

My Score



Bem Estar
e
Prioridades



Seu Score
Pessoal



Força



Mobilidade

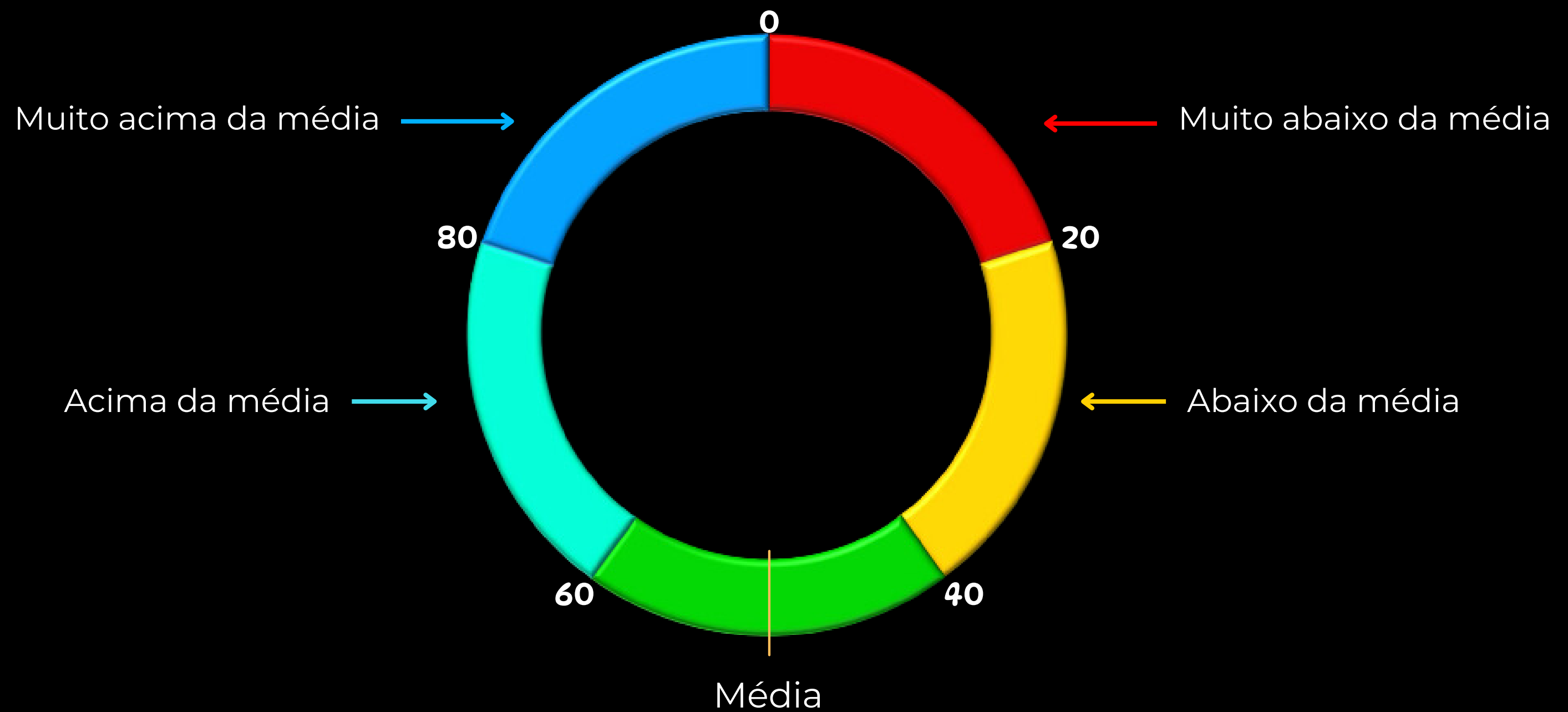


Flexibilidade



Aptidão
Cardiorrespiratória

My Score



Força de Preenção

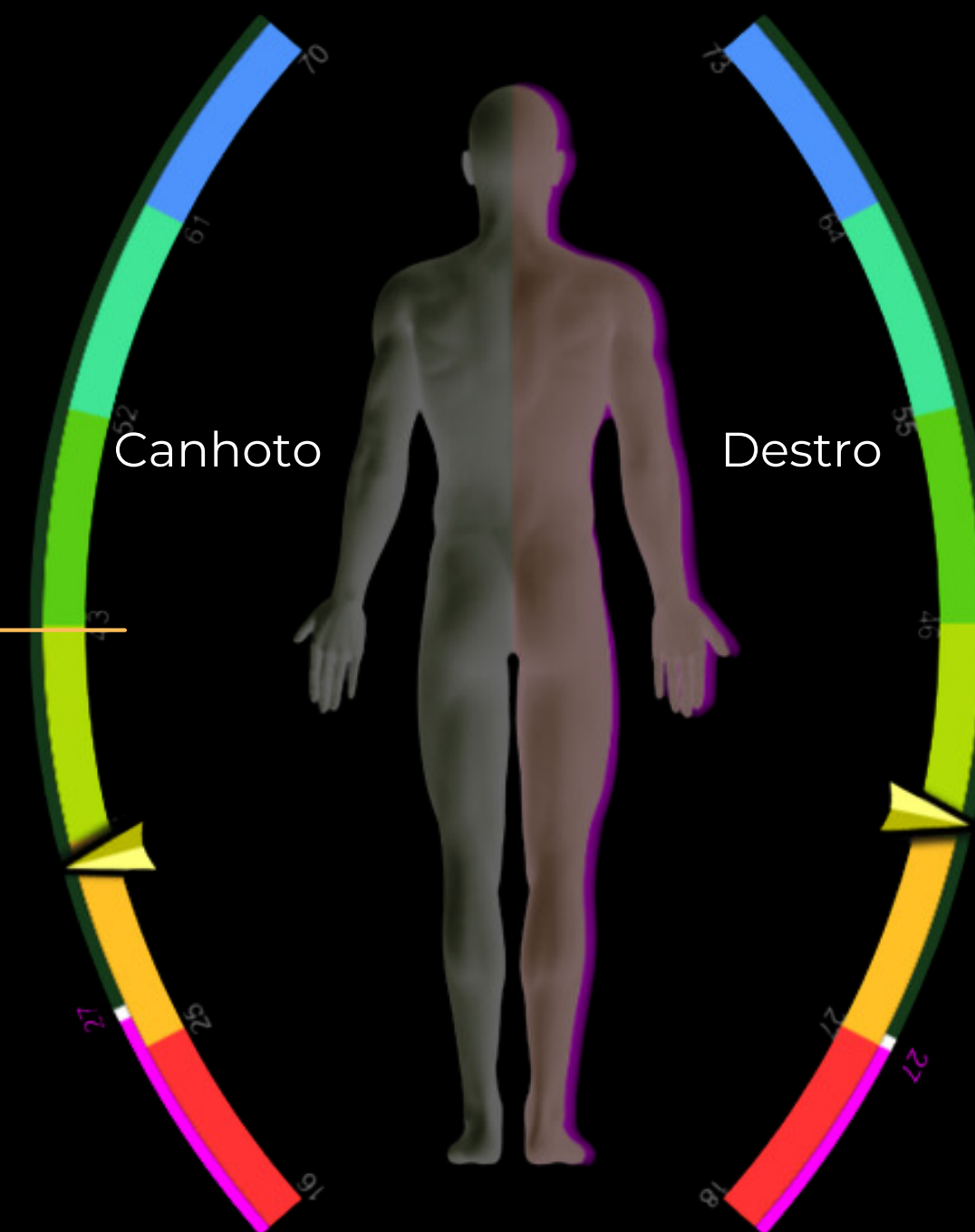


Acima da média

Média da Faixa Etária



Abaixo da média



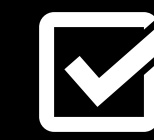
Preditor da função musculoesquelética corporal



Preditor de desempenho funcional

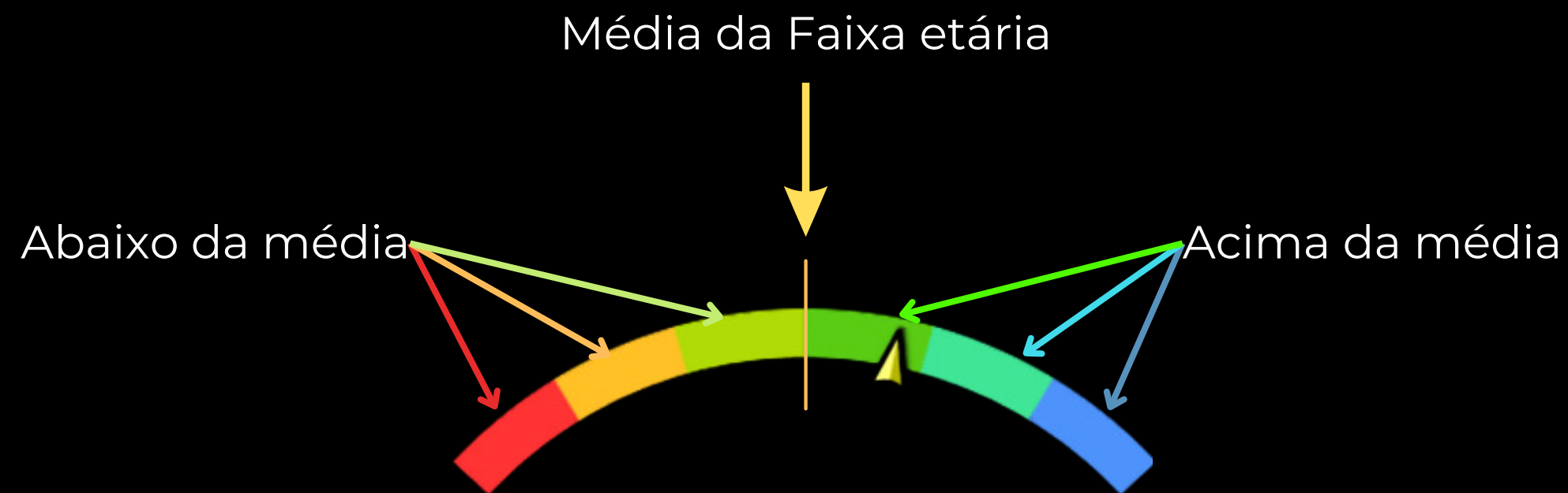


Risco de morbidade e mortalidade



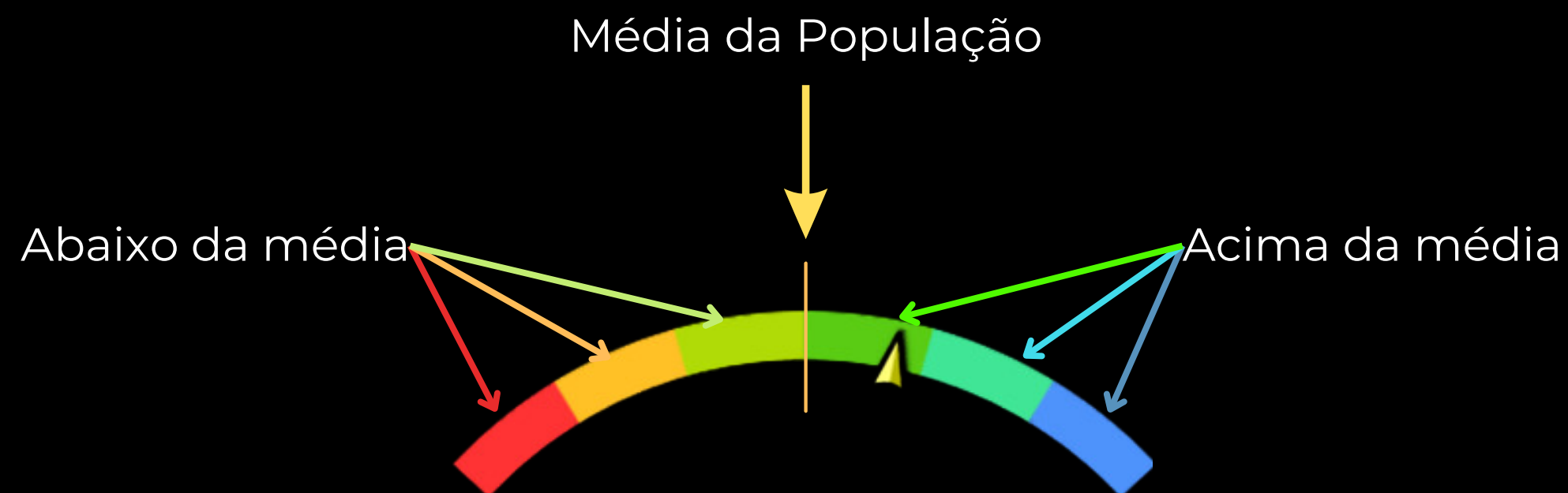
Força muscular é o determinante principal no diagnóstico de sarcopenia

Flexibilidade



- ☑ Redução das tensões musculares
- ☑ Reduz o risco de lesões
- ☑ Favorece maior mobilidade nas atividades diárias
- ☑ Melhora a amplitude dos movimentos
- ☑ Aumento da capacidade de reação e adaptação frente a eventos inesperados

Aptidão Cardiorespiratoria



- ☑ Redução do risco morbidade e mortalidade
- ☑ Redução do risco de doenças crônico degenerativas
- ☑ Maior eficiência nas atividades do cotidiano

Mobilidade



- ☒ Força do CORE
- ☒ Potência de membros inferiores
- ☒ Equilíbrio
- ☒ Flexibilidade

Bem-estar Autorelatado



- ☑ Artífício para descobrir qual a meta a ser atingida
- ☑ Pontua quais as maiores preocupações do seu cliente
- ☑ Oportunidades para melhorar a experiência do cliente