

## A1.22.1 Jak poprawnie ćwiczyć?

Jak poprawnie ćwiczyć?



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

1-b 2-a 3-a 4-b

## 2. Read the dialogue and answer the questions.

Trener personalny poleca ćwiczenia rozluźniające na plecy, szyję i głowę

*Personal trainer recommends relaxing exercises for the back, neck and head*

- Trener personalny:** Cześć, Marta! Co u ciebie? *(Hi, Marta! How are you doing?)*
- Marta:** Cześć! Dobrze, ale dużo pracuję przy komputerze i bolą mnie plecy, szyja i głowa. *(Hi! I'm okay, but I work a lot at the computer and my back, neck and head hurt.)*
- Trener personalny:** Proponuję ćwiczenia na rozluźnienie. Na początek obracaj głowę w lewo i w prawo, żeby rozluźnić szyję. *(I suggest some relaxation exercises. To begin, turn your head left and right to loosen your neck.)*
- Marta:** A co z plecami? *(What about my back?)*
- Trener personalny:** Stań prosto, unieś ręce do góry i delikatnie przechyl głowę do tyłu. *(Stand up straight, raise your arms overhead and gently tilt your head back.)*
- Marta:** Boli mnie szyja, kiedy tak robię. *(My neck hurts when I do that.)*
- Trener personalny:** Możesz masować szyję. To pomoże zrelaksować ciało. *(You can massage your neck. That should help relax your body.)*
- Marta:** Dziękuję! Co jeszcze mogę zrobić? *(Thank you! What else can I do?)*
- Trener personalny:** Co godzinę wstań, rozciągnij ręce i nogi i przejdź się trochę. To pomoże. *(Every hour, get up, stretch your arms and legs and walk around a bit. That will help.)*
- Marta:** Dziękuję, na pewno spróbuję! *(Thanks, I'll definitely try that!)*

1. Dlaczego Marta ma ból pleców, szyi i głowy?
  - a. Bo ma problem z uchem.
  - b. Bo dużo pracuje przy komputerze.
  - c. Bo boli ją brzuch po obiedzie.
  - d. Bo biega codziennie.
2. Co trener radzi robić co godzinę?
  - a. Wstać, rozciągnąć ręce i nogi i trochę się przejść.
  - b. Położyć się i zamknąć oczy.
  - c. Masować twarz i nos.
  - d. Siedzieć prosto i nie ruszać rąk.

**1-b 2-a**