

Nuestro Programa de Terapia Acuática

Service First of Northern California Aquatic Therapy and Wellness ofrece programas con el objetivo de ayudar a los pacientes/clientes con discapacidades, lesiones y enfermedades a disminuir el dolor y aumentar las actividades de la vida diaria. Las personas con lesiones ortopédicas, deportivas y trastornos neurológicos también pueden beneficiarse de los servicios de Terapia Acuática.

Nuestra fisioterapia acuática especializada es administrada por un fisioterapeuta licenciado. La terapia física es solo con cita de lunes a viernes de 8:00 am a 4:00 pm (**cerrado para el almuerzo de 12:00 pm a 1:00 pm**). Se requiere una prescripción de su médico antes de comenzar la fisioterapia acuática en nuestra oficina. No es una garantía, pero los servicios de terapia acuática generalmente están cubiertos por la mayoría de las principales compañías de seguros médicos, como Aetna, Ashlink, Cigna, Hill Physicians (se requiere autorización previa), Medicare (sin HMO/PPO), Medi-Medi, TriWest VA, Compensación laboral (sin Medrisk) y Cartas De Acuerdos (para las aseguranzas que no aceptamos). Para aquellos sin cobertura adecuada, hay precios con descuento disponibles.

Por favor llame al 209-644-4808 para detalles de precios.

Service First Aquatic Wellness Program

El programa de Wellness en Service First es perfecto para aquellas personas cuales los planes de seguro no cubren la fisioterapia acuática especializada. En nuestro Programa de Wellness, se reunirá con un fisioterapeuta certificado que lo evaluará y creará un programa de ejercicios individualizado para ayudarlo a lograr sus objetivos funcionales. Nuestro Wellness Program es un programa independiente, dado que se lleva a cabo en una piscina de agua tibia con supervisión médica, y se requiere una receta anual de su médico para participar. La tarifa inicial cubrirá su evaluación con el fisioterapeuta con licencia más membresía durante el primer mes, luego habrá una tarifa plana mensual.

Por favor llame al 209-644-4808 para detalles de precios.

Horas de negocio:

Lunes y Viernes 9:00am-11:45am

Martes, Miércoles y Jueves 8:00am – 11:45am

Salga del edificio a las 11:45am

Cerrado para lonche de 12:00pm a 1:00pm

Abierto después de lonche de 1:00pm a 4:45pm

Salga del edificio a las 4:45pm

Nuestra Instalacion

Para que el agua se considere terapéutica y se utilice para servicios de terapia, debe mantenerse a un mínimo de 89.6°F. Nuestra piscina de agua tibia se mantiene a una temperatura constante de 90 °F a 92 °F durante todo el año. Mide 20 pies por 40 pies y varía de 3 pies a 5 pies de profundidad, lo que lo hace ideal para actividades en aguas poco profundas y profundas. La piscina está equipada con escaleras, una rampa y un telesilla que permite el fácil acceso a la mayoría de las personas, independientemente de sus desafíos y limitaciones físicas. También hay baños, duchas, casilleros y vestuarios separados para hombres y mujeres. No se proporcionan candados ni suministros para la ducha, debe traer los suyos para cada visita.

Clases de natación

¡Service First Aquatics también ofrece lecciones de natación durante todo el año! Para aquellos que deseen aprender a nadar, Service First cuenta con especialistas acuáticos calificados para ayudarlos. Todos nuestros instructores de lecciones de natación tienen certificación de RCP/primeros auxilios y seguridad en el agua, capacitación básica en rescate acuático y han pasado una verificación de antecedentes antes de ser empleados.

Todos deberían saber nadar, especialmente porque vivimos en una comunidad con muchos cursos de agua a nuestro alrededor. Con demasiada frecuencia, escuchamos noticias trágicas de alguien que se ahoga porque no se aprendieron las técnicas adecuadas de natación. Esto se puede prevenir en la mayoría de los casos si tanto los niños como los adultos saben nadar.

Nuestros bloques de natación son 2 veces por semana durante 3 semanas, con un total de 6 lecciones por bloque de natación. Los participantes de nuestro programa de natación pueden beneficiarse de una lección de natación individual de una duración de 30 minutos. Los instructores de Service First también tienen el placer de enseñar a los consumidores de VMRC y tienen experiencia en el trabajo con niños y adultos con discapacidades. Si se requiere una lección de natación de recuperación, debe recuperarse en el mismo bloque de natación.

Las clases de natación están disponibles para niños acompañados por un adulto a partir de los 6 meses de edad, sin embargo, la edad ideal para enseñar a un niño a nadar es de 4 años. La colocación de nivel se basa en el nivel de habilidad, no en la edad. Los niveles de las clases de natación son los siguientes:

Nivel 1: Estrella de mar

Entrar/Salir de la piscina de forma segura

Hacer burbujas por encima o por debajo del agua
Meciéndose en el agua
Bob, toma juguetes de las escaleras
Patadas en la pared
Fideos/patadas de tabla
Las estrellas de mar flotan hacia adelante [Introducción]
Las estrellas de mar flotan hacia atrás [Introducción]

Nivel 2: Tortuga Marina

Recoger el tesoro
Aguantar la respiración durante 10 segundos bajo el agua
Grandes aviones [Asistidos]
10 bobs consecutivos [Intercambio de aire uniforme]
Bob, toma juguetes del fondo de la piscina
Patadas de aleteo [Introducción]
Patadas frontales/traseras de 20 pies con tabla de fideos/boogie
Brazos de estilo libre [Introducción]
Brazos aerodinámicos [Introducción]
Estrella de mar flota hacia adelante 10 segundos [Asistida]
La estrella de mar flota hacia atrás 10 segundos [Asistida]

Nivel 3: Medusa

Grandes aviones [sin asistencia]
Las estrellas de mar flotan hacia adelante [sin ayuda]
Las estrellas de mar flotan hacia atrás [sin ayuda]
Flutter patea con un back float [Asistido]
Brazos de aleta con flotador trasero [Asistido]
Brazos aerodinámicos con patadas/cara en el agua [Asistido]
Respiración lateral [Introducción]
Golpe de principiante [Introducción]
Flutter patea con un back float [Sin ayuda]
Brazos de estilo libre [Asistidos con fideos]
Brazos de estilo libre con respiración lateral [Asistida con fideos]

Nivel 4: Caballito de mar

Golpe de principiante 10 pies [sin ayuda]
Brazos de estilo libre [sin ayuda]
Pisando agua [Introducción]
Inmersiones sentado [Introducción, si el instructor se siente cómodo]
Armas aerodinámicas [sin ayuda]
Giros [asistidos, de atrás hacia adelante, luego de adelante hacia atrás]
Da la vuelta [sin ayuda, de atrás hacia adelante, luego de adelante hacia atrás]
Pisar el agua durante 10 segundos [sin ayuda]

Espalda [Introducción]

Saltar, flotar, volver a la pared [si el instructor se siente cómodo]

Buceo de juguete de 4 pies [sin ayuda]

Nivel 5: Pez payaso

Espalda [Asistida]

Braza [Introducción]

Reenviar simplificado [sin asistencia]

Línea aerodinámica hacia atrás [Introducción]

Línea aerodinámica hacia atrás [Asistida]

Brazos de estilo libre para 25 pies

Salto profundo con fideos

Saltos profundos [sin ayuda]

Inmersión de juguete profunda agarrando más de 1 juguete

Patadas de delfines [Introducción]

Nivel 6: Gran Tiburón Blanco

Brazos estilo libre con respiración lateral para 25 pies

Espalda por 25 pies

Línea aerodinámica hacia atrás [sin ayuda]

Inmersiones sentadas en aguas profundas [si el instructor se siente cómodo]

Braza [sin ayuda]

Patadas de delfines [Asistidas]

Patadas de delfín [sin ayuda]

Patadas de delfín con estilo de principiante

Golpe de mariposa [Asistido]

Golpe de mariposa [sin ayuda]

Salta, flota y vuelve a la pared [extremo profundo]

Buceo a lápiz en lo más profundo

La certificación de finalización de la lección de natación se otorga después de que se hayan alcanzado todos los niveles de nuestra lección de natación y se otorgan premios especiales de mordedura de tiburón a discreción del instructor de natación por logros de hitos.

Si está interesado en inscribirse en nuestro Swim Block, llame al 209-644-4808 para conocer los detalles de los precios.