Sábado 14 de diciembre.

Humana Vital S.A.S

Horario de la sesión 7:00 a.m. - 8:00 a.m.
Lugar: Centro de Hidroterapia de Funza
Deporte de los asistentes: Natación
Número de asistentes: 2 deportistas
Objetivo del tratamiento: Realizar una sesión de hidroterapia enfocada en la descarga muscular y la mejora del rango de movimiento, con ejercicios específicos para fortalecer el core y estabilizar la zona lumbar y escapular, esenciales en el rendimiento de nadadores.

Desarrollo de la sesión

Introducción:

La sesión estuvo diseñada para dos deportistas de natación que buscaban aliviar tensiones musculares acumuladas por sus entrenamientos intensos y mejorar su estabilidad en el agua. Los ejercicios se enfocaron en descargar las articulaciones, relajar la musculatura y fortalecer áreas clave para su disciplina, como el core y la zona escapular.

Fase 1: Descarga muscular

- **Ejercicios de flotación activa:** Con el apoyo de dispositivos de flotación, los deportistas realizaron movimientos controlados en el agua para descargar la zona lumbar, caderas y hombros, áreas de alta carga durante el entrenamiento en natación.
- **Caminatas lentas en el agua:** Se trabajó la marcha con movimientos suaves, promoviendo la relajación muscular general y la mejora de la circulación sanguínea en las extremidades inferiores.
- **Rotaciones de hombros y caderas:** Se incluyeron movimientos suaves de rotación para liberar tensiones en estas zonas, cruciales para la técnica de natación.

Resultados: Los nadadores reportaron una sensación inmediata de alivio en hombros y espalda, acompañada de una reducción en la rigidez muscular.

Fase 2: Fortalecimiento del core y estabilización.

- **Ejercicios de equilibrio dinámico:** Los deportistas mantuvieron posturas controladas en el agua, trabajando la estabilidad del core y fortaleciendo la zona lumbar.
- **Estabilización escapular:** Se realizaron movimientos de retracción y depresión escapular en el agua, ayudando a fortalecer los músculos estabilizadores de los hombros, esenciales para la técnica de brazada.

Escaneado con CamScanner

- **Plancha acuática asistida:** Con el apoyo de dispositivos flotantes, los deportistas realizaron ejercicios de plancha en el agua, activando el core y mejorando su resistencia muscular.

Resultados: Los nadadores mostraron una mejora en la activación del core y una mayor estabilidad en las zonas trabajadas, lo cual beneficia directamente su rendimiento en el agua.

Fase 3: Movilidad articular y estiramientos

- **Estiramientos activos en el agua:** Se enfocaron en hombros, espalda y caderas, con movimientos controlados que promovieron una mayor amplitud articular sin generar tensión excesiva.
- **Movilidad dinámica:** Los deportistas realizaron ejercicios de movilidad en los hombros, alternando movimientos de flexión y extensión, simulando el patrón de brazada.
- **Estiramientos pasivos asistidos:** Con apoyo, se realizaron estiramientos pasivos de la columna y extremidades, enfocándose en la relajación final.

Resultados: Los deportistas finalizaron con una mejora en la movilidad articular, acompañada de una sensación de relajación muscular que complementó las fases previas.

Conclusión

La sesión fue altamente beneficiosa para los dos nadadores, quienes experimentaron una reducción significativa en la tensión muscular y una mejora en la estabilidad y el control muscular. La descarga y fortalecimiento del core y la estabilización escapular fueron puntos clave que apoyan directamente las demandas físicas de su deporte.

El enfoque en la movilidad y estiramientos al cierre de la sesión permitió optimizar el rango de movimiento y prevenir rigidez, dejando a los deportistas en óptimas condiciones para continuar con sus entrenamientos. La hidroterapia, como medio terapéutico, brindó un entorno seguro y efectivo para abordar las necesidades específicas de los nadadores.

Escaneado con CamScanner

Sábado 14 de diciembre.

Humana Vital S.A.S



Escaneado con CamScanner

t: - 8 am

Humana Vital S.A.S

HIDROTERAPIA

FECHA: 14 de diciembre. TERAPEUTA: Nilly Estrada Medina

HORA	NOMBRE DEL DEPORTISTA	TIPO DOCUMENTO	NUMERO DE DOCUMENTO	DEPORTE QUE PRACTICA	FIRMA DEL DEPORTISTA O ACUDIENTE	OBSERVACIONES
7:20	Lizeth Cante	T.I	7096067247	Tenis de campo		
7:20	Hasleydi Molina	T.I	1028700127	Tenis de campo	Hasleydi	

Escaneado con CamScanner