

## A2.28.1 Mein Trainingsplan

### Mi plan de entrenamiento



Viele Menschen wünschen sich eine einfache Lösung, um jung und gesund zu bleiben. Eine wichtige „Pille“ ist aber **Bewegung** und **regelmäßiger Sport**. Zur **Motivation** nutzen viele eine **App** oder eine **Smartwatch**. Diese Geräte zählen Schritte und messen oft den Puls. Eine Joggerin nimmt an einer Studie teil, weil *ihre* Motivation wieder stärker werden soll.



*Muchas personas desean una solución sencilla para mantenerse jóvenes y sanas. Pero una "pastilla" importante es el movimiento y el deporte regular. Para la motivación, muchos usan una app o un smartwatch. Estos dispositivos cuentan pasos y a menudo miden el pulso. Una corredora participa en un estudio porque su motivación debería volver a ser más fuerte. </p></i>*

1. Was wird im Text als die 'Pille' genannt, die gesund macht?
  - a. Bewegung und regelmäßiger Sport
  - b. Viel Schlaf und Ruhe
  - c. Eine neue Medizin aus der Apotheke
  - d. Nur gesunde Vitamine
2. Welche Funktion haben viele Sport-Apps laut dem Text?
  - a. Sie zeigen nur das Wetter
  - b. Sie kochen einen Ernährungsplan
  - c. Sie buchen automatisch einen Arzttermin
  - d. Sie zählen Schritte oder messen den Puls

1-a 2-d

## 2. Lee el diálogo y responde a las preguntas.

Ein Mann spricht mit seiner Personal Trainerin über die Vorteile von regelmäßigem Sport

*Un hombre habla con su entrenadora personal sobre las ventajas de hacer ejercicio con regularidad*

- Andreas:** Ich möchte mehr trainieren und gesünder leben. *(Quiero entrenar más y vivir de forma más saludable. ¿Tienes algún consejo?)*  
Hast du Tipps?
- Sophia:** Klar. Wenn du dich regelmäßig bewegst, *(Claro. Si te mueves con regularidad, eso mejora tu resistencia y te hace más fuerte.)*  
verbessert das deine Ausdauer und macht dich stärker.
- Andreas:** Ich habe gestern wieder mit dem Joggen *(Ayer volví a empezar a hacer jogging, pero me cansé rápido.)*  
angefangen, aber ich war schnell müde.
- Sophia:** Wenn du langsam anfängst, bleibt dein Körper *(Si empiezas despacio, tu cuerpo se mantiene motivado por más tiempo y se acostumbra al esfuerzo.)*  
länger motiviert und gewöhnt sich an die Belastung.
- Andreas:** Sollte ich auch Krafttraining machen oder nur *(¿Debería hacer también entrenamiento de fuerza o solo salir a correr?)*  
joggen gehen?
- Sophia:** Beides ist gut. Mit Gewichten zu trainieren stärkt *(Ambos son buenos. Entrenar con pesas fortalece tus músculos.)*  
deine Muskeln.
- Andreas:** Und vielleicht etwas, damit ich beweglicher und *(¿Y quizá algo para volverme más flexible y más relajado?)*  
entspannter werde?
- 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, ¿entonces veré resultados?)*

**Sophia:** Ja, auf jeden Fall. So entwickelst du einen gesunden Lebensstil und bleibst fit. *(Sí, sin duda. Así desarrollas un estilo de vida saludable y te mantienes en forma.)*

1. Warum war Andreas beim Joggen schnell müde? *(¿Por qué Andreas se cansó rápido al hacer jogging?)*
  - a. Weil er zu schnell angefangen hat.
  - b. Weil er in einer Mannschaft auf dem Sportplatz spielt.
  - c. Weil er nur Yoga gemacht hat.
  - d. Weil er jeden Tag Krafttraining macht.
2. Was empfiehlt Sophia, damit Andreas beweglicher und entspannter wird? *(¿Qué recomienda Sophia para que Andreas se vuelva más flexible y más relajado?)*
  - a. Er soll mit Yoga anfangen.
  - b. Er soll nur mit Gewichten trainieren.
  - c. Er soll den Unterschied zwischen Sportarten lernen.
  - d. Er soll weniger Bewegung machen und mehr schlafen.

**1-a 2-a**

### **3. En la oficina, usted y su compañera quieren más movimiento en la vida cotidiana y buscan ejercicios cortos para hacer entre medias.**

**Task:** Wählen Sie drei Übungen und schreiben Sie: Wie macht man sie und warum sind sie gut für meinen gesunden Lebensstil?

**URL:** Bewegungsübungen für den Alltag

**Use in your answer:** Treppensteigen / Liegestütze / Dehnung / Balance halten / Übung / mein / meine