

# A1.22.1 Cuento: Estiramiento para el hombro

## A1.22.1 Story: Shoulder stretch

🔊 <https://app.colanguage.com/spanish/short-story/estiramiento-para-el-hombro>

*Este ejercicio es para estiramientos para el dolor de cuello.*

Si estás aquí, es porque necesitas estirar el hombro.

En esta rutina, vas a encontrar todo lo que necesitas.

Vamos a empezar por el estiramiento del brazo.

Vamos a cruzar el brazo por delante del cuerpo.

Notamos el estiramiento en la parte de atrás del brazo.

Vamos a mantener la posición durante 30, 40 segundos.

Repetimos con el brazo contrario.

Es importante tener la espalda recta. Así, el estiramiento es mejor.

---

*This exercise is for stretches for neck pain.*

*If you are here, it is because you want to stretch the shoulder.*

*In this routine you will find everything you need.*

*We start with the arm stretch.*

*Cross the arm in front of the body.*

*Feel the stretch in the back of the arm.*

*Hold the position for 30 or 40 seconds.*

*Then, do the same with the other arm.*

*It is important to keep your back straight so that the stretch is better.*

# A1.22.1 Estiramiento para el hombro

## A1.22.1 Shoulder stretch

<https://app.colanguage.com/spanish/short-story/estiramiento-para-el-hombro>

### Ejercicio 1: Preguntas de debate

**Instrucción:** Debatir las preguntas después de escuchar el audio o leer el texto.

1. ¿Qué parte del cuerpo se estira en el ejercicio?

.....

2. ¿Cuánto tiempo se mantiene la posición?

.....

3. ¿Haces ejercicios para estirar el cuerpo?

.....

