

A1.22.1 Estiramiento

Étirement

<https://app.colanguage.com/fr/espagnol/dialogues/estiramiento>



1. Regardez la vidéo et répondez aux questions associées.

Vidéo

https://www.youtube.com/watch?v=U-guage.com%2F&source_ve_path=MiM4NT

El hombro	(<i>L'épaule</i>)	La espalda	(<i>Le dos</i>)
El brazo	(<i>Le bras</i>)	Los ejercicios	(<i>Les exercices</i>)
El pecho	(<i>La poitrine</i>)		

1-a 2-d 3-b 4-d

2. Lisez le dialogue et répondez aux questions.

Estiramientos después de trabajar

Étirements après le travail

Diego: ¡Hola, Claudia!

(¡Hola, Claudia!)

Entrenadora: ¡Hola, Diego! ¿Qué tal?

(¡Hola, Diego! ¿Qué tal?)

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

(La verdad, me duele todo después de estar tantas horas sentado frente al ordenador.)

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

(C'est normal. Aujourd'hui, nous allons commencer par étirer les bras.)

Diego: Vale. ¿Qué tengo que hacer?

(Vale. ¿Qué tengo que hacer?)

Entrenadora: Primero cruzamos un brazo por delante del cuerpo.

(D'abord, on croise un bras devant le corps.)

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

(¿Así, más o menos? ¿Lo mantengo así?)

- Entrenadora:** Sí, está bien. Ahora cruzamos el otro brazo por delante del cuerpo. (*Sí, está bien. Ahora cruzamos l'autre bras devant le corps.*)
- Diego:** ¿Cuánto tiempo tengo que mantener esta posición? (*¿Cuánto tiempo tengo que mantener esta posición?*)
- Entrenadora:** Unos 30 o 40 segundos y luego repetimos con el brazo contrario. (*Unos 30 o 40 segundos y luego repetimos con el brazo contrario.*)
- Diego:** Uff... no puedo más. (*Uff... no puedo más.*)

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

1-b 2-b