

B1.18.1 Renforcer ses articulations

Renforcer ses articulations



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.

*To take care of the body, you can do simple exercises by **strengthening** the **joints** and working on **mobility**. You open and close the **hips** with a large range of motion, gaining flexibility over the sessions. The ankles are strengthened by pointing them and putting weight on them for a few seconds. You also do knee rotations, reducing certain pains little by little. Finally, a ball under the knee helps straighten the leg in a controlled way.*

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

1-b 2-c

2. After knee pain, you are looking for a simple program to strengthen your joints and get back into sports without injuring yourself.

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