

A1.22.1 Cuento: Estiramiento para el hombro

A1.22.1 Racconto: Allungamento per la spalla

🔊 <https://app.colanguage.com/it/spagnolo/racconti-brevi/estiramiento-para-el-hombro>

Este ejercicio es para 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.

Questo esercizio è per gli stiramenti per il dolore cervicale.

Se sei qui, è perché hai bisogno di allungare la spalla.

In questa routine, troverai tutto ciò di cui hai bisogno.

Iniziamo con lo stretching del braccio.

Portiamo il braccio di fronte al corpo.

Sentiamo lo stretching nella parte posteriore del braccio.

Manteniamo la posizione per 30, 40 secondi.

Ripetiamo con il braccio opposto.

È importante mantenere la schiena dritta. Così, lo stretching è migliore.

A1.22.1 Estiramiento para el hombro

A1.22.1 Stretching per la spalla

<https://app.colanguage.com/it/spagnolo/racconti-brevi/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?

.....

