

A2.28 Ejercicio y estilo de vida

Exercise and lifestyle

<https://app.colanguage.com/spanish/syllabus/a2/28>



| | | | |
|-------------------------|---------------------|-----------------------------|--------------------------|
| La rutina | (The routine) | Estar relajado | (To be relaxed) |
| La piscina | (The swimming pool) | Estar estresado | (To be stressed) |
| El entrenamiento | (The training) | Tener calor | (To be hot) |
| Los ejercicios | (Exercises) | Tener frío | (To be cold) |
| Las pesas | (Weights) | Llevar una vida sana | (To lead a healthy life) |
| El yoga | (Yoga) | Estirar | (To stretch) |
| La fuerza | (Strength) | Entrenar | (To train) |
| Fuerte | (Strong) | Levantar | (To lift) |
| Estar cansado | (To be tired) | Esforzarse | (To make an effort) |

1. Dialogue: Ejercicio y estilo de vida

- Álvaro:** Últimamente te veo más relajada, ¿sabes? *(You look more relaxed lately, you know?)*
- Martina:** ¿De verdad? He empezado a hacer yoga, quizás es por eso. *(Really? I started doing yoga — maybe that's why.)*
- Álvaro:** ¿Sí? Un amigo mío me habló del yoga, pero creo que no es para mí. *(Oh? A friend told me about yoga, but I don't think it's for me.)*
- Martina:** Pues deberías probarlo, tiene muchos beneficios. *(You should try it — it has a lot of benefits.)*
- Álvaro:** ¿Por ejemplo? Yo prefiero la sala de pesas normalmente. *(Like what? I usually prefer the weight room.)*
- Martina:** El yoga ayuda a respirar mejor y sales más relajado. *(Yoga helps you breathe better and makes you feel more relaxed.)*
- Álvaro:** Últimamente tengo mucho estrés por el trabajo. *(I've been really stressed at work lately.)*
- Martina:** A mí me ayuda a desconectar y me da mejor concentración. *(It helps me switch off and improves my concentration.)*
- Álvaro:** ¿Lo practicas en un gimnasio o al aire libre? *(Do you practice in 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 puedo probar y ver si me ayuda. *(Maybe I can try it and see if it helps.)*
- Martina:** Siquieres, puedes venir conmigo mañana por la mañana. *(If you want, you can come with me tomorrow morning.)*

1. Lee el diálogo. ¿Por qué está más relajada Martina últimamente?

- a. Porque hace yoga desde hace poco
- b. Porque ya no trabaja
- c. Porque entrena con pesas en el gimnasio
- d. Porque va todos los días a la piscina

2. ¿Qué tipo de ejercicio prefiere normalmente Álvaro?

- a. Correr en el Parque del Retiro
- b. El yoga al aire libre
- c. Nadar en la piscina
- d. La sala de pesas

1-a 2-d

2. Grammar: Possessive adjectives: "Mío", "Tuyo", "Suyo", ...

Possessive adjectives placed after the noun are used to emphasize the relationship or ownership.



1. Possessive adjectives agree with the gender and number of the noun.

2. These possessive adjectives are placed after the noun.

| Pronombre (Pronoun) | Adjetivo posesivo (Possessive adjective) | Ejemplo (Example) |
|------------------------|---|--|
| Yo | Mío / mía / míos / mías | Voy a llevar una vida sana con una amiga mía . (<i>I'm going to lead a healthy life with a friend of mine.</i>) |
| Tú | Tuyo / tuya / tuyos / tuyas | ¿Ese es un compañero tuyo del gimnasio? (<i>Is that a gym partner of yours?</i>) |
| Él / Ella | Suyo / suya / suyos / suyas | Entrena con unos amigos suyos . (<i>He/She trains with some friends of his/hers.</i>) |
| Nosotros/as | Nuestro / nuestra / nuestros / nuestras | Vamos al entrenamiento con unos primos nuestros . (<i>We go to training with some cousins .</i>) |
| Vosotros/as | Vuestro / vuestra / vuestrlos / vuestras | ¿Son unos ejercicios vuestros o del instructor? (<i>Are those exercises yours or the instructor's?</i>) |
| Ellos / Ellas | Suyo / suya / suyos / suyas | Practican yoga con unas compañeras suyas . (<i>They practice yoga with some classmates of theirs.</i>) |

1. ¿Estas pesas son _____ o son de tu compañero?

- a. *suyas*
- b. *tuyas*
- c. *tuyo*
- d. *tuya*

2. Voy a la piscina con unas compañeras _____ del trabajo para nadar después de la oficina.

- a. *mía*
- b. *mías*
- c. *mis*
- d. *míos*

3. Quiero combinar mi plan de entrenamiento con unos ejercicios _____ de fuerza que he visto en vuestra web.

- a. *vuestros*
- b. *vuestras*
- c. *nuestros*
- d. *suyos*

4. Él siempre entrena con un hermano _____, pero hoy está solo y parece más cansado.

- a. *suyo*
- b. *tuyo*
- c. *suyos*
- d. *su*

1. *tuyas* 2. *mías* 3. *vuestros* 4. *suyo*

3.Exercises

1. Email

You receive an email from a gym in your neighbourhood with information about yoga classes and the pool; reply to ask a question and explain your exercise routine and what you are looking for.



Hola,

Somos el gimnasio **Vida Sana** del barrio. Este mes tenemos una oferta para nuevas personas:

- Clases de **yoga** tres veces por semana.
- Acceso libre a la **piscina** y a la sala de **pesas**.

Nuestro objetivo es ayudar a **llevar una vida sana**. Tenemos entrenadores que preparan **ejercicios** suaves para personas que llegan **cansadas** del trabajo y quieren estar más **relajadas**.

Si te interesa, contesta a este correo y cuéntanos cuál es tu **rutina** de ejercicio y qué tipo de entrenamiento buscas.

Un saludo,

Laura, recepcionista

Write an appropriate response: *Me interesa la oferta porque... / Normalmente hago ejercicio... / Busco un entrenamiento que...*

2. Choose the correct solution

1. Ayer _____ cinco kilómetros en el parque con un amigo mío y hoy estoy muy cansado.
a. corrido b. corrió c. corría d. corrí
(Yesterday I ran five kilometers in the park with a friend and today I'm very tired.)
2. La semana pasada no _____ ir a la piscina porque tuve una reunión con unos compañeros míos del trabajo.
a. podía b. puedo c. podí d. pude
(Last week I couldn't go to the pool because I had a meeting with some coworkers from work.)
3. El lunes _____ fuerza con unas pesas tuyas y después me sentí muy fuerte y relajado.
a. entrenó b. entrené c. entrenaba d. entreno
(On Monday I did strength training with some of your weights and afterwards I felt very strong and relaxed.)

4. El año pasado _____ yoga todos los días en casa de una amiga mía para llevar una vida más sana. (Last year I practiced yoga every day at a friend's house to live a healthier life.)

a. practicaba b. practico c. practiqué d. practicé

1. corrí 2. pude 3. entrené 4. practiqué

3. Complete the dialogues

a. Hablando de la rutina en el trabajo

Compañero Carlos: Últimamente estoy muy cansado; necesito cambiar mi rutina y hacer más ejercicio. (Lately I've been really tired; I need to change my routine and exercise more.)

Compañera Laura: 1. _____ (I go to the gym three days a week and do weight training to build strength.)

Compañero Carlos: Suena bien, yo solo camino un poco, pero quiero esforzarme más y estar más fuerte. (That sounds good — I just walk a bit, but I want to push myself more and get stronger.)

Compañera Laura: 2. _____ (If you want, tomorrow after work I'll show you some easy exercises to get started.)

b. Apuntarse a natación en el polideportivo

Usuario Javier: Hola, quiero llevar una vida más sana (Hi, I want to live a healthier life because I'm very stressed at work.)

porque estoy muy estresado en el trabajo. (Hello — we have pool classes and yoga too; many people feel very relaxed afterwards.)

Recepcionista Marta: 3. _____ (I'm interested in the pool, but I hardly ever train; I'm not very strong and I get tired quickly.)

Usuario Javier: Me interesa la piscina, pero casi no entreno; soy poco fuerte y me canso rápido. (Don't worry — you'll start gently, do a few exercises, and then stretch a little in the water.)

Recepcionista Marta: 4. _____

1. Yo voy al gimnasio tres días y hago entrenamiento con pesas para ganar fuerza. 2. Si quieres, mañana después del trabajo te enseño unos ejercicios fáciles para empezar. 3. Buenas, tenemos clases en la piscina y también yoga; mucha gente sale muy relajada. 4. No te preocupes, empiezas suave, haces unos ejercicios y luego estiras un poco en el agua.

4. Answer the questions using the vocabulary from this chapter.

1. ¿Haces algún tipo de ejercicio durante la semana? Describe brevemente qué haces y cuándo.

2. Imagina que estás muy estresado por el trabajo. ¿Qué actividad física haces para relajarte y por qué?

3. Piensa en tu rutina ideal para llevar una vida sana. ¿Qué dos cosas cambiarías en tu día a día?

-
4. Estás en un gimnasio nuevo y no sabes usar una máquina. ¿Qué le preguntas al entrenador para pedir ayuda?
-

5. Write 5 to 7 sentences describing your ideal weekly exercise routine and explain how it helps you feel less tired or stressed.

Normalmente hago ejercicio... / Me gusta entrenar porque... / Despues del entrenamiento me siento... / Para llevar una vida sana, intento...

4. Important verbs

| | Correr | Poder | Entrenar |
|---------------------|------------------|--------------|-----------------|
| yo | corré | pude | entrené |
| tú | corriste | pudiste | entrenaste |
| él/ella/usted | corrió | pudo | entrenó |
| nosotros/nosotras | corrimos | pudimos | entrenamos |
| vosotros/vosotras | corristeis | pudisteis | entrenasteis |
| ellos/ellas/ustedes | corrieron | pudieron | entrenaron |
| | Practicar | | |
| yo | practiqué | | |
| tú | practicaste | | |
| él/ella/usted | practicó | | |
| nosotros/nosotras | practicamos | | |
| vosotros/vosotras | practicasteis | | |
| ellos/ellas/ustedes | practicaron | | |