

AVALIAÇÃO FÍSICA RESIDENCIAL

MODELO DE AVALIAÇÃO FÍSICA GILLION OLIVEIRA

PERSONAL TRAINER

CREF/AL 2436-G/AL

- ANAMNESE
- TESTE DE GLICEMIA CAPILAR
 - GLICOSIMETRO
- AVERIGUAÇÃO DE PRESSÃO ARTERIAL
 - EQUIPAMENTO ELETRÔNICO
- OXIMETRIA
 - SATURAÇÃO DE OXIGÊNIO
 - BATIMENTOS CARDÍACOS POR MINUTO (BPM)
- DINAMOMETRIA (PREENSÃO MANUAL)
 - MÃO DIREITA
 - MÃO ESQUERDA
- ANTROPOMETRIA
 - TORAX
 - CINTURA
 - ABDOMÊN
 - QUADRIL
 - ANTEBRAÇO ESQUERDO
 - BRAÇO ESQUERDO
 - ANTEBRAÇO DIREITO
 - BRAÇO DIREITO
 - COXA ESQUERDA
 - PANTURRILHA ESQUERDA
 - COXA DIREITA
 - PANTURRILHA DIREITA
- DOBRAS SUBCUTÂNEAS (7 DOBRAS JACKSON & POLLOCK)
 - SUBESCAPULAR
 - TRICIPTAL
 - BICIPTAL
 - ABDOMINAL
 - PANTURRILHA
 - PEITORAL
 - AXILIAR MEDIA
 - SUPRA ILIACA
 - COXA
- DENSIDADE CORPORAL
- MASSA MAGRA
 - PORCENTAGEM E QUILOS
- MASSA GORDA
 - PORCENTAGEM E QUILOS
- TESTE DE ESFORÇO ABDOMINAL
- TESTE DE ESFORÇO FLEXÃO DE BRAÇO
- TESTE DE FLEXIBILIDADE (BANCO DE WELLS & DILLON)
 - CADEIA POSTERIOR GERAL
- BIOIMPEDÂNCIA
 - MASSA OSSEA (**PESO DOS OSSOS**)
 - MASSA HIDRÍCA (**PRECISÃO DE 0,1%**)
 - MASSA MUSCULAR (**POR CADA MEMBRO E TOTAL**)
 - PERCENTUAL DE GORDURA (**POR CADA MEMBRO E TOTAL**)
 - ÍNDICE DE MASSA CORPORAL (**IMC**)
 - NECESSIDADES DIÁRIA DE CALORIAS
 - GORDURA VISCERAL (**GORDURA LOCALIZADA NOS ORGÃOS**)
 - PROTEÍNA (**KG**)
 - EQUILÍBRIO DE MASSA MUSCULAR
 - DISTRIBUIÇÃO DE GORDURA CORPORAL
 - IDADE METABÓLICA
 - PESO (**KG**)

INVESTIMENTO

(R\$ 150,00)

AVALIAÇÕES ENTREGUES EM NO
MÁXIMO QUATRO DIAS ÚTEIS



AVALIAÇÃO FÍSICA RESIDENCIAL

MODELO DE AVALIAÇÃO FÍSICA GILLION OLIVEIRA

PERSONAL TRAINER

CREF/AL 2436-G/AL

ROUPA PARA AVALIAÇÃO MULHERES

- **SHORT ACIMA DO JOELHO (PARA PERÍMETRO E DOBRA CUTÂNEA DE COXA)**
- **PODE USAR DE SANDÁLIA (DE PREFERÊNCIA)**
- **USAR TOP (PARA PERÍMETRO E DOBRA CUTÂNEA DE TRONCO)**

ROUPA PARA AVALIAÇÃO HOMENS

- **BERMUDA (PARA PERÍMETRO E DOBRA CUTÂNEA DE COXA)**
- **PODE USAR DE SANDÁLIA (DE PREFERÊNCIA)**
- **USAR CAMISA (PARA PERÍMETRO E DOBRA CUTÂNEA DE TRONCO)**

TREINO

- **VEM JUNTO DA AVALIAÇÃO (TREINO COMPLETO E ANEXADO A AVALIAÇÃO FÍSICA)**
- **AUTO EXPLICATIVO E DETALHADO**

ENTREGA DE AVALIAÇÃO FÍSICA

- **NO MÁXIMO EM 4 (QUATRO) DIAS ÚTEIS**
- **ENTREGA SÓ PODERÁ SER FEITA COM QUESTIONÁRIO (ANAMNESE) RESPONDIDO E REENVIADO**