

## A2.28.1 Actividad física y bienestar

Aktywność fizyczna i dobre samopoczucie



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.

*W mieście również można odłączyć się i zadbać o umysł. Wiele osób szuka **odpoczynku** dzięki aktywności na świeżym powietrzu, aby zapomnieć o **codziennym stresie**. Jedną z opcji jest joga: to nie tylko **ćwiczenia**, ale także sposób na życie. Jej korzyści rosną, gdy praktykuje się ją w parku. Dzięki pozycjom takim jak drzewo i dobremu **oddychaniu** pracuje się nad równowagą i odczuwa większy spokój.*

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

1-b 2-a 3-a 4-a

## 2. Przeczytaj dialog i odpowiedz na pytania.

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

*Martina i Álvaro rozmawiają o jodze i jej korzyściach w redukowaniu codziennego stresu*

**Álvaro:** Últimamente te veo más relajada, ¿sabes? *(Ostatnio widzę, że jesteś bardziej zrelaksowana, wiesz?)*

**Martina:** ¿De verdad? He empezado a hacer yoga, quizá *(Naprawdę? Zaczęłam ćwiczyć jogę, może dlatego.)* sea por eso.

**Álvaro:** ¿Sí? Un amigo me habló del yoga, pero creo *(Tak? Znajomy opowiadał mi o jodze, ale myślę, że to nie dla mnie.)* que no es para mí.

**Martina:** Pues deberías probarlo, tiene muchos *(Powinieneś spróbować, ma wiele korzyści.)* beneficios.

**Álvaro:** ¿Por ejemplo? Yo normalmente prefiero la sala *(Na przykład? Ja zazwyczaj wolę siłownię.)* de pesas.

- Martina:** El yoga ayuda a respirar mejor y sales más relajado. *(Yoga pomaga lepiej oddychać i po niej czujesz się bardziej zrelaksowany.)*
- Álvaro:** Últimamente tengo mucho estrés por el trabajo. *(Ostatnio mam dużo stresu przez pracę.)*
- Martina:** A mí me ayuda a desconectar y me da mejor concentración. *(Mnie pomaga się odciąć i lepiej się skoncentrować.)*
- Álvaro:** ¿Lo practicas en un gimnasio o al aire libre? *(Ćwiczysz na siłowni czy na świeżym powietrzu?)*
- Martina:** En el Parque del Retiro, dos o tres veces por semana. *(W Parku Retiro, dwa albo trzy razy w tygodniu.)*
- Álvaro:** Quizá lo pruebe y vea si me ayuda. *(Może spróbuję i zobaczę, czy mi pomoże.)*
- Martina:** Si quieres, puedes venir conmigo mañana por la mañana. *(Jeśli chcesz, możesz przyjść ze mną jutro rano.)*

1. ¿Por qué está más relajada Martina últimamente?
  - a. Porque levanta más pesas en el gimnasio.
  - b. Porque ha empezado a hacer yoga.
  - c. Porque va a la piscina después del trabajo.
  - d. Porque duerme menos y se esfuerza más.
2. ¿Dónde practica Martina el yoga?
  - a. En casa, todos los días por la noche.
  - b. En la sala de pesas del gimnasio.
  - c. En una piscina cubierta.
  - d. En el Parque del Retiro.

**1-b 2-d**