21 de septiembre 2024

Humana Vital S.A.S

Hidroterapia

Se realizo 2 sesiones de hidroterapia

En esta sesión de hidroterapia dirigida a deportistas, se trabajaron exclusivamente técnicas de relajación y respiración consciente, enfocadas en la recuperación mental y física tras entrenamientos intensos. Desde el inicio, el objetivo fue desconectar del ritmo competitivo, permitiendo que el cuerpo y la mente encontraran un estado de equilibrio y descanso profundo.La clase comenzó con una fase de adaptación al agua, donde los atletas se sumergieron lentamente, enfocándose en la sensación de flotabilidad y el contacto del agua con la piel. Con una temperatura adecuada, el entorno acuático ayudó a disminuir la tensión muscular y preparó a los deportistas para un estado de relajación total. Desde el primer momento, se trabajó la respiración consciente, con ejercicios de inhalaciones largas y exhalaciones controladas, invitando a los participantes a conectar con su respiración y llevar la atención plena a cada inhalación y exhalación.

A continuación, se desarrollaron técnicas de relajación profunda, donde los movimientos eran lentos y fluidos, aprovechando la resistencia mínima del agua para aumentar la sensación de ligereza. Con el cuerpo en suspensión, se realizaron estiramientos suaves y prolongados, permitiendo que los músculos se elongaran sin esfuerzo. La combinación de la flotabilidad y la temperatura del agua facilitó la reducción de la tensión acumulada en áreas clave para los deportistas, como los hombros, la espalda baja y las piernas. Cada movimiento estuvo sincronizado con una respiración consciente, lo que permitió un mayor enfoque en el control de la mente sobre el cuerpo.

Durante la sesión, se utilizaron ejercicios de respiración diafragmática, donde los atletas se enfocaron en expandir completamente el abdomen durante la inhalación y luego exhalar de forma lenta y controlada. Esta técnica no solo facilitó una mayor oxigenación, sino que también ayudó a calmar el sistema nervioso, reduciendo la ansiedad y el estrés, tanto mental

Powered by CamScanner

como físico. La respiración consciente fue clave para que los deportistas se mantuvieran presentes en el momento, ayudando a liberar tensiones profundas y mejorar la concentración.

El agua, al reducir el peso corporal, brindó una sensación de alivio general, permitiendo a los atletas reconectar con su cuerpo sin las presiones del entrenamiento y la competición. La sesión concluyó con un período de descanso flotante, donde los participantes se dejaron llevar por la suavidad del agua, manteniendo una respiración pausada y profunda, y disfrutando de un estado de quietud y calma interior. Esta combinación de técnicas de relajación y respiración consciente en un entorno acuático resultó ideal para que los deportistas recuperaran no solo su tono muscular, sino también su bienestar mental, logrando un equilibrio entre cuerpo y mente antes de retomar la intensidad de sus actividades deportivas.

El primer grupo que participó en la hidroterapia estaba compuesto por seis deportistas, todos pertenecientes a la disciplina del atletismo. Este grupo se caracterizó por ser homogéneo en cuanto a edad y habilidades acuáticas. Se les proporcionó un enfoque que incluía tanto la relajación como una fase de activación muscular dirigida al tren inferior. Durante las sesiones, se observó que los seis deportistas presentaban molestias y dolor en la musculatura de los gastrocnemios y el sóleo. Durante las sesiones de hidroterapia, se implementó un enfoque que combinaba técnicas de relajación con una fase específica de activación muscular dirigida al tren inferior. Se llevó a cabo una evaluación inicial que reveló que todos los deportistas presentaban molestias y dolor en la musculatura de los gastrocnemios y el sóleo, lo cual es común en atletas que realizan un entrenamiento intensivo. Para ello se llevaron a cabo estiramientos específicos en el agua, permitiendo una mayor amplitud de movimiento sin impacto. También se utilizó agua caliente para relajar los músculos y reducir la rigidez. Finalmente, se incorporaron ejercicios de fortalecimiento dirigidos a las pantorrillas.

Powered by CamScanner

21 de septiembre 2024

En la segunda sesión del día, se presentaron dos deportistas de tenis, entre ellos Liseth Cante, quien reportó dolor en la articulación glenohumeral. Por lo tanto, la hidroterapia se centró en técnicas de flotabilidad y relajación muscular, combinadas con movimientos de abducción del hombro, trabajando en un rango de movimiento de 0° a 180°. La sesión finalizó con ejercicios de activación muscular para el tren superior, enfatizando el gesto deportivo relacionado con el agarre de la raqueta y el saque de la pelota. Se prestó especial atención a la flexión del hombro a 90°, la extensión a 15°, y la abducción a 90°. Además, se trabajó en la flexión del codo a 90°, la flexión de muñeca a 70° y un agarre parcial. Al concluir la sesión, Liseth reportó una notable mejora en su movilidad y reducción del dolor.

Powered by CamScanner

Humana Vital S.A.S

HIDROTERAPIA

FECHA:	21/09/2024.			TERAPEUTA: Nilly Estefanía Mendoza	
	NOMBRE DEL DEPORTISTA	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	NUMERO DE DOCUMENTO	DEPORTE QUE PRACTICA	FIRMA DEL DEPORTISTA O ACUDIENTE
1	Sara Manuela S	T.I ~~1031826936~~	1031826936	atletismo	6:00am
2	Miguel Piragauta	T.I	1070389584	Atletismo	Miguel Piragauta 6:00
3	Keibelyn Alejandra	TI	1214 217 85	Atletismo	6:00
4	Liam Angarita	T.I	1031819183	Atletismo	Liam Angarita 6:00
5	María Paula Gómez	T.I	1019765077	Atletismo	6:00
6	Julian felipe mayo	T.I	1069740403	Atletismo	6:40
7	Samuel Avila	T.I	1034664847	Tennis	6:40
8	Iseth Cante	TI	1016067247	Tennis	7:20.
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					

Powered by CamScanner