Jueves 26 de septiembre

Humana Vital S.A.S

Hidroterapia

Se realiza 1 sesion de hidroterapia

En esta sesión, se atendió a un grupo de deportistas de natación, todos en etapa de competencia. La hidroterapia se centró en la activación muscular y el fortalecimiento de los grupos musculares clave para esta disciplina, utilizando pesas acuáticas y ejercicios diseñados para mejorar la técnica en diferentes estilos de nado, como pecho y mariposa.

El enfoque inicial de la sesión incluyó la utilización de pesas acuáticas para realizar movimientos de empuje y tracción en el agua. Estos ejercicios son fundamentales para promover la explosividad y la potencia, características esenciales para el rendimiento en natación. Al trabajar en un entorno acuático, los nadadores pueden aumentar su fuerza específica sin el riesgo de lesiones que podría implicar el entrenamiento en tierra. La flotabilidad del agua permite a los deportistas concentrarse en la técnica adecuada, facilitando un mejor aprendizaje de las brazadas y la mecánica del despegue.

Además de los ejercicios de fortalecimiento, se incluyeron actividades destinadas a mejorar la movilidad articular. La movilidad es crucial en natación, ya que una adecuada amplitud de movimiento en las articulaciones contribuye a una técnica más eficiente y a la prevención de lesiones. Durante la sesión, se realizaron ejercicios específicos que fomentaron la flexibilidad y la agilidad, permitiendo que los nadadores se sientan más cómodos y sueltos en el agua. Estos ejercicios son especialmente importantes para estilos como el mariposa, que requieren un rango de movimiento significativo en los hombros y las caderas.

Para complementar el entrenamiento físico, también se llevaron a cabo ejercicios de respiración y relajación. La capacidad de controlar la respiración es esencial para cualquier nadador, y practicarla en un entorno acuático ayuda a mejorar la resistencia y la eficiencia en

Powered by CamScanner

el agua. Al incorporar técnicas de relajación, se busca reducir la tensión muscular y el estrés, lo que puede contribuir a un rendimiento óptimo durante las competiciones.

La importancia de esta sesión radica en su enfoque integral, que combina la activación muscular, el fortalecimiento específico y la mejora de la movilidad articular. Al trabajar en un ambiente controlado como la piscina, los nadadores no solo optimizan su rendimiento, sino que también se preparan mejor para afrontar los desafíos de la competencia. Esto promueve su salud y bienestar general, reduciendo el riesgo de lesiones y facilitando una recuperación más efectiva después de entrenamientos intensos.

En conclusión, la hidroterapia se convierte en una herramienta esencial para maximizar el potencial de cada nadador. Al integrar ejercicios que abarcan diferentes aspectos del rendimiento físico, se contribuye al desarrollo deportivo de los nadadores, asegurando que estén en la mejor forma posible para competir al más alto nivel.



Powered by CamScanner

Humana Vital S.A

HIDROTERAPIA

FECHA: 6 de Septiembre 2024 | TERAPEUTA: Nely Estefanía Medoza

	NOMBRE DEL DEPORTISTA	DOCUMENTO DE IDENTIDAD Ti o cc	NUMERO DE DOCUMENTO	DEPORTE QUE PRACTICA	FIRMA DEL DEPORTISTA O ACUDIENTE	OBSERVACIONES
1	cangrejo Tejada Jhoan David	T.I	107434062	Futbol		6:00
2	Andrea Eliana Pachon Gil	T.I	1119997812	Futbol	Pachón	6:00
3	Cangrejo tejada Ivan samuel	T.I	1074345313	futbol	samuel	6:00
4	Rodriguez Rodriguez Mateo	T.I	1141334335	futbol		6:00
5	Juan Manuel Lopez Sierra	T.I	1028722348	Fotbol	JLopez	6:30
6	Kevin Manuel Guerrero Borgoño	T.I	1028877770	Futbol		6:30
7	Juan Pablo Paez Ariza	T.I		futbol	Juan Pablo	6:30
8	Dilan sneider Quintero	T.I	1028872294	futbol		6:30
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						

Powered by CamScanner