

A2.28.1 Tornare ad allenarsi

Reprendre l'entraînement

<https://app.colanguage.com/fr/italien/dialogues/tornare-ad-allenarsi>



1. Regardez la vidéo et répondez aux questions associées.

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

Muovere il Corpo	(Bouger le corps)	Workout da Casa	(Entraînement à la maison)
Addome Scolpito	(Abdomen sculpté)	Palestra	(Salle de sport)
Allenamento	(Entraînement)	Metabolismo	(Métabolisme)
Rinforzare il Corpo	(Renforcer le corps)	Salute	(Santé)
Aumentare l'Energia	(Augmenter l'énergie)	Felicità	(Bonheur)
Ridurre lo Stress	(Réduire le stress)	Mancanza di Tempo	(Manque de temps)
Sessione di Allenamento	(Séance d'entraînement)	Pigrizia	(Paresse)

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

1-c 2-a 3-a 4-d

2. Lisez le dialogue et répondez aux questions.

Esercizio e stile di vita

Exercice et mode de vie

Paolo:	Giovanna, in questo periodo non riesco a trovare la motivazione per tornare ad allenarmi.	(Giovanna, en ce moment je n'arrive pas à trouver la motivation pour me remettre à m'entraîner.)
Giovanna:	Come mai? Che cosa ti blocca?	(Comment ça se fait ? Qu'est-ce qui te bloque ?)

Paolo:	Mi sento stanco tutto il tempo, non ho le forze per farlo.	(Je me sens fatigué tout le temps, je n'ai pas la force de le faire.)
Giovanna:	Ti ricordi quando ci siamo conosciuti? Andavi in palestra a fare pesi, potresti ricominciare da lì.	(Tu te souviens quand on s'est rencontrés ? Tu allais à la salle pour faire de la musculation, tu pourrais recommencer par là.)
Paolo:	Sì, ma mi sembra difficile tornare a fare gli esercizi come prima.	(Oui, mais ça me semble difficile de reprendre les exercices comme avant.)
Giovanna:	È normale, ma se inizi a sollevare qualche peso vedrai i benefici nei prossimi mesi.	(C'est normal, mais si tu commences à soulever quelques poids, tu verras les bénéfices dans les prochains mois.)
Paolo:	Non sarà troppo andare in palestra a fare pesi?	(Est-ce que ça ne sera pas trop d'aller à la salle pour faire de la musculation ?)
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 pour toi c'est trop, tu peux commencer par des exercices au poids du corps que tu peux faire à la maison. L'important est de commencer à bouger un peu.)
Paolo:	Va bene, proverò. E tu come riesci a essere sempre così attiva ed energetica?	(D'accord, j'essaierai. Et toi, comment fais-tu pour être toujours aussi active et pleine d'énergie ?)
Giovanna:	È grazie alla disciplina e alla costanza, non mollare subito come hai fatto l'ultima volta.	(C'est grâce à la discipline et à la régularité, ne lâche pas tout de suite comme la dernière fois.)
Paolo:	Hai ragione. D'accordo, inizierò con qualche esercizio domani.	(Tu as raison. D'accord, je commencerai avec quelques exercices demain.)
Giovanna:	Ottimo! Piano piano tornerai come prima, più attivo che mai!	(Super ! Petit à petit tu redeviendras comme avant, plus actif que jamais !)

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

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

1-d 2-d