

## A2.28.1 Mein Trainingsplan

### Mój plan treningowy



Viele Menschen wünschen sich eine einfache Lösung, um jung und gesund zu bleiben. Eine wichtige „Pille“ ist aber **Bewegung** und **regelmäßiger Sport**. Zur **Motivation** nutzen viele eine **App** oder eine **Smartwatch**. Diese Geräte zählen Schritte und messen oft den Puls. Eine Joggerin nimmt an einer Studie teil, weil *ihre* Motivation wieder stärker werden soll.



*Wiele osób marzy o prostym rozwiązaniu, by pozostać młodym i zdrowym. Ważną „pigułką” jest jednak **ruch i regularne** uprawianie sportu. Dla **motywacji** wielu korzysta z **aplikacji** albo **smartwatcha**. Te urządzenia liczą kroki i często mierzą puls. Biegaczka bierze udział w badaniu, ponieważ jej motywacja ma znów stać się silniejsza.*

1. Was wird im Text als die 'Pille' genannt, die gesund macht?
  - a. Eine neue Medizin aus der Apotheke
  - b. Bewegung und regelmäßiger Sport
  - c. Viel Schlaf und Ruhe
  - d. Nur gesunde Vitamine
2. Welche Funktion haben viele Sport-Apps laut dem Text?
  - a. Sie zählen Schritte oder messen den Puls
  - b. Sie zeigen nur das Wetter
  - c. Sie buchen automatisch einen Arzttermin
  - d. Sie kochen einen Ernährungsplan

1-b 2-a

## 2. Przeczytaj dialog i odpowiedz na pytania.

Ein Mann spricht mit seiner Personal Trainerin über die Vorteile von regelmäßigem Sport

*Mężczyzna rozmawia ze swoją trenerką personalną o zaletach regularnego uprawiania sportu*

- Andreas:** Ich möchte mehr trainieren und gesünder leben. *(Chcę więcej trenować i żyć zdrowiej. Masz jakieś wskazówki?)*
- Sophia:** Klar. Wenn du dich regelmäßig bewegst, verbessert das deine Ausdauer und macht dich stärker. *(Jasne. Jeśli regularnie się ruszasz, poprawia to twoją wytrzymałość i czyni cię silniejszym.)*
- Andreas:** Ich habe gestern wieder mit dem Joggen angefangen, aber ich war schnell müde. *(Wczoraj znowu zacząłem biegać, ale szybko się zmęczyłem.)*
- Sophia:** Wenn du langsam anfängst, bleibt dein Körper länger motiviert und gewöhnt sich an die Belastung. *(Jeśli zaczniesz powoli, twoje ciało pozostanie dłużej zmotywowane i przyzwyczai się do obciążenia.)*
- Andreas:** Sollte ich auch Krafttraining machen oder nur joggen gehen? *(Czy powinienem też robić trening siłowy, czy tylko chodzić biegać?)*
- Sophia:** Beides ist gut. Mit Gewichten zu trainieren stärkt deine Muskeln. *(Oba są dobre. Trening z ciężarami wzmacnia twoje mięśnie.)*
- Andreas:** Und vielleicht etwas, damit ich beweglicher und entspannter werde? *(A może coś, żebym stał się bardziej rozciągnięty i zrelaksowany?)*
- Sophia:** Genau. Dafür kannst du mit Yoga anfangen. *(Dokładnie. W tym celu możesz zacząć od jogi.)*

- Andreas:** Wenn ich dreimal pro Woche Sport mache, sehe ich dann Ergebnisse? *(Jeśli będę uprawiał sport trzy razy w tygodniu, to zobaczę efekty?)*
- Sophia:** Ja, auf jeden Fall. So entwickelst du einen gesunden Lebensstil und bleibst fit. *(Tak, zdecydowanie. W ten sposób rozwijasz zdrowy styl życia i pozostajesz w formie.)*

1. Warum war Andreas beim Joggen schnell müde? *(Dlaczego Andreas szybko się zmęczył podczas biegania?)*
  - a. Weil er in einer Mannschaft auf dem Sportplatz spielt.
  - b. Weil er nur Yoga gemacht hat.
  - c. Weil er jeden Tag Krafttraining macht.
  - d. Weil er zu schnell angefangen hat.
2. Was empfiehlt Sophia, damit Andreas beweglicher und entspannter wird? *(Co Sophia poleca, aby Andreas stał się bardziej rozciągnięty i zrelaksowany?)*
  - a. Er soll weniger Bewegung machen und mehr schlafen.
  - b. Er soll mit Yoga anfangen.
  - c. Er soll nur mit Gewichten trainieren.
  - d. Er soll den Unterschied zwischen Sportarten lernen.

**1-d 2-b**

### **3. W biurze Ty i Twoja koleżanka chcecie więcej ruchu na co dzień i szukacie krótkich ćwiczeń do wykonania w przerwach.**

**Zadanie:** Wählen Sie drei Übungen und schreiben Sie: Wie macht man sie und warum sind sie gut für meinen gesunden Lebensstil?

**URL:** Bewegungsübungen für den Alltag

**Use in your answer:** Treppensteigen / Liegestütze / Dehnung / Balance halten / Übung / mein / meine