

## A1.22.1 Jak poprawnie ćwiczyć?

*Comment s'entraîner correctement ?*



1. Jakie ćwiczenie jest opisane?
  - a. Skłon
  - b. Plank (deska)
  - c. Bieg
  - d. Przysiad
2. Co powinno być napięte podczas tego ćwiczenia?
  - a. Głowa
  - b. Brzuch
  - c. Barki
  - d. Stopy

**1-b 2-b**

## 2. Lisez le dialogue et répondez aux questions.

Trener personalny poleca ćwiczenia rozluźniające na plecy, szyję i głowę

*Le coach personnel recommande des exercices de détente pour le dos, le cou et la tête*

- Trener personalny:** Cześć, Marta! Co u ciebie? *(Salut, Marta ! Comment vas-tu ?)*
- Marta:** Cześć! Dobrze, ale dużo pracuję przy komputerze i bolą mnie plecy, szyja i głowa. *(Salut ! Bien, mais je travaille beaucoup sur l'ordinateur et j'ai mal au dos, au cou et à la tête.)*
- Trener personalny:** Proponuję ćwiczenia na rozluźnienie. Na początek obracaj głowę w lewo i w prawo, żeby rozluźnić szyję. *(Je propose des exercices de relaxation. Pour commencer, tourne la tête à gauche puis à droite pour détendre le cou.)*
- Marta:** A co z plecami? *(Et pour le dos ?)*
- Trener personalny:** Stań prosto, unieś ręce do góry i delikatnie przechyl głowę do tyłu. *(Tiens-toi droite, lève les bras vers le haut et incline doucement la tête en arrière.)*
- Marta:** Boli mnie szyja, kiedy tak robię. *(Mon cou me fait mal quand je fais ça.)*
- Trener personalny:** Możesz masować szyję. To pomoże zrelaksować ciało. *(Tu peux masser ton cou. Ça aidera à détendre le corps.)*
- Marta:** Dziękuję! Co jeszcze mogę zrobić? *(Merci ! Que puis-je faire d'autre ?)*
- Trener personalny:** Co godzinę wstań, rozciągnij ręce i nogi i przejdź się trochę. To pomoże. *(Toutes les heures, lève-toi, étire les bras et les jambes et marche un peu. Ça aidera.)*
- Marta:** Dziękuję, na pewno spróbuję! *(Merci, je vais certainement essayer !)*

1. Dlaczego Marta ma ból pleców, szyi i głowy? *(Pourquoi Marta a-t-elle mal au dos, au cou et à la tête ?)*
  - a. Bo ma problem z uchem.
  - b. Bo boli ją brzuch po obiedzie.
  - c. Bo dużo pracuje przy komputerze.
  - d. Bo biega codziennie.

2. Co trener radzi robić co godzinę? (*Que conseille le coach de faire toutes les heures ?*)

a. Siedzieć prosto i nie ruszać rąk.

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

c. Położyć się i zamknąć oczy.

d. Masować twarz i nos.

**1-c 2-b**