

Cómo Hacer el Ejercicio Pasivo de Estiramiento de Rodilla

El ejercicio de extensión pasiva de rodilla aumenta tu capacidad de poder extender por completo...o enderezar... tu pierna.

Así es como se hace.

Recuéstate y eleva levemente la pierna... apoyando el talón en la orilla de un mueble, o con una almohada o toalla enrollada.

Relaja por completo tu pierna elevada y permite que la gravedad ayude a que endereces la rodilla lo más posible.

Relájate en esta posición mínimo 30 segundos.

Luego mueve tu pierna a una posición más cómoda por un minuto.

Repite este estiramiento de 2 a 4 veces, aumentando hasta mantener la posición de 5 a 6 minutos cada vez.

Si todavía debes seguir tratando de extender tu rodilla después de haber hecho este ejercicio unas cuantas semanas, intenta colocar una pesa arriba de la rodilla, para tratar de que se enderece un poco más.

Un calcetín lleno de hielo puede hacer la función de una pesa.

Cuando estés listo puedes tratar una variación de este ejercicio, acostado boca abajo.

Acuésta boca abajo.

Coloca una toalla enrollada apenas arriba de tu rodilla.

Mantén esta posición 30 segundos, después descansa en una posición cómoda un minuto.

Repite este estiramiento de 2 a 4 veces, aumentando hasta mantener la posición de 5 a 6 minutos cada vez.

Si lo tolera tu rodilla, puedes utilizar una pesa aquí también...en el tobillo... para que se extienda un poco más tu rodilla.

Puedes anticipar tener algo de tensión...pero deja de hacer un ejercicio si tienes aumento de dolor.