

A1.22.1 Jak poprawnie ćwiczyć?

¿Cómo hacer ejercicio correctamente?



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

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

2. Lee el diálogo y responde a las preguntas.

Trener personalny poleca ćwiczenia rozluźniające na plecy, szyję i głowę

El entrenador personal recomienda ejercicios para relajar la espalda, el cuello y la cabeza

- Trener personalny:** Cześć, Marta! Co u ciebie? *(Hola, Marta. ¿Qué tal?)*
- Marta:** Cześć! Dobrze, ale dużo pracuję przy komputerze i bolą mnie plecy, szyja i głowa. *(¡Hola! Bien, pero trabajo mucho en el ordenador y me duelen la espalda, el cuello y la cabeza.)*
- Trener personalny:** Proponuję ćwiczenia na rozluźnienie. Na początek obracaj głowę w lewo i w prawo, żeby rozluźnić szyję. *(Te propongo algunos ejercicios para relajarte. Para empezar, gira la cabeza a la izquierda y a la derecha para aflojar el cuello.)*
- Marta:** A co z plecami? *(¿Y la espalda qué?)*
- Trener personalny:** Stań prosto, unieś ręce do góry i delikatnie przechyl głowę do tyłu. *(Párate recta, sube los brazos hacia arriba e inclina la cabeza suavemente hacia atrás.)*
- Marta:** Boli mnie szyja, kiedy tak robię. *(Me duele el cuello cuando hago eso.)*
- Trener personalny:** Możesz masować szyję. To pomoże zrelaksować ciało. *(Puedes masajearte el cuello. Eso ayudará a relajar el cuerpo.)*
- Marta:** Dziękuję! Co jeszcze mogę zrobić? *(¡Gracias! ¿Qué más puedo hacer?)*
- Trener personalny:** Co godzinę wstań, rozciągnij ręce i nogi i przejdź się trochę. To pomoże. *(Cada hora levántate, estira brazos y piernas y da un pequeño paseo. Eso ayudará.)*
- Marta:** Dziękuję, na pewno spróbuję! *(¡Gracias, seguro que lo probaré!)*

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

a. Bo boli ją brzuch po obiedzie.

c. Bo dużo pracuje przy komputerze.

2. Co trener radzi robić co godzinę?

a. Położyć się i zamknąć oczy.

c. Masować twarz i nos.

b. Bo biega codziennie.

d. Bo ma problem z uchem.

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

d. Siedzieć prosto i nie ruszać rąk.

1-c 2-b