Hidroterapia

Se realizan tres sesiones de hidroterapia

En esta sesión de hidroterapia, se atendieron cinco jugadores de taekwondo en etapa de competencia, con un enfoque especial en la descarga muscular y la recuperación activa. Debido a la alta intensidad de los entrenamientos y combates, los atletas acumulaban una gran cantidad de fatiga muscular, lo que hacía necesario un trabajo específico que permitiera relajar y recuperar los músculos sin agregar más carga o riesgo de lesión. El medio acuático fue ideal para este propósito, ya que proporciona un entorno de bajo impacto que facilita la movilidad y promueve la relajación muscular profunda. La sesión comenzó con un calentamiento suave de 10 minutos, diseñado para activar los músculos de manera progresiva y preparar el cuerpo para el trabajo de descarga sin provocar fatiga. Los jugadores realizaron movimientos de movilidad articular en el agua, como caminatas suaves y movimientos circulares de brazos y piernas. El agua, mantenida a una temperatura adecuada entre 28 y 30 grados Celsius, ayudó a mejorar la circulación sanguínea, lo que facilitó la eliminación de toxinas y aceleró el proceso de recuperación muscular.

Después del calentamiento, se pasó a una fase de ejercicios moderados, diseñados específicamente para descargar los grupos musculares más afectados por el entrenamiento de taekwondo, como los isquiotibiales, cuádriceps, glúteos y la musculatura del core. Se realizaron sentadillas acuáticas ligeras, con 3 series de 10 repeticiones, que permitieron movilizar los músculos de las piernas sin someterlas a una gran carga. La resistencia del agua fue suficiente para activar los músculos sin ejercer presión sobre las articulaciones, especialmente en las rodillas y tobillos, que suelen verse afectadas en esta disciplina.

A continuación, los jugadores realizaron ejercicios de movilidad de cadera y estiramientos dinámicos en el agua. Estos ejercicios, realizados a un ritmo lento y controlado, facilitaron la relajación de los músculos de las piernas, que suelen cargarse mucho durante las patadas y los desplazamientos típicos del taekwondo. Las zancadas acuáticas, realizadas con un rango de movimiento amplio y controlado, permitieron estirar y relajar tanto los cuádriceps como los isquiotibiales, contribuyendo a liberar la tensión acumulada tras los entrenamientos intensos.

Powered by CamScanner

Una parte importante de la sesión fue el trabajo específico para el core y la columna vertebral. A través de giros suaves del tronco en el agua y estiramientos laterales, los jugadores pudieron liberar la tensión en la zona lumbar y los músculos abdominales, que son fundamentales para mantener la estabilidad y el equilibrio durante los combates. Estos movimientos también favorecieron la relajación de la musculatura paravertebral, ayudando a prevenir sobrecargas en la espalda baja.

El trabajo cardiovascular suave también fue parte integral de esta sesión de descarga muscular. Los jugadores realizaron una caminata y una carrera ligera en el agua durante unos 5 minutos. Estos ejercicios aeróbicos de bajo impacto no solo ayudaron a mantener la movilidad general del cuerpo, sino que también favorecieron la circulación y el drenaje linfático, clave para reducir la inflamación muscular y eliminar los residuos metabólicos acumulados durante la competencia. Para finalizar, la sesión incluyó un enfriamiento de 10 minutos, donde los jugadores se concentraron en estiramientos pasivos dentro del agua. Los estiramientos de los isquiotibiales, abductores, cuádriceps y la musculatura del core se realizaron aprovechando la flotabilidad del agua, lo que permitió a los deportistas alcanzar un mayor rango de movimiento sin riesgo de lesión. Este enfriamiento fue esencial para promover una relajación profunda y mejorar la flexibilidad, ayudando a los músculos a recuperarse de forma más efectiva.

La hidroterapia como método de descarga muscular es especialmente beneficiosa para los atletas de taekwondo. El agua no solo reduce el impacto en las articulaciones, sino que también ofrece una resistencia uniforme que permite movilizar los músculos de manera controlada, sin aumentar la fatiga. Además, la temperatura del agua y la presión hidrostática facilitan la recuperación, al reducir la inflamación y mejorar la oxigenación muscular. En conclusión, esta sesión de hidroterapia de descarga muscular fue extremadamente efectiva para los cinco jugadores de taekwondo. Les permitió relajar los músculos sobrecargados, recuperar la movilidad y reducir la fatiga acumulada por el intenso entrenamiento competitivo. Gracias al entorno acuático, los jugadores pudieron trabajar de manera segura y eficaz, optimizando su estado físico sin riesgo de sobrecarga, y quedando mejor preparados para continuar compitiendo a alto nivel.

Powered by CamScanner

Jueves 3 de octubre.

Humana Vital S.A.S





Powered by CamScanner

Jueves 3pt
5pm a 6pm

Humana Vital S.A.S

HIDROTERAPIA

FECHA:				TERAPEUTA:		OBSERVACIONES
HORA	NOMBRE DEL DEPORTISTA	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	NUMERO DE DOCUMENTO	DEPORTE QUE PRACTICA	FIRMA DEL DEPORTISTA O ACUDIENTE	
5pm	Migid Angd	T.I	1028871266	Taekwondo		
5pm	Kang Jae	T.I	1074945687	Taekwondo		
5pm	Andres Mancur	T.I	1074394727	Taekwondo		
5pm	Victoria Niño	T.I	1013109549	Kaekwondo		
5pm	Johan Rojas	T.I	1073502582	Taekwondo		

Powered by CamScanner