

A1.22.1 Estiramiento

Rozciąganie



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**.

Wiele osób musi rozciągnąć bark po pracy lub po sporcie. W prostej rutynie zaczynasz od ramienia: przelóż je przed ciało i pocuj rozciąganie z tyłu. Ważne jest, aby utrzymać pozycję przez trzydzieści lub czterdzieści sekund. Potem powtarzasz z drugim ramieniem. Aby było bezpiecznie, trzymaj proste plecy podczas ćwiczeń.

1. ¿Qué parte del cuerpo se estira al inicio?
 - a. El pecho
 - b. El cuello
 - c. La pierna
 - d. El hombro
2. ¿Cómo se coloca el brazo para el estiramiento?
 - a. Detrás de la cabeza
 - b. Por delante del cuerpo, cruzado
 - c. Pegado al pecho sin moverlo
 - d. Hacia abajo, tocando el suelo
3. ¿Cuánto tiempo se mantiene la posición?
 - a. Treinta o cuarenta segundos
 - b. Cinco segundos
 - c. Diez segundos
 - d. Dos minutos
4. ¿Qué es importante para que el estiramiento sea mejor?
 - a. Doblar la espalda
 - b. Cerrar los ojos
 - c. Tener la espalda recta
 - d. Correr antes de estirar

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

2. Przeczytaj dialog i odpowiedz na pytania.

Este ejercicio es para estiramientos para el dolor cervical

To ćwiczenie na rozciąganie przy bólu szyi

- Diego:** ¡Hola, Claudia! *(Cześć, Claudia!)*
- Entrenadora:** ¡Hola, Diego! ¿Qué tal? *(Cześć, Diego! Jak się masz?)*
- Diego:** La verdad, me duele todo después de estar sentado delante del ordenador. *(Szczegrze, wszystko mnie boli po siedzeniu przed komputerem.)*
- Entrenadora:** Es normal. Hoy vamos a empezar con el estiramiento de los brazos. *(To normalne. Dziś zaczniemy od rozciągania ramion.)*
- Diego:** Vale, ¿qué tengo que hacer? *(Dobrze, co mam zrobić?)*
- Entrenadora:** Primero cruzamos un brazo por delante del cuerpo. *(Najpierw skrzyżuj jedno ramię przed tułowiem.)*
- Diego:** ¿Así, más o menos? ¿Lo mantengo así? *(Tak mniej więcej? Mam trzymać je tak?)*

- Entrenadora:** Sí, está bien. Ahora cruzamos el otro brazo por delante del cuerpo. *(Tak, dobrze. Teraz skrzyżuj drugie ramię przed tułowiem.)*
- Diego:** ¿Cuánto tiempo tengo que mantener esta posición? *(Jak długo mam utrzymać tę pozycję?)*
- Entrenadora:** Unos 30 o 40 segundos y luego repetimos con el otro brazo. *(Okolo 30-40 sekund, a potem powtórzymy z drugim ramieniem.)*
- Diego:** Uff, no puedo más. *(Uf, już nie dam rady.)*

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

1-a 2-d

3. Oglądasz teledysk „Macarena” na lekcji tańca i chcesz rozpoznać części ciała użyte w choreografii.

Zadanie: 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