

NOME: CAMILA TAVARES	DATA: 04/11/2019
IDADE: 36 ANOS	OBJETIVO: AVALIAÇÃO DE FORÇA
AVALIADOR: NATALIA LUISA	

DESEMPENHO CORPORAL		RESULTADOS		
		M1		
DINAMÔMETRIA (KG/F)	QUADRÍCEPS	45	DIREITO	RELAÇÃO D/E (%)
		40,7	ESQUERDO	-9,56
	ISQUIOTIBIAIS	27,2	DIREITO	RELAÇÃO D/E (%)
		23,6	ESQUERDO	15,25
	ISQUIOTIBIAIS / QUADRÍCEPS	60,44	DIREITO	ADEQUADO
		57,99	ESQUERDO	DÉFICIT DE FORÇA
	GLÚTEO MÉDIO	18,2	DIREITO	RELAÇÃO D/E (%)
		17,7	ESQUERDO	-2,75
	GLÚTEO MÁXIMO	21,3	DIREITO	RELAÇÃO E/D (%)
		21,8	ESQUERDO	2,35

DIAGNÓSTICO DE DESEMPENHO:

*Melhorar a simetria dos isquiotibiais;

*Melhorar a relacao de forza entre isquiotibial e quadriceps;