

B1.18.1 Renforcer ses articulations

Fortalecer sus articulaciones



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.

Para cuidar el cuerpo, se pueden hacer ejercicios sencillos fortaleciendo las articulaciones y trabajando la movilidad. Se abren y se cierran las caderas con una gran amplitud, ganando en flexibilidad a lo largo de las sesiones. Los tobillos se fortalecen estirándolos y poniendo peso sobre ellos durante unos segundos. También se hacen rotaciones de las rodillas, reduciendo poco a poco ciertos dolores. Por último, una pelota bajo la rodilla ayuda a estirar la pierna de forma controlada.

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

1-d 2-a

2. Después de un dolor de rodilla, buscas un programa sencillo para fortalecer tus articulaciones y volver a hacer deporte sin lesionarte.

Task: 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 in your answer: renforcer / genou / souplesse / équilibre / proprioception / séance