

## A1.22.1 Samen met een coach voor een gezond lichaam

*Insieme a un coach per un corpo sano*



1. Wat is het doel van deze oefening?
  - a. Meer ruimte krijgen in je wervelkolom en ribbenkast.
  - b. Sterkere handen krijgen.
  - c. Koud water leren drinken.
  - d. Sneller leren lopen.
2. Wat doe je met je bovenlichaam tijdens de oefening?
  - a. Je springt op en neer.
  - b. Je draait naar links en naar rechts.
  - c. Je buigt voorover en blijft zo staan.
  - d. Je blijft stil staan en kijkt naar beneden.

**1-a 2-b**

### 2. Leggi il dialogo e rispondi alle domande.

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

*Due colleghi sono stanchi dopo una lunga settimana di lavoro e fanno insieme semplici esercizi di stretching in ufficio.*

- Duuk:** Pff, ik heb weer pijn na een week computerwerk. *(Uff, mi fa di nuovo male dopo una settimana di lavoro al computer.)*
- Roos:** Ja, mijn hoofd doet pijn en ik voel me zo moe. *(Sì, mi fa male la testa e mi sento così stanca.)*
- Duuk:** Ik voel ook spanning in mijn rug. Die is helemaal stijf. *(Sento anche tensione nella schiena. È tutta rigida.)*
- Roos:** Mijn trainer gaf me woensdag een paar goede oefeningen daarvoor. *(Il mio allenatore mi ha dato mercoledì un paio di buoni esercizi per questo.)*
- Duuk:** Oh, dat klinkt goed. Welke oefeningen gaf hij? *(Oh, sembra ottimo. Quali esercizi ti ha dato?)*
- Roos:** Even rechtop staan, je armen uitstrekken en rustig ademen. Ik doe ze graag met je mee. *(Stare dritti, allungare le braccia e respirare lentamente. Mi piace farli con te.)*
- Duuk:** Super. Heb je nu even tijd? Dan doen we het in de vergaderruimte. *(Fantastico. Hai un attimo adesso? Allora lo facciamo nella sala riunioni.)*
- Roos:** Ja, daar storen we niemand en hebben we ruimte. *(Sì, lì non disturbiamo nessuno e abbiamo spazio.)*
- Duuk:** We kunnen het volgende week elke dag tien minuutjes doen. *(Possiamo farlo ogni giorno dieci minutini la prossima settimana.)*
- Roos:** Oké voor mij. We kunnen het ook samen met de collega's doen. *(Va bene per me. Possiamo farlo anche insieme ai colleghi.)*
- Duuk:** Dat vind ik een topidee. Ik stem voor. *(Lo trovo un'idea fantastica. Voto a favore.)*

1. Waar willen Duuk en Roos de oefeningen doen? *(Dove vogliono fare gli esercizi Duuk e Roos?)*
  - a. Buiten bij de ingang
  - b. In de lift
  - c. In de kantine
  - d. In de vergaderruimte

2. Welke klacht heeft Duuk? (*Quale disturbo ha Duuk?*)

a. Zijn rug is stijf

b. Zijn voet doet pijn

c. Zijn neus is dicht

d. Zijn haar zit niet goed

**1-d 2-a**