

## A1.22.1 Estiramiento

Stretching

<https://app.colanguage.com/nl/spaans/dialogen/estiramiento>



### 1. Bekijk de video en beantwoord de bijbehorende vragen.

Video: [https://www.youtube.com/watch?v=U-fgeY24Nz0&embeds\\_referring\\_euri=https%3A%2F%2Fapp.colanguage.com%2F&source\\_ve\\_path=Mjm4NTE](https://www.youtube.com/watch?v=U-fgeY24Nz0&embeds_referring_euri=https%3A%2F%2Fapp.colanguage.com%2F&source_ve_path=Mjm4NTE)

**El hombro** (De schouder)

**La espalda** (De rug)

**El brazo** (De arm)

**Los ejercicios** (De oefeningen)

**El pecho** (De borst)

- ¿Qué parte del cuerpo necesita estirar la persona?
  - La cabeza
  - El hombro
  - La mano
  - El pie
- ¿Con qué parte del cuerpo se empieza el estiramiento?
  - Con el cuello
  - Con el brazo
  - Con el pecho
  - Con la espalda
- ¿Dónde se nota el estiramiento del brazo?
  - En la mano
  - En la parte de atrás del brazo
  - En el pecho
  - En la espalda baja
- ¿Qué es importante para que el estiramiento sea mejor?
  - Tener la espalda recta
  - Hablar con otra persona
  - Correr muy rápido
  - Cerrar los ojos

1-b 2-b 3-b 4-a

### 2. Lees de dialoog en beantwoord de vragen.

Estiramientos después de trabajar

*Rek oefeningen na het werk*

**Diego:** ¡Hola, Claudia!

*(Hallo, Claudia!)*

**Entrenadora:** ¡Hola, Diego! ¿Qué tal?

*(Hallo, Diego! Hoe gaat het?)*

**Diego:** La verdad, me duele todo después de estar tantas horas sentado frente al ordenador.

*(Eerlijk gezegd doet alles pijn nadat ik zoveel uren achter de computer heb gezeten.)*

**Entrenadora:** Es normal. Hoy vamos a empezar con el estiramiento de los brazos.

*(Dat is normaal. Vandaag beginnen we met het rekken van de armen.)*

**Diego:** Vale. ¿Qué tengo que hacer?

*(Oké. Wat moet ik doen?)*

**Entrenadora:** Primero cruzamos un brazo por delante del cuerpo.

*(Eerst slaan we één arm voor het lichaam over.)*

**Diego:** ¿Así, más o menos? ¿Lo mantengo así?

*(Zo ongeveer? Moet ik hem zo houden?)*

- Entrenadora:** Sí, está bien. Ahora cruzamos el otro brazo por delante del cuerpo. *(Ja, dat is goed. Nu slaan we de andere arm voor het lichaam over.)*
- Diego:** ¿Cuánto tiempo tengo que mantener esta posición? *(Hoe lang moet ik deze houding aanhouden?)*
- Entrenadora:** Unos 30 o 40 segundos y luego repetimos con el brazo contrario. *(Ongeveer 30 of 40 seconden, en daarna herhalen we het met de andere arm.)*
- Diego:** Uff... no puedo más. *(Uff... ik kan niet meer.)*

1. ¿Dónde le duele el cuerpo a Diego?
  - a. Después de estar muchas horas sentado frente al ordenador
  - b. Después de jugar al fútbol con sus amigos
  - c. Después de correr en el parque
  - d. Después de tener dolor de cabeza y de cuello
2. ¿Qué parte del cuerpo van a estirar primero?
  - a. Los brazos
  - b. Las piernas
  - c. El cuello
  - d. Los pies

**1-a 2-a**