

ZAPOZNAJ SIĘ Z NOWYM SŁOWNICTWEM

CHECKLIST 3

- die Herzfrequenz - częstotliwość uderzeń serca
- aufrecht - prosty, prosto, wyprostowany
- seitlich - boczny, z boku, na boku
- strecken - wyciągać (np. ramiona), prostować (np. kolana, łokcie)
- anschließend - następny, późniejszy
- das Herz-Kreislauf-System - układ krążenia, układ krwionośny
- die Dehnübung - ćwiczenie rozciągające
- dehnen - rozciągać
- zusätzlich - dodatkowy/o
- ratsam - wskazany
- das Seilspringen - skakanie na skakance
- Joggen auf der Stelle - bieg w miejscu

CHECKLIST 4

- Armkreisen - obroty ramionami
- umfassen - obejmować
- die Durchblutung - ukrwienie
- beachten - zwracać uwagę, uwzględniać
- angepasst - dopasowany
- das Bedürfnis - potrzeba
- abgestimmt - dobrany, dobrze ułożony
- der Fachmann - fachowiec, specjalista
- entsprechen - zgadzać się, odpowiadać

Możesz także
poćwiczyć w aplikacji
learnnote



LINK

NOTATKI: