

A1.22.1 Estiramiento

Stretching



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**.

*Molte persone hanno bisogno di allungare la **spalla** dopo il lavoro o lo sport. In una routine semplice, inizi con il **braccio**: lo incroci davanti al corpo e senti l'allungamento nella parte posteriore. È importante mantenere la posizione per trenta o quaranta secondi. Poi ripeti con l'altro braccio. Perché sia sicuro, tieni la **schiena** dritta durante gli **esercizi**.*

1. ¿Qué parte del cuerpo se estira al inicio?
 - a. El cuello
 - b. La pierna
 - c. El hombro
 - d. El pecho
2. ¿Cómo se coloca el brazo para el estiramiento?
 - a. Hacia abajo, tocando el suelo
 - b. Por delante del cuerpo, cruzado
 - c. Detrás de la cabeza
 - d. Pegado al pecho sin moverlo

1-c-2-b

2. Leggi il dialogo e rispondi alle domande.

Este ejercicio es para estiramientos para el dolor cervical

Questo esercizio è per gli allungamenti contro il dolore cervicale

- Diego:** ¡Hola, Claudia! *(Ciao, Claudia!)*
- Entrenadora:** ¡Hola, Diego! ¿Qué tal? *(Ciao, Diego! Come va?)*
- Diego:** La verdad, me duele todo después de estar sentado delante del ordenador. *(A dire il vero, mi fanno male tutte le zone dopo essere stato seduto davanti al computer.)*
- Entrenadora:** Es normal. Hoy vamos a empezar con el estiramiento de los brazos. *(È normale. Oggi cominceremo con l'allungamento delle braccia.)*
- Diego:** Vale, ¿qué tengo que hacer? *(Va bene, cosa devo fare?)*
- Entrenadora:** Primero cruzamos un brazo por delante del cuerpo. *(Per prima cosa porta un braccio davanti al corpo, in orizzontale.)*
- Diego:** ¿Así, más o menos? ¿Lo mantengo así? *(Così, più o meno? Lo tengo così?)*
- Entrenadora:** Sí, está bien. Ahora cruzamos el otro brazo por delante del cuerpo. *(Sì, così va bene. Ora porta l'altro braccio davanti al corpo.)*
- Diego:** ¿Cuánto tiempo tengo que mantener esta posición? *(Per quanto tempo devo mantenere questa posizione?)*
- Entrenadora:** Unos 30 o 40 segundos y luego repetimos con el otro brazo. *(Circa 30 o 40 secondi, poi ripetiamo con l'altro braccio.)*

Diego: Uff, no puedo más.

(Uff, non ce la faccio più.)

1. ¿Qué parte del cuerpo estira Diego hoy? *(Quale parte del corpo allunga Diego oggi?)*
 - a. Las piernas
 - b. El cuello
 - c. Los brazos
 - d. Los ojos
2. ¿Cuánto tiempo hay que mantener la posición? *(Quanto tempo bisogna mantenere la posizione?)*
 - a. Dos horas
 - b. 1 minuto
 - c. 30 o 40 segundos
 - d. 10 segundos

1-c-2-c

3. Vedi il video di “Macarena” in una lezione di ballo e vuoi identificare le parti del corpo presenti nella coreografia.

Compito: 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