

## B1.18.1 Renforcer ses articulations

Die Gelenke stärken



Pour prendre soin du corps, on peut faire des exercices simples en **renforçant** les **articulations** et en travaillant la **mobilité**. On ouvre et on ferme les **hanches** avec une grande amplitude, *gagnant* en souplesse au fil des séances. Les chevilles se renforcent en les tendant et en mettant du poids dessus quelques secondes. On fait aussi des rotations des genoux, *réduisant* peu à peu certaines douleurs. Enfin, un ballon sous le genou aide à tendre la jambe de façon contrôlée.

*Um sich um den Körper zu kümmern, kann man einfache Übungen machen, indem man die **Gelenke stärkt** und an der **Beweglichkeit** arbeitet. Man öffnet und schließt die **Hüften** mit großer Bewegungsamplitude und gewinnt im Laufe der Einheiten an Beweglichkeit. Die Knöchel werden gestärkt, indem man sie streckt und einige Sekunden lang Gewicht darauf verlagert. Man macht auch Rotationen der Knie und reduziert so nach und nach bestimmte Schmerzen. Schließlich hilft ein Ball unter dem Knie dabei, das Bein kontrolliert zu strecken.*

1. Quel mouvement est proposé pour améliorer la mobilité des genoux ?
  - a. Des sauts rapides sur place
  - b. Des rotations internes et externes
  - c. Une flexion profonde en tenant un poids lourd
  - d. Une marche en arrière sans pause
2. Pendant combien de temps faut-il tendre et fléchir les chevilles ?
  - a. Pendant vingt secondes
  - b. Pendant cinq secondes
  - c. Pendant deux secondes
  - d. Pendant dix secondes

1-b 2-c

### 2. Nach Schmerzen im Knie suchst du ein einfaches Programm, um deine Gelenke zu stärken und wieder Sport zu treiben, ohne dich zu verletzen.

**Aufgabe:** Note 3 exercices de la séance 1 et explique, en utilisant *le participe présent*, comment ils aident à renforcer le **genou** et la **cheville**.

**URL:** Programme Decathlon pour renforcer ses genoux

**Use** renforcer / genou / souplesse / équilibre / proprioception / séance