

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>

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

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

Paolo: Giovanna, in questo periodo non riesco a trovare la motivazione per tornare ad allenarmi.

(Giovanna, en este periodo no consigo encontrar la motivación para volver a entrenar.)

Giovanna: Come mai? Che cosa ti blocca?

(¿Por qué? ¿Qué te bloquea?)

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

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