



2

¿Para qué sirve?

Completa las definiciones con las palabras de la sección 1. Consulta tu diccionario si lo necesitas.

el banco de abdominales**el tapete****la bicicleta estática****la cinta de correr****las pesas**

1. _____ aparato que se utiliza para realizar ejercicios que desarrollan los músculos del abdomen
2. _____ elemento que se utiliza para no resbalar cuando hacemos ejercicios en el suelo
3. _____ máquina que se utiliza para caminar o correr sin salir a la calle
4. _____ elementos que sirven para fortalecer los músculos al levantarse de forma repetida
5. _____ máquina que se usa para pedalear con diferente nivel de dificultad sin salir a la calle

3

¿En el gimnasio o por libre?

Escucha el diálogo una vez. ¿Quién habla sobre los temas debajo, Fátima (F) o Jaime (J)?

1. Quiere empezar a hacer deporte para hacer algo de ejercicio. _____
2. Ha buscado información sobre un gimnasio. _____
3. Piensa que es mejor ahorrarse el dinero del gimnasio. _____
4. No le gusta hacer ejercicio todos los días a la misma hora. _____
5. Le gusta practicar actividades en grupo. _____
6. Alarga los músculos para prevenir daños y dolores en el cuerpo. _____

Completa los espacios en blanco en el folleto de Jaime con la palabra adecuada. Hay una palabra extra.

fortalecer**estiramientos****folleto****lesiones****abdominales****instalaciones****pesas****monitor**

El _____¹ es la persona que trabaja en _____² deportivas y se encarga de dirigir las distintas actividades y controlar el funcionamiento de los aparatos. También crea programas de ejercicios personalizados para que podamos lograr poco a poco nuestro objetivo, ya sea adelgazar o _____³ y ejercitar nuestros músculos. También nos da recomendaciones para que no tengamos _____⁴. Por eso, siempre recomiendan hacer _____⁵ antes y después de realizar cualquier actividad deportiva. Si necesitas alguna información que no aparece en el _____⁶, puedes llamar por teléfono al gimnasio para preguntar lo que necesites.

¿Estás de acuerdo con Jaime o con Fátima? ¿Por qué?

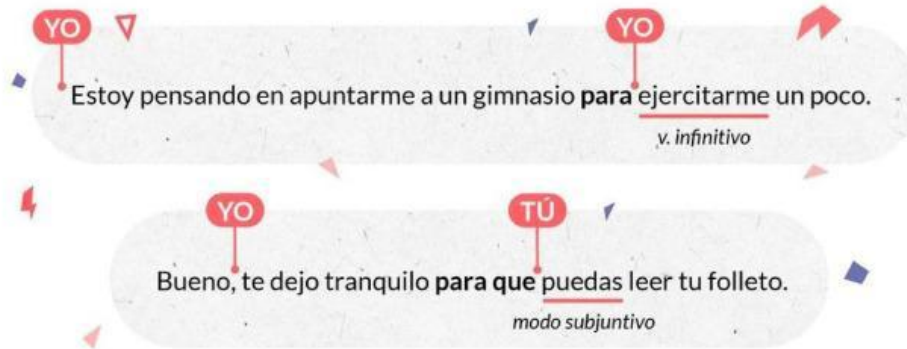


4

Oraciones finales

Lee las siguientes oraciones. Fíjate en las palabras en negrita.

Estas dos oraciones contienen *cláusulas finales*, es decir, expresan una finalidad, un objetivo.



Completa las oraciones con los verbos en la forma correcta del presente del subjuntivo.

1. El banco de abdominales sirve para que _____¹ (tú - fortalecer) los músculos del abdomen.
2. El tapete se utiliza para que no nos _____² (nosotros - resbalar) cuando ejercitamos en el suelo.
3. Las pesas sirven para que _____³ (vosotros - desarrollar) vuestros músculos.
4. La bicicleta estática se usa para que _____⁴ (ustedes - hacer) ejercicio aeróbico.
5. La pelota de ejercicios a veces se utiliza para que las embarazadas _____⁵ (ellas - relajar) los músculos de la espalda.
6. La cinta de correr se utiliza para que los deportistas no _____⁶ (ellos - tener) que ejercitar fuera del gimnasio.

5

Práctica

Completa las oraciones con el verbo en la forma correcta.

1. María quiere aprender sobre nutrición para _____ (estar) más saludable.
2. Ellos contrataron un monitor para que los _____ (ayudar) a ejercitar en el gimnasio.
3. Voy a dejar las pesas en donde las encontré para que los demás _____ (poder) usarlas.
4. Para _____ (evitar) lesiones, tienes que estirar los músculos antes y después de ejercitar.
5. Los gimnasios sirven para que vosotros _____ (hacer) ejercicio en un ambiente controlado.
6. Nosotras tomamos clases de artes marciales para _____ (aprender) a defendernos.
7. Para que ustedes _____ (perder) peso, el profesor debe ajustar su rutina de ejercicios.
8. Quiero que leas este folleto para que te _____ (informar) sobre lo que ofrece el gimnasio.



Ahora completa con "para" o "para que" según corresponda.

1. Los monitores trabajan en el gimnasio _____ tú puedas ejercitar sin riesgo de lesiones.
2. Desde que estoy embarazada, utilizo la pelota de ejercicios _____ evitar dolores de espalda.
3. Me compré una bicicleta estática _____ no tener que salir a la calle en los meses de invierno.
4. _____ tus músculos crezcan más rápido, debes alimentarte correctamente.
5. Al correr, siempre utiliza un buen calzado deportivo _____ no te duelan los pies.
6. _____ tener mucha energía, come pastas y cereales.

6**Movimientos y posturas corporales**

¿Cuál es el verbo adecuado para cada uno de los siguientes conceptos?

abdominales	los brazos	los codos	tumbado/a boca abajo
flexiones	tumbado/a boca arriba	la espalda	las rodillas
las piernas	de pie	pesas	sentado/a

estar

flexionar

estirar

hacer