

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 hombro
 - c. La pierna
 - d. El cuello
2. ¿Cómo se coloca el brazo para el estiramiento?
 - a. Detrás de la cabeza
 - b. Por delante del cuerpo, cruzado
 - c. Hacia abajo, tocando el suelo
 - d. Pegado al pecho sin moverlo

1-b 2-b

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. *(Szczzerze, 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 powtórzmy z drugim ramieniem.)*
- Diego:** Uff, no puedo más. *(Uf, już nie dam rady.)*

1. ¿Qué parte del cuerpo estira Diego hoy? *(Którą część ciała dziś rozciąga Diego?)*
 - a. El cuello
 - b. Los brazos
 - c. Las piernas
 - d. Los ojos
2. ¿Cuánto tiempo hay que mantener la posición? *(Jak długo należy utrzymać pozycję?)*
 - a. 10 segundos
 - b. Dos horas
 - c. 30 o 40 segundos
 - d. 1 minuto

1-b 2-c

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