

L'exercice physique, pour être vraiment bénéfique, doit être pratiqué de façon régulière, au moins 3 fois par semaine, et en séance d'assez (1) ... durée, pour brûler les graisses en excès de l'organisme. Préférez les exercices d'endurance. De tous les exercices, la marche représente l'activité la plus (2) ... . Elle est à la portée de tous. Mieux vaut marcher en pleine nature, maison (3) ... la pratiquer partout, même dans la rue d'une grande ville ! Courir pour le plaisir. Au-delà d'une vitesse de 8 km à l'heure, la marche (4) ... place à la course, footing en pleine nature, ou jogging, qui peuvent se pratiquer partout. Un terrain souple, forêt, pelouse ou parc sont quand même préférables. La natation est un excellent exercice ; elle a le grand avantage de diminuer les (5) ... de la pesanteur (*сила тяжести*). La natation facilite la mobilité des articulations, ainsi que le travail musculaire. La pratique du vélo (6) ... le grand avantage d'être un exercice en position (7) ..., qui soulage les membres inférieurs. Il est particulièrement bénéfique pour la respiration et pour le cœur ainsi que les sports qui sont (8) ... en hiver. La randonnée à ski est une source de joies renouvelées au contact de la nature.

Прочитайте текст. Заполните пропуск (4) одним из предложенных слов, преобразуя его, если необходимо, таким образом, чтобы оно грамматически и лексически соответствовало содержанию текста. Помните, что каждое слово может быть использовано только один раз.

POUVOIR, NATUREL, CÉDER, EFFET, PRÉSENTER, ASSIS, PRATIQUÉ, LONG