

A1.22.1 Samen met een coach voor een gezond lichaam

Razem z trenerem dla zdrowego ciała



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

1-d 2-d

2. Przeczytaj dialog i odpowiedz na pytania.

Twee collega's zijn moe na een lange werkweek en doen samen eenvoudige stretchoefeningen op kantoor.

Dwoje współpracowników jest zmęczonych po długim tygodniu pracy i razem robią proste ćwiczenia rozciągające w biurze.

- Duuk:** Pff, ik heb weer pijn na een week computerwerk. *(Uff, znowu odczuwam ból po tygodniu pracy przy komputerze.)*
- Roos:** Ja, mijn hoofd doet pijn en ik voel me zo moe. *(Tak, boli mnie głowa i czuję się taka zmęczona.)*
- Duuk:** Ik voel ook spanning in mijn rug. Die is helemaal stijf. *(Czuję też napięcie w plecach. Są całkiem sztywne.)*
- Roos:** Mijn trainer gaf me woensdag een paar goede oefeningen daarvoor. *(Mój trener dał mi w środę kilka dobrych ćwiczeń na to.)*
- Duuk:** Oh, dat klinkt goed. Welke oefeningen gaf hij? *(O, to brzmi dobrze. Jakie ćwiczenia dał?)*
- Roos:** Even rechtop staan, je armen uitstrekken en rustig ademhalen. Ik doe ze graag met je mee. *(Wystarczy stanąć prosto, wyciągnąć ręce i spokojnie oddychać. Chętnie zrobię je razem z tobą.)*
- Duuk:** Super. Heb je nu even tijd? Dan doen we het in de vergaderruimte. *(Super. Masz teraz chwilę czasu? To zrobimy je w sali konferencyjnej.)*
- Roos:** Ja, daar storen we niemand en hebben we ruimte. *(Tak, tam nikomu nie będziemy przeszkadzać i mamy miejsce.)*
- Duuk:** We kunnen het volgende week elke dag tien minuutjes doen. *(Możemy robić je w przyszłym tygodniu codziennie po dziesięć minut.)*
- Roos:** Oké voor mij. We kunnen het ook samen met de collega's doen. *(Dla mnie w porządku. Możemy też robić je razem z kolegami z pracy.)*
- Duuk:** Dat vind ik een topidee. Ik stem voor. *(Uważam, że to świetny pomysł. Głosuję za.)*

1. Waar willen Duuk en Roos de oefeningen doen? *(Gdzie Duuk i Roos chcą zrobić ćwiczenia?)*
 - a. Buiten bij de ingang
 - b. In de kantine
 - c. In de lift
 - d. In de vergaderruimte

2. Welke klacht heeft Duuk? (*Na co narzeka Duuk?*)

a. Zijn voet doet pijn

b. Zijn haar zit niet goed

c. Zijn rug is stijf

d. Zijn neus is dicht

1-d 2-c