

## A1.22.1 Samen met een coach voor een gezond lichaam

*Juntos com um treinador para um corpo saudável*



1. Wat is het doel van deze oefening?
  - a. Sterkere handen krijgen.
  - b. Koud water leren drinken.
  - 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 blijft stil staan en kijkt naar beneden.
  - b. Je draait naar links en naar rechts.
  - c. Je springt op en neer.
  - d. Je buigt voorover en blijft zo staan.

**1-d 2-b**

### 2. Leia o diálogo e responda às perguntas.

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

*Dois colegas estão cansados depois de uma longa semana de trabalho e fazem juntos exercícios simples de alongamento no escritório.*

- Duuk:** Pff, ik heb weer pijn na een week computerwerk. *(Ufa, estou com dor de novo depois de uma semana de trabalho no computador.)*
- Roos:** Ja, mijn hoofd doet pijn en ik voel me zo moe. *(Sim, minha cabeça dói e eu me sinto tão cansada.)*
- Duuk:** Ik voel ook spanning in mijn rug. Die is helemaal stijf. *(Eu também sinto tensão nas costas. Está completamente rígida.)*
- Roos:** Mijn trainer gaf me woensdag een paar goede oefeningen daarvoor. *(Meu treinador me deu na quarta-feira alguns bons exercícios para isso.)*
- Duuk:** Oh, dat klinkt goed. Welke oefeningen gaf hij? *(Ah, isso parece bom. Que exercícios ele deu?)*
- Roos:** Even rechtop staan, je armen uitstrekken en rustig ademen. Ik doe ze graag met je mee. *(Ficar em pé bem ereto, esticar os braços e respirar calmamente. Eu gosto de fazer com você.)*
- Duuk:** Super. Heb je nu even tijd? Dan doen we het in de vergaderruimte. *(Ótimo. Você tem um tempinho agora? Então fazemos na sala de reuniões.)*
- Roos:** Ja, daar storen we niemand en hebben we ruimte. *(Sim, lá não incomodamos ninguém e temos espaço.)*
- Duuk:** We kunnen het volgende week elke dag tien minuutjes doen. *(Podemos fazer isso na próxima semana todos os dias por dez minutinhos.)*
- Roos:** Oké voor mij. We kunnen het ook samen met de collega's doen. *(Ok para mim. Também podemos fazer junto com os colegas.)*
- Duuk:** Dat vind ik een topidee. Ik stem voor. *(Acho que é uma ótima ideia. Eu voto a favor.)*

1. Waar willen Duuk en Roos de oefeningen doen? (*Onde Duuk e Roos querem fazer os exercicios?*)
  - a. In de vergaderruimte
  - b. In de lift
  - c. Buiten bij de ingang
  - d. In de kantine
2. Welke klacht heeft Duuk? (*Que queixa o Duuk tem?*)
  - a. Zijn rug is stijf
  - b. Zijn voet doet pijn
  - c. Zijn haar zit niet goed
  - d. Zijn neus is dicht

**1-a 2-a**