

Jag vill börja träna

- Natalia: Hej Bengt!
- Bengt: Hej!
- Natalia: Hur är det?
- Bengt: Jo, ganska bra!
- Natalia: Du, Jag tänkte fråga dig en sak. Jag vill börja **träna** och jag vill be dig om några **tips**.
- Bengt: Vad skulle du... Varför vill du börja träna?
- Natalia: Ja, du vet. Det är sommaren jag tänkte **komma i form** lite grann.
- Bengt: OK. Tänkte du att du skulle få **bättre kondition** eller tänkte du att du skulle gå ner i vikt eller tänkte du bli **stark**?
- Natalia: Ja. Både **kondition** och... Ja, du vet, det är alltid bra att komma ner i vikt.
- Bengt: OK. Det är som små korta **tips**. Det som jag skulle säga att du gör är att hitta en kompis att träna med.
- Natalia: Mm...
- Bengt: Så att ni kan hjälpa varandra att **peppa** varandra och **passa tider** och **bestämma i förväg** att man ska gå och träna så att man inte **hela tiden** bara pratar med sig själv och övertalar sig själv att man inte egentligen **orkar** idag utan att man gör det imorgon istället och så.
- Natalia: Mm
- Bengt: Det skulle jag säga först. Och sen så skulle jag säga att du skulle **börja ganska lugnt**
- Natalia: Hur många gånger i veckan?
- Bengt: Om du är nybörjare då skulle du kanske göra tre gånger i veckan. Beroende på vad du vill göra för någonting. Om du vill **hålla på med...**
- Natalia: Jag tänkte att det kanske skulle vara bra om det kunde vara **gratis**.
- Bengt: Mm, springa är ju alltid **gratis**.
- Natalia: Mm, finns det bra **spår** här i Haninge?
- Bengt: Jättebra **spår** i Haninge. De bästa finns vid Rudan. Där finns det både backiga **spår** och lite mera flacka **spår** och om du inte är så tränad så börja med att gå.
- Natalia: Ok. Hur långt ska jag gå då? Alltså, hur lång tid?
- Bengt: Börja med en halvtimme om du är helt nybörjare så börja **försöka** gå upp emot en halvtimme och sen kan du lägga in korta sträckor som du springer lite grann och så går du igen och så springer lite grann och går igen.
- Natalia: Ok, men då kanske börjar jag med det. **Vi får se hur** det går så kan jag fråga dig nästa vecka vad jag kan göra mer.
- Bengt: Mm, jättebra.
- Natalia: **Tack för tipset.**



Nya ord

tränar	gör sport
ett tips	ett råd, lite hjälp
komma i form	få en bra kropp och hälsa
en kondition	du kan ha bra kondition eller dålig kondition. Bra kondition betyder att du kan t.ex. springa lång tid och du blir inte trött.
gå ner vikt	bli smalare, tappa kilon
stark	inte svag
peppar varandra	hjälpa varandra att göra något jobbigt tillsammans
passar tider	gör saker i rätt tid
bestämmer i förväg	bestämmer innan, bestämmer före
hela tiden	alltid
orkar	har kraft att göra något
istället	Läraren är sjuk det kommer en vikarie <i>istället</i> .
börja lugnt	börja inte snabbt, börja inte intensivt
en nybörjare	en person som inte kan så mycket
Vad håller du på med?	Vad gör du?
gratis	du måste inte betala
ett spår	en väg
försöker	provar
Tack för tipset!	tack att du ger mig ett råd

Fraser

Hur många gånger i veckan? - det betyder - **Hur ofta?** Exempel:

Hur många gånger i veckan? – Tre gånger.

Hur många gånger i månaden? – Två gånger.

Hur många gånger om året? – Fem gånger.

Hur långt är det? - det betyder - **hur många kilometer, hur lång väg?** Exempel:

Hur långt är det till affären? – 1 km.

Hur långt är det till centrum? – 500m.

Vi får se hur det går - det betyder att du måste vänta för att veta resultatet. Exempel:

Vi får se hur det går i fotbolls VM?

Vi får se hur det går på provet?

Lycka till ☺

och kom ihåg att du kan skriva till oss på bloggen

<http://sfipodd.se/category/storlek-s/>

eller mejla till sfi.centrumvux@gmail.com