RADAR CLÍNICO DE LAS 8 PATOLOGÍAS · PROTECCIÓN Y DESCARGA ARTICULAR

AUTODIAGNÓSTICO EN 60 SEGUNDOS: LAS 8 PATOLOGÍAS Y LOS 4 ERRORES DE RODILLA

Identificá en el acto qué estructura de tu rodilla está sufriendo (menisco interno o externo, ligamentos, artrosis, rótula, tendón o quiste de Baker), por qué las rodilleras comunes fallan y cómo activar tu recuperación bilateral.



SISTEMA BILATERAL DIALOCK PRO · ESTABILIZACIÓN Y DESCARGA BIOMECÁNICA

8 PATOLOGÍAS

Radar Clínico Completo

Meniscos, Cruzados, Laterales, Artrosis, Condromalacia, Tendinitis y Quiste de Baker (Págs. 03 y 04).

4 ERRORES

Qué Agrava tu Lesión Hoy

Por qué las mangas sin dial aplastan la rótula y por qué proteger 1 sola pierna sobrecarga +35% la otra (Págs. 05–06).

ALIVIO HOY

Protocolo + Bono 90 Páginas

Ejercicios sin impacto de alivio inmediato y cómo recibir GRATIS la Enciclopedia de 90 páginas (Pág. 12).

BLOQUE IV · PLAN DE ACCIÓN INMEDIATO

Tu Plan de Acción Paso a Paso: Qué Hacer Exactamente desde el Primer Día

Tener 82 ejercicios y 8 protocolos clínicos a tu disposición es una herramienta extraordinaria, pero el éxito depende de saber **por dónde empezar hoy mismo sin abrumarte**. Seguí esta hoja de ruta de 4 etapas para combinar el Programa Troncal de 28 Días con el protocolo específico de tu patología.

PASO 01 Identificá tu Punto de Partida (Hoy)

Colocate tus dos rodilleras **DIALOCK PRO en Nivel 2**, completá el Test Funcional de 5 minutos (Pág. 12) y buscá en el **Bloque V (Págs. 39 a 70)** cuál de las 8 patologías describe mejor tu diagnóstico médico o la zona exacta de tu molestia.

PASO 02 Fórmula Combinada (Troncal + Específico)

Realizá de Lunes a Viernes la sesión correspondiente a tu semana del **Plan de 28 Días (Bloque III)** y sumá al final **2 ejercicios específicos de tu patología (Bloque V)**. En solo 18 minutos diarios cubrís movilidad, fuerza global y reparación focalizada.

PASO 03 Activá los 3 Micro-Bloques de 5 Minutos

Más importante que entrenar una hora seguida es no dejar que la articulación se enfríe. Incorporá la **Rutina al Despertar en la Cama**, la **Activación Pre-Caminata** y la **Descarga Nocturna** de las Páginas 37 y 38.

PASO 04 Consolidá el Blindaje Permanente

Al completar tus primeros 28 días y superar los **6 Retos DIALOCK PRO (Pág. 85)**, pasá al **Bloque VI (Págs. 71 a 76)**: «La Fórmula Permanente 3×15» para cuidar tu rodilla ya recuperada y evitar recaídas de por vida.

ÁRBOL DE DECISIÓN RÁPIDA: ¿QUÉ PROTOCOLO DEL BLOQUE V DEBO SUMAR A MI RUTINA?

¿DÓNDE SENTÍS LA MOLESTIA O QUÉ INDICA TU ESTUDIO?	PATOLOGÍA ASOCIADA EN ESTE MANUAL	PÁGINAS	EJERCICIOS CLAVE
Pinchazo en la cara externa al girar, caminar o apoyar lateralmente	Patología 01 · Menisco Externo (Lateral)	Págs. 39–42	Ejercicios 23 al 28
Dolor en la cara interna al doblar profundo, cruzar piernas o subir escalones	Patología 02 · Menisco Interno (Medial)	Págs. 43–46	Ejercicios 29 al 34
Sensación de que la rodilla «se va» hacia adelante o atrás (inestabilidad)	Patología 03 · Ligamentos Cruzados (LCA / LCP)	Págs. 47–50	Ejercicios 35 al 40
Dolor en los costados tras una torcedura o inseguridad lateral al pisar	Patología 04 · Ligamentos Colaterales (LLI / LLE)	Págs. 51–54	Ejercicios 41 al 46
Rigidez al levantarse, crujidos secos y desgaste de cartílago diagnosticado	Patología 05 · Artrosis (Gonartrosis) y Cartílago	Págs. 55–58	Ejercicios 47 al 52
Molestia detrás o alrededor de la rótula al bajar escaleras o estar sentado	Patología 06 · Condromalacia Rotuliana	Págs. 59–62	Ejercicios 53 al 58
Dolor puntual debajo de la rótula, en la tibia interna o banda externa	Patología 07 · Tendinitis Rotuliana / Pata de Ganso	Págs. 63–66	Ejercicios 59 al 64
Bulto o presión detrás de la rodilla o inflamación con líquido acumulado	Patología 08 · Quiste de Baker / Bursitis / Derrame	Págs. 67–70	Ejercicios 65 al 70

DIAGNÓSTICO ESPECÍFICO · PARTE 1 DE 2 (PATOLOGÍAS #01 A #04)

Radar Clínico de las 8 Patologías: Identificá tu Cuadro Meniscal o Ligamentario

No todos los dolores de rodilla se tratan igual. Buscá a continuación los síntomas que sentís hoy para entender **qué está pasando adentro de tu articulación**, qué movimiento debés frenar de inmediato y cómo actúa la contención biomecánica en tu caso particular.

PATOLOGÍA #01 — CARA INTERNA · GIROS

Lesión o Desgarro de Menisco Interno

- **Cómo se siente:** Pinchazo o traba en el lado interno de la rodilla al girar sobre el pie apoyado, agacharte o levantarte de una silla baja.
- **Error que lo agrava:** Caminar con la rodilla suelta o con una manga elástica blanda que permite que el fémur siga pellizcando el menisco en cada giro.
- **Calibración DIALOCK PRO:** Nivel 2 al caminar y bajar escaleras: los flejes laterales absorben la torsión y el anillo descarga la línea interarticular.

Protocolo Completo en la Enciclopedia de 90 Págs. (Págs. 37 a 40): Desbloqueá los **6 ejercicios específicos** (Ejercicios #23 al #28 de descompresión medial y vasto interno) diseñados paso a paso para recuperar esta patología.

PATOLOGÍA #02 — CARA EXTERNA · APOYO

Lesión o Desgarro de Menisco Externo

- **Cómo se siente:** Dolor lateral externo, chasquido audible al flexionar o sensación de inestabilidad al pisar terreno desparejo o bajar del auto.
- **Error que lo agrava:** Cruzar las piernas al sentarse o caminar compensando con el borde externo del pie sin estabilización lateral.
- **Calibración DIALOCK PRO:** Nivel 2 en caminatas y Nivel 1 en casa en ambas piernas para evitar el desvío en varo y equilibrar la pisada 50/50.

Protocolo Completo en la Enciclopedia de 90 Págs. (Págs. 41 a 44): Desbloqueá los **6 ejercicios específicos** (Ejercicios #29 al #34 de control lateral y descarga de banda iliotibial) diseñados paso a paso para recuperar esta patología.

PATOLOGÍA #03 — CENTRO ARTICULAR · FALSEO

Inestabilidad de Ligamentos Cruzados (LCA / LCP)

- **Cómo se siente:** Sensación de que la rodilla «se va hacia adelante», cede o falsea de golpe al frenar, girar o bajar un escalón.
- **Error que lo agrava:** Usar rodilleras sin sistema de cables cruzados: cuando la tibia se desliza hacia adelante, el ligamento vuelve a sufrir micro-desgarros.
- **Calibración DIALOCK PRO:** Nivel 2 a 3 en actividad: los cables de acero recubiertos crean un tope mecánico externo que frena el cajón anterior.

Protocolo Completo en la Enciclopedia de 90 Págs. (Págs. 45 a 48): Desbloqueá los **6 ejercicios específicos** (Ejercicios #35 al #40 de co-contracción isquiotibial protectora) diseñados paso a paso para recuperar esta patología.

PATOLOGÍA #04 — COSTADOS · ESTABILIDAD

Esguince o Distensión de Ligamentos Laterales (LCM / LCL)

- **Cómo se siente:** Dolor punzante en los laterales cuando la pierna se abre o se mete hacia adentro (valgo/varo) al caminar rápido o cargar peso.
- **Error que lo agrava:** Retomar la caminata diaria sin tutores laterales flexibles, estirando una y otra vez las fibras que intentan cicatrizar.
- **Calibración DIALOCK PRO:** Nivel 2 constante fuera de casa: las ballenas laterales en espiral mantienen la bisagra perfectamente alineada.

Protocolo Completo en la Enciclopedia de 90 Págs. (Págs. 49 a 52): Desbloqueá los **6 ejercicios específicos** (Ejercicios #41 al #46 de blindaje frontal y propiocepción) diseñados paso a paso para recuperar esta patología.

¿Te identificaste con alguna de estas 4 lesiones?
El soporte físico evita que la lesión avance mientras caminás, y los **6 ejercicios específicos de tu patología** (incluidos en la Enciclopedia de 90 páginas) regeneran la musculatura que sostiene tu rodilla.

VER PÁG. 12

DIAGNÓSTICO ESPECÍFICO · PARTE 2 DE 2 (PATOLOGÍAS #05 A #08)

Radar Clínico de las 8 Patologías: Cartílago, Rótula, Tendón y Zona Posterior

Más del 65% de las consultas por dolor crónico de rodilla corresponden a desgaste de cartílago (artrosis), roce rotuliano al bajar escaleras o inflamación posterior (Quiste de Baker). Incluso si combinás dos cuadros a la vez (por ejemplo, *menisco + artrosis*), el principio biomecánico es el mismo: **centrar, descargar y desinflamar en movimiento**.

PATOLOGÍA #05 — RIGIDEZ · CRUJIDO PROFUNDO

Artrosis de Rodilla y Desgaste de Cartílago

- **Cómo se siente:** Rigidez marcada en los primeros pasos al levantarte, fricción o «arenilla» interna y dolor que empeora tras estar mucho tiempo parado.
- **Error que lo agrava:** Quedarse en reposo absoluto (el cartílago se reseca sin bombeo de líquido sinovial) o caminar chocando hueso contra hueso sin descarga.
- **Calibración DIALOCK PRO:** Nivel 1 en casa + Nivel 2 al salir: descomprime el espacio femorotibial y devuelve confianza para caminar y lubricar el cartílago.

Protocolo Completo en la Enciclopedia de 90 Págs. (Págs. 53 a 56): Desbloqueá los **6 ejercicios específicos** (Ejercicios #47 al #52 de bombeo sinovial sin impacto articular) diseñados paso a paso para recuperar esta patología.

PATOLOGÍA #06 — FRENTE DE RODILLA · ESCALERAS

Condromalacia y Desgaste tras la Rótula

- **Cómo se siente:** Ardor o dolor punzante detrás de la rótula al bajar escaleras, ponerse en cuclillas o tras pasar más de 40 minutos sentado.
- **Error que lo agrava:** Usar una rodillera cerrada lisa que aplasta la rótula contra el fémur, multiplicando el roce contra el cartílago inflamado.
- **Calibración DIALOCK PRO:** Anillo Viscoelástico 360° + Nivel 2 del Dial: rodea y centra el carril de la rótula sin presionarla hacia adentro.

Protocolo Completo en la Enciclopedia de 90 Págs. (Págs. 57 a 60): Desbloqueá los **6 ejercicios específicos** (Ejercicios #53 al #58 de centrado rotuliano y control excéntrico) diseñados paso a paso para recuperar esta patología.

PATOLOGÍA #07 — BAJO LA RÓTULA · IMPULSO

Tendinitis Rotuliana y Sobrecarga del Tendón

- **Cómo se siente:** Dolor localizado justo debajo de la tapita de la rodilla al subir escalones, levantarte rápido del sillón, trotar o saltar.
- **Error que lo agrava:** Estirar fuerte en frío o seguir exigiendo al tendón inflamado sin una banda de absorción infrarrotuliana que reparta la tracción.
- **Calibración DIALOCK PRO:** Nivel 2 a 3 durante caminatas o pendientes: el anclaje inferior actúa como disipador de tensión sobre el tendón rotuliano.

Protocolo Completo en la Enciclopedia de 90 Págs. (Págs. 61 a 64): Desbloqueá los **6 ejercicios específicos** (Ejercicios #59 al #64 de analgesia isométrica y carga progresiva) diseñados paso a paso para recuperar esta patología.

PATOLOGÍA #08 — DETRÁS DE LA RODILLA · PRESIÓN

Quiste de Baker e Inflamación Posterior

- **Cómo se siente:** Sensación de bulto, pelota de agua o tirantez detrás de la rodilla (hueco poplíteo) que molesta al estirar o doblar del todo la pierna.
- **Error que lo agrava:** Usar rodilleras gruesas que se arrugan detrás de la rodilla y estrangulan el drenaje linfático, o no tratar el derrame interno que lo causa.
- **Calibración DIALOCK PRO:** Tejido respirable anti-pliegue + Nivel 1–2: estabiliza la articulación para frenar la producción de líquido sin comprimir la corva.

Protocolo Completo en la Enciclopedia de 90 Págs. (Págs. 65 a 68): Desbloqueá los **6 ejercicios específicos** (Ejercicios #65 al #70 de drenaje poplíteo y descompresión posterior) diseñados paso a paso para recuperar esta patología.

¿Tenés más de una patología a la vez (ej. Artrosis + Menisco)?
En la
Enciclopedia Oficial de 90 Páginas
te enseñamos cómo combinar los bloques sin impacto según tu nivel de dolor actual, con tablas exactas de series, tiempos y ajuste del dial.

INCLUIDA GRATIS CON PAR

DIAGNÓSTICO BIOMECÁNICO · LO QUE NADIE TE EXPLICA

Los 4 Errores Invisibles que Multiplican el Desgaste de tu Menisco y Cartílago cada Día

El 80% de las personas que sufren dolor o inestabilidad al caminar, agacharse o bajar escaleras cometen sin saberlo cuatro errores mecánicos que impiden que el cartílago y los meniscos se desinflamen. Corregirlos hoy mismo detiene el círculo vicioso del desgaste articular.

ERROR #01 · COMPRESIÓN CIEGA

Usar rodilleras elásticas o de neoprene que se enrollan

Una manga elástica común pierde tensión a los 15 minutos de caminar y aprieta la rótula contra el fémur en vez de rodearla. Sin un **anillo viscoelástico 360°** y un **dial de ajuste milimétrico**, la rodilla sigue bailando lateralmente.

ERROR #02 · ASIMETRÍA (+35% CARGA)

Proteger solo la rodilla que duele y sobrecargar la "sana"

Por reflejo inconsciente, tu cerebro descarga hasta un **35% de peso extra** sobre la pierna contraria al caminar o subir escalones. En pocas semanas, la rodilla que estaba sana empieza a inflamarse por compensación.

ERROR #03 · FRICCIÓN EN ESCALERAS

Bajar escaleras o pendientes sin estabilizadores laterales

Al bajar un escalón, la articulación soporta **hasta 3,5 veces tu peso corporal** en cizallamiento anterior. Los flejes laterales en espiral de acero flexible absorben esa torsión y evitan el pellizco meniscal.

ERROR #04 · REPOSO ABSOLUTO

Quedarse quieto por miedo al dolor ("Efecto Esponja Seca")

El cartílago no tiene venas: se nutre por bombeo de líquido sinovial al moverse sin impacto. El secreto no es dejar de moverte, sino **moverte con contención biomecánica calibrada**.

COMPARATIVA TÉCNICA: POR QUÉ EL SOPORTE CON DIAL CAMBIA LA RECUPERACIÓN

FACTOR BIOMECÁNICO	RODILLERA ELÁSTICA COMÚN / FARMACIA	SISTEMA BILATERAL DIALOCK PRO (CON DIAL)
Sujeción al caminar	Se baja, se enrolla detrás de la rodilla y pierde presión.	**Cero deslizamiento:** cables cruzados + dial de bloqueo milimétrico.
Protección de Rótula	Aplasta la rótula generando más fricción rotuliana.	**Anillo de Silicona 360°:** centra la rótula y absorbe vibraciones.
Estabilidad de Meniscos	Sin soporte lateral real ante giros o desniveles.	**Doble fleje lateral flexible:** evita el desvío en valgo/varo.
Adaptación durante el día	Tensión fija (o aprieta demasiado o queda floja).	**3 Niveles regulables en 1 segundo** sin sacarte la rodillera.

DESCUBRIMIENTO CLAVE · BIOMECÁNICA DEL PAR

El Peligro Silencioso de Proteger Una Sola Pierna: La Ley de Compensación Contralateral

Esta es la lección más importante de todo el manual: **tus dos rodillas no trabajan por separado; forman un único sistema de suspensión conectado por la pelvis y la columna**. Cuando sentís molestia en una rodilla, tu cerebro activa un reflejo automático que pone en riesgo inmediato a tu otra pierna.



SIMETRÍA BILATERAL EN ESCALERAS: DERECHA + IZQUIERDA PROTEGIDAS

¿Qué pasa cuando usás soporte en una sola rodilla?

Incluso cuando la molestia parece estar de un solo lado, al caminar, frenar o levantarte de una silla tu cuerpo realiza una **descarga asimétrica inconsciente**: apoya más rápido, con más fuerza y durante más milisegundos sobre la pierna que considerás «sana».

+35% DE SOBRECARGA

Es el exceso de presión mecánica que recibe la rodilla opuesta («sana») cuando caminás compensando una molestia unilateral.

Por eso es tan frecuente escuchar: «*Empecé con dolor en la rodilla derecha y, a los pocos meses, me empezó a doler también la izquierda*». No fue casualidad: fue desgaste por compensación.

LAS 3 CONSECUENCIAS DE CAMINAR Y ENTRENAR CON ASIMETRÍA

A

Desgaste Acelerado de la Rodilla «Sana»

Al recibir el impacto de frenado al bajar escaleras o caminar largas cuadras para «cuidar» la pierna dolorida, su cartílago sufre el doble de fricción diaria.

B

Desnivel Pélvico y Molestia Lumbar

Tener una rodilla contenida y firme con DIALOCK PRO y la otra libre genera una diferencia de propiocepción y rigidez que inclina levemente la cadera al pisar.

C

Freno en los Ejercicios de Rehabilitación

En ejercicios bilaterales como sentarse y levantarse, el puente de glúteos o las estocadas suaves, si solo una rodilla está estabilizada el cuerpo empuja desparejo.

BLOQUE II · MANUAL TÉCNICO DEL DISPOSITIVO

Ingeniería Aplicada: Los 6 Componentes de tu Rodillera DIALOCK PRO

Para sacarle el máximo provecho durante tus caminatas y ejercicios de rehabilitación, conocé cómo actúa cada pieza de ingeniería integrada en tu rodillera **DIALOCK PRO**.



ARQUITECTURA BIOMECÁNICA DE 6 NÚCLEOS

Por qué no es una rodillera elástica común

Las mangas elásticas comunes solo aprietan la piel de forma plana, empujando la rótula contra el fémur y enrollándose al caminar. **DIALOCK PRO** combina un exoesqueleto flexible con un sistema de tracción por cable que abraza la articulación en 360 grados sin bloquear tu movimiento natural.

Tracción Concéntrica sin Puntos de Presión

Al girar el dial, el cable interno distribuye la tensión de manera uniforme a través de los ojales laterales, estabilizando los ligamentos sin estrangular la circulación sanguínea ni pellizcar detrás de la rodilla.

01 · DIAL FIT

Mecanismo de Microajuste

Perilla rotativa paso a paso que calibra la compresión exacta en 2 segundos con solo dos dedos y libera al instante tirando hacia afuera.

02 · CABLE 360°

Polímero de Alta Tenacidad

Filamento interno trenzado ultrarresistente que reemplaza los velcros rígidos y mantiene la sujeción intacta durante horas de uso continuo.

03 · RÓTULA

Anillo Patelar de Silicona

Almohadilla anatómica concéntrica de grado médico que encapsula la rótula, absorbe vibraciones y guía su deslizamiento vertical sin roce.

04 · FIJACIÓN

Bandas de Silicona Antideslizante

Ondas internas hipoalergénicas en el borde superior que se adhieren suavemente a la piel e impiden que la rodillera baje o se enrolle.

05 · EJES

Estabilizadores Laterales

Varillas flexo-resilientes bilaterales con memoria elástica que contienen desplazamientos laterales involuntarios acompañando la flexión.

06 · TEJIDO 3D

Malla Transpirable Nylon + Spandex

Punto tridimensional respirable de secado rápido que disipa el calor corporal y permite usarla cómodamente bajo cualquier pantalón.

BLOQUE II · CALIBRACIÓN INTELIGENTE

La Escala de Microajuste: Cómo Calibrar el Dial Según tu Actividad

Tu rodilla no necesita la misma presión cuando estás leyendo o trabajando sentado que cuando estás bajando una escalera o haciendo sentadillas. Gracias al dial giratorio de **DIALOCK PRO**, podés cambiar de nivel en 2 segundos sin quitarte la rodillera, incluso a través del pantalón.

NIVEL 1
2 A 3 GIROS SUAVES

COMPRESIÓN PROPIOCEPTIVA Y DESCANSO ACTIVO

Sensación: Abrazo suave y térmico; el cable apenas recoge la holgura sin apretar.

Cuándo usarlo: Al estar sentado trabajando o mirando televisión, durante viajes largos en auto o colectivo, en tareas hogareñas tranquilas y en los ejercicios de elongación o bombeo sinovial de la **Fase 1**.

NIVEL 2
4 A 5 GIROS MEDIOS

ESTABILIZACIÓN DINÁMICA PARA CAMINATA Y ENTRENAMIENTO

Sensación: Firmeza envolvente 360°; el anillo de silicona queda sellado alrededor de la rótula sin limitar la flexión.

Cuándo usarlo: En tus caminatas diarias, al salir de compras, pasear al aire libre, realizar jardinería y durante la mayoría de los ejercicios de fortalecimiento de **Fase 1, Fase 2 y Fase 4**.

NIVEL 3
6+ GIROS FIRMES

BLINDAJE ARTICULAR DE ALTA CONTENCIÓN

Sensación: Contención mecánica máxima; las varillas laterales y el cable asisten el freno articular en cada flexión profunda.

Cuándo usarlo: Al subir o bajar escaleras largas, caminar por pendientes o terrenos desparejos, levantar objetos y durante los ejercicios de escalón y apoyo isométrico de la **Fase 3**. *(Al terminar el esfuerzo intenso, tirá del dial y volvé al Nivel 1 o 2).*

REGLA DEL SEMÁFORO DE TENSIÓN

CORRECTO

Firmeza y Alivio

Sentís la rodilla contenida, cálida y segura al pisar, pudiendo deslizar un dedo con leve resistencia por el borde inferior.

FLOJO

Si el anillo se mueve

Si al flexionar sentís que la almohadilla no acompaña a la rótula, sumá 1 o 2 clics horarios en el dial.

EXCESIVO

Si sentís hormigueo

Nunca debe cortar la circulación ni adormecer la pantorrilla. Si apretaste de más, destrabá el dial y regulá un punto menos.

BLOQUE IV · PROTECCIÓN CONTINUA Y DESCANSO REPARADOR

Rutinas por Momento del Día (Parte 2): Pausa Activa y Descarga Nocturna

Permanecer más de 90 minutos sentado en una misma posición (el llamado «signo del cine o del escritorio») comprime la rótula contra el fémur, mientras que terminar el día con las piernas cargadas dificulta el descanso. Aplicá estos dos protocolos breves por la tarde y por la noche.

RUTINA 03 · PAUSA ACTIVA «ANTI-RIGIDEZ DE SILLA» (4 MINUTOS CADA 90 MIN SENTADO)

USO DE QUICK-RELEASE

PASO 01 · SENTADO

Alivio con el Dial

Mientras estés trabajando, leyendo o viajando sentado largo rato, mantené tus DIALOCK PRO en **Nivel 1 muy suave** para no comprimir la rótula en flexión estática.

PASO 02 · ANTES DE PARARTE

3 Extensiones Previas

Antes de levantarte del sillón o escritorio, estirá y doblá cada rodilla 3 veces en el aire y girá el dial a **Nivel 2** en 2 segundos.

PASO 03 · DE PIE

60 Segundos de Marcha

Incorporáte empujando con ambos talones (50/50) y caminá 1 minuto por la habitación para renovar todo el líquido sinovial.

RUTINA 04 · DESCOMPRESIÓN Y DRENAJE NOCTURNO (5 MINUTOS ANTES DE DORMIR)

REPARACIÓN NOCTURNA

Por la noche es cuando tu organismo sintetiza nuevo colágeno en los meniscos y tendones. Esta secuencia de 5 minutos libera toda la presión acumulada durante el día:

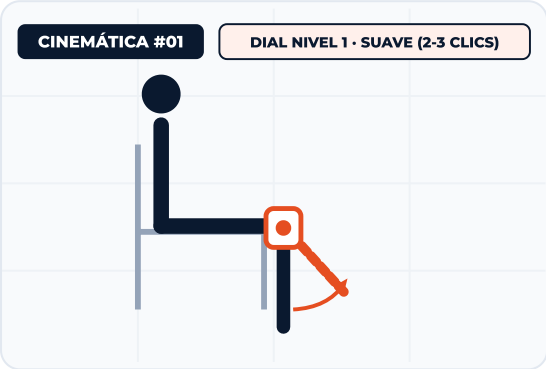
PASO	ACCIÓN DE DESCARGA	CÓMO REALIZARLA
01 (Min 1)	**Liberación Quick-Release**	Tirá hacia afuera de la perilla del dial de ambas rodilleras DIALOCK PRO, retiralas con suavidad y dejalas airear abiertas sobre una superficie plana.
02 (Min 2–3)	**Drenaje con Piernas en Alto**	Recostate boca arriba y apoyá ambas pantorrillas sobre dos almohadones altos durante 2 minutos, moviendo suavemente los tobillos en círculos para vaciar el edema.
03 (Min 4)	**Respiración Diafragmática**	Realizá 6 respiraciones profundas (inhalando en 4 segundos y exhalando en 6 segundos) relajando por completo los muslos y las rótulas.
04 (Min 5)	**Almohada Inter-Condílea (Clave)**	Si dormís de costado, colocá una almohada pequeña entre tus dos rodillas para evitar que los cóndilos internos choquen y mantener la cadera alineada toda la noche.

¿Se debe dormir con la rodillera puesta? No es necesario dormir toda la noche con compresión activa: durante el sueño tus piernas no reciben peso vertical. Dejá descansar la piel durante la noche y volvé a colocarte tu Par DIALOCK PRO al realizar tu Rutina Matutina (Pág. 37).

FASE 1 · SEMANA 1 · EJERCICIO 01

2 Series | **60 seg por pierna**

Bombeo Sinovial en Silla (Péndulo de Descompresión)



Propósito clínico: Descomprimir el espacio entre fémur y tibia mediante la gravedad suave y bañar el cartílago en líquido sinovial antes de hacer fuerza.

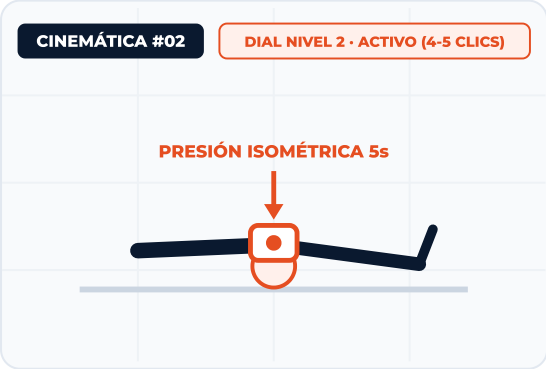
- **Paso 1 (Posición inicial):** Sentate en el borde de una silla alta o mesa firme con ambas rodilleras DIALOCK PRO en Nivel 1, dejando que las piernas cuelguen libres sin tocar el suelo.
- **Paso 2 (Movimiento pendular):** Balanceá suavemente ambas piernas hacia adelante y hacia atrás en un arco corto (30 a 40 cm), como un péndulo relajado y sin tensión.
- **Paso 3 (Ritmo constante):** Mantené un balanceo rítmico y fluido durante 60 segundos respirando profundamente para relajar toda la cápsula articular.

Acción Bilateral DIALOCK PRO: El tejido 3D aporta calor terapéutico suave y el anillo de silicona acompaña la rótula mientras la gravedad abre micrométricamente el espacio articular.

FASE 1 · SEMANA 1 · EJERCICIO 02

3 Series | **10 rep x 5 seg sostén**

Activación Isométrica de Cuádriceps con Rollo Posterior



Propósito clínico: Despertar el vasto interno del cuádriceps (el músculo que sostiene la rótula) con cero roce articular.

- **Paso 1 (Preparación):** Sentado en el suelo, cama firme o sillón largo con las piernas extendidas, colocá una toalla enrollada debajo del pliegue de tu rodilla y ajustá el Dial en Nivel 2.
- **Paso 2 (Presión hacia abajo):** Llevá la punta del pie hacia vos y aplastá con fuerza la toalla contra la superficie usando la parte posterior de la rodilla.
- **Paso 3 (Sostén isométrico):** Mantené el muslo firme durante 5 segundos completos largando el aire, relajá 3 segundos y repetí 10 veces con cada pierna.

Acción Bilateral DIALOCK PRO: Al contraer el cuádriceps contra el anillo patelar de DIALOCK PRO, generás una bio-retroalimentación inmediata que centra la rótula sin dolor.

FASE 3 · SEMANA 3

EJERCICIO 15 • Transferencia Lateral de Carga y Control de Eje en Giros

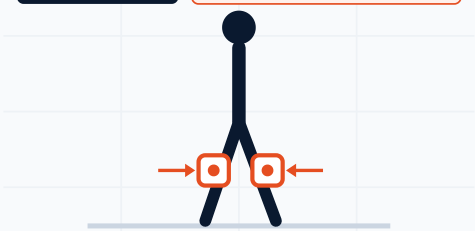
#15

Seguridad absoluta para moverte en la cocina, el jardín o el deporte sin miedo a torsiones accidentales.

SERIES Y VOLUMEN	REPETICIONES / TIEMPO	PAUSA ENTRE SERIES	CONFIGURACIÓN PAR
3 Series Bilaterales	**12 Transferencias completas (D ↔ I)**	**45 seg entre series**	**Par en Nivel 2 o 3**

CINEMÁTICA #15

DIAL NIVEL 2 · ACTIVO (4-5 CLICS)



OBJETIVO BIOMECÁNICO

Entrenar los ligamentos colaterales y la respuesta refleja de ambas rodillas al pasar el peso de la pierna derecha a la izquierda de forma fluida.

EJECUCIÓN TÉCNICA PASO A PASO

1. **Postura atlética suave:** Parate con los pies un poco más anchos que tus hombros, puntas de los pies apenas abiertas (10 grados) y ambas rodilleras DIALOCK PRO en Nivel 2 o 3.
2. **Carga hacia la derecha:** Destrabá suavemente ambas rodillas y desplazá tu peso corporal hacia la pierna derecha (flexionándola unos 25 grados) mientras la pierna izquierda queda casi extendida.
3. **Pausa de estabilidad 2s:** Sentí cómo la rodillera derecha contiene el apoyo lateral durante 2 segundos manteniendo el tronco erguido.
4. **Transición hacia la izquierda:** Pasá suavemente el peso hacia la pierna izquierda, sostené 2 segundos de ese lado y continuá alternando de un lado al otro con total fluidez.

CÓMO ACTÚA EL PAR DE RODILLERAS DIALOCK PRO EN ESTE MOVIMIENTO

Aquí ambos estabilizadores laterales flexo-resilientes (de la rodillera derecha y de la rodillera izquierda) trabajan en equipo: cada vez que transferís el peso de una pierna a la otra, las varillas laterales absorben la fuerza horizontal protegiendo los meniscos.

ERRORES FRECUENTES QUE DEBÉS EVITAR

- ✕ No gires el tronco bruscamente con el pie clavado en el piso.
- ✕ No pases la rodilla más allá de la línea lateral de tu pie al cargar el peso.

CLAVE DE PROGRESIÓN Y RESPIRACIÓN

Una vez que domines este movimiento, nunca más vas a girar en falso: acostumbrate en tu vida diaria a dar pequeños pasos acompañando el giro con ambos pies.

DECISIÓN INTELIGENTE · BENEFICIO ACTIVO PARA SUSCRIPTORES DE BONAMART.COM.AR

Cómo Completar tu Recuperación Hoy: Llevá tu Combo Par (2da al 50% OFF) y Recibí la Enciclopedia de 90 Páginas GRATIS

En estas 12 páginas identificaste tu patología, conociste los 4 errores que aceleran el desgaste y probaste los primeros ejercicios de descompresión. Ahora tenés dos caminos: seguir caminando con la articulación desprotegida, o **activar hoy el Sistema Completo DIALOCK PRO** (Soporte Físico Bilateral + Enciclopedia Clínica de 90 Páginas).

LO QUE VISTE EN ESTE ADELANTO GRATUITO (12 PÁGS.)

- ✓ **Diagnóstico inicial:** Mapa de 4 Zonas y Radar de las 8 Patologías.
- ✓ **Corrección de errores:** Por qué una sola pierna recibe +35% de sobrecarga.
- ✓ **Alivio de emergencia:** Rutina nocturna y primeros 2 ejercicios de muestra.
- ! **Falta el Plan Completo:** Los 80 ejercicios restantes y la contención física al caminar.

LO QUE DESBLOQUEÁS GRATIS CON TU COMBO PAR (90 PÁGS.)

- ✓ **Los 82 Ejercicios Ilustrados paso a paso:** Con nivel exacto del dial, series, pausas y errores a evitar.
- ✓ **Los 8 Capítulos Clínicos Completos (32 págs.):** 6 ejercicios específicos para tu patología puntual.
- ✓ **Programa Guiado de 28 Días (4 Semanas) + Blindaje 3x15:** Para recuperar firmeza y no recaer.
- ✓ **6 Recetas Pro-Colágeno, Lista de Compras y 6 Retos:** Envío inmediato por WhatsApp y Email.

MIRÁ POR QUÉ EL 92% DE NUESTROS CLIENTES ELIGE EL COMBO PAR (2 UNIDADES)

OPCIÓN EN TIENDA	QUÉ INCLUYE TU PEDIDO	VALOR FINAL	ANÁLISIS DE CONVENIENCIA
Opción A: 1 Rodillera + Libro Digital aparte	1 Rodillera DIALOCK PRO ($59.980) + Enciclopedia 90 Págs. ($24.990)	Total: **$84.970 ARS**	Te queda 1 pierna sin soporte (+35% sobrecarga) y pagás el libro aparte.
OPCIÓN RECOMENDADA: Combo Par (2 Rodilleras: Der. + Izq.)	**2 Rodilleras DIALOCK PRO (2da al 50% OFF) + Enciclopedia de 90 Páginas GRATIS + Envío Gratis**	Total: **$89.970 ARS** *(3 cuotas sin interés de $29.990 o $80.973 por transferencia)*	**Por solo $5.000 de diferencia te llevás la 2da Rodillera física + el Libro de $24.990 100% GRATIS.**
Pack Familiar 3x2 (Llevás 3, Pagás 2)	**3 Rodilleras DIALOCK PRO + Enciclopedia de 90 Páginas GRATIS + Envío Gratis**	Total: **$119.960 ARS** *(3ra Rodillera 100% GRATIS)*	Máximo ahorro por unidad para compartir en familia o tener recambio.

Activá tu Combo Par + Enciclopedia de 90 Páginas GRATIS Ahora:
Entrá en **bonamart.com.ar/products/rodillera-valeria-pro**, elegí la opción **«Llevá 2: la 2da al 50% OFF»**, seleccioná tus talles (contás con **Cambio de Talle Gratis** y **Garantía de 30 Días**) y recibí la Enciclopedia de 90 páginas en el acto por WhatsApp y Email.

BONAMART.COM.AR