# A1.22.1 Cuento: Estiramento para el hombro

### A1.22.1 Story: Shoulder stretch

https://app.colanguage.com/spanish/short-story/estiramento-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 Estiramento para el hombro

#### A1.22.1 Shoulder stretch

https://app.colanguage.com/spanish/short-story/estiramento-para-el-hombro



# Bingo de palabras

**Instrucción:** 1. Escucha al menos dos veces el video e indica las palabras que escuchas. 2. Usa las palabras para formar una conversación con tu profesor (escribe tu conversación).

3. Memoriza las palabras con el entrenador de palabras.

Word	Translation
el hombro	the shoulder
el brazo	the arm

Word	Translation
el pecho	the chest
la espalda	the back
los ejercicios	the exercises

# A1.22.1 Estiramento para el hombro

#### A1.22.1 Shoulder stretch

https://app.colanguage.com/spanish/short-story/estiramento-para-elhombro



### Texto

Instrucción: 1. Lee el texto en parejas. 2. Memoriza las frases cubriendo la traducción.

Si estás aquí, es porque necesitas

(If you are here, it is because you

estirar el hombro

*want to stretch the shoulder.*)

En esta rutina, vas a encontrar todo (In this routine you will find

lo que necesitas.

everything you need.)

Vamos a empezar por el

(We start with the arm stretch.)

estiramiento del brazo.

Vamos a cruzar el brazo por

(Cross the arm in front of the body.)

delante del cuerpo.

Notamos el estiramiento en la

parte de atrás del brazo.

(Feel the stretch in the back of the

arm.)

Vamos a mantener la posición

durante 30, 40 segundos.

(Hold the position for 30 or 40

seconds.)

Repetimos con el brazo contrario.

(Then, do the same with the other

arm.)

Es importante tener la espalda

recta. Así, el estiramiento es mejor.

(It is important to keep your back

straight so that the stretch is better.)

# A1.22.1 Estiramento para el hombro

#### A1.22.1 Shoulder stretch

// https://app.colanguage.com/spanish/short-story/estiramento-para-elhombro



# Preguntas sobre el texto

Instrucción: Lee el texto anterior y elige la respuesta correcta.

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

- a. La cabeza b. La pierna
- c. El

- brazo
- d Fl cuello

## 2. ¿Cómo se coloca el brazo para hacer el estiramiento?

- a. Se mueve en círculos
- b. Se cruza por
- delante del cuerpo c. Se estira
  - hacia

- atrás
- d. Se eleva hacia arriba

3.	¿Cuánto	tiempo	se	debe	mantener	la	posición	de
	estirami	ento?						

- a. Cinco segundosb. Entre 30 y 40segundosc. Dos minutosd. Un
- 4. ¿Por qué es importante tener la espalda recta durante el estiramiento?
  - a. Para que el estiramiento sea mejor
  - b. Para mover más rápido el brazo c.
  - Para descansar d. Para mirar al suelo

**Solutions:** 

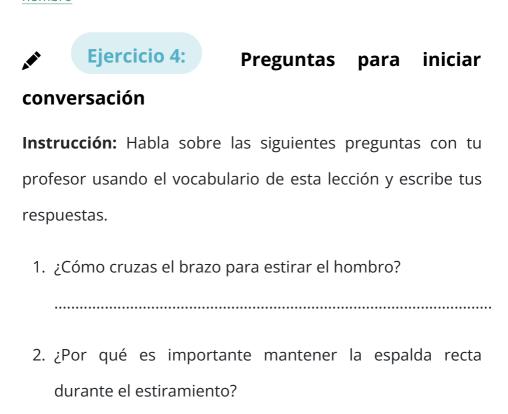
sea mejor

1. El brazo 2. Se cruza por delante del cuerpo 3. Entre 30 y 40 segundos 4. Para que el estiramiento

# A1.22.1 Estiramento para el hombro

#### A1.22.1 Shoulder stretch

https://app.colanguage.com/spanish/short-story/estiramento-para-el-hombro



3.	¿Con qué frecuencia haces ejercicios para estirar los
	brazos o los hombros?
4.	¿Qué beneficios notas cuando haces estiramientos de los
	brazos y hombros?

A1.22 Partes del cuerpo / Body parts Módulo 3 Día a día / Day to day