CORE PILATES

Báo cáo tiến trình tập luyện

HỒ SƠ MẪU - ĐÃ ẨN THÔNG TIN NHẬN DIỆN

Đã lược bỏ thông tin gói tập và mã hợp đồng.

Minh họa cách Core đánh giá và theo dõi; không phải kết quả cam kết.

1. Tình trạng ban đầu

- Hội viên phản ánh: Đau cổ / vai gáy.
- Huấn luyện viên quan sát / đánh giá: Đầu đưa ra trước; Vai đưa ra trước; Bất cân xứng vai; Vận động lồng ngực hạn chế; Bất cân xứng khung chậu; Khớp linh hoạt quá mức.
- Bổ sung chi tiết tình trạng: Chi muốn giảm mỡ tăng cơ, người nhìn chung béo, vai gáy cứng, cơ thể tạng người lỏng, chậu ngả sau, vai cánh gián.

2. Mục tiêu ban đầu

- Cải thiện kiểm soát đầu–cổ và đai vai
- Tăng kiểm soát thân–chậu và chuyển động chi
- Cải thiện vận động lồng ngực có kiểm soát
- Tăng sức mạnh, hỗ trợ mục tiêu thon gọn

3. Các mốc đánh giá

26/10/26 · Đánh giá tiến bộ

Đối chiếu với mốc ban đầu 26/10/25.

Chỉ số InBody

Chỉ số	Trước Ngày đo 26/10/25	Sau Ngày đo 26/10/26	Thay đổi
Cân nặng	49.4	47	-2.4 kg
Tỷ lệ mỡ	35.6	29.3	-6.3 điểm %

So sánh các lần đo trong điều kiện tương đương. Thay đổi chỉ số chưa tự đồng nghĩa với tiến bộ.

Tiến độ mục tiêu

- **Cải thiện kiểm soát đầu–cổ và đai vai**: Chưa đánh giá · HLV nhận xét vai linh hoạt.
- **Tăng sức mạnh, hỗ trợ mục tiêu thon gọn**: Chưa đánh giá · HLV nhận xét cơ thể săn chắc, gọn gàng; tỷ lệ mỡ thay đổi từ 35.6 điểm % xuống 29.3 điểm % (delta -6.3 điểm %).

Mặt trước



26/10/25



26/10/26

Nhận xét thay đổi của HLV

Chưa có nhận xét riêng cho cặp ảnh này.

Mặt sau



26/10/25

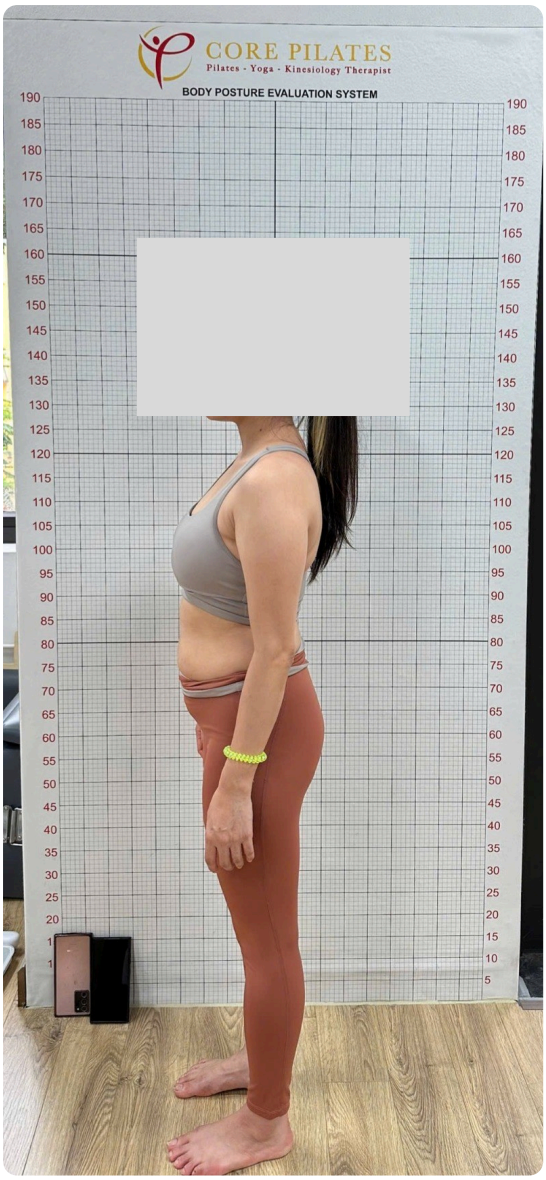


26/10/26

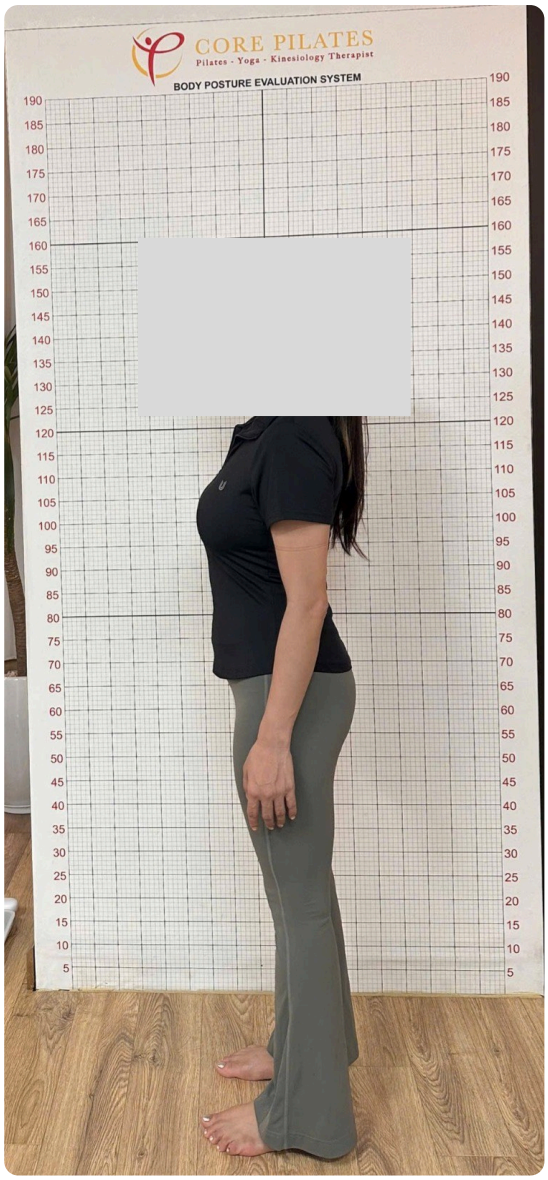
Nhận xét thay đổi của HLV

Chưa có nhận xét riêng cho cặp ảnh này.

Bên trái



26/10/25

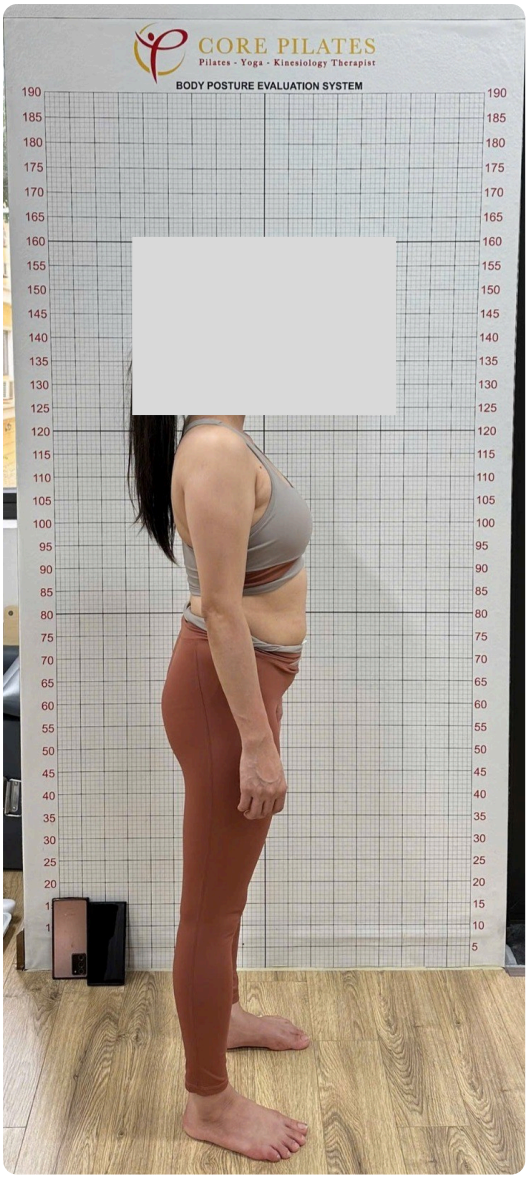


26/10/26

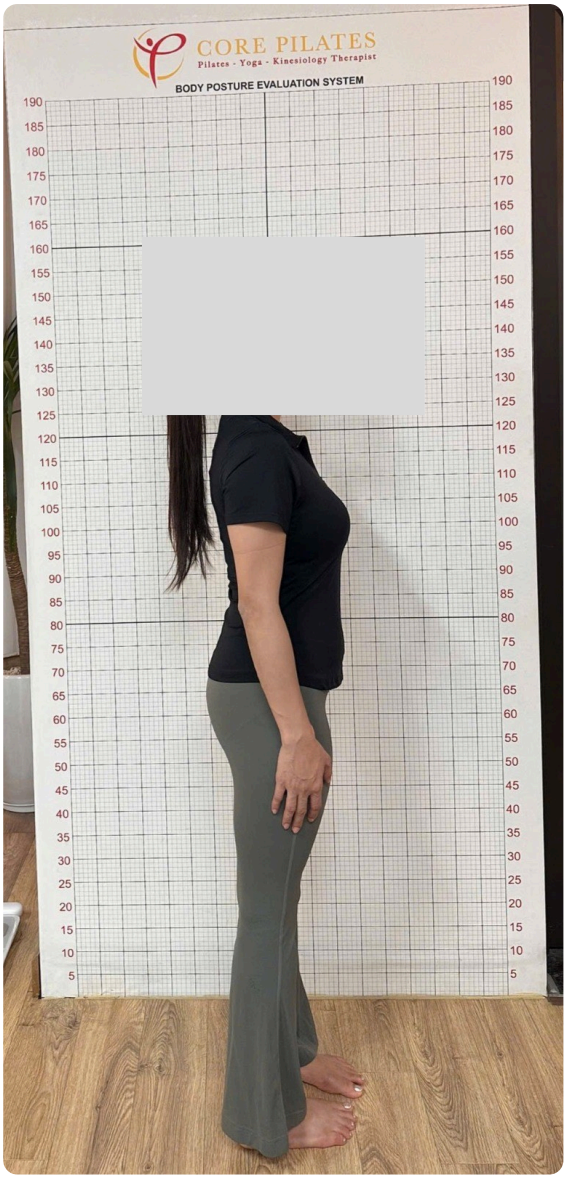
Nhận xét thay đổi của HLV

Chưa có nhận xét riêng cho cặp ảnh này.

Bên phải



26/10/25



26/10/26

Nhận xét thay đổi của HLV

Chưa có nhận xét riêng cho cặp ảnh này.

Kết luận chung của HLV

- Vai linh hoạt, mỡ giảm , săn chắc gọn gàng tăng kiểm soát , cơ thể nhẹ nhang
- HLV nhận xét vai linh hoạt.
- HLV nhận xét mỡ giảm; chỉ số tỷ lệ mỡ thay đổi từ 35.6 điểm % (26/10/25) xuống 29.3 điểm % (26/10/26), delta -6.3 điểm %.
- HLV nhận xét cơ thể săn chắc, gọn gàng và tăng kiểm soát.
- HLV nhận xét cơ thể nhẹ nhàng.
- Cân nặng thay đổi từ 49.4 kg (26/10/25) xuống 47 kg (26/10/26), delta -2.4 kg.

Đánh giá do HLV ghi nhận và duyệt. Thay đổi số đo chưa tự đồng nghĩa với tiến bộ.