Lunes, 21 de octubre.

Humana Vital S.A.S

Hidroterapia.

Se realizan 4 sesiones de hidroterapia.

La sesión de hidroterapia inició con el primer grupo programado para las 4:00 p.m. La fisioterapeuta se encargó de preparar todo el equipo necesario, colocando el material de apoyo y asegurando que el espacio estuviera listo para recibir a los deportistas. Sin embargo, a pesar de los preparativos, ninguno de los atletas se presentó a la sesión. Se esperó un tiempo razonable, pero finalmente, no fue posible realizar la clase con ese grupo.

A las 4:40 p.m., llegó el segundo grupo, compuesto por cuatro deportistas: una levantadora de pesas y tres atletas de atletismo. La fisioterapeuta ajustó la sesión para enfocarse en las descargas musculares, que son cruciales tras el esfuerzo físico extremo al que estas disciplinas someten al cuerpo. La levantadora de pesas, que había trabajado intensamente el tren superior, especialmente los hombros, la espalda y los brazos, se benefició del alivio que la flotabilidad acuática proporciona, reduciendo la presión en sus articulaciones y facilitando la relajación muscular. Por su parte, los atletas de atletismo, con cargas predominantes en el tren inferior, realizaron movimientos controlados para liberar la tensión acumulada en las piernas, caderas y espalda baja. La descarga muscular resultó esencial para ambos tipos de deportistas, ya que favoreció la reducción de la fatiga y aceleró el proceso de recuperación.

A las 5:20 p.m., el tercer grupo, conformado por seis deportistas de tenis, se presentó puntualmente. En esta sesión, también enfocada en la descarga muscular, la fisioterapeuta introdujo dinámicas de juego dentro del agua para hacer más amena la actividad, lo que permitió que los tenistas, acostumbrados a movimientos explosivos y repetitivos en brazos y piernas, pudieran relajar sus músculos de manera entretenida. Los juegos acuáticos no solo contribuyeron a la liberación de tensiones, sino que también promovieron la movilidad articular sin impacto, ayudando a reducir el cansancio muscular y mejorar el rango de movimiento de los deportistas.

Finalmente, a las 6:00 p.m., llegó el último grupo, compuesto por tres skaters y un levantador de pesas. Para esta sesión, la fisioterapeuta diseñó un enfoque centrado en ejercicios de

Powered by CamScanner

Lunes, 21 de octubre.

Humana Vital S.A.S

Hidroterapia.

Para este dia en total fueron 3 horas de atención y se programaron 4 grupos.

La sesión de hidroterapia inició con el primer grupo programado para las 4:00 p.m. La fisioterapeuta se encargó de preparar todo el equipo necesario, colocando el material de apoyo y asegurando que el espacio estuviera listo para recibir a los deportistas. Sin embargo, a pesar de los preparativos, ninguno de los atletas se presentó a la sesión. Se esperó un tiempo razonable, pero finalmente, no fue posible realizar la clase con ese grupo.

A las 4:40 p.m., llegó el segundo grupo, compuesto por cuatro deportistas: una levantadora de pesas y tres atletas de atletismo. La fisioterapeuta ajustó la sesión para enfocarse en las descargas musculares, que son cruciales tras el esfuerzo físico extremo al que estas disciplinas someten al cuerpo. La levantadora de pesas, que había trabajado intensamente el tren superior, especialmente los hombros, la espalda y los brazos, se benefició del alivio que la flotabilidad acuática proporciona, reduciendo la presión en sus articulaciones y facilitando la relajación muscular. Por su parte, los atletas de atletismo, con cargas predominantes en el tren inferior, realizaron movimientos controlados para liberar la tensión acumulada en las piernas, caderas y espalda baja. La descarga muscular resultó esencial para ambos tipos de deportistas, ya que favoreció la reducción de la fatiga y aceleró el proceso de recuperación.

A las 5:20 p.m., el tercer grupo, conformado por seis deportistas de tenis, se presentó puntualmente. En esta sesión, también enfocada en la descarga muscular, la fisioterapeuta introdujo dinámicas de juego dentro del agua para hacer más amena la actividad, lo que permitió que los tenistas, acostumbrados a movimientos explosivos y repetitivos en brazos y piernas, pudieran relajar sus músculos de manera entretenida. Los juegos acuáticos no solo contribuyeron a la liberación de tensiones, sino que también promovieron la movilidad articular sin impacto, ayudando a reducir el cansancio muscular y mejorar el rango de movimiento de los deportistas.

Finalmente, a las 6:00 p.m., llegó el último grupo, compuesto por tres skaters y un levantador de pesas. Para esta sesión, la fisioterapeuta diseñó un enfoque centrado en ejercicios de

Powered by CamScanner

propiocepción y equilibrio acuático. Los skaters, que dependen en gran medida del control postural y el equilibrio, realizaron movimientos en el agua que simulaban la estabilidad y coordinación requeridas en su disciplina, pero con la ventaja de la disminución del impacto gracias a la flotabilidad del agua. El deportista de levantamiento de pesas también se benefició de estos ejercicios, ya que la estabilidad y la propiocepción son claves para mejorar el control en sus levantamientos. La resistencia natural del agua proporcionó un entorno controlado para trabajar el equilibrio, desafiando la musculatura de una manera segura y efectiva, sin riesgo de lesiones.

Cada sesión, ajustada a las necesidades específicas de los deportistas, fue diseñada para facilitar una recuperación óptima, ayudando a mejorar el rendimiento físico y mental de los atletas en sus respectivas disciplinas.







Powered by CamScanner

4 - 7 pm

Humana Vital S.A.S

HIDROTERAPIA

FECHA:	21 oct - 2024			TERAPEUTA: Ally Estefania Medina		OBSERVACIONES
HORA	NOMBRE DEL DEPORTISTA	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	NUMERO DE DOCUMENTO	DEPORTE QUE PRACTICA	FIRMA DEL DEPORTISTA O ACUDIENTE	
4:40	Sandra Bolaños	52.989698	CC	Atletismo		El grupo de
4:40	Juan Abello	TI.	1018436541	Atletismo	Juan Abello.	4:00 pm no
4:40	Juan Bohorquez	CC.	173.54834.	Atletismo	Juan Bohorquez.	asistio.
4:40	Sofia Gonzalez	TI	1016014113	lev Pesas	Sofia Gonzalez	
5:20	Antonella Rido	TI	—o—o—	Tenis	Antonella	
5:20	Samuel Valderrama	TI	1028884531	Tenis	Sam	
5:20	Veronia Vega	TI	—o—o—	Tenis	Verónica Ve	
5:20	Emilia Avila	TI	1015095919	Tenis	Emilia	
5:20	Samuel Avila	1034664897	1034664897	Tenis de campo	Samuel Avila A.	
5:20	Lizeth Cante	1076067447	1076068207	Tenis de campo		
6:00	Camila R	TI 1033104968	1033104968	Skate	Camila R	
6:00	Paul Maldonado	TI 1141116755		Patinaje Artistico	Paul	
6:00	Dylan Rolido	TI 1075239434		skateboarding	Dylan P.	
6:00	Isis Ladino		1019989010	Lev. Pesas	Isis Ladino.	

Powered by CamScanner