

A1.22.1 Cuento: Estiramiento para el hombro

A1.22.1 Histoire : Étirement pour l'épaule

🔊 <https://app.colanguage.com/fr/espagnol/nouvelles/estiramiento-para-el-hombro>

Este ejercicio está destinado a los 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.

Cet exercice est destiné aux étirements pour la douleur cervicale.

Si estás aquí, c'est parce que tu as besoin d'étirer l'épaule.

Dans cette routine, tu trouveras tout ce dont tu as besoin.

Nous allons commencer par l'étirement du bras.

Nous allons croiser le bras devant le corps.

On sent l'étirement à l'arrière du bras.

Nous allons maintenir la position pendant 30, 40 secondes.

Nous répétons avec le bras opposé.

Il est important d'avoir le dos droit. Ainsi, l'étirement est meilleur.

A1.22.1 Estiramiento para el hombro

A1.22.1 Étirement de l'épaule

<https://app.colanguage.com/fr/espagnol/nouvelles/estiramiento-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?

.....

