

A1.22.1 Les étirements

Os alongamentos



Au bureau ou à la maison, tu peux faire des étirements simples pour aider tes **épaules**. D'abord, tu mets ta main sur ton **coude** et tu pousses dix secondes. Ensuite, tu lèves tes **maïns** vers le plafond et tu tiens dix secondes. Enfin, près d'un mur, tu plies les **jambes** et les genoux. Ces gestes aident le cou et la mobilité.



*No escritório ou em casa, você pode fazer alongamentos simples para ajudar seus **ombros**. Primeiro, você coloca a mão no **cotovelo** e empurra por dez segundos. Em seguida, você levanta as **mãos** em direção ao teto e segura por dez segundos. Por fim, perto de uma parede, você dobra as **pernas** e os joelhos. Esses movimentos ajudam o pescoço e a mobilidade. Vp>*

1. Combien d'étirements sont proposés ?
 - a. Trois
 - b. Cinq
 - c. Deux
 - d. Quatre
2. Dans le premier exercice, où est la paume de la main ?
 - a. Sur l'épaule
 - b. Sur le genou
 - c. Sur le ventre
 - d. Contre le coude

1-a-2-d

2. Leia o diálogo e responda às perguntas.

Un élève demande à sa coach de l'aider à s'étirer

Um aluno pede à sua treinadora para ajudá-lo a se alongar

- Élève:** Salut coach, tu peux m'aider à m'étirer ? *(Oi, treinadora, você pode me ajudar a me alongar?)*
- Entraîneuse:** Oui. Tu as mal où ? *(Sim. Onde você está com dor?)*
- Élève:** J'ai mal dans le bas du dos, surtout le matin. *(Estou com dor na parte baixa das costas, principalmente de manhã.)*
- Entraîneuse:** D'accord. Assieds-toi et tends les jambes devant toi. *(Certo. Sente-se e estenda as pernas à sua frente.)*
- Élève:** Comme ça ? Je garde les jambes droites ? *(Assim? Eu mantenho as pernas esticadas?)*
- Entraîneuse:** Oui. Essaie de toucher tes pieds avec tes mains. *(Sim. Tente tocar seus pés com as mãos.)*
- Élève:** Ça tire un peu, mais c'est mieux. *(Puxa um pouco, mas está melhor.)*
- Entraîneuse:** Très bien. Tu tiens trente secondes, puis tu te reposes. *(Muito bem. Você segura por trinta segundos e depois descansa.)*

1. Où l'élève a-t-il mal ? *(Onde o aluno está com dor?)*
 - a. Au nez
 - b. Dans le bas du dos
 - c. À l'épaule
 - d. Aux yeux

2. Que doit faire l'élève pour s'étirer ? *(O que o aluno deve fazer para se alongar?)*
- a. Bouger les oreilles
 - b. Ouvrir la bouche et montrer les dents
 - c. Toucher ses pieds avec ses mains
 - d. Plier le bras derrière la tête

1-b 2-c