A1.22.1 Cuento: Estiramento para el hombro

A1.22.1 Geschichte: Dehnung für die Schulter

https://app.colanguage.com/de/spanisch/kurzgeschichte/estiramento-para-el-hombro

Este ejercicio es para estiramientos en caso de dolor de cuello.

Si estás aquí, es porque necesitas estirar el hombro.

En esta rutina, vas a encontrar todo lo que necesitas.

Vamos a empezar por el estiramiento del brazo.

Vamos a cruzar el brazo por delante del cuerpo.

Notamos el estiramiento en la parte de atrás del brazo.

Vamos a mantener la posición durante 30, 40 segundos.

Repetimos con el brazo contrario.

Es importante tener la espalda recta. Así, el estiramiento es mejor.

Diese Übung ist für Dehnungen bei Nackenschmerzen.

Wenn du hier bist, dann weil du deine Schulter dehnen musst.

In dieser Routine findest du alles, was du brauchst.

Wir beginnen mit der Armdehnung.

Wir führen den Arm vor dem Körper vorbei.

Wir spüren die Dehnung an der Rückseite des Arms.

Wir halten die Position 30, 40 Sekunden lang.

Wir wiederholen das mit dem anderen Arm.

Es ist wichtig, den Rücken gerade zu halten. So ist die Dehnung besser.

A1.22.1 Estiramento para el hombro

A1.22.1 Dehnung für die Schulter

https://app.colanguage.com/de/spanisch/kurzgeschichte/estiramento-para-el-hombro

Ejercicio 1: Preguntas de debate

Instrucción: Debatir las preguntas después de escuchar el audio o leer el texto.

1. ¿Qué parte del cuerpo se estira en el ejercicio?

   .....

2. ¿Cuánto tiempo se mantiene la posición?

   .....

3. ¿Haces ejercicios para estirar el cuerpo?

   .....