



A2.28 Ejercicio y estilo de vida

- Habla sobre los beneficios del ejercicio y los deportes
- Habla sobre tus rutinas diarias de ejercicio

La piscina	<i>(Das Schwimmbad)</i>	Estar cansado	<i>(Müde sein)</i>
La rutina	<i>(Die Routine)</i>	Estar relajado	<i>(Entspannt sein)</i>
La fuerza	<i>(Die Kraft)</i>	Estar estresado	<i>(Gestresst sein)</i>
Las pesas	<i>(Die Hanteln)</i>	Tener calor	<i>(Heiß haben)</i>
El entrenamiento	<i>(Das Training)</i>	Tener frío	<i>(Kalt haben)</i>
Los ejercicios	<i>(Die Übungen)</i>	Esforzarse	<i>(Sich anstrengen)</i>
El yoga	<i>(Das Yoga)</i>	Entrenar	<i>(Trainieren)</i>
Llevar una vida sana	<i>(Ein gesundes Leben führen)</i>	Estirar	<i>(Dehnen)</i>
Fuerte	<i>(Stark)</i>	Levantar	<i>(Heben)</i>

1. Scannen Sie den QR-Code, um das Video anzusehen, oder lesen Sie den Text.



En la ciudad también es posible *desconectarse* y cuidar la mente. Muchas personas buscan **descanso** con una actividad al aire libre para olvidar el **estrés** del día a día. Una opción es el yoga: no es solo **ejercicio**, también es una forma de vivir. Sus beneficios aumentan en un parque. Con posturas como el árbol y una buena **respiración**, se trabaja el equilibrio y se siente más tranquilidad.

*Auch in der Stadt ist es möglich, abzuschalten und den Geist zu pflegen. Viele Menschen suchen **Erholung** bei einer Aktivität an der frischen Luft, um den **Alltagsstress** zu vergessen. Eine Möglichkeit ist Yoga: Es ist nicht nur **Bewegung**, sondern auch eine Lebensweise. Seine Vorteile nehmen in einem Park zu. Mit Haltungen wie dem Baum und einer guten **Atmung** trainiert man das Gleichgewicht und fühlt sich ruhiger.*

1. ¿Por qué muchas personas practican yoga al aire libre?
 - a. Para olvidarse del estrés y relajarse
 - b. Para tener más fuerza en los brazos
 - c. Para aprender a nadar más rápido
 - d. Para preparar una competición deportiva
2. ¿Qué idea expresa el texto sobre el yoga?
 - a. Es un tipo de baile moderno
 - b. Es una filosofía de vida
 - c. Es solo un deporte de equipo
 - d. Es un ejercicio solo para jóvenes
3. ¿Qué se trabaja con la postura del árbol?
 - a. La velocidad y la resistencia
 - b. La memoria y la lectura rápida
 - c. La concentración, el equilibrio y la estabilidad
 - d. La fuerza de los dedos
4. ¿Qué elemento es clave para lograr tranquilidad?
 - a. La comida antes de la clase
 - b. La respiración
 - c. El volumen de la música
 - d. El precio de la clase

1-a 2-b 3-c 4-b



2. Grammatik: Die Possessivpronomen: "Mío", "Tuyo", "Suyo", ...

Possessivadjektive nach dem Substantiv werden verwendet, um die Beziehung oder den Besitz zu betonen.

1. Los adjetivos posesivos se concuerdan con el género y el número del sustantivo.

Pronombre (Pronomen)	Masculino (Maskulin)	Femenino (Feminin)
Yo	Mío / Míos	Mía / Mías
Tú	Tuyo / Tuyos	Tuya / Tuyas
Él / Ella	Suyo / Suyos	Suya / Suyas
Nosotros/as	Nuestro / Nuestros	Nuestra / Nuestras
Vosotros/as	Vuestro / Vuestros	Vuestra / Vuestras
Ellos / Ellas	Suyo / Suyos	Suya / Suyas

- Este ejercicio es _____, pero puedes hacerlo tú también.
a. míos b. mío c. mía d. mi
- ¿Son _____ estas pesas o son del gimnasio?
a. tu b. tuyas c. tuyas de d. tuyos

1. mío 2. tuyas

Umschreiben Sie die Ausdrücke

- Mi entrenador es muy paciente.

(El entrenador mío ist sehr geduldig.)

- ¿Tu clase de yoga es por la mañana o por la tarde?

(¿La clase tuya de yoga ist am Morgen oder am Nachmittag?)

- Su rutina de ejercicios es muy corta.

(La rutina suya de ejercicios ist sehr kurz.)

3.Übungen



1. Ordne die Elemente mit verwandter Bedeutung zu.

- | | |
|---------------------|----------------------------|
| a. la rutina | 1. unas pesas de tuya |
| b. el entrenamiento | 2. lo de siempre |
| c. las pesas | 3. los pesos |
| d. unas pesas tuyas | 4. la sesión de ejercicios |

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

2. Hinweis im Intranet: aktive Pause und Yoga im Freien (Audio in der App verfügbar)

Fülle die Lücken aus: corrieron, mío, piscina, tuya, estrés, entrenaron, estiramientos, cansados

Esta semana la empresa ofrece una pausa activa para reducir el _____ del día a día. Es una sesión corta de movilidad y _____ en la terraza, el miércoles a las 18:15. No hace falta experiencia: solo ropa cómoda y una botella de agua. Después puedes ir a la _____ del centro deportivo con una tarifa especial.

Algunas personas del equipo ya lo han probado: el viernes pasado _____ 20 minutos y luego _____ sin estar tan _____. Un compañero _____ dice que sale más relajado y con más fuerza para el resto de la tarde. Si vienes, avisa a Recursos Humanos y trae tu esterilla si tienes una _____.

Diese Woche bietet das Unternehmen eine aktive Pause an, um den Alltagsstress zu reduzieren. Es ist eine kurze Einheit mit Mobilitäts- und Dehnübungen auf der Terrasse, am Mittwoch um 18:15 Uhr. Vorkenntnisse sind nicht nötig: Du brauchst nur bequeme Kleidung und eine Flasche Wasser. Danach kannst du mit einem Sondertarif ins Schwimmbad des Sportzentrums gehen.

Einige Leute aus dem Team haben es schon ausprobiert: Letzten Freitag sind sie 20 Minuten gelaufen und haben danach trainiert, ohne so müde zu sein. Ein Kollege von mir sagt, dass er danach entspannter ist und mehr Kraft für den Rest des Nachmittags hat. Wenn du kommst, gib der Personalabteilung Bescheid und bring deine Matte mit, wenn du eine eigene hast.

1. ¿Qué actividades propone el aviso y qué beneficios menciona para la tarde de trabajo?

3. Hören Sie sich das Audiofragment an und geben Sie an, ob die folgenden Aussagen wahr oder falsch sind.

- Durante la semana, la hablante hace gimnasio o yoga según cómo se siente.
- En el gimnasio, normalmente levanta mucho peso para ganar fuerza rápido.
- El sábado va a la piscina con una amiga y dice que eso le ayuda a dormir mejor.

Wahr Falsch

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



4. Wählen Sie die richtige Lösung

1. Ayer _____ 20 minutos en el parque y luego hice estiramientos para no estar tan cansado. *(Gestern bin ich 20 Minuten im Park gelaufen und habe danach Dehnübungen gemacht, um nicht so müde zu sein.)*
a. corro b. corría c. corri d. correré
2. La semana pasada no _____ ir a la piscina porque tuve mucho trabajo y estaba estresado. *(Letzte Woche konnte ich nicht ins Schwimmbad gehen, weil ich viel Arbeit hatte und gestresst war.)*
a. pude b. podía c. puedo d. pude
3. El sábado _____ con una compañera mía y levantamos pesas para ganar fuerza. *(Am Samstag habe ich mit einer Freundin von mir trainiert und wir haben Gewichte gehoben, um Kraft zu gewinnen.)*
a. entrenaba b. entrenaste c. entrené d. entreno

1. corrí 2. pude 3. entrené

5. Lies den Dialog und beantworte die Fragen

Luis (socio del gimnasio): *Perdona, ¿me puedes ayudar con esta máquina? Quiero entrenar la fuerza, pero no sé si lo estoy haciendo bien.*
(Entschuldige, kannst du mir mit dieser Maschine helfen? Ich möchte Kraft trainieren, aber ich weiß nicht, ob ich es richtig mache.)

Marta (entrenadora): *Claro. Primero calienta cinco minutos y luego estira un poco. ¿Vas a usar pesas libres o la máquina guiada?*
(Klar. Wärm dich zuerst fünf Minuten auf und dehne dich danach ein bisschen. Willst du freie Gewichte oder die geführte Maschine benutzen?)

Luis (socio del gimnasio): *Hoy quiero usar la máquina y alguna pesa pequeña. Estoy algo cansado del trabajo y vengo muy estresado.*
(Heute möchte ich die Maschine und ein kleines Gewicht benutzen. Ich bin von der Arbeit etwas müde und komme ziemlich gestresst her.)

Marta (entrenadora): *Vale, entonces empieza con poco peso y céntrate en la técnica. Es mejor esforzarse sin prisas: mantén la espalda recta al levantar.*
(Okay, dann fang mit wenig Gewicht an und konzentrier dich auf die Technik. Es ist besser, ohne Eile zu trainieren: Halte beim Heben den Rücken gerade.)

Luis (socio del gimnasio): *Perfecto. ¿Cuántas repeticiones hago en esta rutina?*
(Perfekt. Wie viele Wiederholungen mache ich in dieser Routine?)

Marta (entrenadora): *Haz tres series de diez repeticiones y al final cinco minutos de estiramientos. Así sales más relajado y contribuyes a llevar una vida sana.*
(Mach drei Sätze mit je zehn Wiederholungen und am Ende fünf Minuten Dehnübungen. So gehst du entspannter raus und tust etwas für ein gesundes Leben.)

1. ¿Qué ejercicio con pesas quiere hacer Luis y qué le recomienda Marta antes de levantar?

2. Según el diálogo, ¿cómo se siente Luis (cansado, estresado o relajado) y por qué?



6. Beantworte die Fragen unter Verwendung des Vokabulars aus diesem Kapitel.

Suelo entrenar en el gimnasio y después hago mi rutina. / Después del entrenamiento me siento más fuerte y más relajado. / A veces estoy cansado, pero me me esfuerzo y estiro un poco.

1. ¿Qué tipo de ejercicio haces normalmente durante la semana y cómo te sientes después, por ejemplo, relajado o cansado?

2. Cuando tienes una semana de mucho trabajo y estás estresado, ¿qué haces para mantener una vida sana y seguir con tu rutina de ejercicio?

7. WhatsApp

Hola, Marta Soy Luis. ¿Qué tal?
 Esta semana quiero volver a **entrenar** después del trabajo. Estoy un poco **estresado** y creo que me viene bien hacer algo de deporte.
 ¿Te apetece venir conmigo al gimnasio el miércoles o el jueves? Podemos hacer **pesas** y luego **estirar** un poco. Yo prefiero ir sobre las 19:00.
 Avísame y lo organizamos.



Schreibe eine passende Antwort: *¿Te va bien el miércoles a las...? / Podemos hacer una rutina sencilla: primero..., después... / Si prefieres, podemos ir con un amigo mío / una amiga mía.*

Wichtige Verben	Correr (<i>laufen</i>)	Poder (<i>können</i>)	Entrenar (<i>trainieren</i>)	Practicar (<i>praktizieren</i>)
	Pretérito indefinido	Pretérito indefinido	Pretérito indefinido	Pretérito indefinido
yo	corrí	pude	entrené	practicué
tú	corriste	pudiste	entrenaste	practicaste
él/ella/usted	corrió	pudo	entrenó	practicó
nosotros/nosotras	corrimos	pudimos	entrenamos	practicamos
vosotros/vosotras	corristeis	pudisteis	entrenasteis	practicasteis
ellos/ellas/ustedes	corrieron	pudieron	entrenaron	practicaron