

A1.22.1 Jak poprawnie ćwiczyć?

Wie übt man richtig?



1. Jakie ćwiczenie jest opisane?
 - a. Plank (deska)
 - b. Skłon
 - c. Bieg
 - d. Przysiad
2. Co powinno być napięte podczas tego ćwiczenia?
 - a. Głowa
 - b. Barki
 - c. Brzuch
 - d. Stopy
3. Gdzie powinny być ustawione łokcie podczas planku?
 - a. Za plecami
 - b. Przy stopach
 - c. Pod barkami
 - d. Na ziemi przed głową
4. Jak ma być ustawiona głowa podczas planku?
 - a. W dół, do klatki piersiowej
 - b. Bardzo wysoko, do góry
 - c. Na przedłużeniu tułowia
 - d. W bok, w lewo

1-a 2-c 3-c 4-c

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

1. Dlaczego Marta ma ból pleców, szyi i głowy?

a. Bo biega codziennie.

c. Bo boli ją brzuch po obiedzie.

2. Co trener radzi robić co godzinę?

a. Położyć się i zamknąć oczy.

c. Siedzieć prosto i nie ruszać rąk.

b. Bo ma problem z uchem.

d. Bo dużo pracuje przy komputerze.

b. Masować twarz i nos.

d. Wstać, rozciągnąć ręce i nogi i trochę się przejść.

1-d 2-d