

ZADANIA DO TEKSTU

8. PRZETŁUMACZ ZDANIA:

1. Dobra rozgrzewka jest ważną częścią każdego treningu.

Eine gute Aufwärmung ist ein wichtiger Teil jedes Trainings.

2. Rozgrzewka pomaga rozluźnić mięśnie.

Die Aufwärmung hilft die Muskeln zu lockern.

3. Kolana powinny być lekko zgięte.

Knie sollten leicht gebeugt werden.

4. To ćwiczenie może być wykonywane w kilku powtórzeniach.

Diese Übung kann in mehreren Wiederholungen durchgeführt werden.

5. Nie powinno zabraknąć pajacyków.

Hampelmänner sollen nicht fehlen.

6. Ćwiczenie rozciągające to skuteczny sposób na rozgrzanie mięśni.

Eine Dehnübung ist eine effektive Methode, um die Muskeln aufzuwärmen.

7. Ludzie chętnie skaczą na skakance.

Die Menschen springen gerne Springseil.

8. Rozgrzewka powinna być dopasowana indywidualnie.

Eine Aufwärmung sollte individuell angepasst sein.

9. Zaleca się konsultację z trenerem personalnym.

Es ist ratsam, einen Personaltrainer zu kontaktieren.