

A1.22.1 Jak poprawnie ćwiczyć?

Wie übt man richtig?



1. Jakie ćwiczenie jest opisane?
 - a. Przysiad
 - b. Plank (deska)
 - c. Skłon
 - d. Bieg
2. Co powinno być napięte podczas tego ćwiczenia?
 - a. Brzuch
 - b. Głowa
 - c. Stopy
 - d. Barki

1-b 2-a

2. Lesen Sie den Dialog und beantworten Sie die Fragen.

Trener personalny poleca ćwiczenia rozluźniające na plecy, szyję i głowę

Personaltrainer empfiehlt Lockerungsübungen für Rücken, Nacken und Kopf

- Trener personalny:** Cześć, Marta! Co u ciebie? *(Hallo Marta! Wie geht es dir?)*
- Marta:** Cześć! Dobrze, ale dużo pracuję przy komputerze i bolą mnie plecy, szyja i głowa. *(Hallo! Gut, aber ich arbeite viel am Computer und habe Schmerzen im Rücken, Nacken und Kopf.)*
- Trener personalny:** Proponuję ćwiczenia na rozluźnienie. Na początek obracaj głowę w lewo i w prawo, żeby rozluźnić szyję. *(Ich schlage Entspannungsübungen vor. Dreh zuerst den Kopf nach links und dann nach rechts, um den Nacken zu lockern.)*
- Marta:** A co z plecami? *(Und was ist mit dem Rücken?)*
- Trener personalny:** Stań prosto, unieś ręce do góry i delikatnie przechyl głowę do tyłu. *(Stell dich aufrecht hin, heb die Arme nach oben und neig den Kopf vorsichtig nach hinten.)*
- Marta:** Boli mnie szyja, kiedy tak robię. *(Mein Nacken tut weh, wenn ich das mache.)*
- Trener personalny:** Możesz masować szyję. To pomoże zrelaksować ciało. *(Du kannst den Nacken massieren. Das hilft, den Körper zu entspannen.)*
- Marta:** Dziękuję! Co jeszcze mogę zrobić? *(Danke! Was kann ich sonst noch tun?)*
- Trener personalny:** Co godzinę wstań, rozciągnij ręce i nogi i przejdź się trochę. To pomoże. *(Steh jede Stunde auf, streck Arme und Beine und geh ein wenig umher. Das wird helfen.)*
- Marta:** Dziękuję, na pewno spróbuję! *(Danke, das werde ich auf jeden Fall versuchen!)*

1. Dlaczego Marta ma ból pleców, szyi i głowy? *(Warum hat Marta Schmerzen im Rücken, Nacken und Kopf?)*
 - a. Bo ma problem z uchem.
 - b. Bo dużo pracuje przy komputerze.
 - c. Bo boli ją brzuch po obiedzie.
 - d. Bo biega codziennie.

2. Co trener radzi robić co godzinę? (*Was rät der Trainer, jede Stunde zu tun?*)

- a. Wstać, rozciągnąć ręce i nogi i trochę się przejść.
- b. Siedzieć prosto i nie ruszać rąk.
- c. Masować twarz i nos.
- d. Położyć się i zamknąć oczy.

1-b 2-a