

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



1. Wat is het doel van deze oefening?
  - a. Sneller leren lopen.
  - b. Koud water leren drinken.
  - c. Meer ruimte krijgen in je wervelkolom en ribbenkast.
  - d. Sterkere handen krijgen.
2. Wat doe je met je bovenlichaam tijdens de oefening?
  - a. Je draait naar links en naar rechts.
  - b. Je springt op en neer.
  - c. Je buigt voorover en blijft zo staan.
  - d. Je blijft stil staan en kijkt naar beneden.
3. Hoe zijn je armen tijdens het draaien?
  - a. Achter je rug.
  - b. In je zakken.
  - c. Op je knieën.
  - d. Helemaal gestrekt.
4. Waar moet je op letten met je blik tijdens de oefening?
  - a. Je kijkt naar links.
  - b. Je kijkt recht vooruit.
  - c. Je kijkt naar de grond en sluit je ogen.
  - d. Je kijkt naar je voeten.

**1-c 2-a 3-d 4-b**

### 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 vergaderruimte
  - c. Buiten bij de ingang
  - d. In de kantine
2. Welke klacht heeft Duuk?
  - a. Zijn voet doet pijn
  - b. Zijn rug is stijf
  - c. Zijn neus is dicht
  - d. Zijn haar zit niet goed

**1-b 2-b**