

## A1.22.1 Estiramiento

### Estiramiento



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**.

*Many people need to stretch their **shoulder** after work or sports. In a simple routine, you start with the **arm**: cross it in front of the body and feel the stretch in the back of the arm. It's important to hold the position for thirty to forty seconds. Then repeat with the other arm. To stay safe, keep your **back** straight during the exercises.*

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

#### 1-b 2-d

## 2. Read the dialogue and answer the questions.

Este ejercicio es para estiramientos para el dolor cervical

*This exercise is for neck-pain stretches*

- Diego:** ¡Hola, Claudia! *(Hi, Claudia!)*
- Entrenadora:** ¡Hola, Diego! ¿Qué tal? *(Hi, Diego! How are you doing?)*
- Diego:** La verdad, me duele todo después de estar sentado delante del ordenador. *(Honestly, everything hurts after sitting in front of the computer.)*
- Entrenadora:** Es normal. Hoy vamos a empezar con el estiramiento de los brazos. *(That's normal. Today we'll start with some arm stretches.)*
- Diego:** Vale, ¿qué tengo que hacer? *(Okay, what do I need to do?)*
- Entrenadora:** Primero cruzamos un brazo por delante del cuerpo. *(First, bring one arm across your chest.)*
- Diego:** ¿Así, más o menos? ¿Lo mantengo así? *(Like this, roughly? Do I hold it like this?)*
- Entrenadora:** Sí, está bien. Ahora cruzamos el otro brazo por delante del cuerpo. *(Yes, that's good. Now bring the other arm across your chest.)*
- Diego:** ¿Cuánto tiempo tengo que mantener esta posición? *(How long should I hold this position?)*
- Entrenadora:** Unos 30 o 40 segundos y luego repetimos con el otro brazo. *(About 30 to 40 seconds, then repeat with the other arm.)*

**Diego:** Uff, no puedo más.

*(Ugh, I can't do it anymore.)*

1. ¿Qué parte del cuerpo estira Diego hoy? *(Which part of the body is Diego stretching today?)*
  - a. Los brazos
  - b. El cuello
  - c. Los ojos
  - d. Las piernas
2. ¿Cuánto tiempo hay que mantener la posición? *(How long should the position be held?)*
  - a. 10 segundos
  - b. 30 o 40 segundos
  - c. Dos horas
  - d. 1 minuto

**1-a 2-b**

**3. You watch the “Macarena” video in a dance class and want to identify the body parts used in the choreography.**

**Task:** 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