

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. Sterkere handen krijgen.
 - b. Sneller leren lopen.
 - c. Meer ruimte krijgen in je wervelkolom en ribbenkast.
 - d. Koud water leren drinken.
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. Helemaal gestrekt.
 - d. Op je knieën.
4. Waar moet je op letten met je blik tijdens de oefening?
 - a. Je kijkt recht vooruit.
 - b. Je kijkt naar je voeten.
 - c. Je kijkt naar de grond en sluit je ogen.
 - d. Je kijkt naar links.

1-c 2-a 3-c 4-a

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?
 - 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 neus is dicht
 - c. Zijn rug is stijf
 - d. Zijn haar zit niet goed

1-b 2-c