

A1.40.1 Primera consulta con el entrenador personal

Erste Beratung mit dem Personal Trainer

<https://app.colanguage.com/de/spanisch/dialoge/entrenador-personal>



1. Sehen Sie sich das Video an und beantworten Sie die zugehörigen Fragen.

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=Fpo8xBay-5o&t=22s>

La salud	(Gesundheit)	La bicicleta	(Fahrrad fahren)
La actividad física	(körperliche Aktivität)	Correr	(laufen)
El ejercicio físico	(körperliche Übung)	El trabajo de fuerza	(Krafttraining)
Andar	(gehen)	Ir al gimnasio	(ins Fitnessstudio gehen)

1. ¿Cuántas veces a la semana se recomienda hacer ejercicio?
 - a. Una vez a la semana.
 - b. Todos los días, mañana y noche.
 - c. Una vez al mes.
 - d. Al menos tres veces a la semana.
2. ¿Cuántos minutos de ejercicio se recomiendan en total a la semana?
 - a. Doscientos minutos.
 - b. Cincuenta minutos.
 - c. Treinta minutos.
 - d. Ciento cincuenta minutos.
3. ¿Cuál de estas actividades es un ejemplo de ejercicio en el texto?
 - a. Ver la televisión.
 - b. Dormir después de comer.
 - c. Caminar.
 - d. Ir en coche al trabajo.
4. ¿Dónde se puede hacer ejercicio el fin de semana?
 - a. En el supermercado.
 - b. En la montaña o en el gimnasio.
 - c. Solo en casa.
 - d. En la oficina.

1-d 2-d 3-c 4-b

2. Lesen Sie den Dialog und beantworten Sie die Fragen.

Consulta con la entrenadora

Beratung bei der Trainerin

Carlos: Hola, ¿eres la entrenadora con la que tengo la consulta hoy?	(Hallo, bist du die Trainerin, bei der ich heute die Beratung habe?)
Marta: ¡Hola, Carlos! Sí, soy Marta, tu entrenadora. ¿Cómo estás?	(Hallo, Carlos! Ja, ich bin Marta, deine Trainerin. Wie geht es dir?)
Carlos: Estoy bien, un poco nervioso, pero listo para empezar.	(Mir geht es gut, ein bisschen nervös, aber bereit zu starten.)
Marta: No te preocupes, vamos a hacerlo paso a paso. ¿Qué te gustaría conseguir con el ejercicio?	(Keine Sorge, wir machen das Schritt für Schritt. Was möchtest du mit dem Training erreichen?)
Carlos: Quiero perder peso y tonificar, sobre todo la zona del abdomen.	(Ich möchte abnehmen und den Körper straffen, vor allem im Bauchbereich.)

- Marta:** Perfecto, vamos a trabajar con cardio y ejercicios de fuerza. *(Perfekt, wir arbeiten mit Cardio und Kraftübungen.)*
- Carlos:** ¿Cuántos días a la semana debo entrenar para ver resultados? *(Wie viele Tage pro Woche sollte ich trainieren, um Ergebnisse zu sehen?)*
- Marta:** Lo ideal es entrenar tres veces a la semana, pero podemos ajustarlo. *(Ideal wäre es, drei Mal pro Woche zu trainieren, aber wir können es anpassen.)*
- Carlos:** ¿Y cuánto tiempo debo dedicar a cada sesión? *(Und wie viel Zeit sollte ich ungefähr jeder Einheit widmen?)*
- Marta:** Aproximadamente entre 45 minutos y 1 hora, depende de tu progreso. *(Ungefähr zwischen 45 Minuten und einer Stunde, abhängig von deinem Fortschritt.)*
- Carlos:** ¡Genial! ¿Empezamos ahora con la rutina? *(Super! Starten wir jetzt mit der Routine?)*
- Marta:** ¡Vamos a ello! Te voy a guiar en tu primera sesión. *(Los geht's! Ich begleite dich durch deine erste Einheit.)*

1. ¿Quién es Marta?
 - a. La entrenadora de Carlos
 - b. La amiga de fútbol de Carlos
 - c. La profesora de natación de Carlos
 - d. La compañera de trabajo de Carlos
2. ¿Cómo se siente Carlos al principio de la conversación?
 - a. Está muy cansado.
 - b. Está un poco nervioso, pero listo para empezar.
 - c. Está enfadado con la entrenadora.
 - d. Está triste porque no puede hacer deporte.

1-a 2-b