

A1.22.1 Les étirements

Los estiramientos



Au bureau ou à la maison, tu peux faire des étirements simples pour aider tes **épaules**. D'abord, tu mets ta main sur ton **coude** et tu pousses dix secondes. Ensuite, tu lèves tes **maïns** vers le plafond et tu tiens dix secondes. Enfin, près d'un mur, tu plies les **jambes** et les genoux. Ces gestes aident le cou et la mobilité.

*En la oficina o en casa, puedes hacer estiramientos sencillos para ayudar a tus **hombros**. Primero, coloca la mano sobre tu **codo** y empuja durante diez segundos. Luego, levanta tus **manos** hacia el techo y mantén la posición diez segundos. Por último, junto a una pared, flexiona las **piernas** y las rodillas. Estos movimientos ayudan al cuello y a la movilidad.*

1. Combien d'étirements sont proposés ?
 - a. Trois
 - b. Quatre
 - c. Cinq
 - d. Deux
2. Dans le premier exercice, où est la paume de la main ?
 - a. Sur le ventre
 - b. Contre le coude
 - c. Sur l'épaule
 - d. Sur le genou

1-a-2-b

2. Lee el diálogo y responde a las preguntas.

Un élève demande à sa coach de l'aider à s'étirer

Un estudiante le pide a su entrenadora que le ayude a estirarse

- Élève:** Salut coach, tu peux m'aider à m'étirer ? *(Hola, entrenadora. ¿Puedes ayudarme a estirarme?)*
- Entraîneuse:** Oui. Tu as mal où ? *(Sí. ¿Dónde te duele?)*
- Élève:** J'ai mal dans le bas du dos, surtout le matin. *(Me duele la parte baja de la espalda, sobre todo por la mañana.)*
- Entraîneuse:** D'accord. Assieds-toi et tends les jambes devant toi. *(De acuerdo. Siéntate y estira las piernas hacia delante.)*
- Élève:** Comme ça ? Je garde les jambes droites ? *(¿Así? ¿Mantengo las piernas rectas?)*
- Entraîneuse:** Oui. Essaie de toucher tes pieds avec tes mains. *(Sí. Intenta tocarte los pies con las manos.)*
- Élève:** Ça tire un peu, mais c'est mieux. *(Tira un poco, pero ya está mejor.)*
- Entraîneuse:** Très bien. Tu tiens trente secondes, puis tu te reposes. *(Muy bien. Mantén la postura treinta segundos y luego descansas.)*

1. Où l'élève a-t-il mal ? *(¿Dónde le duele al estudiante?)*
 - a. À l'épaule
 - b. Dans le bas du dos
 - c. Aux yeux
 - d. Au nez

2. Que doit faire l'élève pour s'étirer ? (*¿Qué debe hacer el estudiante para estirarse?*)
- a. Toucher ses pieds avec ses mains
 - b. Plier le bras derrière la tête
 - c. Ouvrir la bouche et montrer les dents
 - d. Bouger les oreilles

1-b 2-a