

Celso Ribeiro

## programa individual de treinamento

### Diagnóstico de Desempenho:

- 1- Agachamento, acima de 90 graus, porém com falta de mobilidade de tornozelo
- 2- Boa mobilidade escapular
- 3- Boa força de core, porém 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. Importante Assimetria muscular em MMII.

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	Pilates	Pilates	Pilates	Pilates	
	Caminhada		Caminhada			

IEC: 27/12/2019