

Celso Ribeiro

programa individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

- 1 -Agachamento, acima de 90 graus, porem com falta de mobilidade de tornozelo
- 2- Boa mobilidade escapular
- 3- Boa força de core, porem em teste com dor em cadeia posterior e lombar
- 4- Falta de flexibilidade
- 5- Mobilidade de quadril esquerdo diminuída, rotação cervical direita diminuída
- 6- Falta de força muscular global em teste de dinamômetro. e diminuição de força de isquiotibial bilateral em relação a força de quadríceps

Diagnóstico de Composto: Altura: 1,75cm peso: 81kg gord: 24%

Antecedentes Pessoais: Hipertrofia facetária, lombar Desidratação I3 a I4, I5 a S1

objetivo: Correção postural, Melhora da hipertrofia muscular global, diminuição do quadro de dor lombar e cervical







Recomendações pela Avaliação

Pilates: Melhora da força de core, melhora da mobilidade de coluna e diminuição o quadro de dor
Preparação física: Melhora do fortalecimento global, e condicionamento físico
Yoga: melhora da flexibilidade
Fisioterapia esportiva: melhora da assimetria muscular

reabilitação: S T Q Q S S D



Fisioterapia

habilitação: S T Q Q S S D						
	 pilates		 pilates			
	Caminhada		Caminhada			
IEC: 27/12/2019						

