

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. Stopy
 - b. Barki
 - c. Brzuch
 - d. Głowa
3. Gdzie powinny być ustawione łokcie podczas planku?
 - a. Za plecami
 - b. Na ziemi przed głową
 - c. Przy stopach
 - d. Pod barkami
4. Jak ma być ustawiona głowa podczas planku?
 - a. Bardzo wysoko, do góry
 - b. Na przedłużeniu tułowia
 - c. W dół, do klatki piersiowej
 - d. W bok, w lewo

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

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