

A1.22.1 Les étirements

Rozciąganie



Au bureau ou à la maison, tu peux faire des étirements simples pour aider tes **épaules**. D'abord, tu mets ta main sur ton **coude** et tu pousses dix secondes. Ensuite, tu lèves tes **mains** vers le plafond et tu tiens dix secondes. Enfin, près d'un mur, tu plies les **jambes** et les genoux. Ces gestes aident le cou et la mobilité.

*W biurze lub w domu możesz wykonywać proste rozciągania, aby pomóc swoim **barkom**. Najpierw połóż dłoń na **łokciu** i naciskaj przez dziesięć sekund. Następnie unieś **ręce** ku sufitowi i trzymaj przez dziesięć sekund. Na koniec, przy **ścianie** ugnij **nogi** i kolana. Te ćwiczenia pomagają odciążyć szyję i poprawić mobilność.*

1. Combien d'étirements sont proposés ?
 - a. Deux
 - b. Cinq
 - c. Trois
 - d. Quatre
2. Dans le premier exercice, où est la paume de la main ?
 - a. Contre le coude
 - b. Sur le ventre
 - c. Sur l'épaule
 - d. Sur le genou

1-c-2-a

2. Przeczytaj dialog i odpowiedz na pytania.

Un élève demande à sa coach de l'aider à s'étirer

Uczeń prosi swoją trenerkę o pomoc przy rozciąganiu

- Élève:** Salut coach, tu peux m'aider à m'étirer ? *(Cześć, trenerko — czy możesz mi pomóc się rozciągnąć?)*
- Entraîneuse:** Oui. Tu as mal où ? *(Tak. Gdzie cię boli?)*
- Élève:** J'ai mal dans le bas du dos, surtout le matin. *(Boli mnie dolna część pleców, zwłaszcza rano.)*
- Entraîneuse:** D'accord. Assieds-toi et tends les jambes devant toi. *(Dobrze. Usiądź i wyprostuj nogi przed sobą.)*
- Élève:** Comme ça ? Je garde les jambes droites ? *(Tak? Mam trzymać nogi prosto?)*
- Entraîneuse:** Oui. Essaie de toucher tes pieds avec tes mains. *(Tak. Spróbuj dotknąć stóp dłońmi.)*
- Élève:** Ça tire un peu, mais c'est mieux. *(Trochę ciągnie, ale jest lepiej.)*
- Entraîneuse:** Très bien. Tu tiens trente secondes, puis tu te reposes. *(Bardzo dobrze. Wytrzymaj trzydzieści sekund, potem odpocznij.)*

1. Où l'élève a-t-il mal ? *(Gdzie boli ucznia?)*
 - a. Aux yeux
 - b. Au nez
 - c. Dans le bas du dos
 - d. À l'épaule

2. Que doit faire l'élève pour s'étirer ? *(Co uczeń ma zrobić, żeby się rozciągnąć?)*

- a. Bouger les oreilles
- b. Toucher ses pieds avec ses mains
- c. Plier le bras derrière la tête
- d. Ouvrir la bouche et montrer les dents

1-c 2-b