

## 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>

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

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

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

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