

Cómo Hacer Ciclismo Estacionario para la Rehabilitación de la Rodilla

El ciclismo estacionario aumenta la movilidad y fortaleza de tus rodillas y piernas.

Así es como se hace.

Antes de empezar, ajusta la altura del asiento de la bicicleta, para que tu rodilla esté ligeramente doblada cuando tu pierna está extendida hacia abajo.

Si te duele la rodilla cuando el pedal llega a la parte superior, o si no puedes pedalear con la pierna en un círculo completo, está bien si elevas el asiento.

Con el tiempo, podrás lograr la meta de tener la rodilla doblada un poco más de 90 grados.

Trata de hacer al inicio de 5 a 10 minutos de ciclismo con poca o sin resistencia.

Luego, poco a poco, aumenta tu tiempo y la resistencia...hasta que puedas hacer de 20 a 30 minutos sin sentir dolor.

Si empiezas a hacer el ciclismo y tienes dolor, descansa la rodilla hasta que tu dolor mejore o llegue a un nivel que sea normal para ti.

Recuerda que el aumento de dolor puede ser señal de que necesitas reducir el tiempo o el nivel de resistencia.

Puedes anticipar tener algo de molestia...pero no hagas un ejercicio si tienes aumento de dolor.