Martes 17 de diciembre.

Humana Vital S.A.S

Horario de la sesión: 3:00 p.m. - 6:00 p.m.
Lugar: Centro de Hidroterapia de Funza
Deportes de los asistentes: Atletismo, patinaje artístico y patinaje de velocidad
Número total de asistentes: 13 deportistas
Objetivo del tratamiento: Adaptar ejercicios específicos en hidroterapia según las necesidades de cada grupo, trabajando en descarga muscular, movilidad articular y fortalecimiento para optimizar la recuperación y el rendimiento deportivo.

Desarrollo de la sesión

Grupo 1: Atletismo (1 deportista)

En esta primera sesión individual, el objetivo principal fue aliviar la tensión muscular acumulada por los entrenamientos de alto impacto y mejorar la movilidad articul+ar, especialmente en las extremidades inferiores.

- **Fase de descarga muscular:**
  - Ejercicios de flotación asistida para relajar las articulaciones de las caderas, rodillas y tobillos.
  - Caminatas lentas en el agua para reducir la carga articular y mejorar la circulación sanguínea.
- **Fase de movilidad articular:**
  - Movimientos circulares de caderas y rodillas, asistidos por el agua, para aumentar la amplitud de movimiento.
  - Estiramientos dinámicos de piernas y zona lumbar, enfocados en la flexibilidad y elasticidad muscular.

Resultados: El atleta reportó una notable disminución en la tensión muscular y un aumento en la sensación de relajación, preparándolo para futuras sesiones de entrenamiento.

Grupo 2: Patinaje artístico (6 deportistas)

Este grupo de patinaje artístico trabajó principalmente en la relajación muscular y la activación leve, con un enfoque en ejercicios que mejoraran la postura y la flexibilidad, esenciales para las rutinas artísticas.

- **Fase de relajación muscular:**

Escaneado con CamScanner

- Ejercicios de flotación grupal para aliviar la tensión en las articulaciones de las extremidades inferiores.
- Movimientos lentos de brazos y piernas para relajar las zonas de mayor carga durante el entrenamiento, como las rodillas y caderas.

- **Fase de movilidad y activación:**
  - Estiramientos asistidos en el agua para aumentar la flexibilidad en caderas, columna y extremidades.
  - Ejercicios de control postural y equilibrio estático, mejorando la coordinación y activación de la musculatura estabilizadora.

Resultados: Los deportistas mostraron una mejora significativa en la sensación de ligereza muscular, mayor rango de movimiento y mejor control postural.

Grupo 3: Patinaje de velocidad (6 deportistas)

En este grupo se trabajó en ejercicios de descarga muscular y propiocepción, necesarios para mejorar el equilibrio y prevenir lesiones en deportistas que enfrentan altas demandas de velocidad y potencia en sus entrenamientos.

- **Fase de descarga muscular:**
  - Caminatas laterales en el agua para reducir la tensión en las articulaciones de las rodillas y caderas.
  - Movimientos de balanceo de piernas para aliviar la acumulación de tensión en los músculos de las extremidades inferiores.
- **Fase de propiocepción y equilibrio:**
  - Ejercicios unipodales (sobre una pierna) para trabajar el equilibrio dinámico y la estabilidad.
  - Desplazamientos rápidos en el agua, simulando movimientos de patinaje, para mejorar la coordinación y control muscular.

Resultados: Los deportistas reportaron una notable mejora en la estabilidad y el control postural, además de una sensación de alivio en las articulaciones y músculos sobrecargados.

Escaneado con CamScanner

Martes 17 de diciembre.

Humana Vital S.A.S

Conclusión:

La sesión del día fue altamente productiva, atendiendo las necesidades específicas de tres grupos con diferentes demandas deportivas.

1. **El deportista de atletismo** experimentó una notable reducción en la tensión muscular y una mejora en la movilidad.
2. **El grupo de patinaje artístico** logró relajación muscular y activación adecuada para su disciplina, con un enfoque en el control postural y la flexibilidad.
3. **El grupo de patinaje de velocidad** se benefició del trabajo en equilibrio y propiocepción, además de reducir la sobrecarga en las articulaciones.

El trabajo en el medio acuático permitió realizar ejercicios con bajo impacto, obteniendo beneficios significativos en la recuperación y fortalecimiento de los deportistas.



Escaneado con CamScanner

3-6pm

Humana Vital S.A.S

HIDROTERAPIA

FECHA:	17 de diciembre			TERAPEUTA: Mily Estefanía Mendoza.		OBSERVACIONES
HORA	NOMBRE DEL DEPORTISTA	TIPO DOCUMENTO	NUMERO DE DOCUMENTO	DEPORTE QUE PRACTICA	FIRMA DEL DEPORTISTA O ACUDIENTE	
3 Pm	Eiver Rojas	C.C	1022931148	Atletismo	Eiver Rojas	
4 Pm	Martina	TI	- - - -	Patinaje	Martina	
4 Pm	Mariana	TI	- - - -	Patinaje	mariana	
4 Pm	Luna Pérez	TI	- - - -	Patinaje		
4 Pm	Carolina Aguirre	TI	1073518084	Patinaje	Carolina	
4 Pm	Juan Sebastian	TI	1028725559	Patinaje	JuaB	
4 Pm	Laura Ramos	TI	- - - -	Patinaje	Laura	
5 Pm	Helen Daya	TI	1020004848	Patinge	Mariana	
5 Pm	Maria Jose Tarra	TI	- - - - -	Patinge	mariajose	
5 Pm	Gabriela Barila	TI	1073522544	Patinge	Gabriela	
5 Pm	Valerie Betancur	TI	- - - - -	Patinge	valerie betanc	
5 Pm	Sara Pengos	TI	- - - - -	Patinaje	Zara	
5 Pm	Emmy Ramirez Agu	TI	- - - - -	Patinge	Eimmy	

Escaneado con CamScanner