

Different ways of keeping fit

Những cách giữ dáng khác nhau

CAM13

| | | | |
|---------|----|------|---------|
| English | Vi | Both | Vietise |
|---------|----|------|---------|



Like

Share

Be the first of your friends to like this.

So, if you’re one of those people who hasn’t found the perfect physical activity yet, here are some things to think about which might help you make the right decision for you.

Vậy nếu bạn là một trong những người chưa tìm được cho bản thân hoạt động thể chất phù hợp thì đây là một số điều có thể giúp bạn đưa ra lựa chọn đúng đắn.

You will hear a fitness instructor talking on the radio about different ways of keeping fit.

Bạn sẽ nghe một người hướng dẫn thể dục nói chuyện trên radio về những cách khác nhau để giữ dáng.



So, if you’re one of those people who hasn’t found the perfect physical activity yet, here are some things to think about which might help you make the right decision for you.

Vậy nếu bạn là một trong những người chưa tìm được cho bản thân hoạt động thể chất phù hợp thì đây là một số điều có thể giúp bạn đưa ra lựa chọn đúng đắn.

The first question to ask yourself is whether you would enjoy training in a gym.

Câu hỏi đầu tiên bạn nên hỏi bản thân đó là bạn có thích tập ở phòng gym hay không?

Many people are **put off** by the idea of having fit a visit to the gym into their busy day, you often have to go very early or late as some gyms can get very crowded.

Rất nhiều người bị **trì hoãn** bởi ý nghĩ phải đến phòng gym vào ngày bận rộn, bạn phải đi tập từ rất sớm hoặc rất muộn vì có một số phòng gym thường rất đông đúc.

But with the regular training, you’ll see a big difference in a relatively short **pace of time**.

Nhưng với việc luyện tập thường xuyên, bạn sẽ thấy được sự thay đổi lớn trong một **khoảng thời gian** ngắn.

Running has become incredibly popular in recent years.

Chạy bộ trở nên hết sức phổ biến trong những năm gần đây.

That’s probably got a lot of to do with the fact that it’s a very accessible form of exercise.

Điều đó có thể liên quan nhiều tới thực tế đó chạy bộ là một bộ môn rất dễ để thực hiện.

Anyone can run even if you can only run a few meters to the begin with.

Bất kì ai cũng có thể chạy cho dù bạn chỉ chạy được vài mét khi mới bắt đầu.

But make sure you get the right shoes.

Nhưng hãy đảm bảo rằng bạn có một đôi giày tốt.

It's worth investing in a high-quality pair and they don't come cheap.

Thực sự rất đáng giá để đầu tư cho bản thân một đôi giày chất lượng dù có đắt đỏ đến đâu.

Another great thing about running is that you can do it at any time of day or night.

Điều tuyệt vời khác của việc chạy bộ ấy là bạn có thể chạy vào bất kì thời điểm nào trong ngày hay ban đêm.

The only thing that may stop you is snow or ice.

Trở ngại duy nhất ngăn cản bạn chính là tuyết và băng.

Swimming is another really good way to build fitness.

Bơi lội là lựa chọn tuyệt vời khác để luyện tập xây dựng một cơ thể cân đối.

What attracts people is that you can swim in an **indoor pool** at any time of the year.

Thứ mà môn bơi cuốn hút mọi người là bạn có thể bơi ở **hồ bơi trong nhà** bất kì thời điểm nào trong năm.

On the other hand, it can be quite boring, **solitary**.

Nhưng mặt khác, bơi lội khá nhàm chán và **cô đơn**.

It's hard to chat with people when you're swimming lengths.

Thật sự khó để nói chuyện với mọi người khi bạn đang bơi.

Cycling has become almost as famous as running in recent years.

Trong những năm trở lại đây, đạp xe trở nên nổi tiếng gần bằng với chạy bộ.

That's probably because as well as improving their fitness, many people say being out in the fresh air in the park or in the countryside can be fun.

Điều này có thể do sự cải thiện lực tốt, hơn nữa nhiều nói rằng việc được hòa mình trong bầu không khí trong lành ở trong công viên hay vùng nông thôn cũng khá thú vị.

Provided the conditions are right, of course.

Tất nhiên miễn là với điều kiện mọi thứ đều tốt.

Only **fanatics** go out in the wind and rain.

Chỉ có những **kẻ cuồng** đạp xe mới ra ngoài trong ngày gió và mưa.

Yoga is a good choice for those of you looking for exercise which focuses on developing both a healthy mind and body.

Yoga là một lựa chọn không tồi cho những người đang kiếm tìm một bộ môn tập trung phát triển cả về trí óc lẫn cơ thể.

It's a good way of building strength and with the right instructor, there's less chance of hurting yourself than with other active sports.

Nó rất tốt cho việc rèn luyện sức mạnh và với người chỉ dẫn tốt, yoga sẽ bớt làm bạn bị thương hơn những bộ môn thể thao khác.

But don't find it easy.

Nhưng đừng nghĩ tập luyện yoga là điều dễ dàng.

It can be surprisingly challenging, especially for people who aren't **flexible**.

Nó thực sự thử thách với người không **dẻo dai**.

Getting a personal trainer is a good way to start your fitness program.

Thuê một huấn luyện viên riêng cũng là một cách hay để bắt đầu hành trình giữ cơ thể khỏe đẹp.

Obviously there's can't be significant cost involved.

Tất nhiên bạn sẽ phải mất một khoản tiền kha khá.

But you've got someone there to encourage you and help you achieve your goals, you're less likely to give up.

Nhưng bạn sẽ có người luôn ở đó cổ vũ và giúp bạn đạt được mục tiêu, bạn sẽ có ít cơ hội để từ bỏ hơn.

Make sure you get someone with a recognised qualification though or you could do yourself **permanent damage**.

Bạn phải đảm bảo rằng bạn thuê một người với bằng cấp bảo đảm hoặc bạn sẽ bị **chấn thương lâu dài**.

Whatever you do, don't join a gym unless you're sure you'll make good use of it.

Nhớ rằng cho dù bạn có làm gì đi chăng nữa thì cũng đừng tham gia phòng tập gym trừ khi bạn sử dụng nó một cách hiệu quả.

So many people waste a lot of money by signing up for membership and then hardly ever go.

Rất nhiều người tiêu tốn cả đồng tiền để đăng kí trở thành thành viên và sau đó rất hiếm khi họ tới để tập luyện.

What happens to their good intentions? I don't think people suddenly stopped caring about improving their fitness or decide they more important things to do.

Vậy chuyện gì đã xảy ra với những ý định của họ? Tôi không nghĩ mọi người đột nhiên ngừng quan tâm tới chuyện cải thiện cơ thể hay họ có nhiều thứ quan trọng hơn để làm.

I think people lose interest when they don't think they're making enough progress.

Tôi nghĩ mọi người đã mất đi hứng thú khi họ nghĩ họ không nỗ lực đủ để làm mọi thứ tiến bộ.

That's when they give up hope and stop believing they'll ever achieve their goals.

Đó là khi họ từ bỏ hy vọng và ngừng tin tưởng bản thân sẽ đạt được mục tiêu đề ra.

Also what people sometimes don't realize when they start is that it takes a lot of **determination** and hard work to keep training week after week and lots of people don't have that kind of commitment.

Ngoài ra cũng là bởi vì thỉnh thoảng mọi người không nhận ra rằng khi đã bắt đầu luyện tập thì nó cần rất nhiều **sự kiên định** và làm việc vất vả để giữ thói quen luyện tập hàng tuần và thường thì tất cả mọi người đều không có cam kết đó với bản thân.

One thing you can do to help yourself is set **manageable goals**.

Một trong những điều bạn có thể làm để giúp đỡ bản thân đó là hãy đặt hãy **mục tiêu vừa tầm với**.

Be realistic and don't push yourself too far.

Hãy thực tế và đừng quá làm khó bản thân mình.

Some people advise writing your goals down but I think it's better to have a **flexible** approach.

Một số người khuyên bạn nên viết ra những mục tiêu nhưng tôi nghĩ tốt hơn hết là bạn nên có cách xử lý uyển chuyển.

Give yourself a really nice treat every time you achieve one of your goals.

Tự thưởng cho mình mỗi lần hoàn thành một trong những mục tiêu.

And don't get too upset if you experience **setbacks**.

Và đừng quá buồn nếu bạn trải qua những **thất bại**.

It's a journey.

Đó là cả một cuộc hành trình.

There are bound to be difficulties along the way.

Có rất nhiều trở ngại chắc chắn sẽ xảy trên cả con đường.

Like

Share

Be the first of your friends to like this.

Từ vựng trong bài

permanent damage: chấn thương lâu dài

put off: trì hoãn

fanatic: kẻ cuồng

flexible: dẻo dai

setback: thất bại

manageable goals: mục tiêu vừa tầm với

solitary: cô đơn

pace of time: khoảng thời gian

indoor pool: hồ bơi trong nhà

determination: sự kiên định

Trắc nghiệm từ vựng

Luyện nghe

Dịch bởi Lê Thị Ngọc Ánh

FB

