

## A2.28.1 Mein Trainingsplan

O meu plano de treinos



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.



*Muitas pessoas desejam uma solução simples para permanecer jovens e saudáveis. Mas uma “pílula” importante é o movimento e o esporte regular. Para a motivação, muitos usam um aplicativo ou um smartwatch. Esses dispositivos contam passos e muitas vezes medem o pulso. Uma corredora participa de um estudo porque a motivação dela deve voltar a ficar mais forte.*

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

1-b 2-a

### 2. Leia o diálogo e responda às perguntas.

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

*Um homem fala com a sua treinadora pessoal sobre as vantagens de praticar exercício regularmente*

- Andreas:** Ich möchte mehr trainieren und gesünder leben. Hast du Tipps? *(Quero treinar mais e viver de forma mais saudável. Tens dicas?)*
- Sophia:** Klar. Wenn du dich regelmäßig bewegst, verbessert das deine Ausdauer und macht dich stärker. *(Claro. Se te mexeres regularmente, isso melhora a tua resistência e deixa-te mais forte.)*
- Andreas:** Ich habe gestern wieder mit dem Joggen angefangen, aber ich war schnell müde. *(Ontem voltei a começar a correr, mas fiquei cansado rapidamente.)*
- Sophia:** Wenn du langsam anfängst, bleibt dein Körper länger motiviert und gewöhnt sich an die Belastung. *(Se começares devagar, o teu corpo mantém-se motivado por mais tempo e habitua-se ao esforço.)*
- Andreas:** Sollte ich auch Krafttraining machen oder nur joggen gehen? *(Devo também fazer treino de força ou apenas ir correr?)*
- Sophia:** Beides ist gut. Mit Gewichten zu trainieren stärkt deine Muskeln. *(Ambos são bons. Treinar com pesos fortalece os teus músculos.)*
- Andreas:** Und vielleicht etwas, damit ich beweglicher und entspannter werde? *(E talvez algo para eu ficar mais flexível e mais relaxado?)*

- Sophia:** Genau. Dafür kannst du mit Yoga anfangen. *(Exatamente. Para isso, podes começar com yoga.)*
- Andreas:** Wenn ich dreimal pro Woche Sport mache, sehe ich dann Ergebnisse? *(Se eu fizer exercício três vezes por semana, vou ver resultados?)*
- Sophia:** Ja, auf jeden Fall. So entwickelst du einen gesunden Lebensstil und bleibst fit. *(Sim, sem dúvida. Assim desenvolves um estilo de vida saudável e manténs-te em forma.)*

1. Warum war Andreas beim Joggen schnell müde? *(Porque é que o Andreas ficou cansado rapidamente ao correr?)*
  - a. Weil er nur Yoga gemacht hat.
  - b. Weil er jeden Tag Krafttraining macht.
  - c. Weil er zu schnell angefangen hat.
  - d. Weil er in einer Mannschaft auf dem Sportplatz spielt.
2. Was empfiehlt Sophia, damit Andreas beweglicher und entspannter wird? *(O que recomenda a Sophia para que o Andreas fique mais flexível e mais relaxado?)*
  - a. Er soll nur mit Gewichten trainieren.
  - b. Er soll weniger Bewegung machen und mehr schlafen.
  - c. Er soll mit Yoga anfangen.
  - d. Er soll den Unterschied zwischen Sportarten lernen.

1-c 2-c

### 3. No escritório, você e sua colega querem mais movimento no dia a dia e procuram exercícios curtos para fazer entre uma tarefa e outra.

**Tarefa:** 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