18 de diciembre.

Humana Vital S.A.S

Fecha de la sesión: 18/12/2024.
Horario de la sesión: 3:00 p.m. - 6:00 p.m.
Lugar: Centro de Hidroterapia de Funza
Deportes de los asistentes: Patinaje artístico y porrismo
Número total de asistentes: 12 deportistas
Objetivo del tratamiento: Trabajar la descarga muscular, fortalecer áreas clave y mejorar la coordinación y equilibrio en los diferentes grupos, adaptando los ejercicios a las

- **Desarrollo de la sesión:**

Grupo 1: Patinaje artístico (5 deportistas)

El primer grupo estuvo conformado por cinco deportistas de patinaje artístico, quienes requerían ejercicios enfocados en la descarga muscular y la mejora del equilibrio y control postural, debido a las exigencias técnicas de su disciplina.

- **Fase de descarga muscular:**
  - Ejercicios de flotación asistida para relajar las articulaciones de caderas, rodillas y tobillos, zonas de alta carga en el patinaje.
  - Caminatas lentas en el agua para reducir la tensión acumulada y estimular la circulación sanguínea.
- **Fase de equilibrio y coordinación:**
  - Movimientos unilaterales en el agua, como balanceos controlados de piernas, para trabajar la estabilidad y el control muscular.
  - Giros lentos y controlados en el agua, simulando movimientos de patinaje artístico, con énfasis en el equilibrio dinámico.

Resultados: Los deportistas reportaron una disminución significativa en la fatiga muscular, acompañada de una mayor sensación de estabilidad y control postural.

Escaneado con CamScanner

- **Grupo 2: Patinaje artístico (2 deportistas).**

Este grupo reducido permitió un enfoque más personalizado, trabajando específicamente en la relajación muscular y la activación ligera para preparar a los deportistas para futuros entrenamientos.

- **Fase de relajación muscular:**
  - Ejercicios de flotación activa para aliviar la tensión en las extremidades inferiores.
  - Movimientos suaves de brazos y piernas en el agua, enfocados en la relajación de los músculos.
- **Fase de activación:**
  - Estiramientos dinámicos en el agua, combinados con movimientos suaves de rotación de caderas y tobillos, para mejorar la flexibilidad y elasticidad muscular.
  - Activación del core mediante ejercicios de balanceo y movimientos controlados en el agua, esenciales para la postura en el patinaje artístico.

Resultados: Los deportistas finalizaron la sesión con una sensación de relajación muscular y preparación física para sus entrenamientos.

- **Grupo 3: Porrismo (5 deportistas).**

El último grupo estuvo compuesto por cinco deportistas de porrismo, quienes se beneficiaron de una sesión enfocada en la descarga muscular y el fortalecimiento del core, esencial para su desempeño en acrobacias y movimientos sincronizados.

- **Fase de descarga muscular:**
  - Desplazamientos lentos en el agua, combinados con estiramientos dinámicos de piernas y brazos, para relajar la musculatura general.
  - Movimientos suaves de balanceo en el agua para aliviar la tensión acumulada en caderas, rodillas y zona lumbar.
- **Fase de fortalecimiento del core:**
  - Ejercicios de estabilidad, como mantener posturas específicas en el agua, trabajando el equilibrio y la activación de la musculatura central.
  - Simulaciones de acrobacias básicas en el agua, enfocándose en la coordinación y la sincronización de movimientos entre el tren superior e inferior.

Escaneado con CamScanner

Resultados: Los deportistas reportaron una mejora en la sensación de estabilidad y control muscular, acompañada de una relajación general que les permitió recuperarse de las cargas acumuladas en sus entrenamientos.

- **Conclusión:**

La sesión de hidroterapia atendió de manera efectiva a tres grupos con necesidades específicas según sus disciplinas:

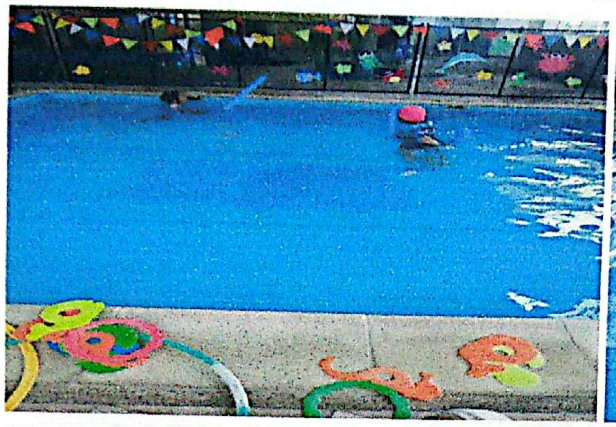
1. **Grupo de patinaje artístico (5 deportistas):** Trabajaron la descarga muscular y el equilibrio, logrando una mejora notable en el control postural y la relajación muscular.
2. **Grupo reducido de patinaje artístico (2 deportistas):** Se enfocaron en la relajación y activación ligera, obteniendo mayor flexibilidad y preparación física.
3. **Grupo de porrismo (5 deportistas):** Realizaron ejercicios de descarga y fortalecimiento del core, esenciales para las demandas de su disciplina, logrando una mejora en la estabilidad y el control muscular.

El uso del medio acuático permite abordar de manera segura y efectiva las necesidades de los deportistas, favoreciendo su recuperación y preparación para las exigencias de sus entrenamientos.

Escaneado con CamScanner

18 de diciembre.

Humana Vital S.A.S









Escaneado con CamScanner

Humana Vital S.A.S

HIDROTERAPIA

FECHA: 18 de Diciembre de 2024

TERAPEUTA: Nilly Estefania Londoño

HORA	NOMBRE DEL DEPORTISTA	TIPO DOCUMENTO	NUMERO DE DOCUMENTO	DEPORTE QUE PRACTICA	FIRMA DEL DEPORTISTA O ACUDIENTE	OBSERVACIONES
3 Pm	Katherin Cristal M.	TI	1141118672	Patinaje Artistico	Cristal	
3 Pm	Valery Galindo	C.C	1019988985	Patinaje Artistico	Valery Galindo R	
3 Pm	Sharol Bocanegra	TI	1028862253	Patinaje Artistico	Sharol Cals	
3 Pm	Isabel Solano	TI	—	patinaje Artistico	Isabel Solano	
3 Pm	Ananne Paez		1150186240	Patinaje Artistico	Ananne P	
4 Pm	Manuel Sanchez	C.C	1073504792	Patinaje Artistico	Manuel F Sanchez R	
4 Pm	Gabriela Garcia	TI	1028721524	Patinaje Artistico	Gabriela Garcia	
5 Pm	Perly olarte	T.I	1028871596	Porrismo		
5 pm	Baron Nieto sol	T.I	1016045122	Porrismo	Baron 301	
5 Pm	Zoiaps Paola Garcia	T.i	1054647977	Porrismo		
5 Pm	Yeison Rivera	TI	1024660099	Porrismo		
5 Pm	Valeryn Rivera	T.i	1070394565	Porrismo	valeryn R.	

Escaneado con CamScanner