

A1.22.1 Jak poprawnie ćwiczyć?

Como exercitar-se corretamente?



1. Jakie ćwiczenie jest opisane?
 - a. Skłon
 - b. Plank (deska)
 - c. Bieg
 - d. Przysiad
2. Co powinno być napięte podczas tego ćwiczenia?
 - a. Brzuch
 - b. Głowa
 - c. Stopy
 - d. Barki

1-b 2-a

2. Leia o diálogo e responda às perguntas.

Trener personalny poleca ćwiczenia rozluźniające na plecy, szyję i głowę

O treinador pessoal recomenda exercícios de relaxamento para as costas, o pescoço e a cabeça

- Trener personalny:** Cześć, Marta! Co u ciebie? *(Olá, Marta! Como você está?)*
- Marta:** Cześć! Dobrze, ale dużo pracuję przy komputerze i bolą mnie plecy, szyja i głowa. *(Olá! Estou bem, mas trabalho muito no computador e minhas costas, meu pescoço e minha cabeça doem.)*
- Trener personalny:** Proponuję ćwiczenia na rozluźnienie. Na początek obracaj głowę w lewo i w prawo, żeby rozluźnić szyję. *(Sugiro exercícios para relaxar. Para começar, gire a cabeça para a esquerda e para a direita, para relaxar o pescoço.)*
- Marta:** A co z plecami? *(E as costas?)*
- Trener personalny:** Stań prosto, unieś ręce do góry i delikatnie przechyl głowę do tyłu. *(Fique em pé, levante os braços e incline suavemente a cabeça para trás.)*
- Marta:** Boli mnie szyja, kiedy tak robię. *(Meu pescoço dói quando faço isso.)*
- Trener personalny:** Możesz masować szyję. To pomoże zrelaksować ciało. *(Você pode massagear o pescoço. Isso vai ajudar a relaxar o corpo.)*
- Marta:** Dziękuję! Co jeszcze mogę zrobić? *(Obrigada! O que mais eu posso fazer?)*
- Trener personalny:** Co godzinę wstań, rozciągnij ręce i nogi i przejdź się trochę. To pomoże. *(A cada hora, levante-se, alongue os braços e as pernas e caminhe um pouco. Isso vai ajudar.)*
- Marta:** Dziękuję, na pewno spróbuję! *(Obrigada, com certeza vou tentar!)*

1. Dlaczego Marta ma ból pleców, szyi i głowy? *(Por que Marta tem dor nas costas, no pescoço e na cabeça?)*
 - a. Bo boli ją brzuch po obiedzie.
 - b. Bo ma problem z uchem.
 - c. Bo biega codziennie.
 - d. Bo dużo pracuje przy komputerze.

2. Co trener radzi robić co godzinę? (*O que o treinador recomenda fazer a cada hora?*)
- 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-d 2-a