

A1.22.1 Jak poprawnie ćwiczyć?

Come esercitarsi correttamente?



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

1-c 2-a 3-c 4-c

2. Leggi il dialogo e rispondi alle domande.

Trener personalny poleca ćwiczenia rozluźniające na plecy, szyję i głowę

L'allenatore personale consiglia esercizi di rilassamento per la schiena, il collo e la testa

- Trener personalny:** Cześć, Marta! Co u ciebie? *(Ciao, Marta! Come stai?)*
- Marta:** Cześć! Dobrze, ale dużo pracuję przy komputerze i bolą mnie plecy, szyja i głowa. *(Ciao! Bene, ma lavoro molto al computer e ho dolore alla schiena, al collo e alla testa.)*
- Trener personalny:** Proponuję ćwiczenia na rozluźnienie. Na początek obracaj głowę w lewo i w prawo, żeby rozluźnić szyję. *(Ti propongo alcuni esercizi di rilassamento. Per cominciare, muovi la testa a sinistra e a destra per sciogliere il collo.)*
- Marta:** A co z plecami? *(E per la schiena?)*
- Trener personalny:** Stań prosto, unieś ręce do góry i delikatnie przechyl głowę do tyłu. *(Stai dritta, solleva le braccia verso l'alto e inclina delicatamente la testa all'indietro.)*
- Marta:** Boli mnie szyja, kiedy tak robię. *(Mi fa male il collo quando lo faccio.)*
- Trener personalny:** Możesz masować szyję. To pomoże zrelaksować ciało. *(Puoi massaggiarti il collo. Questo aiuterà a rilassare il corpo.)*
- Marta:** Dziękuję! Co jeszcze mogę zrobić? *(Grazie! Cos'altro posso fare?)*
- Trener personalny:** Co godzinę wstań, rozciągnij ręce i nogi i przejdź się trochę. To pomoże. *(Ogni ora alzati, allunga braccia e gambe e fai una breve passeggiata. Ti aiuterà.)*
- Marta:** Dziękuję, na pewno spróbuję! *(Grazie, ci proverò sicuramente!)*

1. Dlaczego Marta ma ból pleców, szyi i głowy?
 - a. Bo ma problem z uchem.
 - b. Bo boli ją brzuch po obiedzie.
 - c. Bo biega codziennie.
 - d. Bo dużo pracuje przy komputerze.
2. Co trener radzi robić co godzinę?
 - a. Wstać, rozciągnąć ręce i nogi i trochę się przejść.
 - b. Masować twarz i nos.
 - c. Położyć się i zamknąć oczy.
 - d. Siedzieć prosto i nie ruszać rąk.

1-d 2-a