Jueves, 24 de octubre.

Humana Vital S.A.S

Hidroterapia

Se realizan 2 sesiones de hidroterapia

El jueves, se llevó a cabo una sesión de rehabilitación y entrenamiento para siete jugadores de un equipo de fútbol sala, comenzando con un calentamiento dinámico seguido de una divertida actividad de aqua zumba. La elección de esta metodología se basa en los múltiples beneficios que ofrece el ejercicio en el agua, especialmente para deportistas.

- Calentamiento Inicial:

La sesión comenzó con un calentamiento adaptado que incluía ejercicios de movilidad articular y estiramientos, diseñados para preparar los músculos y las articulaciones para la actividad física. Este calentamiento es fundamental para prevenir lesiones y optimizar el rendimiento, ya que aumenta la circulación sanguínea y eleva la temperatura muscular, lo que favorece la flexibilidad.

- Aqua Zumba:

Posteriormente, los jugadores participaron en una sesión de aqua zumba, una actividad que combina el ejercicio aeróbico con movimientos de danza en un entorno acuático. Esta modalidad ofrece numerosos beneficios, entre los que destacan:

1. Reducción del Impacto: El agua reduce el impacto en las articulaciones, lo que permite a los jugadores realizar movimientos enérgicos y dinámicos sin el riesgo de lesiones que podrían ocurrir en tierra firme.
2. Resistencia y Fuerza Muscular: La densidad del agua crea resistencia, lo que significa que los músculos trabajan más durante cada movimiento. Esto ayuda a aumentar la fuerza muscular de manera efectiva y a mejorar la resistencia cardiovascular, fundamental para el rendimiento en el fútbol sala.
3. Mejora de la Coordinación: Los movimientos rítmicos de la aqua zumba fomentan la coordinación y el equilibrio, habilidades esenciales para los jugadores en el campo.
4. Aumento de la Flexibilidad: La naturaleza del ejercicio en el agua permite una mayor amplitud de movimiento, contribuyendo a la mejora de la flexibilidad muscular y articular.

Powered by CamScanner

5. Motivación y Diversión: La música y el ambiente de grupo hacen que la actividad sea amena y motivadora, lo que puede mejorar la adherencia al programa de entrenamiento.

- Técnicas de Relajación:

Para finalizar la sesión, se llevaron a cabo técnicas de relajación en el agua, como estiramientos suaves y ejercicios de respiración profunda. Estas técnicas son cruciales para la recuperación después de una actividad física intensa. Los beneficios de estas técnicas incluyen:

1. Reducción del estrés: La inmersión en agua y el enfoque en la respiración ayudan a disminuir los niveles de cortisol, promoviendo una sensación de bienestar.
2. Mejora de la Recuperación Muscular: La relajación activa en el agua favorece la circulación sanguínea, lo que ayuda a eliminar toxinas y reduce la fatiga muscular.
3. Aumento de la Concentración Mental: Estas técnicas permiten a los jugadores centrarse en su cuerpo y en su respiración, lo que contribuye a mejorar la concentración y el enfoque mental para futuras sesiones de entrenamiento y competición.

En resumen, la combinación de calentamiento, aqua zumba y técnicas de relajación ofrece un enfoque integral que no solo mejora la condición física de los jugadores, sino que también fomenta su bienestar emocional y mental, preparando a cada uno de ellos para enfrentar los retos del fútbol sala con mayor eficacia.



Powered by CamScanner

6-7pm

Humana Vital S.A.S

HIDROTERAPIA

FECHA: 24 oct TERAPEUTA: Nilly Valentina Andrade

HORA	NOMBRE DEL DEPORTISTA	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	NUMERO DE DOCUMENTO	DEPORTE QUE PRACTICA	FIRMA DEL DEPORTISTA O ACUDIENTE	OBSERVACIONES
6 pm	Dina Vargas	1016053824	1016053824	Futsal	Dina V.	
6 pm	Sara Velasquez	1072661156	1072661156	Futsal	Sara V.	
6 pm	Francy Velasquez	1072651798	1072651798	Futsal	Francy V.	
6 pm	Alisson Guerrero	1074345533		Futsal	Alisson Guerrero	
6 pm	Sofia Mendieta	1220215560	1220215560	Futsal	Sofia M.	
6 pm	Sofia Loguracio	1069645058	1069645058	Futsal	Sofi.	
6 pm	Maria Jose Ospina	1220215561	1220215561	Futsal	Maria jose	

Powered by CamScanner