

## A1.22.1 Estiramiento

## *Rozciggnanie*

<https://app.colanguage.com/pl/hiszpanski/dialogi/estiramiento>



### 1. Obejrzyj wideo i odpowiedz na powiązane pytania.

## Video:

[https://www.youtube.com/watch?v=U-guagc.com%2F&source\\_yo\\_path=MjM4NT](https://www.youtube.com/watch?v=U-guagc.com%2F&source_yo_path=MjM4NT)

<b>El hombro</b>	(Bark)	<b>La espalda</b>	(Plecy)
<b>El brazo</b>	(Ramię)	<b>Los ejercicios</b>	(Ćwiczenia)
<b>El pecho</b>	(Klatka piersiowa)		



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

## 2. Przeczytaj dialog i odpowiedz na pytania.

## Estiramientos después de trabajar

## *Rozciąganie po pracy*

**Diego:** ¡Hola, Claudia!

(Cześć, Claudia!)

**Entrenadora:** ¡Hola, Diego! ¿Qué tal?

(Cześć, Diego! Jak się masz?)

**Diego:** La verdad, me duele todo después de estar tantas horas sentado frente al ordenador.

(Szczero mówiąc, wszystko mnie boli po wielu godzinach siedzenia przy komputerze.)

**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 robić?)*

**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 tak trzymać?)*

**Entrenadora:** Sí, está bien. Ahora cruzamos el otro brazo por delante del cuerpo. (Tak, jest 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 brazo contrario. (Około 30–40 sekund, a potem powtórzmy to na drugą stronę.)

**Diego:** Uff... no puedo más. (Uff... nie dam rady więcej.)

1. ¿Dónde le duele el cuerpo a Diego?

- a. Después de tener dolor de cabeza y de cuello
- b. Después de correr en el parque
- c. Después de estar muchas horas sentado
- d. Después de jugar al fútbol con sus amigos frente al ordenador

2. ¿Qué parte del cuerpo van a estirar primero?

- a. Los brazos
- b. Los pies
- c. El cuello
- d. Las piernas

**1-c 2-a**