

## A2.28.1 Tornare ad allenarsi

Volver a entrenar

<https://app.colanguage.com/es/italiano/dialogos/tornare-ad-allenarsi>



### 1. Mira el vídeo y responde a las preguntas relacionadas.

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

<b>Muovere il Corpo</b>	(Mover el cuerpo)	<b>Workout da Casa</b>	(Rutina en casa)
<b>Addome Scolpito</b>	(Abdomen marcado)	<b>Palestra</b>	(Gimnasio)
<b>Allenamento</b>	(Entrenamiento)	<b>Metabolismo</b>	(Metabolismo)
<b>Rinforzare il Corpo</b>	(Fortalecer el cuerpo)	<b>Salute</b>	(Salud)
<b>Aumentare l'Energia</b>	(Aumentar la energía)	<b>Felicità</b>	(Felicidad)
<b>Ridurre lo Stress</b>	(Reducir el estrés)	<b>Mancanza di Tempo</b>	(Falta de tiempo)
<b>Sessione di Allenamento</b>	(Sesión de entrenamiento)	<b>Pigrizia</b>	(Pereza)

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

**1-d 2-d 3-b 4-b**

### 2. Lee el diálogo y responde a las preguntas.

Esercizio e stile di vita

Ejercicio y estilo de vida

<b>Paolo:</b>	Giovanna, in questo periodo non riesco a trovare la motivación para tornare ad allenarmi.	(Giovanna, en este periodo no consigo encontrar la motivación para volver a entrenar.)
<b>Giovanna:</b>	Come mai? Che cosa ti blocca?	(¿Por qué? ¿Qué te bloquea?)

<b>Paolo:</b>	Mi sento stanco tutto il tempo, non ho le forze per farlo.	(Me siento cansado todo el tiempo; no tengo fuerzas para hacerlo.)
<b>Giovanna:</b>	Ti ricordi quando ci siamo conosciuti? Andavi in palestra a fare pesi, potresti ricominciare da lì.	(¿Te acuerdas cuando nos conocimos? Ibas al gimnasio a hacer pesas; podrías volver a empezar desde allí.)
<b>Paolo:</b>	Sì, ma mi sembra difficile tornare a fare gli esercizi come prima.	(Sí, pero me parece difícil volver a hacer los ejercicios como antes.)
<b>Giovanna:</b>	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.)
<b>Paolo:</b>	Non sarà troppo andare in palestra a fare pesi?	(¿No será demasiado ir al gimnasio a levantar pesas?)
<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'.	(Si para ti es mucho, puedes empezar con algunos ejercicios con el propio peso corporal que puedes hacer en casa. Lo importante es empezar a moverte un poco.)
<b>Paolo:</b>	Va bene, proverò. E tu come riesci a essere sempre così attiva ed energetica?	(Vale, lo intentaré. ¿Y tú cómo consigues estar siempre tan activa y con tanta energía?)
<b>Giovanna:</b>	È grazie alla disciplina e alla costanza, non mollare subito come hai fatto l'ultima volta.	(Es gracias a la disciplina y la constancia; no te rindas enseguida como la última vez.)
<b>Paolo:</b>	Hai ragione. D'accordo, inizierò con qualche esercizio domani.	(Tienes razón. De acuerdo, empezaré con algunos ejercicios mañana.)
<b>Giovanna:</b>	Ottimo! Piano piano tornerai come prima, più attivo che mai!	(¡Genial! Poco a poco volverás a ser como antes, más activo que nunca.)

1. Leggi il dialogo. Che cosa è il problema principale di Paolo?

- a. Vuole fare solo yoga e non pesi.
- b. Beve troppa acqua dalla bottiglia in palestra.
- c. È sempre stanco e non ha motivazione per allenarsi.
- d. Non sa dove si trova la palestra.

2. Che cosa propone per prima Giovanna a Paolo?

- a. Di tornare in palestra a fare pesi, come prima.
- b. Di andare a correre una maratona il prossimo weekend.
- c. Di fare solo stretching la sera prima di dormire.
- d. Di smettere di allenarsi per qualche mese.

**1-c 2-a**