

A2.28.1 Mein Trainingsplan

Mon plan d'entraînement



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.

*Beaucoup de personnes souhaitent une solution simple pour rester jeunes et en bonne santé. Mais une « pilule » importante est le **mouvement** et le sport **régulier**. Pour la **motivation**, beaucoup utilisent une **application** ou une **montre connectée**. Ces appareils comptent les pas et mesurent souvent le pouls. Une joggeuse participe à une étude parce que sa motivation doit redevenir plus forte.Vp>*

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

1-c 2-c

2. Lisez le dialogue et répondez aux questions.

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

Un homme parle avec sa coach sportive personnelle des avantages du sport régulier

- Andreas:** Ich möchte mehr trainieren und gesünder leben. Hast du Tipps? *(Je voudrais m'entraîner davantage et vivre plus sainement. As-tu des conseils ?)*
- Sophia:** Klar. Wenn du dich regelmäßig bewegst, verbessert das deine Ausdauer und macht dich stärker. *(Bien sûr. Si tu bouges régulièrement, cela améliore ton endurance et te rend plus fort.)*
- Andreas:** Ich habe gestern wieder mit dem Joggen angefangen, aber ich war schnell müde. *(Hier, j'ai recommencé à faire du jogging, mais je me suis vite fatigué.)*
- Sophia:** Wenn du langsam anfängst, bleibt dein Körper länger motiviert und gewöhnt sich an die Belastung. *(Si tu commences lentement, ton corps reste motivé plus longtemps et s'habitue à l'effort.)*
- Andreas:** Sollte ich auch Krafttraining machen oder nur joggen gehen? *(Devrais-je aussi faire de la musculation ou seulement aller courir ?)*
- Sophia:** Beides ist gut. Mit Gewichten zu trainieren stärkt deine Muskeln. *(Les deux sont bien. S'entraîner avec des poids renforce tes muscles.)*
- Andreas:** Und vielleicht etwas, damit ich beweglicher und entspannter werde? *(Et peut-être quelque chose pour que je devienne plus souple et plus détendu ?)*
- Sophia:** Genau. Dafür kannst du mit Yoga anfangen. *(Exactement. Pour cela, tu peux commencer le yoga.)*

Andreas: Wenn ich dreimal pro Woche Sport mache, sehe ich dann Ergebnisse? *(Si je fais du sport trois fois par semaine, est-ce que je verrai des résultats ?)*

Sophia: Ja, auf jeden Fall. So entwickelst du einen gesunden Lebensstil und bleibst fit. *(Oui, tout à fait. Ainsi, tu développes un mode de vie sain et tu restes en forme.)*

1. Warum war Andreas beim Joggen schnell müde? *(Pourquoi Andreas s'est-il vite fatigué en faisant du jogging ?)*
 - a. Weil er zu schnell angefangen hat.
 - b. Weil er nur Yoga gemacht hat.
 - c. Weil er in einer Mannschaft auf dem Sportplatz spielt.
 - d. Weil er jeden Tag Krafttraining macht.
2. Was empfiehlt Sophia, damit Andreas beweglicher und entspannter wird? *(Que recommande Sophia pour qu'Andreas devienne plus souple et plus détendu ?)*
 - a. Er soll weniger Bewegung machen und mehr schlafen.
 - b. Er soll den Unterschied zwischen Sportarten lernen.
 - c. Er soll nur mit Gewichten trainieren.
 - d. Er soll mit Yoga anfangen.

1-a 2-d

3. Au bureau, vous et votre collègue souhaitez bouger davantage au quotidien et vous recherchez de courts exercices à faire entre deux.

Tâche: 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