A2.28.1 Diálogo: Ejercicio para una vida saludable

A2.28.1 Dialog: Übung für ein gesundes Leben

https://spanischlernen.colanguage.de/dialoge/ejercicio-vida-saludable

Una breve conversación entre Pedro y Ana sobre su rutina de entrenamiento, levantamiento de pesas y yoga.

Pedro: Hoy entreno en la **piscina**. ¿Qué haces tú?

Ana: Yo **levanto** pesas en el gimnasio hoy.

Pedro: ¡Qué bien! ¿Pero no vas a practicar **yoga** hoy?

Ana: Creo que no. Hoy entreno mucho así que tendré más **fuerza**.

Pedro: Pero me has dicho que te gusta tanto la **rutina** de estirar después del yoga.

Ana: Sí, me gusta mucho. Pero el **entrenamiento** con pesas me ayuda a sentirme más fuerte.

Pedro: Sí, los ejercicios con **pesas** te dan más fuerza.

Ana: ¿A ti también te gusta este tipo de **ejercicios**?

Pedro: No tanto. Yo prefiero correr o nadar en la piscina porque así me siento sano y **fuerte**.

Ana: Muy bien. Tenemos un estilo de vida muy sano.

Ein kurzes Gespräch zwischen Pedro und Ana über ihre Trainingsroutine, Gewichtheben und Yoga.

Pedro: *Heute trainiere ich im **Schwimmbad**. Was machst du?*

Ana: *Ich **hebe** heute Gewichte im Fitnessstudio.*

Pedro: *Wie schön! Aber machst du heute kein **Yoga**?*

Ana: *Ich glaube nicht. Heute trainiere ich viel, also werde ich mehr **Kraft** haben.*

Pedro: *Aber du hast mir gesagt, dass dir die **Routine** des Dehnens nach dem Yoga so gefällt.*

Ana: *Ja, es gefällt mir sehr. Aber das **Krafttraining** mit Gewichten hilft mir, mich stärker zu fühlen.*

Pedro: *Ja, die Übungen mit **Hanteln** geben dir mehr Kraft.*

Ana: *Magst du auch diese Art von **Übungen**?*

Pedro: *Nicht wirklich. Ich ziehe es vor, zu laufen oder im Schwimmbad zu schwimmen, denn so fühle ich mich gesund und **stark**.*

Ana: *Sehr gut. Wir haben einen sehr gesunden Lebensstil.*

A2.28.1 Ejercicio para una vida saludable

A2.28.1 Übung für ein gesundes Leben

https://spanischlernen.colanguage.de/dialoge/ejercicio-vida-saludable

Ejercicio 1: Preguntas de debate

Instrucción: Debatir las preguntas después de escuchar el audio o leer el texto.

1. ¿Qué deportes le gusta practicar a Pedro?
2. ¿Qué ejercicios hace Ana este día?
3. ¿Cómo te sientes después del entrenamiento con pesas?
4. ¿Qué es tu deporte favorito?

A2.28.1 Ejercicio para una vida saludable

A2.28.1 Übung für ein gesundes Leben

https://spanischlernen.colanguage.de/dialoge/ejercicio-vida-saludable

Ejercicio 2: Rellena los huecos y completa las oraciones

Instrucción: Füllen Sie das richtige Wort ein.

levanto, yoga, fuerza, rutina, pesas

1. Sí, los ejercicios con ..... te dan más fuerza.
2. Yo ..... pesas en el gimnasio hoy.
3. ¡Qué bien! ¿Pero no vas a practicar ..... hoy?
4. Creo que no. Hoy entreno mucho así que tendré más .....
5. Pero me has dicho que te gusta tanto la ..... de estirar después del yoga.

Lösungen:

1. pesas 2. levanto 3. yoga 4. fuerza 5. rutina

A2.28.1 Ejercicio para una vida saludable

A2.28.1 Übung für ein gesundes Leben

https://spanischlernen.colanguage.de/dialoge/ejercicio-vida-saludable

Ejercicio 3: Ordena el texto

Instrucción: Numera las oraciones en el orden correcto y léelas en voz alta.

... ¿A ti también te gusta este tipo de ejercicios?

10 Muy bien. Tenemos un estilo de vida muy sano.

... Yo levanto pesas en el gimnasio hoy.

... Sí, me gusta mucho. Pero el entrenamiento con pesas me ayuda a sentirme más fuerte.

... Sí, los ejercicios con pesas te dan más fuerza.

... No tanto. Yo prefiero correr o nadar en la piscina porque así me siento sano y fuerte.

... Creo que no. Hoy entreno mucho así que tendré más fuerza.

... ¡Qué bien! ¿Pero no vas a practicar yoga hoy?

... Pero me has dicho que te gusta tanto la rutina de estirar después del yoga.

1 Hoy entreno en la piscina. ¿Qué haces tú?

Lösungen:

8, 10, 2, 6, 7, 9, 4, 3, 5, 1

A2.28.1 Ejercicio para una vida saludable

A2.28.1 Übung für ein gesundes Leben

https://spanischlernen.colanguage.de/dialoge/ejercicio-vida-saludable