



## Lekcja nr 88: Basia bleibt fit – czyli proste ćwiczenia dla zdrowia

### die Ausdrücke [di Ałsdryke] Wyrażenia:

wie geht es Ihnen [wi gejt es Inen] **jak się Pan/Pani/Państwo miewa(cie)**  
leider [lajda] **niestety**  
Rückenschmerzen haben [Rykenzmerzen haben] **mieć bóle pleców**  
noch nicht [noch ništ] **jeszcze nie**  
auf jeden Fall [ałf jeden Fal] **z pewnością, na pewno**  
den Arzt besuchen [den Arct bezuchen] **odwiedzić lekarza**  
jetzt nicht mehr [ject ništ mea] **teraz już nie**  
Was hat Ihnen geholfen? [Was hat Inen geholfen?] **Co Panu/Pani/Państwu pomogło**  
Darf ich um etwas fragen? [Darf is um etfas fragen?] **Czy wolno mi o coś spytać?**  
unbedingt [unbedingt] **koniecznie**  
Sport treiben [Szport trajben] **uprawiać sport**  
genau [genał] **dokładnie**  
das Schwimmbad [das Szwymbad] **basen**  
sich abmühen [ziš abmyjen] **męczyć się**  
anstrengende Arbeit [ansztrengende Arbajt] **wyczerpująca praca**  
beim Transfer helfen [bajm Transfa helfen] **pomagać przy transferze**  
den Rücken stärken [den Ryken szterken] **wzmacniać plecy**  
auf welche Art und Weise [ałf welsie Art und Wajze] **w jaki sposób**  
versuchen [fer-zuchen] **próbować, usiłować**  
die Übungen [di Ybungen] **ćwiczenia**  
Kniebeugen [Knibojgen] **przysiady**  
Rumpfbeugen [Rumpfbajgen] **skłony**  
die Streckungsübungen [di Sztrekungsybungen] **ćwiczenia rozciągające**  
etwas scheint einfach zu sein [etfas szajnt ajnfach cu zajn] **coś wydaje się być proste**  
trainieren [trajniren] **trenować**  
das ist schon zu meiner festen Gewohnheit geworden [das yst szon cu majna festen Gewonhajt geworden] **to stało się moim stałym nawykiem**  
die Gewohnheit [di Gewonhajt] **nawyk, przyzwyczajenie**  
Joga treiben [Joga trajben] **trenować jogę**  
etwas mal probieren [etfas mal probiren] **czegoś kiedyś spróbować**  
andere Aktivitäten unternehmen [andere Aktiwitejten untanejmen] **podejmować się innych aktywności**  
fit bleiben [fit blajben] **pozostawać fit (sprawnym, zdrowym)**  
den Rücken nicht belasten [den Ryken ništ belasten] **nie obciążać pleców**  
die Idee [di Idee] **pomysł**  
Liegestütze machen [Ligesztytce machen] **robić pompki**  
Beinheben [Bajnhejben] **unoszenie nóg**  
Bauchmuskulübungen [Bałchmuskelybungen] **ćwiczenia na mięśnie brzucha**  
sich fit halten [ziš fit halten] **utrzymywać dobrą kondycję**  
Übungen im Freien [Ybungen im Frajen] **ćwiczenia na świeżym powietrzu**  
das Krafttraining [das Kraffttrajnin] **trening siłowy**  
aufwärmen [ałfwermen] **rozgrzewać się**  
das Fitnessstudio [das Fitnes-sztudio] **studio fitness**



**Podobała Ci się nasza lekcja? Zobacz kolejne na [www.aterima-med.pl](http://www.aterima-med.pl)**

**Znasz język niemiecki? Wyjedź z nami jako opiekun osób starszych w Niemczech! Aktualne oferty na [www.aterima-med.pl/oferty](http://www.aterima-med.pl/oferty).**

Materiał stanowi własność Grupy Aterima Sp. z o.o. Sp. k. ul. Puskarska 7f, 30-644 Kraków.  
Reprodukcja, rozpowszechnianie lub inne wykorzystywanie całości lub części materiału w jakiegokolwiek formie dla celów innych, niż cele niekomercyjne i osobiste jest zakazane.