

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**.



*Veel mensen moeten de **schouder** rekken na het werk of na het sporten. In een eenvoudige routine begin je met de **arm**: je kruist hem voor het lichaam en voelt de rek aan de achterkant. Het is belangrijk de positie dertig of veertig seconden vast te houden. Daarna herhaalt je met de andere arm. Om het veilig te doen, houd je tijdens de **oefeningen** de **rug** recht.*

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

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

2. Lees de dialoog en beantwoord de vragen.

Este ejercicio es para estiramientos para el dolor cervical

Deze oefening is voor rek oefeningen tegen nekpijn

- Diego:** ¡Hola, Claudia! *(Hoi, Claudia!)*
- Entrenadora:** ¡Hola, Diego! ¿Qué tal? *(Hoi, Diego! Hoe gaat het?)*
- Diego:** La verdad, me duele todo después de estar sentado delante del ordenador. *(Eerlijk gezegd doet alles pijn nadat ik 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 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 leggen we één arm over het lichaam.)*

- Diego:** ¿Así, más o menos? ¿Lo mantengo así? *(Zo ongeveer? Moet ik hem zo vasthouden?)*
- Entrenadora:** Sí, está bien. Ahora cruzamos el otro brazo por delante del cuerpo. *(Ja, dat is goed. Nu leggen we de andere arm over het lichaam.)*
- 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 otro brazo. *(Ongeveer 30 tot 40 seconden en dan herhalen we met de andere arm.)*
- Diego:** Uff, no puedo más. *(Poeh, ik kan niet meer.)*

1. ¿Qué parte del cuerpo estira Diego hoy?
 - a. El cuello
 - b. Los ojos
 - c. Las piernas
 - d. Los brazos
2. ¿Cuánto tiempo hay que mantener la posición?
 - a. Dos horas
 - b. 30 o 40 segundos
 - c. 1 minuto
 - d. 10 segundos

1-d 2-b

3. Je bekijkt de videoclip van "Macarena" tijdens een dansles en wilt de lichaamsdelen in de choreografie herkennen.

Taak: 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