

A2.28 Esercizio fisico e stile di vita

Ejercicio y estilo de vida

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



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

1. Diálogo: Esercizio e stile di vita

- 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.

*(Me siento cansado todo el tiempo; no tengo fuerzas para hacerlo.)*
- Giovanna:** 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.)*
- 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 sarà troppo andare in palestra a fare pesi?

*(¿No será demasiado 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 a muoverti un po'.

*(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.)*
- Paolo:** 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?)*
- Giovanna:** 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.)*
- Paolo:** Hai ragione. D'accordo, inizierò con qualche esercizio domani.

*(Tienes razón. De acuerdo, empezaré con algunos ejercicios mañana.)*
- Giovanna:** 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. Non sa dove si trova la palestra.

b. Beve troppa acqua dalla bottiglia in palestra.

c. Vuole fare solo yoga e non pesi.

d. È sempre stanco e non ha motivazione per allenarsi.
2. Che cosa propone per prima Giovanna a Paolo?

a. Di fare solo stretching la sera prima di dormire.

b. Di smettere di allenarsi per qualche mese.

c. Di tornare in palestra a fare pesi, come prima.

d. 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)

1. Per iniziare l'allenamento, prendi \_\_\_\_\_ tappetino e fai cinque minuti di stretching leggero.

a. il tuo

b. le tue

c. la tua

d. i tuoi
2. Io porto sempre la mia bottiglia d'acqua. Tu hai \_\_\_\_\_ per la lezione di yoga?

a. le tue

b. i tuoi

c. la tua

d. il tuo
3. Noi facciamo \_\_\_\_\_ la mattina presto, ma loro fanno il loro allenamento la sera dopo il lavoro.

a. i nostri

b. i nostri esercizi

c. le nostre

d. il nostro
4. Buongiorno, vorrei sapere se nel \_\_\_\_\_ abbonamento è incluso anche l'uso della sala pesi.

a. vostro

b. vostra

c. le vostre

d. 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 alleni 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

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

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. hanno sollevato  
d. sono sollevati
1. ho sollevato 2. abbiamo sollevato 3. ha sollevato 4. 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 alleni 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