

A2.28.1 Mein Trainingsplan

Mój plan treningowy



Viele Menschen möchten jung und gesund bleiben. Eine gute "Pille" dafür ist **Bewegung** und Sport, am besten **regelmäßig**. Zur Kontrolle nutzen viele eine **App** oder eine **Smartwatch**. Diese Geräte messen den **Puls** und zählen die Schritte. Eine Joggerin aus Innsbruck macht bei einer Studie mit und ihre Geräte zeigen ihr Tempo; so findet sie wieder *Motivation*.



*Wiele osób chce pozostać młodymi i zdrowymi. Dobrą „pigułką” na to są **ruch** i sport, najlepiej uprawiane **regularnie**. Do kontroli wiele osób używa **aplikacji** lub **smartwatcha**. Te urządzenia mierzą **puls** i liczą kroki. Biegaczka z Innsbrucka bierze udział w badaniu, a jej urządzenia pokazują jej tempo — dzięki temu odzyskuje motywację.*

1. Was ist die "Pille", die jung und gesund macht?
 - a. Bewegung und regelmäßiger Sport
 - b. Nur Vitamine aus der Apotheke
 - c. Viel Schlaf ohne Sport
 - d. Eine spezielle Diät ohne Abendessen
2. Was messen oder zählen viele Fitness-Apps?
 - a. Die Kalorien im Restaurant
 - b. Den Puls und die Schritte
 - c. Den Blutdruck beim Arzt
 - d. Nur das Wetter und die Temperatur
3. Warum macht Alba Timon bei der Studie mit?
 - a. Sie will eine neue Stadt finden
 - b. Sie möchte wieder Motivation für Sport haben
 - c. Sie muss jeden Tag zur Arbeit joggen
 - d. Sie möchte nur ein neues Handy kaufen

1-a 2-b 3-b

2. Przeczytaj dialog i odpowiedz na pytania.

Ein Mann bespricht mit seiner Personal Trainerin die Vorteile von regelmäßigem Sport.

Mężczyzna omawia ze swoją trenerką personalną zalety regularnego uprawiania sportu.

- Andreas:** Ich möchte mehr trainieren und gesünder leben. Hast du Tipps?
(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, poprawiasz swoją kondycję i stajesz się silniejszy.)
- Andreas:** Ich habe gestern wieder mit dem Joggen angefangen, aber ich war schnell müde.
(Wczoraj znowu zaczęłam biegać, ale szybko się zmęczyłam.)
- Sophia:** Wenn du langsam anfängst, bleibt dein Körper länger motiviert und gewöhnt sich an die Belastung.
(Jeśli zaczniesz powoli, twoje ciało dłużej pozostanie zmotywowane i przyzwyczai się do wysiłku.)
- Andreas:** Sollte ich auch Krafttraining machen oder nur joggen gehen?
(Czy powinienem też robić trening siłowy, czy tylko biegać?)
- Sophia:** Beides ist gut. Mit Gewichten zu trainieren stärkt deine Muskeln.
(Oba są dobre. Trening z ciężarami wzmacnia mięśnie.)

Andreas: Und vielleicht etwas, damit ich beweglicher und entspannter werde?

(A może coś, co sprawi, że będę bardziej elastyczny i zrelaksowany?)

Sophia: Genau. Dafür kannst du mit Yoga anfangen.

(Dokładnie. W takim razie możesz zacząć od jogi.)

Andreas: Wenn ich dreimal pro Woche Sport mache, sehe ich dann Ergebnisse?

(Jeśli będę ćwiczył trzy razy w tygodniu, czy zobaczę efekty?)

Sophia: Ja, auf jeden Fall. Dann entwickelst du einen gesunden Lebensstil und bleibst fit.

(Tak, zdecydowanie. Wypracujesz zdrowy styl życia i utrzymasz dobrą formę.)

1. Warum sagt Sophia, dass Andreas langsam anfangen soll?

a. Damit er sofort sehr stark wird.

b. Damit sein Körper sich an die Belastung gewöhnt.

c. Damit er nur auf dem Sportplatz trainiert.

d. Damit er schneller abnimmt.

2. Was empfiehlt Sophia zusätzlich zum Joggen, wenn Andreas beweglicher und entspannter werden will?

a. Yoga

b. Gar keinen Sport, nur mehr schlafen

c. Eine Mannschaft im Sportverein

d. Nur Krafttraining mit schweren Gewichten

1-b 2-a

3. Chcesz mieć w biurze więcej ruchu i szukasz krótkich ćwiczeń, które da się robić w pracy na co dzień.

Zadanie: Schreibe einen kurzen Plan mit 3 Übungen: Was machst du, wie lange und warum ist das gut für deine Ausdauer oder Kraft?

URL: Bewegungsübungen für den Alltag

Use in your answer: Treppensteigen / Liegestütze / Dehnung / Balance halten / der Rücken / mein/dein