

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 tener más fuerza en los brazos
 - b. Para aprender a nadar más rápido
 - c. Para preparar una competición deportiva
 - d. Para olvidarse del estrés y relajarse
2. ¿Qué idea expresa el texto sobre el yoga?
 - a. Es un tipo de baile moderno
 - b. Es un ejercicio solo para jóvenes
 - c. Es una filosofía de vida
 - d. Es solo un deporte de equipo
3. ¿Qué se trabaja con la postura del árbol?
 - a. La velocidad y la resistencia
 - b. La concentración, el equilibrio y la estabilidad
 - c. La memoria y la lectura rápida
 - d. La fuerza de los dedos
4. ¿Qué elemento es clave para lograr tranquilidad?
 - a. El volumen de la música
 - b. La respiración
 - c. La comida antes de la clase
 - d. El precio de la clase

1-d 2-c 3-b 4-b

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.)* quizá sea por eso.

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 relajado. *(Yoga helpt om beter te ademen en je gaat er meer ontspannen van weg.)*
- Álvaro:** Últimamente tengo mucho estrés por el trabajo. *(De laatste tijd heb ik veel stress door het werk.)*
- Martina:** A mí me ayuda a desconectar y me da mejor concentración. *(Mij helpt het om te ontkoppelen en ik krijg er een betere concentratie van.)*
- 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?
 - a. Porque duerme menos y se esfuerza más.
 - b. Porque levanta más pesas en el gimnasio.
 - c. Porque va a la piscina después del trabajo.
 - d. Porque ha empezado a hacer yoga.
2. ¿Dónde practica Martina el yoga?
 - a. En casa, todos los días por la noche.
 - b. En una piscina cubierta.
 - c. En la sala de pesas del gimnasio.
 - d. En el Parque del Retiro.

1-d 2-d