

## 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 <b>насчёт похода</b> в фитнес-клуб? Это отличный <b>вариант</b> для <b>поддержания фигуры</b> .
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 <b>вариантов</b> . Зайди на их сайт, посмотри. Ещё есть «World Class», «Wellness Park» и <b>куча</b> других спортзалов. Это тоже от района зависит.
Катя	А там что, <b>тренажёры</b> ?
Женя	Не только <b>тренажёры</b> , а ещё бассейн, аэробика, <b>пилатес</b> и многое другое!
Катя	Ой, боюсь, будет дорого! А не лучше ли просто <b>беговую дорожку</b> или <b>велотренажёр</b> домой купить и заниматься. Ну, там ещё <b>гантели, обруч</b> ...
Женя	Да, а ещё <b>перекладину</b> для <b>подтягиваний</b> , коврик для упражнений на <b>пресс</b> и <b>отжиманий</b> ... Ты ведь не профессионал, не знаешь, какие группы <b>мышц</b> тренировать! Это <b>тренер</b> должен тебе объяснить. Я советую тебе всё-таки не <b>лениться</b> 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 / полениваться:** 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.