

В спортзале

Нора	1	Кого я вижу! Ты решила заняться спортом? Ходишь в <u>тренажёрный зал</u> ?
Роза	2 3	Да, давно хотела и вот - решилась! Сегодня второй раз. Как видишь - <u>качаю пресс</u> , а до этого бегала на <u>тренажёре</u> 20 минут.
Нора	4 5	Молодец! А я сегодня сначала <u>сделаю разминку</u> на <u>беговой дорожке</u> , а потом буду работать с <u>гантелями</u> .
Роза	6	А ты делаешь <u>растяжку</u> ?
Нора	7	Конечно, нужно обязательно <u>разогреть мышцы</u> до более серьёзных упражнений.
Роза	8	Я обычно просто делаю <u>приседания</u> и <u>подтягиваюсь</u> .
Нора	9 10	Подтягиваться и <u>приседать</u> - это тоже хорошо. Но я обычно это делаю в качестве <u>зарядки</u> по утрам, <u>отжимания</u> - тоже хорошо работает, потом я весь день в <u>тонусе</u> .
Роза	11	Спасибо за совет. А <u>штангу ты жмёшь</u> ? Я хочу попробовать!
Нора	12 13	Рекомендую начать с гантель, жим штанги - это серьёзное упражнение. Ну ладно, давай встретимся после тренировки и <u>выпьем кофе</u> , нет, лучше сока!
Роза	14	Конечно, давай. Ой-ой-ой, у меня всё болит!

- тренажёрный зал = спортзал = место, где можно заниматься спортом
- качать пресс = делать упражнения для живота
- тренажёр = аппарат, который помогает нам заниматься спортом
- разминка = несколько упражнений перед более серьёзными упражнениями
- беговая дорожка = аппарат, на котором можно бегать
- гантеля = тяжёлая вещь для спорта
- растяжка = когда вы делаете упражнения, чтобы мышцы были активными
- мышца = мускул
- разогревать-разогреть = сделать "горячим", активным
- приседание = когда вы садитесь и встаёте
- приседать-присесть = упражнение, когда вы садитесь и встаёте
- подтягиваться-подтянуться = вертикальное упражнение для рук
- зарядка = несколько упражнений
- отжимание = упражнение в горизонтальном положении
- отжиматься-отжаться = делать отжимания
- в тонусе = в хорошей форме, много энергии
- жать штангу = делать упражнения с большой металлической вещью

