

**LUIS ANTONIO PRAXEDES**

**Programa Individual de treinamento**

**Diagnóstico de Desempenho:**

- 1 - Péssimo agachamento, joelho valgo dinâmico, falta de mobilidade articular quadril, joelho tornozelo.
- 2 - discinesia escapular evidente
- 3 - Boa força de core
- 4 - Falta de flexibilidade
- 5 - falta de força muscular

**Diagnóstico de Composto:** peso: 70,1 gord: 22,4 musc: 32,4

**Antecedentes Pessoais:** Osteoporose, hérnia disco l4 l5 s1, com irradiação em perna esquerda quadríceps.

**Objetivo:** Melhora qualidade de vida, fortalecimento muscular global e melhora das mobilidades articulares e alongamento.


**Recomendação avaliação:**

Preparação física: Fortalecimento e aumento de força muscular.

Pilates: Manutenção de força de core, e melhora mobilidade flexibilidade

Nutrição: Melhora da alimentação e absorção do cálcio

**Cuidados:** Alongamento de mml pela irradiação da hérnia

Reabilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D
							

Habilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D
		Caminhada		Caminhada			

reavaliação do IEC: 03/2020