

A2.28.1 Tornare ad allenarsi

Wieder mit dem Training anfangen



Molte persone dicono di non avere tempo per lo sport, ma spesso mettono gli altri al primo posto. **Muovere il corpo** ogni giorno aiuta non solo l'aspetto fisico, ma anche la mente. Un po' di **allenamento rinforza il corpo** e **riduce lo stress**. Se vuoi iniziare, puoi fare una passeggiata o un workout da casa. Poi, se ti piace, puoi iscriverti in **palestra** e seguire *il tuo* ritmo.

*Viele Menschen sagen, dass sie keine Zeit für Sport haben, aber oft stellen sie andere an die erste Stelle. Den **Körper zu bewegen** hilft jeden Tag nicht nur dem körperlichen Erscheinungsbild, sondern auch dem Geist. Ein bisschen **Training stärkt den Körper** und **reduziert Stress**. Wenn du anfangen willst, kannst du einen Spaziergang machen oder ein Workout zu Hause. Danach, wenn es dir gefällt, kannst du dich im **Fitnessstudio** anmelden und deinem Tempo folgen.*

1. Quali scuse usano spesso molte persone per non fare attività fisica?
 - a. La voglia di mangiare più sano
 - b. Il troppo sport e il troppo sonno
 - c. La pigrizia e la mancanza di tempo
 - d. Il lavoro in palestra come istruttore
2. Qual è uno degli effetti dell'allenamento menzionati?
 - a. Fa lavorare solo le gambe e non la mente
 - b. Fa dormire meno e aumenta la fame
 - c. Serve solo per avere l'addome scolpito
 - d. Rinforza il corpo, aumenta l'energia e riduce lo stress
3. Come si può iniziare senza andare in palestra?
 - a. Solo con esercizi difficili e lunghi
 - b. Comprando subito un abbonamento annuale
 - c. Allenandosi solo una volta al mese
 - d. Con una passeggiata o un workout da casa

1-c 2-d 3-d

2. Lesen Sie den Dialog und beantworten Sie die Fragen.

Paolo vuole tornare ad allenarsi, ma non trova la motivazione e chiede aiuto a sua moglie

Paolo möchte wieder mit dem Training anfangen, findet aber keine Motivation und bittet seine Frau um Hilfe

- Paolo:** Giovanna, non riesco a trovare la motivazione per tornare ad allenarmi. *(Giovanna, ich finde einfach keine Motivation, wieder mit dem Training anzufangen.)*
- Giovanna:** Come mai? Che cosa ti blocca? *(Wieso? Was hält dich davon ab?)*
- Paolo:** Mi sento stanco tutto il tempo e non ho la forza di farlo. *(Ich bin ständig müde und habe keine Kraft dafür.)*
- Giovanna:** Ti ricordi quando ci siamo conosciuti? Andavi in palestra a fare pesi: potresti ricominciare da lì. *(Weißt du noch, als wir uns kennengelernt haben? Da bist du ins Fitnessstudio gegangen und hast Krafttraining gemacht - du könntest damit wieder anfangen.)*
- Paolo:** Sì, ma mi sembra difficile tornare a fare gli esercizi come prima. *(Ja, aber es kommt mir schwer vor, die Übungen wieder so zu machen wie früher.)*

- Giovanna:** È normale, ma se inizi a sollevare qualche peso vedrai i benefici nei prossimi mesi. *(Das ist normal. Aber wenn du anfängst, ein bisschen zu trainieren, wirst du in den nächsten Monaten die Fortschritte merken.)*
- Paolo:** Non è troppo impegnativo andare in palestra a fare pesi? *(Ist es nicht zu anstrengend, ins Fitnessstudio zu gehen und Krafttraining zu machen?)*
- Giovanna:** Se per te è troppo, puoi iniziare con alcuni esercizi a corpo libero che puoi fare a casa. L'importante è iniziare. *(Wenn dir das zu viel ist, kannst du mit ein paar Übungen mit dem eigenen Körpergewicht anfangen, die du zu Hause machen kannst. Hauptsache, du fängst an.)*
- Paolo:** Va bene, proverò. E tu come fai a essere sempre così attiva ed energetica? *(Okay, ich versuche es. Und wie schaffst du es, immer so aktiv und energiegeladen zu sein?)*
- Giovanna:** È grazie alla disciplina e alla costanza. E non mollare subito, come hai fatto l'ultima volta. *(Das liegt an Disziplin und Konsequenz. Und gib nicht gleich wieder auf – so wie beim letzten Mal.)*
- Paolo:** Hai ragione. D'accordo, domani inizierò con qualche esercizio. *(Du hast recht. Okay, morgen fange ich mit ein paar Übungen an.)*
- Giovanna:** Ottimo! Piano piano tornerai come prima, più attivo che mai! *(Super! Schritt für Schritt wirst du wieder in Form kommen – aktiver denn je!)*

1. Perché Paolo dice che non riesce a tornare ad allenarsi?
 - a. Perché deve fare stretching ogni giorno al lavoro.
 - b. Perché non gli piace fare movimento e preferisce lo yoga.
 - c. Perché è stanco tutto il tempo e non ha forza.
 - d. Perché ha perso la bottiglia d'acqua e non può andare in palestra.
2. Che cosa consiglia Giovanna se per Paolo la palestra è troppo impegnativa?
 - a. Di smettere subito e riprovare l'anno prossimo.
 - b. Di iniziare con esercizi a corpo libero a casa.
 - c. Di vivere una vita sana senza fare nessun allenamento.
 - d. Di comprare pesi molto più pesanti e allenarsi solo una volta al mese.

1-c 2-b