

## A1.22.1 Samen met een coach voor een gezond lichaam

*Samen met een coach voor een gezond lichaam*



1. Wat is het doel van deze oefening?
  - a. Sneller leren lopen.
  - b. Koud water leren drinken.
  - c. Meer ruimte krijgen in je wervelkolom en ribbenkast.
  - d. Sterkere handen krijgen.
2. Wat doe je met je bovenlichaam tijdens de oefening?
  - a. Je blijft stil staan en kijkt naar beneden.
  - b. Je springt op en neer.
  - c. Je draait naar links en naar rechts.
  - d. Je buigt voorover en blijft zo staan.

**1-c 2-c**

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

Twee collega's zijn moe na een lange werkweek en doen samen eenvoudige stretchoefeningen op kantoor.

*Two colleagues are tired after a long workweek and do simple stretching exercises together at the office.*

- Duuk:** Pff, ik heb weer pijn na een week computerwerk. *(Pff, I'm in pain again after a week of computer work.)*
- Roos:** Ja, mijn hoofd doet pijn en ik voel me zo moe. *(Yes, my head hurts and I feel so tired.)*
- Duuk:** Ik voel ook spanning in mijn rug. Die is helemaal stijf. *(I also feel tension in my back. It's completely stiff.)*
- Roos:** Mijn trainer gaf me woensdag een paar goede oefeningen daarvoor. *(My trainer gave me a few good exercises for that on Wednesday.)*
- Duuk:** Oh, dat klinkt goed. Welke oefeningen gaf hij? *(Oh, that sounds good. Which exercises did he give you?)*
- Roos:** Even rechtop staan, je armen uitstrekken en rustig ademen. Ik doe ze graag met je mee. *(Stand up straight, stretch out your arms, and breathe calmly. I'd love to do them with you.)*
- Duuk:** Super. Heb je nu even tijd? Dan doen we het in de vergaderruimte. *(Great. Do you have time now? Then we'll do it in the meeting room.)*
- Roos:** Ja, daar storen we niemand en hebben we ruimte. *(Yes, there we won't bother anyone and we'll have space.)*
- Duuk:** We kunnen het volgende week elke dag tien minuutjes doen. *(We can do it every day for ten minutes next week.)*
- Roos:** Oké voor mij. We kunnen het ook samen met de collega's doen. *(Okay for me. We can also do it together with the colleagues.)*
- Duuk:** Dat vind ik een topidee. Ik stem voor. *(I think that's a great idea. I'm in favor.)*

1. Waar willen Duuk en Roos de oefeningen doen? *(Where do Duuk and Roos want to do the exercises?)*
  - a. Buiten bij de ingang
  - b. In de lift
  - c. In de kantine
  - d. In de vergaderruimte

2. Welke klacht heeft Duuk? (*What complaint does Duuk have?*)

a. Zijn haar zit niet goed

b. Zijn voet doet pijn

c. Zijn rug is stijf

d. Zijn neus is dicht

**1-d 2-c**