

Nome: Maria Sueli Volfe

PROGRAMA INDIVIDUAL DE TREINAMENTO

Diagnóstico do composto do corpo: 73,300 kg, 38% gord, 25,0 % mus




Antecedentes: Hérnia de disco cervical, lombar. Escoliose S. dores no joelho sem diagnóstico

Diagnóstico de desempenho:

Teste de agachamento parcial adaptado com cadeira, falta de mobilidade articular, tornozelo, quadril ombros, joelho em valgo dinâmico, falta de controle neuromuscular e motor para realizar movimento, inclinação da barra para lateral, devida a escoliose acentuada para o lado direito, falta de mobilidade coluna. Dor no joelho bilateral, mais acentuada em joelho direito. Ponte bilateral, pouca efetividade de elevação pélvica, 60 segundos, ponte unilateral D: 35 segundos, pouca elevação pélvica rotação e fibrilação muscular sem dor, E: 60 com mesmas características da perna D. Prancha não realiza. Teste de Flexibilidade encurtamento da cadeia posterior. Teste de força de dinamômetro foi verificado pouca força muscular em mmi

Indicação On: Ortopedista para diagnostico joelho, e novos exames de hérnia. Pilates para aumento de mobilidade e fortalecimento do core, nutrição para diminuição percentual de gordura e aumento de massa muscular. preparação física fortalecimento global.

Objetivo do paciente: Qualidade de vida

S	T	Q	Q	S	S	D
 movimento		 pilates	