

ANIS

Programa individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

- Diagnostico de Descripento.

 1. Agachamento 90 graus com cadeira, mantem a barra anterior da cabeça, incomodo muscular leve.

 2. Discinesia escapular, sem dor

 3. Diminuição da força de core

 4. Mobilidade e flexibilidade global diminuída

- 5. Falta de força e hipertrofia muscular importante

Antecedentes pessoais: Prótese em quadril direito, uso de bengala. Dor em cervical esporádica e em mmi com irradiação. Uso de medicamento para controle da pressão

objetivo: Qualidade de vida

Recomendações pela Avaliação

Pilates: Fortalecimento do core e mobilidade facetaria

Preparação física: Melhora da hipertrofia muscular, condicionamento físico, equilíbrio e agilidade

eabilitação: S	Т	Q	Q	S	S	D	
abilitação: S	т	Q	Q	S	S	D	
pilates		(D=D)		pilates			

IEC: 13/01/2020



Wanessa Silva Fisioterapeuta / Preparadora física Especialista: Fisiologia do exercício e prescrição de exercícios Crefito: 215506-F - Cref: 104545-G/SP