

A1.22.1 Estiramiento

Étirement



Muchas personas necesitan estirar el **hombro** después del trabajo o del deporte. En una rutina simple, empiezas con el **brazo**: lo cruzas por delante del cuerpo y sientes el estiramiento atrás. *Es importante* mantener la posición treinta o cuarenta segundos. Luego repites con el otro brazo. Para que sea seguro, mantén la **espalda** recta durante los **ejercicios**.

Beaucoup de personnes ont besoin d'étirer l'épaule après le travail ou le sport. Dans une routine simple, tu commences par le bras : tu le croises devant le corps et tu sens l'étirement à l'arrière. Il est important de maintenir la position trente ou quarante secondes. Ensuite, tu répètes avec l'autre bras. Pour que ce soit sûr, garde le dos droit pendant les exercices.

1. ¿Qué parte del cuerpo se estira al inicio?
 - a. La pierna
 - b. El cuello
 - c. El hombro
 - d. El pecho
2. ¿Cómo se coloca el brazo para el estiramiento?
 - a. Pegado al pecho sin moverlo
 - b. Hacia abajo, tocando el suelo
 - c. Detrás de la cabeza
 - d. Por delante del cuerpo, cruzado
3. ¿Cuánto tiempo se mantiene la posición?
 - a. Dos minutos
 - b. Treinta o cuarenta segundos
 - c. Cinco segundos
 - d. Diez segundos
4. ¿Qué es importante para que el estiramiento sea mejor?
 - a. Correr antes de estirar
 - b. Cerrar los ojos
 - c. Tener la espalda recta
 - d. Doblar la espalda

1-c 2-d 3-b 4-c

2. Lisez le dialogue et répondez aux questions.

Este ejercicio es para estiramientos para el dolor cervical

Cet exercice propose des étirements pour les douleurs cervicales

- Diego:** ¡Hola, Claudia! *(Bonjour, Claudia !)*
- Entrenadora:** ¡Hola, Diego! ¿Qué tal? *(Bonjour, Diego ! Comment ça va ?)*
- Diego:** La verdad, me duele todo después de estar sentado delante del ordenador. *(Honnêtement, j'ai mal partout après être resté assis devant l'ordinateur.)*
- Entrenadora:** Es normal. Hoy vamos a empezar con el estiramiento de los brazos. *(C'est normal. Aujourd'hui, nous allons commencer par des étirements des bras.)*
- Diego:** Vale, ¿qué tengo que hacer? *(D'accord, que dois-je faire ?)*
- Entrenadora:** Primero cruzamos un brazo por delante del cuerpo. *(D'abord, on passe un bras devant le corps.)*

- Diego:** ¿Así, más o menos? ¿Lo mantengo así? *(Comme ça, à peu près ? Je le garde comme ça ?)*
- Entrenadora:** Sí, está bien. Ahora cruzamos el otro brazo por delante del cuerpo. *(Oui, c'est bien. Maintenant, on passe l'autre bras devant le corps.)*
- Diego:** ¿Cuánto tiempo tengo que mantener esta posición? *(Combien de temps dois je garder cette position ?)*
- Entrenadora:** Unos 30 o 40 segundos y luego repetimos con el otro brazo. *(Environ 30 ou 40 secondes, puis on répète avec l'autre bras.)*
- Diego:** Uff, no puedo más. *(Ouf, je n'en peux plus.)*

1. ¿Qué parte del cuerpo estira Diego hoy?
 - a. El cuello
 - b. Los brazos
 - c. Las piernas
 - d. Los ojos
2. ¿Cuánto tiempo hay que mantener la posición?
 - a. 30 o 40 segundos
 - b. Dos horas
 - c. 10 segundos
 - d. 1 minuto

1-b 2-a

3. Vous regardez la vidéo «Macarena» dans un cours de danse et vous voulez identifier les parties du corps présentes dans la chorégraphie.

Tâche: Escribe seis partes del cuerpo que aparecen en la coreografía y ponlas en plural con su artículo (por ejemplo: la mano - las manos).

URL: Macarena

Use in your answer: la cabeza / los hombros / las manos / las piernas / los pies / el plural