

A2.28.1 Tornare ad allenarsi

Volver a entrenar



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.



*Muchas personas dicen que no tienen tiempo para hacer deporte, pero a menudo ponen a los demás en primer lugar. **Mover el cuerpo** cada día ayuda no solo al aspecto físico, sino también a la mente. Un poco de **entrenamiento fortalece el cuerpo y reduce el estrés**. Si quieres empezar, puedes dar un paseo o hacer entrenamiento en casa. Luego, si te gusta, puedes apuntarte al **gimnasio** y seguir tu ritmo.*

1. Quali scuse usano spesso molte persone per non fare attività fisica?
 - a. Il troppo sport e il troppo sonno
 - b. Il lavoro in palestra come istruttore
 - c. La pigrizia e la mancanza di tempo
 - d. La voglia di mangiare più sano
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. Allenandosi solo una volta al mese
 - b. Con una passeggiata o un workout da casa
 - c. Solo con esercizi difficili e lunghi
 - d. Comprando subito un abbonamento annuale

1-c 2-c 3-b

2. Lee el diálogo y responde a las preguntas.

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

Paolo quiere volver a entrenar, pero no encuentra la motivación y le pide ayuda a su esposa

- Paolo:** Giovanna, non riesco a trovare la motivazione per tornare ad allenarmi. *(Giovanna, no consigo encontrar la motivación para volver a entrenar.)*
- Giovanna:** Come mai? Che cosa ti blocca? *(¿Cómo así? ¿Qué es lo que te frena?)*
- Paolo:** Mi sento stanco tutto il tempo e non ho la forza di farlo. *(Me siento cansado todo el tiempo y no tengo fuerzas para hacerlo.)*
- Giovanna:** Ti ricordi quando ci siamo conosciuti? Andavi in palestra a fare pesi: potresti ricominciare da lì. *(¿Te acuerdas de cuando nos conocimos? Ibas al gimnasio a levantar pesas: podrías volver a empezar por ahí.)*
- Paolo:** Sì, ma mi sembra difficile tornare a fare gli esercizi come prima. *(Sí, pero me parece difícil volver a hacer los ejercicios como antes.)*
- Giovanna:** È normale, ma se inizi a sollevare qualche peso vedrai i benefici nei prossimi mesi. *(Es normal, pero si empiezas a levantar algo de peso, verás los beneficios en los próximos meses.)*

- Paolo:** Non è troppo impegnativo andare in palestra a fare pesi? *(¿No es demasiado exigente ir al gimnasio a levantar pesas?)*
- Giovanna:** Se per te è troppo, puoi iniziare con alcuni esercizi a corpo libero che puoi fare a casa. L'importante è iniziare. *(Si para ti es demasiado, puedes empezar con algunos ejercicios con el propio peso que puedes hacer en casa. Lo importante es empezar.)*
- Paolo:** Va bene, proverò. E tu come fai a essere sempre così attiva ed energetica? *(Está bien, lo intentaré. ¿Y tú cómo haces para estar siempre tan activa y con tanta energía?)*
- Giovanna:** È grazie alla disciplina e alla costanza. E non mollare subito, come hai fatto l'ultima volta. *(Es gracias a la disciplina y la constancia. Y no lo dejes enseguida, como hiciste la última vez.)*
- Paolo:** Hai ragione. D'accordo, domani inizierò con qualche esercizio. *(Tienes razón. De acuerdo, mañana empezaré con algunos ejercicios.)*
- Giovanna:** Ottimo! Piano piano tornerai come prima, più attivo che mai! *(¡Genial! Poco a poco volverás a estar como antes, más activo que nunca!)*

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

1-c 2-d