

## 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 hombro
  - b. El pecho
  - c. El cuello
  - d. La pierna
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. Diez segundos
  - b. Dos minutos
  - c. Treinta o cuarenta segundos
  - d. Cinco segundos
4. ¿Qué es importante para que el estiramiento sea mejor?
  - a. Cerrar los ojos
  - b. Tener la espalda recta
  - c. Doblar la espalda
  - d. Correr antes de estirar

1-a 2-d 3-c 4-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 *(Per prima cosa porta un braccio davanti al corpo, in orizzontale.)*

- Diego:** ¿Así, más o menos? ¿Lo mantengo así? *(Cosi, più o meno? Lo tengo cosi?)*
- 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?
  - a. Los brazos
  - b. Los ojos
  - c. Las piernas
  - d. El cuello
2. ¿Cuánto tiempo hay que mantener la posición?
  - a. 30 o 40 segundos
  - b. Dos horas
  - c. 1 minuto
  - d. 10 segundos

**1-a 2-a**

### **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