

A1.22.1 Samen met een coach voor een gezond lichaam

Junto con un entrenador para un cuerpo saludable



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 buigt voorover en blijft zo staan.
 - b. Je draait naar links en naar rechts.
 - c. Je blijft stil staan en kijkt naar beneden.
 - d. Je springt op en neer.

1-b 2-b

2. Lee el diálogo y responde a las preguntas.

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

Dos colegas están cansados después de una larga semana de trabajo y hacen juntos sencillos ejercicios de estiramiento en la oficina.

- Duuk:** Pff, ik heb weer pijn na een week computerwerk. *(Uf, otra vez tengo dolor después de una semana de trabajo con el ordenador.)*
- Roos:** Ja, mijn hoofd doet pijn en ik voel me zo moe. *(Sí, me duele la cabeza y me siento tan cansada.)*
- Duuk:** Ik voel ook spanning in mijn rug. Die is helemaal stijf. *(Yo también siento tensión en la espalda. Está completamente rígida.)*
- Roos:** Mijn trainer gaf me woensdag een paar goede oefeningen daarvoor. *(Mi entrenador me dio el miércoles unos buenos ejercicios para eso.)*
- Duuk:** Oh, dat klinkt goed. Welke oefeningen gaf hij? *(Oh, eso suena bien. ¿Qué ejercicios te dio?)*
- Roos:** Even rechtop staan, je armen uitstrekken en rustig ademhalen. Ik doe ze graag met je mee. *(Ponerte de pie bien recto, estirar los brazos y respirar tranquilamente. Me gusta hacerlos contigo.)*
- Duuk:** Super. Heb je nu even tijd? Dan doen we het in de vergaderruimte. *(Genial. ¿Tienes un momento ahora? Entonces lo hacemos en la sala de reuniones.)*
- Roos:** Ja, daar storen we niemand en hebben we ruimte. *(Sí, allí no molestamos a nadie y tenemos espacio.)*
- Duuk:** We kunnen het volgende week elke dag tien minuutjes doen. *(Podemos hacerlo la próxima semana todos los días diez minutitos.)*
- Roos:** Oké voor mij. We kunnen het ook samen met de collega's doen. *(Ok por mí. También podemos hacerlo junto con los compañeros.)*
- Duuk:** Dat vind ik een topidee. Ik stem voor. *(Me parece una idea estupenda. Voto a favor.)*
1. Waar willen Duuk en Roos de oefeningen doen? *(¿Dónde quieren Duuk y Roos hacer los ejercicios?)*
 - a. In de kantine
 - b. In de lift
 - c. Buiten bij de ingang
 - d. In de vergaderruimte

2. Welke klacht heeft Duuk? (*¿Qué molestia tiene Duuk?*)

a. Zijn haar zit niet goed

b. Zijn neus is dicht

c. Zijn rug is stijf

d. Zijn voet doet pijn

1-d 2-c