

1. **Estar en forma** no es sólo tener mucho 2. **músculo** y poca grasa en el cuerpo. Algunas personas hacen ejercicios como entrenamiento para una competencia o porque el médico les dice que lo necesitan. Pero muchos más hacen ejercicio para eliminar 3. **el estrés** y dar a su cuerpo 4. **fuerza** y energía. Estar en forma es también sentirse bien con uno mismo, estar saludable.

**Para estar en forma**

5. **hacer flexiones**



8. **hacer yoga**



9. **hacer ejercicios de step**



6. **hacer cinta**



7. **hacer abdominales**



10. **hacer ejercicios aeróbicos**

11. **hacer bicicleta**



¿Se siente 12. **débil**? ¿Quieres estar más fuerte? Nunca es tarde para estar en forma.

**CLUB DEPORTIVO LAS FUENTES**

- sala de pesas
- equipo para hacer bicicleta
- piscina
- baños sauna y jacuzzi
- clases de ejercicios aeróbicos y artes marciales
- entrenadores profesionales

Inscríbese hoy mismo y obtenga un 20% de descuento.  
Tel. 555-242 677 Independencia #125

Inglés

1. to be in shape
2. muscle
3. stress
4. strength
5. to do push ups
6. to use a treadmill
7. to do crunches
8. to do yoga
9. to do step aerobics
10. to do aerobics
11. to use a stationary bike
12. weak

Español

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_
11. \_\_\_\_\_
12. \_\_\_\_\_

Para hacer ejercicio

13. flexionar



14. estirar



1 Antes de comenzar una sesión de ejercicio, es importante tener unos minutos para estirarse. Es necesario que flexiones y estires los músculos para evitar 15. calambres.

2 Debemos comenzar a correr despacio, para evitar calambres. Después de un tiempo, podemos correr más rápido.



3 Es importante no hacer demasiado ejercicio sin descansar. Debemos siempre cuidar nuestro 16. corazón y saber cuándo debemos parar.

4 Igualmente, al terminar el ejercicio, debe haber un tiempo para 17. relajarse y 18. respirar normalmente. ¡Ah, qué bien se siente uno después del entrenamiento!

Inglés

13. to flex

14. to stretch

15. cramp

16. heart

17. to relax

18. to breathe

Español

13. \_\_\_\_\_

14. \_\_\_\_\_

15. \_\_\_\_\_

16. \_\_\_\_\_

17. \_\_\_\_\_

18. \_\_\_\_\_



Leer/Escuchar/Escribir

## El Club Deportivo

Escucha lo que explica esta chica a su amiga sobre el Club Deportivo Las Fuentes y escribe C (cierto) o F (falso) en cada caso.

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_



Escuchar/Escribir

To complete this activity, work with a partner in your classroom.

## El anuncio

Escucha el anuncio por radio de un club deportivo y busca las fotos de esta página que correspondan a los servicios que se anuncian. Luego, di qué ejercicios de esta página no están en el anuncio del club deportivo.

# ¿QUÉ ME ACONSEJAS?

Cuando tenemos problemas, muchas veces les pedimos **19. consejos** a nuestros(as) amigos(as). Mira las ilustraciones y lee lo que les dijeron estas personas a sus amigos(as) para ayudarles con sus problemas.

Inglés

- 19. advice
- 20. to be exhausted
- 21. to advise
- 22. to be in the clouds (daydreaming)
- 23. to concentrate
- 24. to worry
- 25. to feel awful
- 26. to complain
- 27. to be in a good mood
- 28. to endure, to tolerate
- 29. to demand
- 30. stressed out

Español

- 19. \_\_\_\_\_
- 20. \_\_\_\_\_
- 21. \_\_\_\_\_
- 22. \_\_\_\_\_
- 23. \_\_\_\_\_
- 24. \_\_\_\_\_
- 25. \_\_\_\_\_
- 26. \_\_\_\_\_
- 27. \_\_\_\_\_
- 28. \_\_\_\_\_
- 29. \_\_\_\_\_
- 30. \_\_\_\_\_