

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. Koud water leren drinken.
 - b. Meer ruimte krijgen in je wervelkolom en ribbenkast.
 - c. Sterkere handen krijgen.
 - d. Sneller leren lopen.
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 buigt voorover en blijft zo staan.
 - d. Je draait naar links en naar rechts.
3. Hoe zijn je armen tijdens het draaien?
 - a. Helemaal gestrekt.
 - b. Achter je rug.
 - c. In je zakken.
 - d. Op je knieën.
4. Waar moet je op letten met je blik tijdens de oefening?
 - a. Je kijkt recht vooruit.
 - b. Je kijkt naar de grond en sluit je ogen.
 - c. Je kijkt naar je voeten.
 - d. Je kijkt naar links.

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

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?
 - a. Buiten bij de ingang
 - b. In de vergaderruimte
 - c. In de kantine
 - d. In de lift
2. Welke klacht heeft Duuk?
 - a. Zijn neus is dicht
 - b. Zijn rug is stijf
 - c. Zijn voet doet pijn
 - d. Zijn haar zit niet goed

1-b 2-b