

A2.28.1 Mein Trainingsplan

Mi plan de entrenamiento



Viele Menschen möchten jung und gesund bleiben. Eine gute "Pille" dafür ist **Bewegung** und Sport, am besten **regelmäßig**. Zur Kontrolle nutzen viele eine **App** oder eine **Smartwatch**. Diese Geräte messen den **Puls** und zählen die Schritte. Eine Joggerin aus Innsbruck macht bei einer Studie mit und ihre Geräte zeigen ihr Tempo; so findet sie wieder *Motivation*.



*Muchas personas quieren mantenerse jóvenes y sanas. Una buena «pastilla» para eso es el **movimiento** y el deporte, mejor si se hace **regularmente**. Para hacer un seguimiento, muchos usan una **aplicación** o un **reloj inteligente**. Estos dispositivos miden el **pulso** y cuentan los pasos. Una corredora de Innsbruck participa en un estudio y sus dispositivos le muestran su ritmo; así vuelve a encontrar motivación.*

1. Was ist die "Pille", die jung und gesund macht?
 - a. Eine spezielle Diät ohne Abendessen
 - b. Viel Schlaf ohne Sport
 - c. Bewegung und regelmäßiger Sport
 - d. Nur Vitamine aus der Apotheke
2. Was messen oder zählen viele Fitness-Apps?
 - a. Den Blutdruck beim Arzt
 - b. Die Kalorien im Restaurant
 - c. Den Puls und die Schritte
 - d. Nur das Wetter und die Temperatur
3. Warum macht Alba Timon bei der Studie mit?
 - a. Sie möchte wieder Motivation für Sport haben
 - b. Sie muss jeden Tag zur Arbeit joggen
 - c. Sie möchte nur ein neues Handy kaufen
 - d. Sie will eine neue Stadt finden

1-c 2-c 3-a

2. Lee el diálogo y responde a las preguntas.

Ein Mann bespricht mit seiner Personal Trainerin die Vorteile von regelmäßigem Sport.

Un hombre habla con su entrenadora personal sobre las ventajas de hacer deporte con regularidad.

- Andreas:** Ich möchte mehr trainieren und gesünder leben. Hast du Tipps? *(Quiero entrenar más y llevar una vida más saludable. ¿Tienes algún consejo?)*
- Sophia:** Klar. Wenn du dich regelmäßig bewegst, verbessert das deine Ausdauer und macht dich stärker. *(Claro. Si te mueves con regularidad, eso mejora tu resistencia y te hace más fuerte.)*
- Andreas:** Ich habe gestern wieder mit dem Joggen angefangen, aber ich war schnell müde. *(Ayer volví a empezar a correr, pero me cansé enseguida.)*
- Sophia:** Wenn du langsam anfängst, bleibt dein Körper länger motiviert und gewöhnt sich an die Belastung. *(Si empiezas poco a poco, tu cuerpo se mantiene motivado durante más tiempo y se acostumbra al esfuerzo.)*
- Andreas:** Sollte ich auch Krafttraining machen oder nur joggen gehen? *(¿Debería hacer también entrenamiento de fuerza o solo salir a correr?)*
- Sophia:** Beides ist gut. Mit Gewichten zu trainieren stärkt deine Muskeln. *(Las dos cosas están bien. Entrenar con pesas fortalece tus músculos.)*

- Andreas:** Und vielleicht etwas, damit ich beweglicher und entspannter werde? (*¿Y quizá algo para ser más flexible y estar más relajado?*)
- Sophia:** Genau. Dafür kannst du mit Yoga anfangen. (*Exacto. Para eso puedes empezar con yoga.*)
- Andreas:** Wenn ich dreimal pro Woche Sport mache, sehe ich dann Ergebnisse? (*Si hago deporte tres veces por semana, ¿veré resultados?*)
- Sophia:** Ja, auf jeden Fall. Dann entwickelst du einen gesunden Lebensstil und bleibst fit. (*Sí, sin duda. Así desarrollarás un estilo de vida saludable y te mantendrás en forma.*)

- Warum sagt Sophia, dass Andreas langsam anfangen soll?
 - Damit er schneller abnimmt.
 - Damit sein Körper sich an die Belastung gewöhnt.
 - Damit er nur auf dem Sportplatz trainiert.
 - Damit er sofort sehr stark wird.
- Was empfiehlt Sophia zusätzlich zum Joggen, wenn Andreas beweglicher und entspannter werden will?
 - Gar keinen Sport, nur mehr schlafen
 - Eine Mannschaft im Sportverein
 - Yoga
 - Nur Krafttraining mit schweren Gewichten

1-b 2-c

3. Quieres moverte más en la oficina y buscas ejercicios cortos para el día a día laboral.

Task: Schreibe einen kurzen Plan mit 3 Übungen: Was machst du, wie lange und warum ist das gut für deine Ausdauer oder Kraft?

URL: Bewegungsübungen für den Alltag

Use in your answer: Treppensteigen / Liegestütze / Dehnung / Balance halten / der Rücken / mein/dein