

Занимаемся спортом - Как поддерживать фигуру (а)

Катя	Женя, ты знаешь, я уже давно не занималась спортом и даже не знаю, с чего начать. Может, ты что-нибудь мне подскажешь, ты ведь всегда в отличной форме и в прекрасном настроении!
Женя	А как насчёт похода в фитнес-клуб? Это отличный вариант для поддержания фигуры .
Катя	Да, я как раз об этом думала... а сколько может стоить клубная карта в месяц?
Женя	Я занимаюсь в «Планете фитнес». Там есть много разных вариантов . Зайди на их сайт, посмотри. Ещё есть «World Class», «Wellness Park» и куча других спортзалов. Это тоже от района зависит.
Катя	А там что, тренажёры ?
Женя	Не только тренажёры , а ещё бассейн, аэробика, пилатес и многое другое!
Катя	Ой, боюсь, будет дорого! А не лучше ли просто беговую дорожку или велотренажёр домой купить и заниматься. Ну, там ещё гантели, обруч ...
Женя	Да, а ещё перекладину для подтягиваний , коврик для упражнений на пресс и отжиманий ... Ты ведь не профессионал, не знаешь, какие группы мышц тренировать! Это тренер должен тебе объяснить. Я советую тебе всё-таки не лениться и пойти в спортзал!
Катя	Ладно, увидим. Спасибо в любом случае!

Лексика:

- **Беговая дорожка:** tapis de course.
- **Вариант:** solution.
- **Велотренажёр:** vélo d'appartement.
- **Гантели:** haltères.
- **Куча:** tas.
- **Лениться / полениться:** paresser.
- **Мышца:** muscle.
- **Насчёт (чего):** au sujet de.
- **Обруч:** cerceau.
- **Отжимания:** pompes.
- **Перекладина:** barre fixe.
- **Пилатес:** fitness.
- **Поддержание:** maintien.
- **Подтягивание:** traction (muscultation).
- **Поход:** visite.
- **Пресс:** abdos.
- **Тренажёр:** agrès (de muscultation).
- **Тренер:** entraîneur.
- **Фигура:** silhouette, ligne.