

B1.18.1 Renforcer ses articulations

Reforçar as suas articulações



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 do corpo, pode-se fazer exercícios simples **fortalecendo** as **articulações** e trabalhando a **mobilidade**. Abre-se e fecha-se os **quadris** com uma grande amplitude, ganhando flexibilidade ao longo das sessões. Os tornozelos fortalecem-se ao estendê-los e ao colocar peso sobre eles durante alguns segundos. Fazem-se também rotações dos joelhos, reduzindo pouco a pouco certas dores. Por fim, uma bola por baixo do joelho ajuda a estender a perna de forma controlada.*

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

1-c 2-b

2. Depois de uma dor no joelho, você está procurando um programa simples para fortalecer suas articulações e voltar a praticar esporte sem se machucar.

Tarefa: 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