

B1.18.1 Renforcer ses articulations

Rinforzare le articolazioni



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.



*Per prendersi cura del corpo, si possono fare esercizi semplici **rafforzando** le **articolazioni** e lavorando sulla **mobilità**. Si aprono e si chiudono le **anche** con un'ampia escursione, guadagnando flessibilità seduta dopo seduta. Le caviglie si rafforzano stendendole e mettendoci sopra peso per alcuni secondi. Si fanno anche rotazioni delle ginocchia, riducendo a poco a poco alcuni dolori. Infine, una palla sotto il ginocchio aiuta a stendere la gamba in modo controllato.*

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

1-b 2-b

2. Dopo un dolore al ginocchio, cerchi un programma semplice per rinforzare le articolazioni e riprendere lo sport senza farti male.

Compito: 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