Jueves, 31 de octubre.

Humana Vital S.A.S

Hidroterapia.

Se realiza una sesion de hidroterapia

El Jueves 31 de octubre se realizó una sesión mixta de hidroterapia para tres deportistas: dos nadadores y un levantador de pesas. El objetivo de la sesión fue ofrecer un espacio de entrenamiento integral que aprovechara las propiedades del agua para trabajar habilidades específicas de cada disciplina, así como mejorar la coordinación, la relajación y la resistencia. La elección de una sesión mixta en un entorno acuático no solo optimiza la adaptación física y mental de los deportistas, sino que también reduce el impacto en sus articulaciones, permitiéndoles trabajar en un ambiente seguro y controlado.

La sesión comenzó con un calentamiento en agua de 15 minutos en el que participaron todos los deportistas. Durante esta fase inicial, se realizaron movimientos de movilidad articular, como giros de brazos y piernas, y desplazamientos lentos para preparar los músculos y articulaciones. El entorno acuático facilitó un incremento gradual de la temperatura muscular y de la frecuencia cardíaca, mejorando la circulación sanguínea y disminuyendo el riesgo de lesiones al reducir el impacto gravitacional sobre el cuerpo. Los deportistas ajustaron su respiración y trabajaron la estabilidad corporal, aspectos fundamentales tanto para el rendimiento en natación como en el levantamiento de pesas.

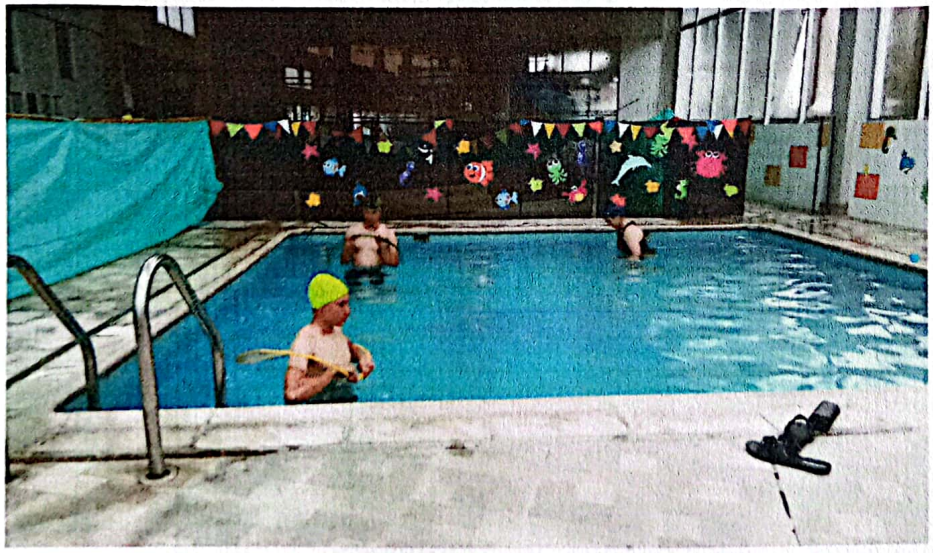
Posteriormente, la sesión se dividió en ejercicios específicos para cada disciplina. Los nadadores se enfocaron en mejorar su técnica y resistencia mediante ejercicios de patada y desplazamiento en diferentes posiciones. Utilizaron dispositivos como flotadores resistencia al movimiento y permitían trabajar la fuerza en piernas, la coordinación de brazos y tronco, y la alineación corporal. Estos ejercicios de resistencia acuática optimizaron el desarrollo de la capacidad aeróbica y la precisión técnica sin necesidad de ejercicios de alto impacto. Por su parte, el atleta de pesas realizó movimientos de empuje y tracción en el agua para trabajar grupos musculares específicos, como pectorales, deltoides y cuádriceps. La resistencia natural del agua actuó como una forma de carga moderada, permitiendo que el deportista trabajara la fuerza de manera controlada sin la presión que conlleva el levantamiento de pesas en tierra.

Powered by CamScanner

Jueves, 31 de octubre.

Para finalizar la sesión, se realizaron técnicas de relajación enfocadas en la respiración y la recuperación muscular, adecuadas para mejorar la circulación y disminuir la tensión en los músculos. Los deportistas se beneficiaron de ejercicios de respiración profunda y estiramientos suaves, que contribuyeron a reducir el estrés físico y mental acumulado durante el entrenamiento. La hidroterapia brindó a los deportistas una oportunidad para relajarse mientras aumentaban su flexibilidad, su concentración y su conexión mente-cuerpo, aspectos cruciales tanto para nadadores como para atletas de pesas. En conclusión, la sesión mixta de hidroterapia no solo mejoró las habilidades específicas de cada deportista, sino que también facilitó un espacio de recuperación y adaptación, promoviendo el bienestar integral y optimizando el rendimiento físico en un entorno seguro y eficaz.





Powered by CamScanner

10 5-6pm

Humana Vital S.A.S

HIDROTERAPIA

FECHA:	31 de octubre de 2024			TERAPEUTA: Nilly Estefania Vecha		OBSERVACIONES
HORA	NOMBRE DEL DEPORTISTA	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	NUMERO DE DOCUMENTO	DEPORTE QUE PRACTICA	FIRMA DEL DEPORTISTA O ACUDIENTE	
	Maria Alejandra [illegible]	1073238320		Natación		
	Diego Velazco	1073230156		Natación		
	Samirth Luque	1069645108		Halterofilia	Samirth.	

Powered by CamScanner