



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

DIALOG 1

- Guten Tag, Herr Schulz, wie geht es Ihnen?

[Guten Tag, Her Szulc, wi gejt es Inen?]

Dzień dobry, panie Schulz, jak się pan miewa?

- Guten Tag, Frau Oleksy. Danke, leider nicht so gut.

[Guten Tag, Frał Oleksy. Danke, lajda niśt zo gut.]

Dzień dobry, pani Oleksy. Dziękuję, niestety nie za dobrze.

- Warum denn?

[Warum den?]

A dlaczego?

- Ich habe schreckliche Rückenschmerzen.

[Iś habe szrekliśie Rykenschmerzen.]

Mam straszne bóle pleców.

- Waren Sie beim Arzt?

[Waren Zi bajm Arct?]

Był pan u lekarza?

- Noch nicht.

[Noch niśt.]

Jeszcze nie.

- Sie müssen auf jeden Fall den Arzt besuchen. Ich hatte früher auch starke Schmerzen.

[Zi mysen ałf jeden Fal den Arct bezuchen. Iś hate fryja ałch sztarke Szmerzen.]

Musi pan na pewno odwiedzić lekarza. Ja też miałam wcześniej mocne bóle.

- Und jetzt nicht mehr?

[Und ject niśt mea?]

A teraz już nie?

- Nein, jetzt geht es mir gut.

[Najn, ject gejt es mija gut.]

Nie, teraz mam się dobrze.

- Und was hat Ihnen geholfen, wenn ich fragen darf?

[Und was hat Inen geholfen, wen iś fragen darf?]

I co pani pomogło, jeśli wolno mi spytać?

- Mein Arzt hat mir gesagt, dass ich unbedingt ein bisschen Sport treiben muss. Möchten Sie einen Kaffee, Herr Schulz?

[Majn Arct hat mija gezagt, das iś unbedingt ajn bis-sien Szport trajben mus. Myśten Zi ajnen Kafe, Her Szulc?]

Mój lekarz powiedział mi, że muszę koniecznie uprawiać trochę sportu. Chciałby pan kawę, panie Schulz?

- Ja, gerne.

[Ja, gerne.]

Tak, chętnie.

DIALOG 2

- Also Sie haben gesagt, dass Sie Sport treiben?

[Alzo Zi haben gezagt, das Zi Szport trajben?]

A więc powiedziała pani, że uprawia pani sport?



- Ja, ab und zu.

[Ja, ab und cu.]

Tak, od czasu do czasu.

- Und was genau?

[Und was gena?]

A co dokładnie?

- Als ich sehr starke Rückenschmerzen hatte, habe ich mit dem Schwimmbad angefangen. Sogar jetzt, wenn ich mich manchmal abmühe, gehe ich schwimmen.

[Als is ze a sztarke Rykenschmerzen hate, habe is mit dem Schwymbad angefangen. Zogaa ject, wen is miś manśmal abmyje, geje is szwymen.]

Kiedy miałam mocne bóle pleców, zaczęłam chodzić na basen. Nawet teraz, kiedy się czasem zmęczę, chodzę pływać.

- Sie haben ja eigentlich eine sehr anstrengende Arbeit.

[Zi haben ja ajgentliś ajne ze a anstrengende Arbajt.]

Pani ma rzeczywiście wyczerpującą pracę.

- Das stimmt. Wenn ich den älteren Personen beim Transfer helfen muss, dann leidet mein Rücken, deshalb muss ich ihn stärken.

[Das sztymt. Wen is den elteren Per-zonen bajm Transfer helfen mus, dan lajdet majn Ryken, deshalb mus is in szterken.]

To prawda. Kiedy muszę pomagać starszym osobom przy transferze, wówczas cierpią moje plecy, dlatego muszę je wzmacniać.

- Auf welche Art und Weise machen Sie das?

[Ałf welsie Art und Wajze machen Zi das?]

W jaki sposób pani to robi?

- Wenn ich in Deutschland bin, dann versuche ich jeden Tag einen Spaziergang während meiner Pause zu machen. Außerdem beginne ich meinen Tag mit ein paar Übungen: Kniebeugen, Rumpfbeugen und verschiedenen Streckungsübungen.

[Wen is in Dojczland bin, dan fer-zuche is jeden Tag ajnen Szpacijagang wejrend majna Pałze cu machen. Ałsadejm begine is majnen Tag mit ajn paa Ybungen: Knibojgen, Rumpfbajgen und ferszidenen Sztrekungsbybungen.]

Kiedy jestem w Niemczech, wówczas każdego dnia staram się pójść na spacer podczas mojej przerwy. Poza tym rozpoczynam swój dzień od kilku ćwiczeń: przysiadów, skłonów i różnych ćwiczeń rozciągających.

- Brauchen Sie dafür viel Zeit?

[Brałchen Zi dafyr fil Cajt?]

Potrzebuje pani na to dużo czasu?

- Nein, fünf bis zehn Minuten am Tag. Und ich kann es sowohl zu Hause als auch draußen machen.

[Najn, fynf bis cejn Minuten am Tag. Und is kan es zowol cu Hałze als ałch drałsen machen.]

Nie, pięć do dziesięciu minut w ciągu dnia. I mogę to robić zarówno w domu, jak i na zewnątrz.

DIALOG 3

- Es scheint einfach zu sein. Und in Polen trainieren Sie das auch?

[Es szajnt ajnfach cu zajn. Und in Polen trajniren Zi das ałch?]

To wydaje się być proste. A w Polsce również pani to trenuje?

- Ja, natürlich. Das ist schon zu meiner festen Gewohnheit geworden. In Polen treibe ich zusätzlich Joga.

[Ja, natyrliś. Das yst szon cu majna festen Gewonhajt geworden. In Polen trajbe is cuzecliś Joga.]

Tak, naturalnie. To stało się już moim stałym nawykiem. W Polsce trenuję dodatkowo jogę.

- Ich glaube das wäre nichts für mich.

[Is głałbe das wejre niśts fyr miś.]

Wydaje mi się, że to byłoby nie dla mnie.



- Sie sollten es mal probieren. Wenn es Ihnen nicht gefällt, können Sie auch andere Aktivitäten unternehmen um fit zu bleiben und den Rücken nicht zu belasten.

[Zi sollten es mal probiren. Wen es Ihnen nicht gefällt, können Zi auch andere Aktivitejten untanejmen um fit zu blajben und den Ryken nicht zu belasten.]

Powinien pan tego kiedyś spróbować. Jeśli się panu nie spodoba, może pan zająć się innymi aktywnościami, by pozostać zdrowym i nie obciążać pleców.

- Ich versuche es vielleicht mit Massagen.

[Is fer-zuche es filajst mit Masažen.]

Spróbuję może z masażami.

- Das ist auch eine Idee, aber dadurch werden Sie nicht gesünder.

[Das yst auch ajne Idee, aba dadurs werden Zi nicht gezynda.]

To też jest jakiś pomysł, ale od tego nie będzie pan zdrowszy.

Podobała Ci się nasza lekcja? Zobacz kolejne na www.aterima-med.pl

Znasz język niemiecki? Wyjedź z nami jako opiekun osób starszych w Niemczech! Aktualne oferty na 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.