

A1.22.1 Estiramiento

Alongamento



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**.

Muitas pessoas precisam alongar o ombro depois do trabalho ou do esporte. Em uma rotina simples, você começa com o braço: cruza-o à frente do corpo e sente o alongamento atrás. É importante manter a posição por trinta ou quarenta segundos. Depois, repita com o outro braço. Para que seja seguro, mantenha as costas retas durante os exercícios.

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

1-d-2-c

2. Leia o diálogo e responda às perguntas.

Este ejercicio es para estiramientos para el dolor cervical

Este exercício é para alongamentos para a dor cervical

- Diego:** ¡Hola, Claudia! *(Olá, Claudia!)*
- Entrenadora:** ¡Hola, Diego! ¿Qué tal? *(Olá, Diego! Como vai?)*
- Diego:** La verdad, me duele todo después de estar sentado delante del ordenador. *(Na verdade, dói-me tudo depois de ficar sentado em frente ao computador.)*
- Entrenadora:** Es normal. Hoy vamos a empezar con el estiramiento de los brazos. *(É normal. Hoje vamos começar com o alongamento dos braços.)*
- Diego:** Vale, ¿qué tengo que hacer? *(Está bem, o que tenho de fazer?)*
- Entrenadora:** Primero cruzamos un brazo por delante del cuerpo. *(Primeiro cruzamos um braço à frente do corpo.)*
- Diego:** ¿Así, más o menos? ¿Lo mantengo así? *(Assim, mais ou menos? Mantenho assim?)*
- Entrenadora:** Sí, está bien. Ahora cruzamos el otro brazo por delante del cuerpo. *(Sim, está bem. Agora cruzamos o outro braço à frente do corpo.)*
- Diego:** ¿Cuánto tiempo tengo que mantener esta posición? *(Quanto tempo tenho de manter esta posição?)*
- Entrenadora:** Unos 30 o 40 segundos y luego repetimos con el otro brazo. *(Uns 30 ou 40 segundos e depois repetimos com o outro braço.)*

Diego: Uff, no puedo más.

(Ufa, não aguento mais.)

1. ¿Qué parte del cuerpo estira Diego hoy? *(Que parte do corpo o Diego alonga hoje?)*
 - a. El cuello
 - b. Las piernas
 - c. Los ojos
 - d. Los brazos
2. ¿Cuánto tiempo hay que mantener la posición? *(Quanto tempo é preciso manter a posição?)*
 - a. 1 minuto
 - b. 10 segundos
 - c. 30 o 40 segundos
 - d. Dos horas

1-d 2-c

3. Você vê o vídeo de “Macarena” em uma aula de dança e quer identificar as partes do corpo da coreografia.

Tarefa: 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