

## A2.28.1 Tornare ad allenarsi

Wieder mit dem Training anfangen

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



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

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

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

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

<b>Paolo:</b>	Mi sento stanco tutto il tempo, non ho le forze per farlo.	<i>(Ich bin die ganze Zeit müde, ich habe nicht die Kraft dafür.)</i>
<b>Giovanna:</b>	Ti ricordi quando ci siamo conosciuti? Andavi in palestra a fare pesi, potresti ricominciare da lì.	<i>(Erinnerst du dich, als wir uns kennengelernt haben? Du bist ins Fitnessstudio gegangen, um Gewichte zu heben – dort könntest du wieder anfangen.)</i>
<b>Paolo:</b>	Sì, ma mi sembra difficile tornare a fare gli esercizi come prima.	<i>(Ja, aber es fällt mir schwer, die Übungen wieder so zu machen wie früher.)</i>
<b>Giovanna:</b>	È normale, ma se inizi a sollevare qualche peso vedrai i benefici nei prossimi mesi.	<i>(Das ist normal, aber wenn du anfängst, wieder etwas Gewicht zu heben, wirst du in den nächsten Monaten die Vorteile merken.)</i>
<b>Paolo:</b>	Non sarà troppo andare in palestra a fare pesi?	<i>(Ist es nicht zu anstrengend, ins Fitnessstudio zu gehen und Gewichte zu heben?)</i>
<b>Giovanna:</b>	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'.	<i>(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.)</i>
<b>Paolo:</b>	Va bene, proverò. E tu come riesci a essere sempre così attiva ed energetica?	<i>(Okay, ich werde es versuchen. Und wie schaffst du es, immer so aktiv und energiegeladent zu sein?)</i>
<b>Giovanna:</b>	È grazie alla disciplina e alla costanza, non mollare subito come hai fatto l'ultima volta.	<i>(Das verdanke ich Disziplin und Kontinuität. Gib nicht gleich wieder auf, wie du das letzte Mal getan hast.)</i>
<b>Paolo:</b>	Hai ragione. D'accordo, inizierò con qualche esercizio domani.	<i>(Du hast recht. Gut, dann fange ich morgen mit ein paar Übungen an.)</i>
<b>Giovanna:</b>	Ottimo! Piano piano tornerai come prima, più attivo che mai!	<i>(Super! Schritt für Schritt wirst du wieder wie früher sein – aktiver denn je!)</i>

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

**1-b 2-a**