

## A2.28.1 Tornare ad allenarsi

Reprendre l'entraînement



Molte persone dicono di non avere tempo per lo sport, ma spesso mettono gli altri al primo posto. **Muovere il corpo** ogni giorno aiuta non solo l'aspetto fisico, ma anche la mente. Un po' di **allenamento rinforza il corpo e riduce lo stress**. Se vuoi iniziare, puoi fare una passeggiata o un workout da casa. Poi, se ti piace, puoi iscriverti in **palestra** e seguire *il tuo* ritmo.

*Beaucoup de personnes disent ne pas avoir le temps pour le sport, mais souvent elles mettent les autres en premier. **Bouger le corps** chaque jour aide non seulement l'apparence physique, mais aussi l'esprit. Un peu d'**entraînement renforce le corps et réduit le stress**. Si tu veux commencer, tu peux faire une promenade ou un workout à la maison. Ensuite, si ça te plaît, tu peux t'inscrire à la **salle de sport** et suivre ton rythme.*

1. Quali scuse usano spesso molte persone per non fare attività fisica?
  - a. La pigrizia e la mancanza di tempo
  - b. La voglia di mangiare più sano
  - c. Il lavoro in palestra come istruttore
  - d. Il troppo sport e il troppo sonno
2. Qual è uno degli effetti dell'allenamento menzionati?
  - a. Fa lavorare solo le gambe e non la mente
  - b. Rinforza il corpo, aumenta l'energia e riduce lo stress
  - c. Fa dormire meno e aumenta la fame
  - d. Serve solo per avere l'addome scolpito
3. Come si può iniziare senza andare in palestra?
  - a. Solo con esercizi difficili e lunghi
  - b. Con una passeggiata o un workout da casa
  - c. Allenandosi solo una volta al mese
  - d. Comprando subito un abbonamento annuale

1-a 2-b 3-b

### 2. Lisez le dialogue et répondez aux questions.

Paolo vuole tornare ad allenarsi, ma non trova la motivazione e chiede aiuto a sua moglie

*Paolo veut reprendre l'entraînement, mais il ne trouve pas la motivation et demande de l'aide à sa femme*

- Paolo:** Giovanna, non riesco a trovare la motivazione per tornare ad allenarmi. *(Giovanna, je n'arrive pas à trouver la motivation pour reprendre l'entraînement.)*
- Giovanna:** Come mai? Che cosa ti blocca? *(Comment ça se fait? Qu'est-ce qui te bloque?)*
- Paolo:** Mi sento stanco tutto il tempo e non ho la forza di farlo. *(Je me sens fatigué tout le temps et 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 faire de la musculation: tu pourrais recommencer à partir de là.)*
- Paolo:** Sì, ma mi sembra difficile tornare a fare gli esercizi come prima. *(Oui, mais j'ai l'impression que c'est difficile de refaire 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 un peu de poids, tu verras les bénéfices dans les prochains mois.)*
- Paolo:** Non è troppo impegnativo andare in palestra a fare pesi? *(Ce n'est pas trop exigeant d'aller à la salle 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. *(Si pour toi c'est trop, tu peux commencer avec quelques exercices au poids du corps que tu peux faire à la maison. L'important, c'est de commencer.)*
- Paolo:** Va bene, proverò. E tu come fai a essere sempre così attiva ed energetica? *(D'accord, j'essaierai. Et toi, comment fais-tu pour être toujours aussi active et énergique ?)*
- Giovanna:** È grazie alla disciplina e alla costanza. E non mollare subito, come hai fatto l'ultima volta. *(C'est grâce à la discipline et à la régularité. Et n'abandonne pas tout de suite, comme tu l'as fait la dernière fois.)*
- Paolo:** Hai ragione. D'accordo, domani inizierò con qualche esercizio. *(Tu as raison. D'accord, demain je commencerai avec quelques exercices.)*
- Giovanna:** Ottimo! Piano piano tornerai come prima, più attivo che mai! *(Excellent ! Petit à petit tu redeviendras comme avant, plus actif que jamais !)*

1. Perché Paolo dice che non riesce a tornare ad allenarsi?
  - a. Perché ha perso la bottiglia d'acqua e non può andare in palestra.
  - b. Perché non gli piace fare movimento e preferisce lo yoga.
  - c. Perché deve fare stretching ogni giorno al lavoro.
  - d. Perché è stanco tutto il tempo e non ha forza.
2. Che cosa consiglia Giovanna se per Paolo la palestra è troppo impegnativa?
  - a. Di vivere una vita sana senza fare nessun allenamento.
  - b. Di comprare pesi molto più pesanti e allenarsi solo una volta al mese.
  - c. Di smettere subito e riprovare l'anno prossimo.
  - d. Di iniziare con esercizi a corpo libero a casa.

**1-d 2-d**