

A2.28.1 Actividad física y bienestar

Actividad física y bienestar



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.

*In the city, it's also possible to unplug and take care of your mind. Many people look for **rest** through an outdoor activity to forget the **everyday stress**. One option is yoga: it's not just **exercise**; it's also a way of life. Its benefits increase in a park. With poses like the tree pose and good **breathing**, you work on balance and feel calmer.*

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

1-d 2-d 3-d 4-d

2. Read the dialogue and answer the questions.

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

Martina and Álvaro talk about yoga and its benefits for reducing daily stress

Álvaro: Últimamente te veo más relajada, ¿sabes? *(Lately I see you more relaxed, you know?)*

Martina: ¿De verdad? He empezado a hacer yoga, quizá sea por eso. *(Really? I've started doing yoga, maybe that's why.)*

Álvaro: ¿Sí? Un amigo me habló del yoga, pero creo que no es para mí. *(Yeah? A friend told me about yoga, but I think it's not for me.)*

Martina: Pues deberías probarlo, tiene muchos beneficios. *(Well, you should try it, it has many benefits.)*

Álvaro: ¿Por ejemplo? Yo normalmente prefiero la sala de pesas. *(For example? I usually prefer the weight room.)*

Martina: El yoga ayuda a respirar mejor y sales más relajado.

(Yoga helps you breathe better and you leave more relaxed.)

Álvaro: Últimamente tengo mucho estrés por el trabajo.

(Lately I've had a lot of stress from work.)

Martina: A mí me ayuda a desconectar y me da mejor concentración.

(It helps me disconnect and gives me better concentration.)

Álvaro: ¿Lo practicas en un gimnasio o al aire libre?

(Do you practice it at a gym or outdoors?)

Martina: En el Parque del Retiro, dos o tres veces por semana.

(In Retiro Park, two or three times a week.)

Álvaro: Quizá lo pruebe y vea si me ayuda.

(Maybe I'll try it and see if it helps me.)

Martina: Si quieres, puedes venir conmigo mañana por la mañana.

(If you want, you can come with me tomorrow morning.)

1. ¿Por qué está más relajada Martina últimamente?

a. Porque va a la piscina después del trabajo.

b. Porque ha empezado a hacer yoga.

c. Porque levanta más pesas en el gimnasio.

d. Porque duerme menos y se esfuerza más.

2. ¿Dónde practica Martina el yoga?

a. En el Parque del Retiro.

b. En casa, todos los días por la noche.

c. En la sala de pesas del gimnasio.

d. En una piscina cubierta.

1-b 2-a