

## A1.22.1 Estiramiento

Dehnung

<https://app.colanguage.com/de/spanisch/dialoge/estiramiento>



### 1. Sehen Sie sich das Video an und beantworten Sie die zugehörigen Fragen.

Video: [https://www.youtube.com/watch?v=U-fgeY24Nz0&embeds\\_referring\\_euri=https%3A%2F%2Fapp.colanguage.com%2F&source\\_ve\\_path=MjM4NTE](https://www.youtube.com/watch?v=U-fgeY24Nz0&embeds_referring_euri=https%3A%2F%2Fapp.colanguage.com%2F&source_ve_path=MjM4NTE)

**El hombro** (Die Schulter)

**La espalda** (Der Rücken)

**El brazo** (Der Arm)

**Los ejercicios** (Die Übungen)

**El pecho** (Die Brust)

1. ¿Qué parte del cuerpo necesita estirar la persona?
  - a. La cabeza
  - b. La mano
  - c. El hombro
  - d. El pie
2. ¿Con qué parte del cuerpo se empieza el estiramiento?
  - a. Con el pecho
  - b. Con la espalda
  - c. Con el brazo
  - d. Con el cuello
3. ¿Dónde se nota el estiramiento del brazo?
  - a. En la espalda baja
  - b. En la parte de atrás del brazo
  - c. En el pecho
  - d. En la mano
4. ¿Qué es importante para que el estiramiento sea mejor?
  - a. Correr muy rápido
  - b. Hablar con otra persona
  - c. Tener la espalda recta
  - d. Cerrar los ojos

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

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

Estiramientos después de trabajar

Dehnübungen nach der Arbeit

**Diego:** ¡Hola, Claudia!

(Hallo, Claudia!)

**Entrenadora:** ¡Hola, Diego! ¿Qué tal?

(Hallo, Diego! Wie geht's?)

**Diego:** La verdad, me duele todo después de estar tantas horas sentado frente al ordenador.

(Ehrlich gesagt tut mir nach so vielen Stunden vor dem Computer alles weh.)

**Entrenadora:** Es normal. Hoy vamos a empezar con el estiramiento de los brazos.

(Das ist normal. Heute fangen wir mit dem Armstrecken an.)

**Diego:** Vale. ¿Qué tengo que hacer?

(Okay. Was muss ich tun?)

**Entrenadora:** Primero cruzamos un brazo por delante del cuerpo.

(Zuerst führen wir einen Arm vor dem Körper quer.)

**Diego:** ¿Así, más o menos? ¿Lo mantengo así?

(So ungefähr? Halte ich ihn so?)

- Entrenadora:** Sí, está bien. Ahora cruzamos el otro brazo por delante del cuerpo. *(Ja, das ist gut. Jetzt führen wir den anderen Arm ebenfalls vor dem Körper quer.)*
- Diego:** ¿Cuánto tiempo tengo que mantener esta posición? *(Wie lange muss ich diese Haltung halten?)*
- Entrenadora:** Unos 30 o 40 segundos y luego repetimos con el brazo contrario. *(Etwa 30 bis 40 Sekunden, dann wiederholen wir das mit dem anderen Arm.)*
- Diego:** Uff... no puedo más. *(Uff... ich kann nicht mehr.)*

1. ¿Dónde le duele el cuerpo a Diego?
  - a. Después de jugar al fútbol con sus amigos
  - b. Después de tener dolor de cabeza y de cuello
  - c. Después de correr en el parque
  - d. Después de estar muchas horas sentado frente al ordenador
2. ¿Qué parte del cuerpo van a estirar primero?
  - a. El cuello
  - b. Las piernas
  - c. Los brazos
  - d. Los pies

**1-d 2-c**