

A2.28.1 Actividad física y bienestar

Lichamelijke activiteit en welzijn



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.

*Ook in de stad is het mogelijk je los te koppelen en goed voor je geest te zorgen. Veel mensen zoeken **rust** met een buitenactiviteit om de **stress** van alledag te vergeten. Een optie is yoga: het is niet alleen **beweging**, maar ook een manier van leven. De voordelen zijn groter in een park. Met houdingen zoals de boom en een goede **ademhaling** werk je aan je evenwicht en voel je meer rust.*

1. ¿Por qué muchas personas practican yoga al aire libre?
 - a. Para preparar una competición deportiva
 - b. Para olvidarse del estrés y relajarse
 - c. Para tener más fuerza en los brazos
 - d. Para aprender a nadar más rápido
2. ¿Qué idea expresa el texto sobre el yoga?
 - a. Es un ejercicio solo para jóvenes
 - b. Es un tipo de baile moderno
 - c. Es solo un deporte de equipo
 - d. Es una filosofía de vida

1-b-2-d

2. Lees de dialoog en beantwoord de vragen.

Martina y Álvaro hablan sobre el yoga y sus beneficios para reducir el estrés diario

Martina en Álvaro praten over yoga en de voordelen ervan om dagelijkse stress te verminderen

Álvaro: Últimamente te veo más relajada, ¿sabes? *(De laatste tijd zie ik je meer ontspannen, weet je?)*

Martina: ¿De verdad? He empezado a hacer yoga, *(Echt waar? Ik ben begonnen met yoga, misschien komt het daardoor.)*

Álvaro: ¿Sí? Un amigo me habló del yoga, pero *(Ja? Een vriend vertelde me over yoga, maar ik denk dat het niets voor mij is.)* creo que no es para mí.

Martina: Pues deberías probarlo, tiene muchos *(Dan zou je het moeten proberen, het heeft veel voordelen.)* beneficios.

Álvaro: ¿Por ejemplo? Yo normalmente prefiero la *(Bijvoorbeeld? Ik geef normaal gesproken de voorkeur aan de fitnessruimte met gewichten.)* sala de pesas.

Martina: El yoga ayuda a respirar mejor y sales más *(Yoga helpt om beter te ademen en je gaat er meer ontspannen van weg.)* relajado.

Álvaro: Últimamente tengo mucho estrés por el *(De laatste tijd heb ik veel stress door het werk.)* trabajo.

Martina: A mí me ayuda a desconectar y me da *(Mij helpt het om te ontkoppelen en ik krijg er een betere concentratie van.)* mejor concentración.

Álvaro: ¿Lo practicas en un gimnasio o al aire libre? *(Beoefen je het in een sportschool of in de buitenlucht?)*

Martina: En el Parque del Retiro, dos o tres veces por semana. *(In het Retiro-park, twee of drie keer per week.)*

Álvaro: Quizá lo pruebe y vea si me ayuda. *(Misschien probeer ik het en kijk ik of het me helpt.)*

Martina: Si quieres, puedes venir conmigo mañana por la mañana. *(Als je wilt, kun je morgenochtend met me meegaan.)*

1. ¿Por qué está más relajada Martina últimamente? *(Waarom is Martina de laatste tijd meer ontspannen?)*

- a. Porque va a la piscina después del trabajo.
- b. Porque levanta más pesas en el gimnasio.
- c. Porque ha empezado a hacer yoga.
- d. Porque duerme menos y se esfuerza más.

2. ¿Dónde practica Martina el yoga? *(Waar beoefent Martina yoga?)*

- a. En la sala de pesas del gimnasio.
- b. En una piscina cubierta.
- c. En casa, todos los días por la noche.
- d. En el Parque del Retiro.

1-c 2-d