

## A1.22.1 Jak poprawnie ćwiczyć?

Hoe oefen je correct?



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

1-c 2-c 3-b 4-c

## 2. Lees de dialoog en beantwoord de vragen.

Trener personalny poleca ćwiczenia rozluźniające na plecy, szyję i głowę

*Personal trainer raadt ontspanningsoefeningen aan voor rug, nek en hoofd*

- |                           |  |   |
|---------------------------|--|---|
| <b>Trener personalny:</b> | Cześć, Marta! Co u ciebie?   | <i>(Hoi Marta! Hoe gaat het met je?)</i>  |
| <b>Marta:</b>             | Cześć! Dobrze, ale dużo pracuję przy komputerze i bolą mnie plecy, szyja i głowa.                      | <i>(Hoi! Goed, maar ik zit veel achter de computer en mijn rug, nek en hoofd doen pijn.)</i>                              |
| <b>Trener personalny:</b> | Proponuję ćwiczenia na rozluźnienie. Na początek obracaj głowę w lewo i w prawo, żeby rozluźnić szyję. | <i>(Ik stel ontspanningsoefeningen voor. Begin met je hoofd naar links en rechts te draaien om je nek te ontspannen.)</i> |
| <b>Marta:</b>             | A co z plecami?  | <i>(En wat kan ik tegen mijn rug doen?)</i>   |
| <b>Trener personalny:</b> | Stań prosto, unieś ręce do góry i delikatnie przechyl głowę do tyłu.                                   | <i>(Ga rechtop staan, steek je armen omhoog en kantel voorzichtig je hoofd naar achteren.)</i>                            |
| <b>Marta:</b>             | Boli mnie szyja, kiedy tak robię.  | <i>(Mijn nek doet pijn als ik dat doe.)</i>   |
| <b>Trener personalny:</b> | Możesz masować szyję. To pomoże zrelaksować ciało.   | <i>(Je kunt je nek masseren. Dat helpt je lichaam te ontspannen.)</i>   |
| <b>Marta:</b>             | Dziękuję! Co jeszcze mogę zrobić?  | <i>(Dank je! Wat kan ik nog meer doen?)</i>   |
| <b>Trener personalny:</b> | Co godzinę wstań, rozciągnij ręce i nogi i przejdź się trochę. To pomoże.                              | <i>(Sta elk uur even op, strek je armen en benen en loop een stukje. Dat helpt.)</i>                                      |
| <b>Marta:</b>             | Dziękuję, na pewno spróbuję!   | <i>(Dank je, ik zal het zeker proberen!)</i>  |

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. Siedzieć prosto i nie ruszać rąk.

d. Wstać, rozciągnąć ręce i nogi i trochę się przejść.

**1-c 2-d**