

B1.18.1 Renforcer ses articulations

Wzmacnianie stawów



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.

Aby dbać o ciało, można wykonywać proste ćwiczenia, wzmacniając stawy i pracując nad mobilnością. Otwiera się i zamyka biodra z dużą amplitudą, zyskując elastyczność z treningu na trening. Kostki wzmacnia się, prostując je i przenosząc na nie ciężar przez kilka sekund. Wykonuje się także rotacje kolan, stopniowo zmniejszając niektóre dolegliwości bólowe. Na koniec piłka pod kolanem pomaga wyprostować nogę w kontrolowany sposób.

1. Quel mouvement est proposé pour améliorer la mobilité des genoux ?
 - a. Des rotations internes et externes
 - b. Des sauts rapides sur place
 - 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 dix secondes
 - d. Pendant deux secondes

1-a 2-d

2. Po bólu kolana szukasz prostego programu, aby wzmocnić stawy i wrócić do sportu bez kontuzji.

Zadanie: 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