

A1.22.1 Estiramiento

Estiramiento

<https://app.colanguage.com/spanish/dialogues/estiramiento>



1. Watch the video and answer the related questions.

Video:

https://www.youtube.com/watch?v=U-fgeY24Nz0&embeds_referring_euri=https%3A%2F%2Fapp.colanguage.com%2F&source_ve_path=MjM4NTE

El hombro (shoulder)

La espalda (back)

El brazo (arm)

Los ejercicios (exercises)

El pecho (chest)

1. ¿Qué parte del cuerpo necesita estirar la persona?

- a. El pie
- b. La mano
- c. La cabeza
- d. El hombro

2. ¿Con qué parte del cuerpo se empieza el estiramiento?

- a. Con el cuello
- b. Con el pecho
- c. Con el brazo
- d. Con la espalda

3. ¿Dónde se nota el estiramiento del brazo?

- a. En la parte de atrás del brazo
- b. En la mano
- c. En la espalda baja
- d. En el pecho

4. ¿Qué es importante para que el estiramiento sea mejor?

- a. Cerrar los ojos
- b. Tener la espalda recta
- c. Hablar con otra persona
- d. Correr muy rápido

1-d 2-c 3-a 4-b

2. Read the dialogue and answer the questions.

Estiramientos después de trabajar

Stretches after work

Diego: ¡Hola, Claudia!

(Hi, Claudia!)

Entrenadora: ¡Hola, Diego! ¿Qué tal?

(Hi, Diego! How are you?)

Diego: La verdad, me duele todo después de estar tantas horas sentado frente al ordenador.

(Honestly, everything hurts after sitting so many hours 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 an arm stretch.)

Diego: Vale. ¿Qué tengo que hacer?

(Okay. What do I need to do?)

Entrenadora: Primero cruzamos un brazo por delante del cuerpo.

(First, we cross one arm across the front of the body.)

Diego:	¿Así, más o menos? ¿Lo mantengo así?	(Like this, more or less? Should I keep it like this?)
Entrenadora:	Sí, está bien. Ahora cruzamos el otro brazo por delante del cuerpo.	(Yes, that's fine. Now cross the other arm across the front of the body.)
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 brazo contrario.	(About 30 or 40 seconds, then we'll repeat with the other arm.)
Diego:	Uff... no puedo más.	(Uff... I can't anymore.)

1. ¿Dónde le duele el cuerpo a Diego?
 - a. Después de jugar al fútbol con sus amigos
 - b. Después de tener dolor de cabeza y de cuello
 - c. Después de estar muchas horas sentado frente al ordenador
 - d. Después de correr en el parque

2. ¿Qué parte del cuerpo van a estirar primero?
 - a. Los pies
 - b. Los brazos
 - c. El cuello
 - d. Las piernas

1-c 2-b