Lunes 30 de septiembre

Humana Vital S.A.S

Hidroterapia

Se realizaron 3 sesiones de hidroterapia

En esta sesión, se atendió a deportistas de natación, todos en etapa de competencia, en total se atendieron 3 grupos el primero estuvo compuesto por 3 deportistas, el segundo por 2 deportistas donde una de ellas presentaba discapacidad visual y el tercer grupo estaba compuesto por 4 deportistas. 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.

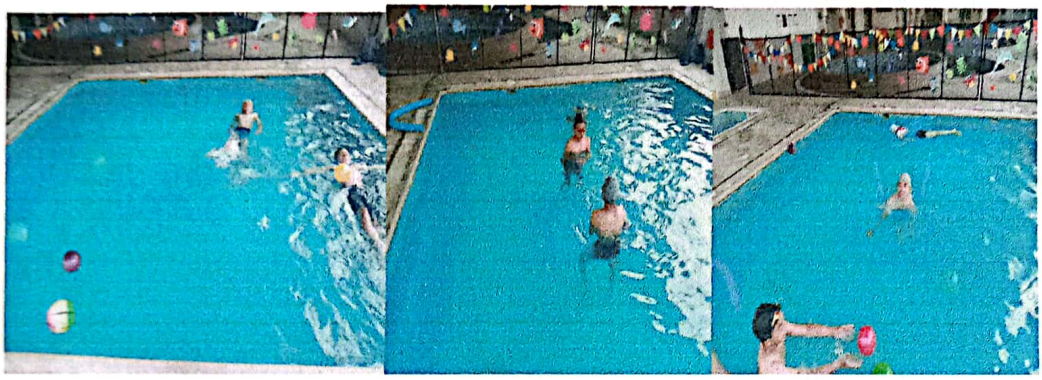
Para complementar el entrenamiento físico, también se llevaron a cabo ejercicios de respiración y relajación. La capacidad de controlar la respiración es esencial para cualquier nadador, y practicarla en un entorno acuático ayuda a mejorar la resistencia y la eficiencia en el agua. Al incorporar técnicas de relajación, se busca reducir la tensión muscular y el estrés, lo que puede contribuir a un rendimiento óptimo durante las competiciones.

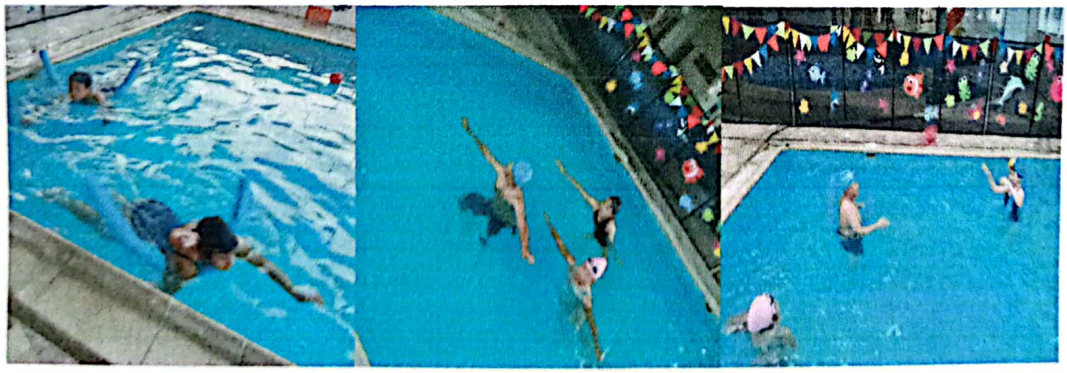
Powered by CamScanner

Humana Vital S.A.S

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

4-6 pm

Humana Vital S.A

HIDROTERAPIA

FECHA:	30 de sept 2024			TERAPEUTA: Nidy Mendoza		OBSERVACIONES
	NOMBRE DEL DEPORTISTA	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	NUMERO DE DOCUMENTO	DEPORTE QUE PRACTICA	FIRMA DEL DEPORTISTA O ACUDIENTE	Horas
1	Thomas Ramirez	T.I	1073243154	Natación		4:00
2	Samuel Silva	T.I.	1028722258	Natación		4:00
3	Helen Sofía Bonilla M	T.I	1019995673	Natación		4:00
4	Gisath Ramirez	T.I	1096725092	Natación		4:40
5	Starleth Delgado acudiente	T.I	1027288385	Natación Hockey		4:40
6	Saray Rodriguez	T I	1074346541	Natación y Patinaje		5:20
7	Yeily Ramirez	TI	1016729771	Natación		5:20
8	John esteban cal.	TI	1024566392	Natacion y football		5:20
9	Maria Cubillos	T.I.	1073515177	Natación		5:20
10						
11						
12						
13						
14						
15						

Powered by CamScanner