

## GLACYRA LEITE

### programa Individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

1. Bom movimento de agachamento na cadeira
2. Boa mobilidade escapular
3. leve falta de equilíbrio
4. falta de força muscular membro inferior
5. falta de força de core, pouca elevação pélvica

Diagnóstico de Composto: Altura: 1,55cm peso: 62kg

Antecedentes Pessoais: pneumonia recente, osteopenia, controle da pressão arterial e colesterol, dor ombro e joelho.

Objetivo: qualidade de vida,

### Recomendações pela Avaliação

Preparação física: melhora da força e hipertrofia muscular

Yoga: melhora da respiração e relaxamento da mente

reabilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D

habilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D