

A2.28.1 Mein Trainingsplan

Mon plan d'entraînement



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*.

*Beaucoup de gens veulent rester jeunes et en bonne santé. Une bonne « pilule » pour cela, c'est le **mouvement** et le sport, idéalement **régulièrement**. Pour suivre leurs progrès, beaucoup utilisent une **application** ou une **montre connectée**. Ces appareils mesurent le **pouls** et comptent les pas. Une joggeuse d'Innsbruck participe à une étude et ses appareils lui indiquent son allure ; ainsi, elle retrouve la motivation.*

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

1-b 2-d 3-c

2. Lisez le dialogue et répondez aux questions.

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

Un homme discute avec sa coach sportive des avantages de faire du sport régulièrement.

Andreas: Ich möchte mehr trainieren und gesünder leben. Hast du Tipps? *(Je voudrais m'entraîner davantage et vivre plus sainement. Tu as des conseils ?)*

Sophia: Klar. Wenn du dich regelmäßig bewegst, verbessert das deine Ausdauer und macht dich stärker. *(Bien sûr. Si tu bouges régulièrement, ça améliore ton endurance et ça te rend plus fort.)*

Andreas: Ich habe gestern wieder mit dem Joggen angefangen, aber ich war schnell müde. *(J'ai recommencé à faire du jogging hier, mais j'étais vite fatigué.)*

Sophia: Wenn du langsam anfängst, bleibt dein Körper länger motiviert und gewöhnt sich an die Belastung. *(Si tu commences doucement, ton corps reste motivé plus longtemps et s'habitue à l'effort.)*

Andreas: Sollte ich auch Krafttraining machen oder nur joggen gehen? *(Est-ce que je devrais aussi faire de la musculation ou seulement aller courir ?)*

Sophia: Beides ist gut. Mit Gewichten zu trainieren stärkt deine Muskeln. *(Les deux, c'est 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 devenir plus souple et plus détendu ?)*
- Sophia:** Genau. Dafür kannst du mit Yoga anfangen. *(Exactement. Pour ça, 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. Dann entwickelst du einen gesunden Lebensstil und bleibst fit. *(Oui, tout à fait. Comme ça, tu adoptes un mode de vie sain et tu restes en forme.)*

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

1-a 2-b

3. Tu veux bouger davantage au bureau et tu cherches de courts exercices à faire au quotidien au travail.

Tâche: 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