

Tema 34 (Nivel B1)	El Ejercicio en el Gimnasio
---	------------------------------------

En esta clase, vamos a hablar juntos sobre las rutinas de ejercicio en el gimnasio y los beneficios de mantenerse en forma.



Vocabularios

Pronuncia el vocabulario y haz un ejemplo de oración, por favor

1. (El) Entrenador personal / パーソナルトレーナー

Mi entrenador personal me ayuda a seguir una rutina adecuada para mis objetivos.

2. (La) Rutina de ejercicios / エクササイズのリoutine

Mi rutina de ejercicios incluye cardio, pesas y estiramientos.

3. (Las) Pesas / ダンベル・バーベル

Uso pesas de diferentes tamaños para fortalecer mis músculos.

4. (La) Máquina de cardio / 有酸素運動器具

Paso 30 minutos en la máquina de cardio para mejorar mi resistencia.



5. (El) Estiramiento / ストレッチ

El estiramiento antes y después del ejercicio es esencial para evitar lesiones.

6. (El) Pilates / ピラティス

Practicar pilates me ayuda a mejorar mi flexibilidad y fortalecer mi corazón.

7. (La) Zona de peso libre / フリーウェイトエリア

Prefiero la zona de peso libre para hacer ejercicios con mancuernas.

(mancuernas = ダンベル)

8. (La) Flexibilidad / 柔軟性

La flexibilidad es importante para realizar correctamente los ejercicios de estiramiento.





Ejercicio

Responde las preguntas y vamos a discutir juntos, por favor

1. ¿Qué tipo de ejercicios prefieres hacer en el gimnasio y por qué?
2. ¿Has trabajado alguna vez con un entrenador personal? ¿Qué te pareció la experiencia?
3. ¿Cuánto tiempo dedicas al cardio en tu rutina de ejercicios?
4. ¿Prefieres usar máquinas de cardio o hacer ejercicio al aire libre? Explica tu respuesta, por favor.
5. ¿Qué opinas sobre la importancia del estiramiento antes y después de hacer ejercicio?
6. ¿Qué beneficios has notado en tu salud desde que empezaste a hacer ejercicio en el gimnasio?
7. ¿Tienes una zona específica en el gimnasio que te guste más? ¿Cuál es y por qué?
8. ¿Cómo ha mejorado tu flexibilidad desde que empezaste a practicar Pilates?

