

A2.28 Esercizio fisico e stile di vita

Ejercicio y estilo de vida

<https://app.colanguage.com/es/italiano/plan-de-curso/a2/28>



La routine	(La rutina)	I pesi	(Las pesas)
La disciplina	(La disciplina)	La fuerza	(La fuerza)
L'allenamento	(El entrenamiento)	Attivo	(Activo)
Gli esercizi	(Los ejercicios)	Energetico	(Energético)
Il movimento	(El movimiento)	Vivere una vita sana	(Llevar una vida sana)
Lo yoga	(El yoga)	Fare stretching	(Hacer estiramientos)
La bottiglia	(La botella)	Sollevare	(Levantar)

1. Diálogo: Esercizio e stile di vita

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

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

1-d 2-c

2. Gramática: Los posesivos

Los posesivos indican a quién pertenece algo.



1. Los posesivos concuerdan en género y número con el sustantivo.

Pronome (Pronombre)	Maschile singolare (Masculino singular)	Femminile singolare (Femenino singular)	Maschile plurale (Masculino plural)	Femminile plurale (Femenino plural)
Io (Yo)	Il mio (Mi)	La mia (Mi)	I miei (Mis)	Le mie (Mis)
Tu (Tú)	Il tuo (Tu)	La tua (Tu)	I tuoi (Tus)	Le tue (Tus)
Lui / lei (Él / ella)	Il suo (Su)	La sua (Su)	I suoi (Sus)	Le sue (Sus)
Noi (Nosotros)	Il nostro (Nuestro)	La nostra (Nuestra)	I nostri (Nuestros)	Le nostre (Nuestras)
Voi (Vosotros / Ustedes)	Il vostro (Vuestro / Su)	La vostra (Vuestra / Su)	I vostri (Vuestros / Sus)	Le vostre (Vuestras / Sus)
Loro (Ellos / ellas)	Il loro (Su)	La loro (Su)	I loro (Sus)	Le loro (Sus)

- Per iniziare l'allenamento, prendi _____ tappetino e fai cinque minuti di stretching leggero.
 - il tuo
 - le tue
 - la tua
 - i tuoi
- Io porto sempre la mia bottiglia d'acqua. Tu hai _____ per la lezione di yoga?
 - le tue
 - i tuoi
 - la tua
 - il tuo
- Noi facciamo _____ la mattina presto, ma loro fanno il loro allenamento la sera dopo il lavoro.
 - i nostri
 - i nostri esercizi
 - le nostre
 - il nostro
- Buongiorno, vorrei sapere se nel _____ abbonamento è incluso anche l'uso della sala pesi.
 - vostro
 - vostra
 - le vostre
 - i vostri

1. il tuo 2. la tua 3. i nostri esercizi 4. vostro

3. Ejercicios

1. Email

Has recibido un correo electrónico del gimnasio cerca de tu casa que te invita a probar una suscripción: responde pidiendo información y hablando un poco de tu rutina de ejercicio.



Gentile cliente,

siamo la palestra **Fit&Vita**, vicino a casa **tua**. Vogliamo aiutarti a **vivere una vita sana**.

Offriamo:

- abbonamento per usare i **pesi** e le macchine
- corsi di **yoga** e stretching
- programma di **allenamento** personalizzato

Ti allenai già? Preferisci il workout da casa o venire in palestra?

Se vuoi, possiamo fare una prova gratuita di una settimana.

Cordiali saluti,

Marco, palestra Fit&Vita

Escribe una respuesta adecuada: *La ringrazio per la Sua email e vorrei avere alcune informazioni su... / Di solito mi alleno... / Mi piacerebbe iniziare un allenamento per...*

2. Elige la solución correcta

1. Ieri _____ i pesi in palestra con il mio allenatore, ma oggi sento ancora le mie braccia molto stanche.
a. ha sollevato b. ho sollevato c. sono sollevato d. ho sollevati
(Ayer levanté pesas en el gimnasio con mi entrenador, pero hoy todavía siento los brazos muy cansados.)
2. L'anno scorso io e il mio collega _____ i pesi tre volte alla settimana e ora il nostro corpo è più forte.
a. abbiamo sollevato b. siamo sollevato c. hanno sollevato
(El año pasado mi compañero y yo levantamos pesas tres veces por semana y ahora nuestro cuerpo está más fuerte.)
3. Mia sorella _____ i pesi troppo velocemente e si è fatta male alla sua schiena.
a. è sollevata b. ha sollevato c. ha sollevate d. ha sollevi
(Mi hermana levantó pesas demasiado rápido y se hizo daño en la espalda.)

4. Dopo il corso di yoga, molti studenti _____ le loro bottiglie d'acqua per brindare a uno stile di vita più sano.

- a. hanno sollevata
- b. avete sollevato
- c. sono sollevati
- d. hanno sollevato

1. ho sollevato 2. abbiamo sollevato 3. ha sollevato 4. hanno sollevato

(Después de la clase de yoga, muchos estudiantes alzaron sus botellas de agua para brindar por un estilo de vida más saludable.)

- c. hanno sollevato

3. Completa los diálogos

a. Parlare con il personal trainer in palestra

Cliente: *Buongiorno, lavoro in ufficio tutto il giorno e vorrei una routine di allenamento semplice per restare attivo.*

(Buenos días, trabajo en una oficina todo el día y me gustaría una rutina de entrenamiento sencilla para mantenerme activo.)

Personal trainer: 1. _____

(Claro, podemos entrenar tres días a la semana con algo de peso ligero y ejercicios de fuerza, y hacer estiramientos al final.)

Cliente: *Mi piace, ma non ho molta disciplina, dopo il lavoro sono stanco e poco energetico.*

(Me gusta la idea, pero no tengo mucha disciplina; después del trabajo estoy cansado y con poca energía.)

Personal trainer: 2. _____

(Entiendo. Empecemos con entrenamientos cortos para que notes los beneficios enseguida y así puedas llevar una vida más sana.)

b. Organizzare una passeggiata sportiva con un collega

Marco (collega): *Sara, sto cercando di essere più attivo, ti va di fare una camminata veloce al Parco Sempione dopo il lavoro?* (Sara, estoy intentando estar más activo; ¿te apetece dar una caminata rápida por el Parco Sempione después del trabajo?)

Sara (collega): 3. _____

(Encantada, hago poco ejercicio, solo algo de yoga en casa; necesito más actividad.)

Marco (collega): *Perfetto, porto una bottiglia d'acqua grande e facciamo anche qualche esercizio di stretching sulle panchine.*

(Perfecto, llevaré una botella de agua grande y también haremos algunos estiramientos en los bancos.)

Sara (collega): 4. _____

(Buena idea; así no estamos siempre sentados en la oficina y llevamos un estilo de vida más sano.)

1. Certo, possiamo fare tre giorni a settimana con un po' di pesi leggeri e esercizi di forza, più stretching alla fine. 2. Capisco, allora iniziamo con allenamenti brevi, così senti subito i benefici e vivi una vita più sana. 3. Volentieri, io faccio poco movimento, solo un po' di yoga a casa, mi serve più allenamento. 4. Ottima idea, così non restiamo sempre seduti in ufficio e viviamo uno stile di vita più sano.

4. Responde a las preguntas usando el vocabulario de este capítulo.

1. Nel tuo lavoro stai spesso seduto o sei in movimento? Cosa fai durante la giornata per muoverti un po'?

-
2. Descrivi la tua routine di attività fisica in una giornata tipo: a che ora ti allenai e che esercizi fai?
-
3. Parla con un istruttore in palestra: come spieghi i tuoi obiettivi (per esempio più forza, più energia, o meno stress)?
-
4. Perché, secondo te, è importante muoversi regolarmente per vivere una vita sana, soprattutto se lavori molte ore al computer?
-

5. Escribe 6 u 8 frases para describir tu rutina de movimiento durante la semana y explica si te gustaría cambiar algo en tu estilo de vida.

Durante la settimana faccio di solito... / Di solito mi alleno il / la... / Vorrei essere più attivo / attiva perché... / Per me è importante vivere una vita sana perché...

4. Verbos importantes

Sollevare

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