

A1.22.1 Samen met een coach voor een gezond lichaam



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

1-b 2-d

2. Lees de dialoog en beantwoord de vragen.

Duuk: Pff, ik heb weer pijn na een week computerwerk.

Roos: Ja, mijn hoofd doet pijn en ik voel me zo moe.

Duuk: Ik voel ook spanning in mijn rug. Die is helemaal stijf.

Roos: Mijn trainer gaf me woensdag een paar goede oefeningen daarvoor.

Duuk: Oh, dat klinkt goed. Welke oefeningen gaf hij?

Roos: Even rechtop staan, je armen uitstrekken en rustig ademhalen. Ik doe ze graag met je mee.

Duuk: Super. Heb je nu even tijd? Dan doen we het in de vergaderruimte.

Roos: Ja, daar storen we niemand en hebben we ruimte.

Duuk: We kunnen het volgende week elke dag tien minuutjes doen.

Roos: Oké voor mij. We kunnen het ook samen met de collega's doen.

Duuk: Dat vind ik een topidee. Ik stem voor.

1. Waar willen Duuk en Roos de oefeningen doen?
 - a. In de lift
 - b. In de kantine
 - c. In de vergaderruimte
 - d. Buiten bij de ingang
2. Welke klacht heeft Duuk?
 - a. Zijn rug is stijf
 - b. Zijn haar zit niet goed
 - c. Zijn neus is dicht
 - d. Zijn voet doet pijn

1-c 2-a