A1.40.1 Primera consulta con el entrenador personal

Pierwsza konsultacja z trenerem personalnym
Ćwiczenia: https://app.colanguage.com/pl/hiszpanski/dialogi/entrenador-personal

1. Obejrzyj wideo i rozpoznaj słownictwo. Następnie odpowiedz na poniższe pytania.

Wideo: https://www.youtube.com/watch?v=Fpo8xBay-5o&t=22s

la salud	*(zdrowie)*	**la bicicleta**	*(rower)*
la actividad física	*(aktywność fizyczna)*	**correr**	*(biegać)*
el ejercicio físico	*(ćwiczenia fizyczne)*	**el entrenamiento de fuerza**	*(trening siłowy)*
andar	*(chodzić)*	**ir al gimnasio**	*(chodzenie na siłownię)*

2. Przeczytaj dialog i odpowiedz na pytania.

Carlos acaba de inscribirse en el gimnasio y tiene su primera consulta con su entrenadora personal,Marta.
Carlos właśnie zapisał się na siłownię i ma swoją pierwszą konsultację z trenerką personalną, Martą.

Carlos:	Hola, ¿eres la entrenadora con la que tengo la cita hoy?	*(Cześć, czy jesteś trenerką, z którą mam dziś umówione spotkanie?)*
Marta:	¡Hola, Carlos! Sí, soy Marta, tu entrenadora. ¿Cómo estás?	*(Cześć, Carlos! Tak, jestem Marta, twoją trenerką. Jak się czujesz?)*
Carlos:	Estoy bien, un poco nervioso, pero preparado para empezar.	*(W porządku, trochę się denerwuję, ale jestem gotowy, żeby zacząć.)*
Marta:	No te preocupes, vamos paso a paso. ¿Qué quieres conseguir con el ejercicio?	*(Nie martw się, pójdziemy krok po kroku. Co chcesz osiągnąć dzięki ćwiczeniom?)*
Carlos:	Quiero bajar de peso y tonificar, sobre todo el abdomen.	*(Chcę schudnąć i wyrzeźbić sylwetkę, szczególnie brzuch.)*
Marta:	Perfecto, haremos cardio y ejercicios de fuerza.	*(Idealnie, zrobimy cardio i ćwiczenia siłowe.)*
Carlos:	¿Cuántos días a la semana debo entrenar para ver resultados?	*(Ile dni w tygodniu powinienem trenować, żeby zobaczyć efekty?)*
Marta:	Lo ideal son tres veces por semana, pero podemos adaptar el plan.	*(Najlepiej trzy razy w tygodniu, ale możemy dostosować plan.)*
Carlos:	¿Y cuánto dura cada sesión?	*(A jak długo trwa każda sesja?)*
Marta:	Unos 45 minutos o una hora, según avances.	*(Około 45 minut lub godzinę, zależy od twoich postępów.)*
Carlos:	¡Perfecto! ¿Empezamos la rutina ahora?	*(Świetnie! Zaczynamy teraz trening?)*
Marta:	¡Vamos allá! Te guiaré en esta primera sesión.	*(Zaczynajmy! Poprowadzę cię przez tę pierwszą sesję.)*

3. Wybierz poprawną odpowiedź.

1. ¿Quién es Marta en la conversación?
   (Kim jest Marta w rozmowie?)
   - ☐ La entrenadora personal de Carlos
   - ☐ La clienta que quiere perder peso
   - ☐ La nutricionista de Carlos
   - ☐ Una amiga de Carlos
2. ¿Qué quiere lograr Carlos con el ejercicio?
   (Co Carlos chce osiągnąć dzięki ćwiczeniom?)
   - ☐ Correr una maratón
   - ☐ Aprender a nadar
   - ☐ Mejorar en el baloncesto
   - ☐ Perder peso y tonificar el abdomen
3. ¿Cuántas veces a la semana recomienda Marta entrenar?
   (Ile razy w tygodniu Marta zaleca trenować?)
   - ☐ Cinco veces a la semana
   - ☐ Todos los días
   - ☐ Una vez al mes
   - ☐ Tres veces a la semana
4. ¿Cuánto tiempo debe durar cada sesión de entrenamiento, según Marta?
   (Jak długo powinna trwać każda sesja treningowa według Marty?)
   - ☐ 30 minutos
   - ☐ 10 minutos
   - ☐ 2 horas
   - ☐ Entre 45 minutos y 1 hora

Rozwiązania:

***1**. La entrenadora personal de Carlos/Trenerka personalna Carlosa **2**. Perder peso y tonificar el abdomen/Schudnąć i wyrzeźbić brzuch **3**. Tres veces a la semana/Trzy razy w tygodniu **4**. Entre 45 minutos y 1 hora/od 45 minut do 1 godziny*

4. Odpowiedz na pytania i popraw je z nauczycielem.

1. ¿Cuántas veces a la semana haces ejercicio y qué tipo de actividad prefieres?
   (Ile razy w tygodniu ćwiczysz i jaki rodzaj aktywności najbardziej lubisz?)
2. ¿Has tenido alguna vez un entrenador personal o alguien que te ha guiado con tus ejercicios? ¿Cómo fue la experiencia?
   (Czy kiedykolwiek miałeś trenera personalnego lub kogoś, kto pomagał Ci podczas ćwiczeń? Jakie było Twoje doświadczenie?)
3. ¿Qué objetivos tienes cuando practicas deporte o ejercicio físico?
   (Jakie cele stawiasz sobie, uprawiając sport lub ćwiczenia fizyczne?)
4. ¿Prefieres hacer actividades al aire libre como correr o montar en bicicleta, o ejercicios en un gimnasio? ¿Por qué?
   (Wolisz ćwiczyć na świeżym powietrzu, np. biegać lub jeździć na rowerze, czy raczej na siłowni? Dlaczego?)

_____

_____

_____