

A2.31 Vocabulario básico (13)

A2.31 Podstawowe słownictwo (13)

🔊 <https://hiszpanski.colanguage.pl/program/a2/31>

Hiszpański

El entrenamiento

El entrenamiento es una parte importante de la rutina diaria, así que levanto pesas.

El yoga

Hacer el yoga en la mañana es perfecto para la rutina a diario.

Entrenar

Ellos entrenan para estar fuertes y saludables.

Estar cansado

Estirar

Tú estiras antes de levantar pesas.

Fuerte

El entrenamiento en el gimnasio me hace más fuerte y saludable.

La fuerza

La fuerza es importante en el entrenamiento, así que levanto pesas todos los días.

La piscina

Voy a la piscina y luego haré yoga para relajarme.

La rutina

La rutina es importante para tener fuerza y estar sano.

Las pesas

En la casa tengo una pesa de dos kilos.

Levantar

Yo levanto la escultura despacio.

Llevar una vida sana

Los ejercicios

El ejercicio es importante para mantener un estilo de vida saludable.

Polski

Trening

Trening jest ważną częścią codziennej rutyny, więc podnoszę ciężary.

Joga

Uprawianie jogi rano jest idealne do codziennej rutyny.

Trenować

Oni trenują, aby być silni i zdrowi.

Być zmęczonym

Rozciągać

Ty rozciągasz się przed podnoszeniem ciężarów.

Silny

Trening na siłowni czyni mnie silniejszym i zdrowszym.

Siła

Siła jest ważna w treningu, więc codziennie podnoszę ciężary.

Basen

Idę na basen, a potem będę uprawiać jogę, żeby się zrelaksować.

Rutyna

Rutyna jest ważna, aby mieć siłę i być zdrowym.

Hantle

W domu mam hantel ważący dwa kilogramy.

Podnosić

Podnoszę rzeźbę powoli.

Prowadzić zdrowe życie

Ćwiczenia

Ćwiczenia są ważne dla utrzymania zdrowego stylu życia.