

A2.28 Esercizio fisico e stile di vita



- Parla dei benefici dell'esercizio fisico e dello sport
- Parla delle tue routine quotidiane di esercizio fisico

La routine	<i>(Die Routine)</i>	Il movimento	<i>(Die Bewegung)</i>
La disciplina	<i>(Die Disziplin)</i>	La bottiglia	<i>(Die Flasche)</i>
La forza	<i>(Die Kraft)</i>	Attivo	<i>(Aktiv)</i>
L'allenamento	<i>(Das Training)</i>	Energetico	<i>(Energiegeladen)</i>
Gli esercizi	<i>(Die Übungen)</i>	Vivere una vita sana	<i>(Ein gesundes Leben führen)</i>
I pesi	<i>(Die Gewichte)</i>	Fare stretching	<i>(Dehnen)</i>
Lo yoga	<i>(Das Yoga)</i>	Sollevarre	<i>(Heben)</i>

1. Scannen Sie den QR-Code, um das Video anzusehen, oder lesen Sie den Text.



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

1-b 2-c 3-a

2. Grammatik: Die Possessivpronomen: il mio, la tua, i suoi,

Die Possessivbegleiter im Italienischen sind il mio, il tuo, il suo, ...



1. Die Possessivbegleiter stimmen in Genus und Numerus mit dem Nomen überein.

Pronome (Pronomen)	Maschile singolare (Maskulin Singular)	Femminile singolare (Feminin Singular)	Maschile plurale (Maskulin Plural)	Femminile plurale (Feminin Plural)
Io (<i>ich</i>)	Il mio (<i>mein</i>)	La mia (<i>meine</i>)	I miei (<i>meine</i>)	Le mie (<i>meine</i>)
Tu (<i>du</i>)	Il tuo (<i>dein</i>)	La tua (<i>deine</i>)	I tuoi (<i>deine</i>)	Le tue (<i>deine</i>)
Lui / lei (<i>er / sie</i>)	Il suo (<i>sein / ihr</i>)	La sua (<i>seine / ihre</i>)	I suoi (<i>seine / ihre</i>)	Le sue (<i>seine / ihre</i>)
Noi (<i>wir</i>)	Il nostro (<i>unser</i>)	La nostra (<i>unsere</i>)	I nostri (<i>unsere</i>)	Le nostre (<i>unsere</i>)
Voi (<i>ihr</i>)	Il vostro (<i>euer</i>)	La vostra (<i>eure</i>)	I vostri (<i>eure</i>)	Le vostre (<i>eure</i>)
Loro (<i>sie</i>)	Il loro (<i>ihr</i>)	La loro (<i>ihre</i>)	I loro (<i>ihre</i>)	Le loro (<i>ihre</i>)

- Dopo l'allenamento devo bere: dov'è _____ bottiglia?
 a. la mia b. la mio c. il mio d. le mie
- Marco fa stretching con _____ pesi leggeri, non con quelli degli altri.
 a. i sue b. le sue c. i suoi d. il suo

1. la mia 2. i suoi

Umschreiben Sie die Ausdrücke

- Questa è la borsa di Maria.

(Das ist ihre Tasche.)

- Dov'è il telefono di Marco?

(Wo ist sein Telefon?)

- (io) Ho dimenticato le chiavi di (io) in ufficio.

(Ich habe meine Schlüssel im Büro vergessen.)

3.Übungen



1. Ordne die Elemente mit verwandter Bedeutung zu.

- | | |
|--------------------|----------------------------|
| a. la routine | 1. le abitudini quotidiane |
| b. la disciplina | 2. allungare i muscoli |
| c. l'allenamento | 3. la costanza |
| d. fare stretching | 4. l'esercizio fisico |

a-1 b-3 c-4 d-2

2. Fitnessstudio-Newsletter: Neustart mit dem Training (Audio in der App verfügbar)

Fülle die Lücken aus: esercizi, bottiglia, stretching, sollevare, energetici, attivi, movimento, routine

Da lunedì la palestra propone il mini programma "Riparti in forma": 3 settimane, due allenamenti a settimana. Ogni lezione dura 45 minuti e combina _____, _____ con pesi leggeri e 10 minuti di _____. Porta una _____ d'acqua e scarpe comode. Il trainer adatta il lavoro al tuo livello e spiega come _____ i pesi in modo sicuro.

Molti iscritti raccontano che, con una _____ semplice, si sentono più _____ ed _____ durante la giornata e dormono meglio. Se preferisci qualcosa di più tranquillo, c'è anche una lezione di yoga il mercoledì sera. Per informazioni e iscrizioni, rivolgiti alla reception.

Ab Montag bietet das Fitnessstudio das Mini Programm „Fit neu starten“ an: 3 Wochen, zwei Trainingseinheiten pro Woche. Jede Einheit dauert 45 Minuten und kombiniert Bewegung, Übungen mit leichten Gewichten und 10 Minuten Dehnen. Bringe eine Wasserflasche und bequeme Schuhe mit. Der Trainer passt das Programm an dein Niveau an und erklärt, wie du die Gewichte sicher hebst.

Viele Mitglieder berichten, dass sie sich mit einer einfachen Routine tagsüber aktiver und energiegeladener fühlen und besser schlafen. Wenn du etwas Ruhigeres bevorzugst, gibt es am Mittwochabend auch eine Yogastunde. Für Informationen und Anmeldungen wende dich an die Rezeption.

1. Quale attività del programma ti sembra più utile per la tua routine quotidiana e perché?

3. Hören Sie sich das Audiofragment an und geben Sie an, ob die folgenden Aussagen wahr oder falsch sind.

Va in palestra tre volte alla settimana, di solito dopo il lavoro.

Wahr Falsch

Durante l'allenamento solleva pesi molto pesanti per aumentare la forza rapidamente.

Dice che l'attività fisica la fa sentire più energica e la aiuta a dormire meglio.



4. Wählen Sie die richtige Lösung

1. Ieri in palestra _____ i pesi con il mio allenatore. *(Gestern im Fitnessstudio habe ich die Gewichte mit meinem Trainer gehoben.)*
a. sono sollevato b. ho sollevato c. sollevo d. ho sollevare
2. Dopo il lavoro _____ la mia borsa e poi ho fatto stretching. *(Nach der Arbeit habe ich meine Tasche hochgehoben und mich anschließend gedehnt.)*
a. ho sollevato b. sollevavo c. ho sollevata d. hai sollevato
3. Stamattina al parco abbiamo fatto esercizio e poi _____ i nostri pesi leggeri. *(Heute Morgen im Park haben wir trainiert und dann unsere leichten Gewichte gehoben.)*
a. avete sollevato b. abbiamo sollevati c. abbiamo sollevato
d. solleviamo
1. ho sollevato 2. ho sollevato 3. abbiamo sollevato

5. Lies den Dialog und beantworte die Fragen

- Sara (cliente):** *Ciao, Luca. Puoi aiutarmi? Non so bene come sollevare questi pesi. (Hallo, Luca. Kannst du mir helfen? Ich weiß nicht genau, wie ich diese Gewichte heben soll.)*
- Luca (trainer):** *Certo. Prima fai stretching, poi solleva lentamente e tieni la schiena dritta. (Klar. Dehne dich zuerst, hebe dann langsam und halte den Rücken gerade.)*
- Sara (cliente):** *Ok. Vorrei una routine semplice, ma con un po' di disciplina. (Okay. Ich hätte gern eine einfache Routine, aber mit etwas Disziplin.)*
- Luca (trainer):** *Va bene: tre serie leggere. Così aumenti la forza senza farti male. Porta sempre una bottiglia d'acqua. (In Ordnung: drei leichte Sätze. So baust du Kraft auf, ohne dich zu verletzen. Bring immer eine Wasserflasche mit.)*
- Sara (cliente):** *Perfetto, grazie. Dopo mi sento più attiva ed energetica. (Perfekt, danke. Danach fühle ich mich aktiver und energiegeladener.)*



1. Che cosa chiede Sara a Luca e perché?

2. Quale parola del dialogo è simile a "allenamento": routine o esercizi?

6. Beantworte die Fragen unter Verwendung des Vokabulars aus diesem Kapitel.

Di solito nella mia routine faccio... / Nel mio allenamento faccio... e poi... / Per me è importante fare movimento perché...

1. Che sport o attività fisica fai di solito durante la settimana e perché ti fa stare bene?

2. Quando hai poco tempo per lavoro, come organizzi la tua routine di allenamento o di movimento in una giornata tipica?

7. WhatsApp

Ciao! Sono Marco dell'ufficio

Da due settimane voglio tornare ad allenarmi, ma dopo il lavoro sono sempre stanco e rimando. Tu fai sport, vero?

Mi consigli una **routine** semplice per iniziare? Magari 20-30 minuti, a casa o vicino a casa. Io ho solo un tappetino e una **bottiglia** d'acqua.

Se ti va, potremmo anche fare una passeggiata veloce insieme una sera.



Schreibe eine passende Antwort: *Nel mio caso, faccio sport perché... / Di solito la sera/mattina faccio... per circa... minuti. / Se vuoi, possiamo... martedì o giovedì alle...*

Wichtige Verben

Solleverare (*heben*)

Passato prossimo

io	ho sollevato
tu	hai sollevato
lui/lei	ha sollevato
noi	abbiamo sollevato
voi	avete sollevato
loro	hanno sollevato