

A1.22.1 Cuento: Estiramiento para el hombro

A1.22.1 verhaal: stretching voor de schouder

🔊 <https://app.colanguage.com/nl/spaans/kortverhalen/estiramiento-para-el-hombro>

Ejercicio para ejercicios de estiramiento contra el dolor de cuello.

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.

Oefening voor rekoefeningen tegen nekpijn.

Als je hier bent, is het omdat je je schouder moet rekken.

In deze routine vind je alles wat je nodig hebt.

We beginnen met het rekken van de arm.

We kruisen de arm voor het lichaam.

We voelen de rek aan de achterkant van de arm.

We houden de positie 30, 40 seconden vast.

We herhalen met de andere arm.

Het is belangrijk om de rug recht te houden. Zo is de rek beter.

A1.22.1 Estiramiento para el hombro

A1.22.1 rekoefening voor de schouder

<https://app.colanguage.com/nl/spaans/kortverhalen/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?

.....

