A1.22.1 Cuento: Estiramento para el hombro

A1.22.1 Cuento: Estiramento para el hombro

https://app.colanguage.com/es/espanol/cuentos-cortos/estiramento-para-el-hombro

Este ejercicio es para estiramientos para el dolor cervical.

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.

Este ejercicio es para estiramentos para el dolor cervical.

A1.22.1 Estiramento para el hombro

A1.22.1 Estiramento para el hombro

https://app.colanguage.com/es/espanol/cuentos-cortos/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?

   .....