¿Las nuevas prácticas deportivas son realmente efectivas o solo una moda?

En los últimos años, muchas personas se han interesado por disciplinas como el yoga, el pilates o el mindfulness. Algunos creen que estas actividades han llegado para quedarse, mientras que otros piensan que solo son una tendencia pasajera.

Personalmente, no me enfado (1) quienes practican estos deportes, aunque no siempre coincido (2) ellos cuando afirman que cambian la vida por completo. Desde de la universidad soñaba (3) aprender una actividad que me (4 ayudar) a reducir el estrés y, con el tiempo, el yoga se (5) en una de mis opciones favoritas.

Cuando empecé, solo (6) en cuenta los comentarios de mis amigos y no me fijaba (7) los beneficios reales. Sin embargo, después de unas semanas empecé a observar mi (8 Körperhaltung und Atmung). Aunque tardé bastante (9) notar los cambios, comprendí que los resultados llegaban poco a poco.

En algunas situaciones difíciles también he tenido que recurrir (10) estas prácticas para relajarme. Gracias a ellas, me he acostumbrado (11) levantarme temprano para hacer ejercicio antes de trabajar.

Hay personas que critican estas actividades y hablan (12) ellas sin haberlas probado. Otras incluso creen que quienes las practican actúan como si (13 ser) superiores a los demás. Sin embargo, yo nunca he conocido a nadie que se comportara como si (14 tener) todas las respuestas. A veces algunos profesores explican los ejercicios como si todos los alumnos ya los (15 conocer) ¡Eso es frustrante!

Además, en una clase es importante respetar ciertas normas de convivencia. Si alguien necesita (16 niesen), es mejor hacerlo cubriéndose la boca. También conviene no (17 spucken) al suelo durante la sesión. Algunas personas (18) la necesidad de descansar unos minutos cuando el ejercicio es demasiado intenso.

(1) _____
(2) _____
(3) _____
(4) _____
(5) _____
(6) _____
(7) _____
(8) _____
(9) _____
(10) _____
(11) _____
(12) _____
(13) _____
(14) _____
(15) _____
(16) _____
(17) _____
(18) _____

LIVEWORKSHEETS