A1.22.1 Estiramiento

Allungamento
Esercizi: https://app.colanguage.com/it/spagnolo/dialoghi/estiramiento

1. Guarda il video e riconosci il vocabolario. Poi rispondi alle domande qui sotto.

Video: https://www.youtube.com/watch?v=U-fgeY24Nz0&embeds_referring_euri=https%3A%2F%2Fapp.colanguage.com%2F&source_ve_path=MjM4NTE

el hombro	*(la spalla)*	**la espalda**	*(la schiena)*
el brazo	*(il braccio)*	**los ejercicios**	*(gli esercizi)*
el pecho	*(il petto)*		

2. Leggi il dialogo e rispondi alle domande.

Este ejercicio es para estiramentos para el dolor cervical.
Questo esercizio è per gli stiramenti per il dolore cervicale.

Diego:	¡Hola, Claudia!	*(Ciao, Claudia!)*
Entrenadora:	¡Hola, Diego! ¿Cómo estás?	*(Ciao, Diego! Come stai?)*
Diego:	Me duele todo después de estar sentado mucho tiempo frente al ordenador.	*(Mi fanno male tutte le parti del corpo dopo essere stato seduto a lungo davanti al computer.)*
Entrenadora:	Es normal. Hoy vamos a empezar estirando los brazos.	*(È normale. Oggi iniziamo allungando le braccia.)*
Diego:	Vale, ¿qué tengo que hacer?	*(Va bene, cosa devo fare?)*
Entrenadora:	Primero cruzamos el brazo delante del cuerpo.	*(Per prima cosa incrociamo un braccio davanti al corpo.)*
Diego:	¿Así?	*(Così?)*
Entrenadora:	Sí, está bien. Ahora cruza el otro brazo delante del cuerpo.	*(Sì, va bene. Ora incrocia l'altro braccio davanti al corpo.)*
Diego:	¿Cuánto tiempo tengo que mantener esta posición?	*(Per quanto tempo devo tenere 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:	¡Uf, ya no puedo más!	*(Uff, non ce la faccio più!)*

3. Scegli la risposta corretta.

1. ¿Por qué le duele todo a Diego?
   (Perché a Diego fa male tutto?)
   - ☐ Porque ha comido mucho.
   - ☐ Porque ha viajado en avión.
   - ☐ Porque ha corrido mucho en el parque.
   - ☐ Porque ha estado sentado frente al ordenador.

2. ¿Qué parte del cuerpo van a estirar primero?
   (Quale parte del corpo si allungherà per prima?)
   - ☐ La cabeza.
   - ☐ Los brazos.
   - ☐ El cuello.
   - ☐ Las piernas.
3. ¿Cómo debe cruzar Diego los brazos para el estiramiento?
   (Come deve incrociare Diego le braccia per l'allungamento?)
   - ☐ Cruzando un brazo delante del cuerpo y luego el otro.
   - ☐ Tocando la cabeza con las manos.
   - ☐ Juntando las manos detrás de la espalda.
   - ☐ Moviendo las manos arriba y abajo.
4. ¿Cuánto tiempo debe mantener Diego cada estiramiento?
   (Per quanto tempo deve mantenere Diego ogni allungamento?)
   - ☐ 5 segundos.
   - ☐ Unos 30-40 segundos.
   - ☐ 2 minutos.
   - ☐ No es necesario mantener la posición.

Soluzioni:

***1**. Porque ha estado sentado frente al ordenador.**/**Perché è stato seduto davanti al computer. **2**. Los brazos.**/**Le braccia **3**. Cruzando un brazo delante del cuerpo y luego el otro.**/**Incrociando un braccio davanti al corpo e poi l'altro. **4**. Unos 30-40 segundos.**/**Circa 30-40 secondi.*

4. Rispondi alle domande e correggi con il tuo insegnante.

1. ¿Por qué crees que es importante estirar los brazos si trabajas muchas horas frente al ordenador?
   (Perché pensi sia importante allungare le braccia se lavori molte ore davanti al computer?)
2. ¿Qué otros ejercicios simples puedes hacer en tu oficina para evitar el dolor en el cuerpo?
   (Quali altri semplici esercizi puoi fare in ufficio per evitare dolori al corpo?)
3. Describe cómo te sientes después de hacer estiramientos durante el trabajo. ¿Notas alguna mejora?
   (Descrivi come ti senti dopo aver fatto stretching durante il lavoro. Noti qualche miglioramento?)
4. Si fueras entrenador o entrenadora, ¿qué recomendaciones darías a una persona que pasa mucho tiempo sentada para cuidar su cuerpo?
   (Se fossi un allenatore o una allenatrice, quali consigli daresti a una persona che passa molto tempo seduta per prendersi cura del proprio corpo?)

_____

_____

_____