Sábado, 19 de octubre.

Humana Vital S.A.S

Hidroterapia.

En este día se realizaron 3 sesiones de hidroterapia.

El sábado 19, la jornada de hidroterapia comenzó temprano, a las 6:00 a.m., con la asistencia de cinco deportistas de natación. La fisioterapeuta preparó todo para enfocarse en la recuperación muscular específica para nadadores, quienes realizaron una serie de ejercicios de descarga muscular en el agua. Estos ejercicios fueron esenciales para aliviar la tensión en los hombros, la espalda y las piernas, debido al entrenamiento intenso en el agua. La flotabilidad ayudó a reducir la presión en las articulaciones, permitiendo que los nadadores recuperan la movilidad sin impacto, lo cual es crucial tras largos períodos de entrenamiento.

A las 6:40 a.m., llegó el segundo grupo, compuesto por tres deportistas de natación. La sesión siguió un enfoque similar, pero adaptado a las necesidades específicas de estos atletas. La fisioterapeuta trabajó con ellos en ejercicios de descarga y relajación, prestando especial atención a los hombros y el core, zonas fundamentales en su disciplina. Los movimientos suaves y el ambiente acuático favorecieron una recuperación rápida y eficiente.

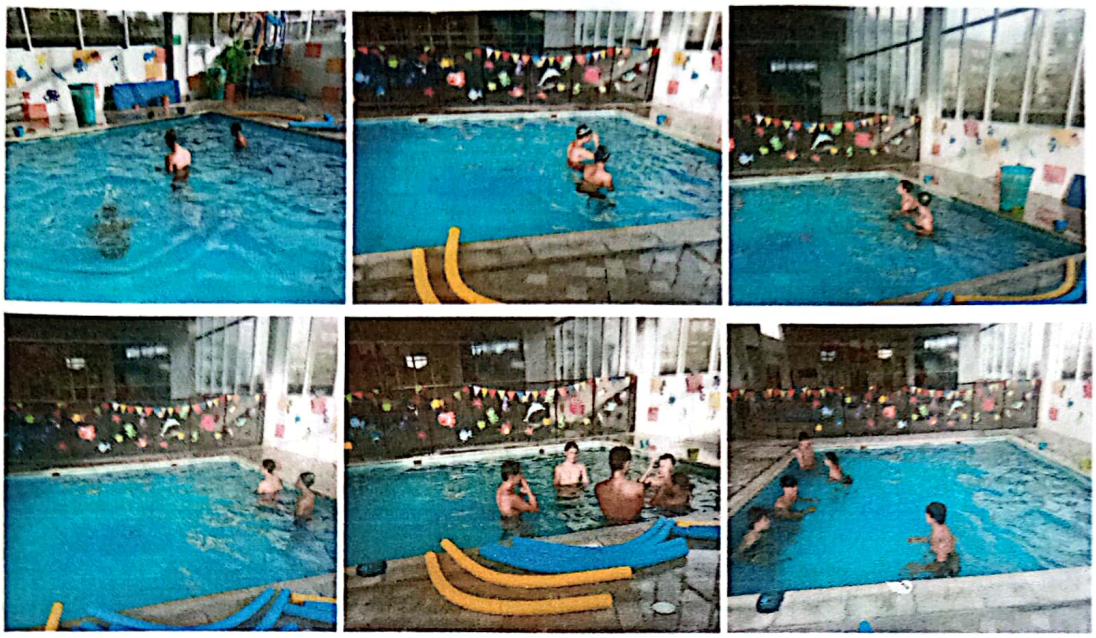
Sin embargo, se presentó una pequeña demora con el tercer grupo, que llegó 20 minutos tarde. A su llegada, se les informó que, debido al retraso, la sesión se vería acortada, ya que el tiempo destinado a la hidroterapia debía concluir a las 8:00 a.m. Aunque el tiempo fue reducido, se priorizaron los ejercicios más importantes de descarga muscular, centrándose en las áreas más cargadas tras el entrenamiento de natación, como los brazos, hombros y zona lumbar. Aunque la sesión fue más corta, los deportistas aprovecharon el tiempo disponible para recibir los beneficios del alivio muscular y la relajación que ofrece el entorno acuático.

A pesar de los ajustes en el horario, la jornada resultó productiva y permitió que los nadadores obtuvieron los beneficios de la hidroterapia para facilitar su recuperación y mejorar su rendimiento posterior.

Powered by CamScanner

Sábado, 19 de octubre.

Humana Vital S.A.S



Powered by CamScanner

6-8Am

Humana Vital S.A.S

HIDROTERAPIA

FECHA:	Sabado 19 de Oct			TERAPEUTA: Nilly Echeverri Madrid		OBSERVACIONES
HORA	NOMBRE DEL DEPORTISTA	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	NUMERO DE DOCUMENTO	DEPORTE QUE PRACTICA	FIRMA DEL DEPORTISTA O ACUDIENTE	Parcapetanca
6 am	Esteban Ospina	1021345263	C.C	Natación		Hombro.
6 am	Kevin Urrea Martinez	1028867061	T.I	Natación	Kevin U.	Dorsal.
6 am	Matias Rodriguez	1034783300	T.I	Natación		Hombros.
6 am	Manuella Estupiñán	1021634361	T.I	Natación	Manuella Est.M	Hombro.
6 am	Philip Torres	1010391260	T.I	Natación		Hombro
6:40am	Daniel Hoyos	1033103890	T.I	Natacion	Daniel H.	Hombro-Cadera
6:46am	Deivy Hoyos	1033103891	T.I	Natacion	Deivy H.	Espalda-hombro
6:40am	Sara Linares	1015060006	T.I	Natación	Sara Linares	Hombros
7:48am	Sara Gonzalez	1079999234	T.I	Natación	Sara G	
7:48	Sebastian Sanchez	1028871861	T.I	Natacion		
7:48	Andres Camilo	1019997130	T.I	Natacion	Andres Camilo	
7:48	Isabella Onofre	1014874951	T.I	Natacion	Isabella O.	
7.48	Sara Ramirez		T.I	Natacion		
7:48	Juanita Hernandez	1028869114	T.I	Natación		Hombros-Cuello

Powered by CamScanner