

A1.22.1 Cuento: Estiramiento para el hombro

A1.22.1 Opowieść: Rozciąganie ramienia

🔊 <https://app.colanguage.com/pl/hiszpanski/opowiadania/estiramiento-para-el-hombro>

Este ejercicio sirve para estirar en caso de 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.

To ćwiczenie służy do rozciągania na ból szyi.

Jeśli tu jesteś, to dlatego, że potrzebujesz rozciągnąć ramię.

W tym zestawie ćwiczeń znajdziesz wszystko, czego potrzebujesz.

Zacniemy od rozciągania ramienia.

Przełożymy ramię przed ciało.

Czujemy rozciąganie z tyłu ramienia.

Utrzymujemy pozycję przez 30, 40 sekund.

Powtarzamy z przeciwnym ramieniem.

Ważne jest, aby mieć proste plecy. Dzięki temu rozciąganie jest lepsze.

A1.22.1 Estiramiento para el hombro

A1.22.1 Rozciąganie barku

<https://app.colanguage.com/pl/hiszpanski/opowiadania/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?

.....

