

A2.28.1 Tornare ad allenarsi

Wieder mit dem Training anfangen

<https://app.colanguage.com/de/italienisch/dialoge/tornare-ad-allenarsi>



1. Sehen Sie sich das Video an und beantworten Sie die zugehörigen Fragen.

Video: <https://wwwyoutu.be/ix31jvnqrFI&end=55>

Muovere il Corpo	(Den Körper bewegen)	Workout da Casa	(Home-Workout)
Addome Scolpito	(Trainierter Bauch)	Palestra	(Fitnessstudio)
Allenamento	(Training)	Metabolismo	(Stoffwechsel)
Rinforzare il Corpo	(Den Körper stärken)	Salute	(Gesundheit)
Aumentare l'Energia	(Energie erhöhen)	Felicità	(Glück)
Ridurre lo Stress	(Stress reduzieren)	Mancanza di Tempo	(Zeitmangel)
Sessione di Allenamento	(Trainingseinheit)	Pigrizia	(Faulheit)

1. Perché molte persone non fanno attività fisica?
 - a. Perché usano la pigrizia e la mancanza di tempo come scusa.
 - b. Perché hanno troppa energia.
 - c. Perché la palestra è sempre vuota.
 - d. Perché l'allenamento fa male al corpo.
2. Che cosa è fondamentale fare ogni giorno?
 - a. Lavorare fino a tardi.
 - b. Guardare la televisione.
 - c. Mangiare al ristorante.
 - d. Muovere il corpo.
3. Quali benefici dà l'allenamento, oltre al corpo?
 - a. Fa bene solo allo stomaco.
 - b. Fa bene solo al portafoglio.
 - c. Fa bene solo ai muscoli delle braccia.
 - d. Fa bene alla mente e anche all'anima.
4. Con cosa si può iniziare se non si vuole rimandare l'attività fisica?
 - a. Solo con una maratona in città.
 - b. Solo con un corso molto difficile in palestra.
 - c. Con una dieta senza bere acqua.
 - d. Con una passeggiata o con un workout da casa.

1-a 2-d 3-d 4-d

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

Esercizio e stile di vita

Übung und Lebensstil

Paolo:	Giovanna, in questo periodo non riesco a trovare la motivazione per tornare ad allenarmi.	(Giovanna, im Moment finde ich keine Motivation, wieder mit dem Training anzufangen.)
Giovanna:	Come mai? Che cosa ti blocca?	(Warum? Was hält dich davon ab?)

Paolo:	Mi sento stanco tutto il tempo, non ho le forze per farlo.	(Ich bin die ganze Zeit müde, ich habe nicht die Kraft dafür.)
Giovanna:	Ti ricordi quando ci siamo conosciuti? Andavi in palestra a fare pesi, potresti ricominciare da lì.	(Erinnerst du dich, als wir uns kennengelernt haben? Du bist ins Fitnessstudio gegangen, um Gewichte zu heben – dort kannst du wieder anfangen.)
Paolo:	Sì, ma mi sembra difficile tornare a fare gli esercizi come prima.	(Ja, aber es fällt mir schwer, 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, wieder etwas Gewicht zu heben, wirst du in den nächsten Monaten die Vorteile merken.)
Paolo:	Non sarà troppo andare in palestra a fare pesi?	(Ist es nicht zu anstrengend, ins Fitnessstudio zu gehen und Gewichte zu heben?)
Giovanna:	Se per te è troppo, puoi iniziare con alcuni esercizi a corpo libero che puoi fare a casa. L'importante è iniziare a muoverti un po'.	(Wenn es dir zu viel ist, kannst du mit einigen Übungen mit dem eigenen Körpergewicht zu Hause beginnen. Wichtig ist, dass du dich ein wenig bewegst.)
Paolo:	Va bene, proverò. E tu come riesci a essere sempre così attiva ed energetica?	(Okay, ich werde es versuchen. Und wie schaffst du es, immer so aktiv und energiegeladen zu sein?)
Giovanna:	È grazie alla disciplina e alla costanza, non mollare subito come hai fatto l'ultima volta.	(Das verdanke ich Disziplin und Kontinuität. Gib nicht gleich wieder auf, wie du das letzte Mal getan hast.)
Paolo:	Hai ragione. D'accordo, inizierò con qualche esercizio domani.	(Du hast recht. Gut, dann fange ich morgen mit ein paar Übungen an.)
Giovanna:	Ottimo! Piano piano tornerai come prima, più attivo che mai!	(Super! Schritt für Schritt wirst du wieder wie früher sein – aktiver denn je!)

1. Leggi il dialogo. Che cosa è il problema principale di Paolo?
 - a. Non sa dove si trova la palestra.
 - b. È sempre stanco e non ha motivazione per allenarsi.
 - c. Beve troppa acqua dalla bottiglia in palestra.
 - d. Vuole fare solo yoga e non pesi.
2. Che cosa propone per prima Giovanna a Paolo?
 - a. Di tornare in palestra a fare pesi, come prima.
 - b. Di smettere di allenarsi per qualche mese.
 - c. Di andare a correre una maratona il prossimo weekend.
 - d. Di fare solo stretching la sera prima di dormire.

1-b 2-a