Jueves 10 de octubre.

Humana Vital S.A.S

Hidroterapia.

Se realizan 2 sesiones de hidroterapia

En esta sesión de hidroterapia, se atendió a seis deportistas de patinaje artístico, todos ellos niños y niñas entre 6 y 12 años, quienes venían directamente de una competencia reciente. Debido a la alta exigencia física del patinaje artístico, los músculos de las piernas, el core y la espalda suelen verse sometidos a grandes tensiones por los saltos, giros y aterrizajes repetitivos que caracterizan este deporte. Por ello, el enfoque de la sesión estuvo en la descarga muscular y la recuperación activa, con ejercicios adaptados a la edad y nivel físico de los jóvenes deportistas.

La sesión comenzó con un calentamiento suave en el agua, que permitió a los patinadores relajar sus músculos y adaptarse al entorno acuático. Durante unos 10 minutos, los niños realizaron caminatas y movimientos de brazos y piernas en el agua, lo que ayudó a activar la circulación y a preparar los músculos para los ejercicios de descarga. La temperatura del agua, mantenida entre 28 y 30 grados Celsius, fue fundamental para ayudar a relajar los músculos y reducir la tensión acumulada tras la competencia.

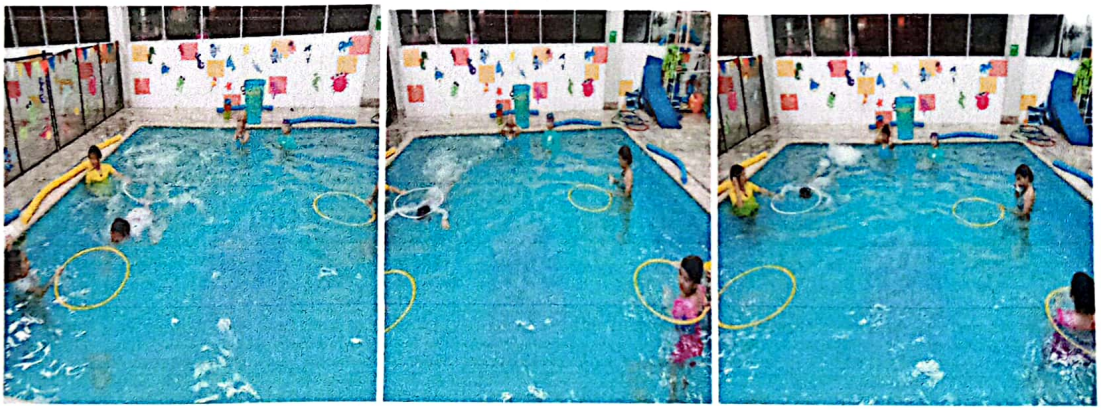
El siguiente bloque de la sesión, de unos 25 minutos, se centró en la descarga de los músculos más afectados, especialmente los cuádriceps, isquiotibiales y pantorrillas, áreas que soportan gran parte del esfuerzo en patinaje artístico. Los niños realizaron sentadillas y zancadas en el agua, lo que permitió movilizar estas zonas de manera controlada y sin el impacto que podrían sufrir en tierra. La resistencia del agua proporcionó una leve oposición, lo que favoreció la activación muscular sin generar sobrecarga. Además, se incluyeron ejercicios específicos para el core y la espalda baja, esenciales en el patinaje artístico, donde la postura y el equilibrio juegan un papel clave. Con movimientos suaves de torsión del tronco y estiramientos laterales, los niños pudieron relajar la musculatura de la zona media del cuerpo, aliviando la rigidez y el cansancio provocado por los continuos giros y saltos durante la competencia.

Una parte importante de la sesión fue el trabajo específico para las piernas, donde se realizaron ejercicios de flexión y extensión de las rodillas y los tobillos, zonas especialmente sensibles en patinadores. Este trabajo no solo ayudó a aliviar las posibles molestias articulares, sino que también favoreció la movilidad y la recuperación rápida de los tejidos. Los ejercicios fueron realizados de forma lúdica, permitiendo que los niños disfrutaran del proceso de recuperación en un ambiente relajado y adecuado para su edad. La última parte de la sesión fue un enfriamiento de 10 minutos, donde los patinadores realizaron

Powered by CamScanner

estiramientos suaves dentro del agua. Aprovechando la flotabilidad, los niños realizaron estiramientos de los músculos de las piernas, la espalda y los hombros, lo que les permitió mejorar su flexibilidad sin riesgo de lesión. Este enfriamiento fue esencial para reducir la rigidez muscular y promover una relajación profunda tras el esfuerzo de la competencia.

La hidroterapia para niños deportistas es particularmente beneficiosa, ya que el agua proporciona un entorno seguro donde los jóvenes pueden trabajar en su recuperación sin sobrecargar sus articulaciones o músculos en crecimiento. El enfoque en la descarga muscular, combinado con ejercicios adaptados a su edad, permitió que estos seis patinadores de entre 6 y 12 años aliviarán las tensiones provocadas por la competencia y mejoraran su estado físico de manera efectiva. En conclusión, la sesión fue un éxito, ya que los patinadores no solo disfrutaron de una actividad física relajante, sino que también lograron liberar la tensión muscular acumulada tras la competencia. La combinación de ejercicios acuáticos de descarga y estiramientos permitió una recuperación efectiva, ayudándoles a estar mejor preparados para los entrenamientos y futuras competencias.



Powered by CamScanner

6-7pm

Humana Vital S.A.S

HIDROTERAPIA

FECHA: 10 de octubre 24 | TERAPEUTA: Nilly Estefania Mendoza

HORA	NOMBRE DEL DEPORTISTA	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	NUMERO DE DOCUMENTO	DEPORTE QUE PRACTICA	FIRMA DEL DEPORTISTA O ACUDIENTE	OBSERVACIONES
6 Pm	Valeria Costo	TI	1011211329	Natacion		No fue la entrena-
6 Pm	Sara Cerco	TI	-0-0-0-	Natacion		dora y no dejaron
6 pm	Salome mejia	TI	0-0-0-	Natacion		ingresar a los padres.
6 pm	Eiker Aguilar	TI	1032993077	Natacion		
6 pm	Danna Amaya	TI	1026000078	Natacion		
6 pm	Mariana Ruedo	TI	-0-0-0-	Natac-		
6 pm	Sharol Ramirez	TI	1073517915	Natacion		
6 pm	Ariel Vargas	TI	-0-0-0-	Natacion		

No firmaron por que tienen entre 5 - 7 años

Los niños no firman por que son niños de 5-9 años
No fue la entrenadora.
No dejan ingresar a los padres.

Powered by CamScanner