intereuropa idiomas
Spanish language courses

Plaza del Ayuntamiento, 5 – 1º, 46002 Valencia – España
Tel: +34 963 944 995
Cif: B-96758552
www.intereuropa.es info@intereuropa.es

Transcripción Comprensión auditiva B2

FITNESS CLUB

Cualquiera que se haya apuntado recientemente al gimnasio sabe que puede elegir entre una multitud de actividades: zumba, GAP, bodycombat, body pump, body balance, crossfit, HIT, hipopresivos, pilates, yoga, spinning, step, tai chi, aquafitness incluso flamenco fit.

La mayoría de neófitos en la vida deportiva nos vemos sorprendidos y, muchas veces, intrigados por el significado de muchos de ellos. Para empezar, lo que siempre habíamos llamado gimnasio ahora es un fitness club, que, la verdad, suena mucho mejor. En los centros deportivos de hoy encontramos actividades que ya llevan mucho tiempo asentadas junto con otras más novedosas, surgidas a raíz de la demanda del bienestar completo del cuerpo y de la mente. Los últimos años hemos asistido a un aumento de diferentes actividades que mejoran la condición física de un modo atractivo y divertido.

Pero, ¿cómo elegimos el más adecuado a nuestras necesidades? ¿Por dónde empezar para no parecer el bicho raro de la clase? Uno de los puntos en los que más inciden los profesionales es que existe un tipo de deporte para cada tipo de persona. El mejor consejo es dirigirse a un especialista que recomiende la modalidad adecuada. Veamos algunos ejemplos: si lo que queremos es combatir el estrés, nada como el taichi o el yoga; para aumentar la resistencia, fortalecer la musculatura y estilizar la figura deberíamos probar el crossfit; si buscamos corregir la postura corporal, evitar problemas de espalda y, a la vez, mejorar la concentración con la ayuda de la respiración, podemos practicar pilates o body balance; para mejorar la musculatura del abdomen, lo mejor son los ejercicios hipopresivos.

Después de elegir nuestra actividad, necesitaremos la ropa adecuada. Los clubs deportivos, hoy en día, se han convertido en una auténtica pasarela de moda. Hay un montón de marcas, con precios que oscilan desde lo más barato hasta lo más obscenamente caro. El universo de los complementos para estar al día en cuanto a nuestro aspecto, cuando nos lucimos en el gimnasio, es infinito. Exhibir nuestra condición física no depende tan solo de nuestro cuerpo, también es muy importante el envoltorio.

Por otra parte, los monitores suelen esforzarse en crear rutinas para mejorar la forma física de forma paulatina y establecer en los clientes unos hábitos saludables. Se acabó el alcohol, las grasas saturadas, los dulces y todo lo que se acabe transformando en michelín. Al igual que existen multitud de actividades físicas también han proliferado diferentes tipos de dietas asociadas al bienestar: la dieta detox, la nórdica, la vegana, la keto... Enumerarlas todas es una tarea totalmente inalcanzable.

Quizá sea un tema para otro audio.