

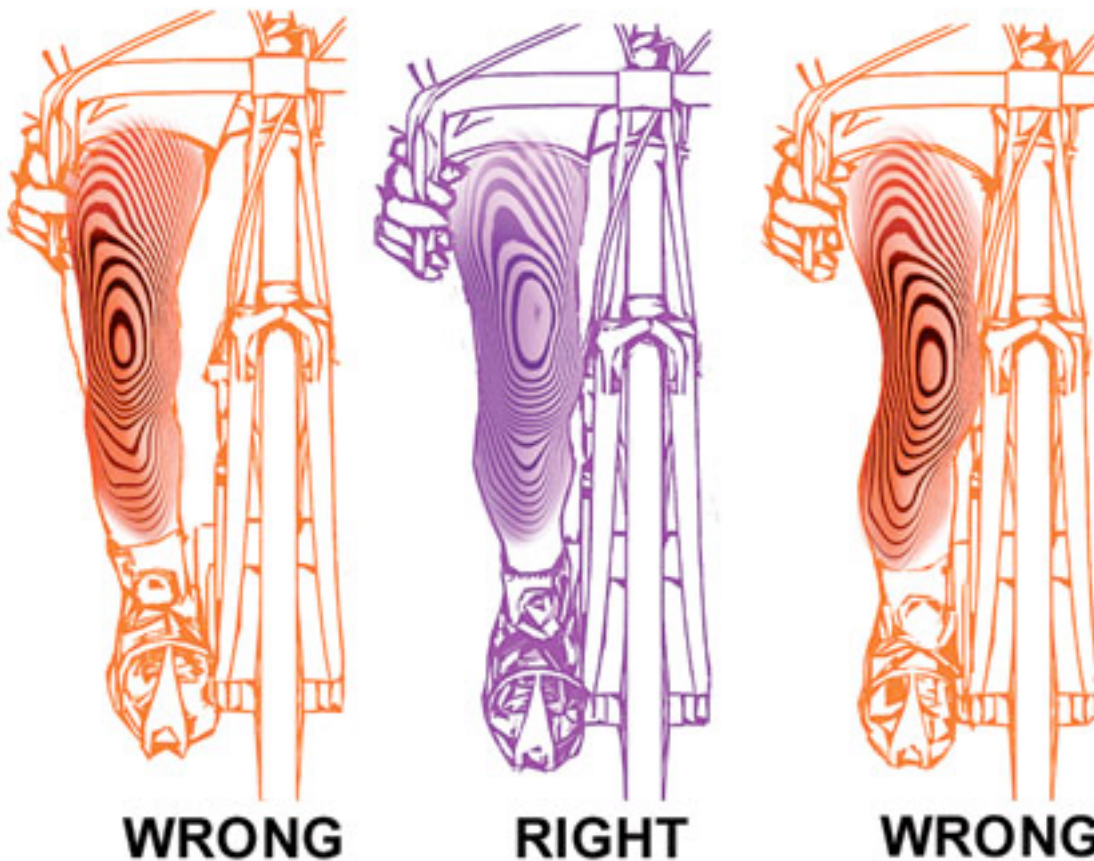
Débarrassez-vous des douleurs aux genoux à l'aide de ces exercices¹

Le syndrome paleofémoral du cyclisme, qui génère des douleurs aux genoux, est causé par le fait que la surface interne de la rotule du genou frotte trop fortement et de façon répétitive sur le fémur. Il en résulte une usure du cartilage protégeant ces deux os. On peut réduire ce syndrome par la pratique de ces exercices.

Augmentez votre cadence. Une faible cadence (moins de 60 rpm) non seulement fatigue indûment vos muscles, mais cause un stress excessif sur vos structures internes. Votre cadence devrait toujours être au-dessus de 80 rpm.

Trouver le positionnement optimal. Un mauvais ajustement du pied sur la pédale peut causer des douleurs aux genoux. Un angle trop ouvert ou trop fermé de la pédale peut être aussi dommageable. La plupart des cyclistes sont confortables à un angle d'ouverture de 4,5 degrés. Si cela est comme du chinois, allez dans une boutique spécialisée et demander à procéder à un ajustement de vos pédales.

Ayez un mouvement circulaire. Maintenir un mouvement circulaire de pédalage dans un axe de bas en haut, vous assure que vos genoux sont bien orientés, ni trop vers l'extérieur, ni trop vers l'intérieur



¹ Adapté de Pete Rognli. <http://www.bicycling.com/training-nutrition/injury-prevention/knock-out-knee-pain>