

A1.22.1 Jak poprawnie ćwiczyć?

Hoe oefen je correct?



1. Jakie ćwiczenie jest opisane?
 - a. Plank (deska)
 - b. Skłon
 - c. Przysiad
 - d. Bieg
2. Co powinno być napięte podczas tego ćwiczenia?
 - a. Brzuch
 - b. Głowa
 - c. Barki
 - d. Stopy

1-a 2-a

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

- | | | |
|---------------------------|--|---|
| Trener personalny: | Cześć, Marta! Co u ciebie? | <i>(Hoi Marta! Hoe gaat het met je?)</i> |
| Marta: | 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> |
| Trener personalny: | 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> |
| Marta: | A co z plecami? | <i>(En wat kan ik tegen mijn rug doen?)</i> |
| Trener personalny: | 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> |
| Marta: | Boli mnie szyja, kiedy tak robię. | <i>(Mijn nek doet pijn als ik dat doe.)</i> |
| Trener personalny: | Możesz masować szyję. To pomoże zrelaksować ciało. | <i>(Je kunt je nek masseren. Dat helpt je lichaam te ontspannen.)</i> |
| Marta: | Dziękuję! Co jeszcze mogę zrobić? | <i>(Dank je! Wat kan ik nog meer doen?)</i> |
| Trener personalny: | 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> |
| Marta: | Dziękuję, na pewno spróbuję! | <i>(Dank je, ik zal het zeker proberen!)</i> |

1. Dlaczego Marta ma ból pleców, szyi i głowy? *(Waarom heeft Marta pijn in haar rug, nek en hoofd?)*
 - a. Bo biega codziennie.
 - b. Bo ma problem z uchem.
 - c. Bo dużo pracuje przy komputerze.
 - d. Bo boli ją brzuch po obiedzie.

2. Co trener radzi robić co godzinę? (*Wat raadt de trainer aan om elk uur te doen?*)
- a. Siedzieć prosto i nie ruszać rąk.
 - b. Położyć się i zamknąć oczy.
 - c. Wstać, rozciągnąć ręce i nogi i trochę się przejść.
 - d. Masować twarz i nos.

1-c 2-c