



nome: Ricardo Jose Freire Costa

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: 78,3 kg


Diagnóstico do desempenho: Dinamometria - deficit de força muscular de quadriceps esquerdo; isquiotibiais esquerdo e gluteo máximo esquerdo. Falta de mobilidade de tornozelo, limitação da rotação interna e externa do quadril e do ombro. Limitação da rotação da coluna cervical e toracica.

objetivo: melhorar performance e rendimento durante os jogos/campeonatos de squash.

Antecedente pessoais: entorse nos 2 tornozelos com frequência, sem dores atuais. Cirurgia na L4 e L5, estêncil por lesão no disco vertebral jogando basquete (9 anos, com dores esporádicas, limitação na rotação.

Conduta: Preparação Física (fortalecimento muscular, exercícios proprioceptivos, unilaterais para melhora do equilíbrio e controle neuromuscular). **Pilates** (melhora da postura e mobilidade tornozelo, quadril e ombro). **Medicina** (Dr. Denise para avaliação pré-participativa). **Nutricionista** (aconselhamento nutricional).

reabilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
						

habilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
						
						

reavaliação: 16/12/2019.