

## A1.22.1 Estiramiento

### Dehnung



Muchas personas necesitan estirar el **hombro** después del trabajo o del deporte. En una rutina simple, empiezas con el **brazo**: lo cruzas por delante del cuerpo y sientes el estiramiento atrás. *Es importante* mantener la posición treinta o cuarenta segundos. Luego repites con el otro brazo. Para que sea seguro, mantén la **espalda** recta durante los **ejercicios**.

*Viele Menschen müssen die **Schulter** nach der Arbeit oder nach dem Sport dehnen. In einer einfachen Routine startest du mit dem **Arm**: du führst ihn vor den Körper und spürst die Dehnung hinten. Es ist wichtig, die Position dreißig bis vierzig Sekunden zu halten. Dann wiederholst du mit dem anderen Arm. Damit es sicher ist, halte den **Rücken** während der **Übungen** gerade.*

1. ¿Qué parte del cuerpo se estira al inicio?
  - a. El cuello
  - b. La pierna
  - c. El hombro
  - d. El pecho
2. ¿Cómo se coloca el brazo para el estiramiento?
  - a. Pegado al pecho sin moverlo
  - b. Hacia abajo, tocando el suelo
  - c. Por delante del cuerpo, cruzado
  - d. Detrás de la cabeza
3. ¿Cuánto tiempo se mantiene la posición?
  - a. Diez segundos
  - b. Treinta o cuarenta segundos
  - c. Cinco segundos
  - d. Dos minutos
4. ¿Qué es importante para que el estiramiento sea mejor?
  - a. Doblar la espalda
  - b. Cerrar los ojos
  - c. Correr antes de estirar
  - d. Tener la espalda recta

1-c 2-c 3-b 4-d

## 2. Lesen Sie den Dialog und beantworten Sie die Fragen.

Este ejercicio es para estiramientos para el dolor cervical

*Diese Übung dient zur Dehnung bei Nackenschmerzen*

- Diego:** ¡Hola, Claudia! *(Hallo, Claudia!)*
- Entrenadora:** ¡Hola, Diego! ¿Qué tal? *(Hallo, Diego! Wie geht's dir?)*
- Diego:** La verdad, me duele todo después de estar sentado delante del ordenador. *(Ehrlich gesagt tut mir nach dem Sitzen am Computer alles weh.)*
- Entrenadora:** Es normal. Hoy vamos a empezar con el estiramiento de los brazos. *(Das ist ganz normal. Heute beginnen wir mit Dehnübungen für die Arme.)*
- Diego:** Vale, ¿qué tengo que hacer? *(Okay, was muss ich tun?)*
- Entrenadora:** Primero cruzamos un brazo por delante del cuerpo. *(Zuerst legen wir einen Arm quer vor den Körper.)*

- Diego:** ¿Así, más o menos? ¿Lo mantengo así? *(So, ungefähr? Soll ich ihn so halten?)*
- Entrenadora:** Sí, está bien. Ahora cruzamos el otro brazo por delante del cuerpo. *(Ja, das passt. Jetzt legen wir den anderen Arm quer vor den Körper.)*
- Diego:** ¿Cuánto tiempo tengo que mantener esta posición? *(Wie lange soll ich diese Position halten?)*
- Entrenadora:** Unos 30 o 40 segundos y luego repetimos con el otro brazo. *(Etwa 30 bis 40 Sekunden, dann wiederholen wir das mit dem anderen Arm.)*
- Diego:** Uff, no puedo más. *(Uff, ich kann nicht mehr.)*

1. ¿Qué parte del cuerpo estira Diego hoy?
  - a. El cuello
  - b. Los ojos
  - c. Las piernas
  - d. Los brazos
2. ¿Cuánto tiempo hay que mantener la posición?
  - a. 1 minuto
  - b. 10 segundos
  - c. Dos horas
  - d. 30 o 40 segundos

**1-d 2-d**

### **3. Du siehst das Video zu „Macarena“ in einem Tanzkurs und möchtest die Körperteile der Choreografie benennen.**

**Aufgabe:** Escribe seis partes del cuerpo que aparecen en la coreografía y ponlas en plural con su artículo (por ejemplo: la mano - las manos).

**URL:** Macarena

**Use** la cabeza / los hombros / las manos / las piernas / los pies / el plural