A1.22.1 Estiramiento

Stretching
Oefeningen: https://app.colanguage.com/nl/spaans/dialogen/estiramiento

1. Bekijk de video en herken de woordenschat. Beantwoord vervolgens de onderstaande vragen.

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	*(de schouder)*	**la espalda**	*(de rug)*
el brazo	*(de arm)*	**los ejercicios**	*(de oefeningen)*
el pecho	*(de borst)*		

2. Lees de dialoog en beantwoord de vragen.

Este ejercicio es para estiramentos para el dolor cervical.
Deze oefening is voor rekoefeningen bij nekpijn.

Diego:	¡Hola, Claudia!	*(Hallo, Claudia!)*
Entrenadora:	¡Hola, Diego! ¿Cómo estás?	*(Hallo, Diego! Hoe gaat het met je?)*
Diego:	Me duele todo después de estar sentado mucho tiempo frente al ordenador.	*(Mijn hele lichaam doet pijn na lang zitten achter de computer.)*
Entrenadora:	Es normal. Hoy vamos a empezar estirando los brazos.	*(Dat is normaal. Vandaag beginnen we met het strekken van je armen.)*
Diego:	Vale, ¿qué tengo que hacer?	*(Oké, wat moet ik doen?)*
Entrenadora:	Primero cruzamos el brazo delante del cuerpo.	*(Eerst kruisen we een arm voor je lichaam.)*
Diego:	¿Así?	*(Zo?)*
Entrenadora:	Sí, está bien. Ahora cruza el otro brazo delante del cuerpo.	*(Ja, dat klopt. Kruis nu de andere arm voor je lichaam.)*
Diego:	¿Cuánto tiempo tengo que mantener esta posición?	*(Hoe lang moet ik deze houding vasthouden?)*
Entrenadora:	Unos 30 o 40 segundos y luego repetimos con el otro brazo.	*(Ongeveer 30 tot 40 seconden, en daarna herhalen we het met de andere arm.)*
Diego:	¡Uf, ya no puedo más!	*(Pff, ik kan niet meer!)*

3. Kies het juiste antwoord.

1. ¿Por qué le duele todo a Diego?
   (Waarom heeft Diego overal pijn?)
   - ☐ Porque ha viajado en avión.
   - ☐ Porque ha corrido mucho en el parque.
   - ☐ Porque ha estado sentado frente al ordenador.
   - ☐ Porque ha comido mucho.

2. ¿Qué parte del cuerpo van a estirar primero?
   (Welk lichaamsdeel gaan ze als eerste stretchen?)
   - ☐ El cuello.
   - ☐ La cabeza.
   - ☐ Las piernas.
   - ☐ Los brazos.
3. ¿Cómo debe cruzar Diego los brazos para el estiramiento?
   (Hoe moet Diego zijn armen kruisen voor de stretch?)
   - ☐ Juntando las manos detrás de la espalda.
   - ☐ Tocando la cabeza con las manos.
   - ☐ Moviendo las manos arriba y abajo.
   - ☐ Cruzando un brazo delante del cuerpo y luego el otro.
4. ¿Cuánto tiempo debe mantener Diego cada estiramiento?
   (Hoe lang moet Diego elke stretch vasthouden?)
   - ☐ Unos 30-40 segundos.
   - ☐ 5 segundos.
   - ☐ 2 minutos.
   - ☐ No es necesario mantener la posición.

Oplossingen:

***1**. Porque ha estado sentado frente al ordenador.**/**Omdat hij achter de computer heeft gezeten. **2**. Los brazos.**/**De armen. **3**. Cruzando un brazo delante del cuerpo y luego el otro.**/**Een arm voor het lichaam kruisen en daarna de andere. **4**. Unos 30-40 segundos.**/**Ongeveer 30-40 seconden.*

4. Beantwoord de vragen en corrigeer ze met je leraar.

1. ¿Por qué crees que es importante estirar los brazos si trabajas muchas horas frente al ordenador?
   (Waarom denk je dat het belangrijk is om je armen te strekken als je veel uren achter de computer werkt?)
2. ¿Qué otros ejercicios simples puedes hacer en tu oficina para evitar el dolor en el cuerpo?
   (Welke andere eenvoudige oefeningen kun je op kantoor doen om lichamelijke klachten te voorkomen?)
3. Describe cómo te sientes después de hacer estiramientos durante el trabajo. ¿Notas alguna mejora?
   (Beschrijf hoe je je voelt nadat je tijdens het werk rekoefeningen hebt gedaan. Merk je verschil?)
4. Si fueras entrenador o entrenadora, ¿qué recomendaciones darías a una persona que pasa mucho tiempo sentada para cuidar su cuerpo?
   (Als je een coach was, welke adviezen zou je geven aan iemand die veel zit om zijn lichaam goed te verzorgen?)

_____

_____

_____