

## B1.18.1 Renforcer ses articulations

*Versterken van de gewrichten*



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.

*Om voor het lichaam te zorgen, kun je eenvoudige oefeningen doen door de **gewrichten** te **versterken** en aan de **mobilititeit** te werken. Je opent en sluit de **heupen** met een grote bewegingsuitslag, waarbij je gaandeweg soepeler wordt door de sessies heen. De enkels worden sterker door ze te strekken en er enkele seconden gewicht op te zetten. Je maakt ook rotaties met de knieën, waardoor sommige pijnen beetje bij beetje verminderen. Tot slot helpt een bal onder de knie om het been gecontroleerd te strekken.*Vp>

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

**1-d 2-d**

**2. Na een kniepijn zoek je een eenvoudig programma om je gewrichten te versterken en weer te gaan sporten zonder jezelf te blesseren.**

**Taak:** 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