mobile Sprunggelenke

Tobillos móviles
Ejercicios: https://app.colanguage.com/es/aleman/dialogos/mobilitaet

1. Mira el vídeo y reconoce el vocabulario. Luego responde a las preguntas que siguen.

Vídeo: https://www.youtu.be/UYcb4ShfsbQ

die Sprunggelenke	*(los tobillos)*	**der Oberkörper**	*(el tronco)*
der Ausfallschritt	*(la zancada)*	**der Oberschenkel**	*(el muslo)*
das Knie	*(la rodilla)*	**die Hände**	*(las manos)*
die Ferse	*(el talón)*		

2. Lee el diálogo y responde a las preguntas.

Niklas ist im Fitnessstudio und macht Kniebeugen während eine Trainerin seine Ausführung korrigiert. Danach hat er noch eine Frage an die Trainerin…

Niklas está en el gimnasio y hace sentadillas mientras una entrenadora corrige su ejecución. Después tiene una pregunta para la entrenadora…

Niklas:	Genau! Achte darauf, dass dein Rücken gerade ist und deine Füße nach vorne zeigen.	*(¡Exacto! Asegúrate de mantener la espalda recta y los pies mirando hacia adelante.)*
Fenja:	Danke für den Tipp. Kannst du mir danach nochmal kurz helfen?	*(Gracias por el consejo. ¿Puedes ayudarme un momento después?)*
Niklas:	Natürlich. Wobei?	*(Claro. ¿En qué?)*
Fenja:	Kannst du mir zeigen, wie ich meine Sprunggelenke dehnen kann? Ich habe da schon lange Probleme.	*(¿Puedes enseñarme cómo estirar los tobillos? Llevo tiempo teniendo problemas con ellos.)*
Niklas:	Klar. Fang mit einem Ausfallschritt an.	*(Por supuesto. Empieza con una zancada.)*
Fenja:	Okay. Was mache ich mit meinen Knien?	*(De acuerdo. ¿Qué hago con las rodillas?)*
Niklas:	Das linke Knie bleibt auf dem Boden, das rechte schiebst du so weit wie möglich nach vorne.	*(La rodilla izquierda se queda en el suelo; la derecha la empujas hacia adelante todo lo que puedas.)*
Fenja:	Und jetzt?	*(¿Y ahora?)*
Niklas:	Jetzt nimmst du deine Hände nach vorne und drückst die Ferse hinten sanft nach oben.	*(Ahora lleva las manos hacia adelante y empuja suavemente hacia arriba el talón trasero.)*
Fenja:	Das tut ein bisschen weh. Soll das so sein?	*(Me duele un poco. ¿Debe ser así?)*
Niklas:	Ein leichtes Ziehen ist normal. Wenn es zu stark ist, hör besser auf.	*(Un leve tirón es normal. Si es demasiado fuerte, mejor para.)*

3. Elige la respuesta correcta.

1. Was sagt Niklas zuerst zur richtigen Haltung?
   (¿Qué dice Niklas primero sobre la postura correcta?)
   - ☐ Dein Rücken soll rund sein.
   - ☐ Dein Rücken soll gerade sein.
   - ☐ Deine Füße zeigen nach hinten.
   - ☐ Dein Kopf soll nach unten schauen.

2. Was soll Fenja mit ihren Knien machen?
   (¿Qué debe hacer Fenja con sus rodillas?)
   - ☐ Beide Knie werden nach vorne geschoben.
   - ☐ Beide Knie bleiben auf dem Boden.
   - ☐ Das rechte Knie bleibt auf dem Boden, das linke wird nach vorne geschoben.
   - ☐ Das linke Knie bleibt auf dem Boden, das rechte wird nach vorne geschoben.
3. Wie fühlt sich Fenja bei der Übung?
   (¿Cómo se siente Fenja con el ejercicio?)
   - ☐ Sie fühlt ein leichtes Drücken.
   - ☐ Die Übung ist sehr angenehm.
   - ☐ Sie hat keine Schmerzen.
   - ☐ Die Übung ist sehr einfach.
4. Was soll Fenja tun, wenn die Übung zu unangenehm wird?
   (¿Qué debe hacer Fenja si el ejercicio se vuelve demasiado incómodo?)
   - ☐ Schneller machen.
   - ☐ Aufhören.
   - ☐ Die Füße bewegen.
   - ☐ Weiter machen, das ist gut.

Soluciones:

***1**. Dein Rücken soll gerade sein./Tu espalda debe estar recta. **2**. Das linke Knie bleibt auf dem Boden, das rechte wird nach vorne geschoben./La rodilla izquierda permanece en el suelo, la derecha se empuja hacia delante. **3**. Sie fühlt ein leichtes Drücken./Ella siente una ligera presión. **4**. Aufhören./Dejar de*

4. Responde a las preguntas y corrígelas con tu profesor.

1. Welche Übungen machen Sie persönlich, um Ihre Gelenke im Alltag beweglich zu halten?
   (¿Qué ejercicios hace usted personalmente para mantener las articulaciones móviles en la vida cotidiana?)
2. Beschreiben Sie kurz, wie Sie Rückenschmerzen vermeiden, wenn Sie am Schreibtisch arbeiten.
   (Describa brevemente cómo evita el dolor de espalda cuando trabaja en el escritorio.)
3. Haben Sie schon einmal gelernt, wie man bestimmte Körperteile richtig dehnt? Erzählen Sie kurz davon.
   (¿Alguna vez ha aprendido a estirar correctamente determinadas partes del cuerpo? Cuéntenos brevemente al respecto.)
4. Wie erklären Sie einer Freundin oder einem Freund, warum regelmäßige Bewegung wichtig für den Körper ist?
   (¿Cómo le explica a una amiga o a un amigo por qué el ejercicio regular es importante para el cuerpo?)

_____

_____

_____