

A2.28 Esercizio fisico e stile di vita

<https://app.colanguage.com/it/italiano/programma/a2/28>



La routine	Lo yoga
La disciplina	La forza
La bottiglia	Attivo
L'allenamento	Energetico
Gli esercizi	Fare stretching
I pesi	Solleverare
Il movimento	Vivere una vita sana

1. Dialogo: 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!

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

1-c 2-b

2. Grammatica: I possessivi

I possessivi indicano a chi appartiene qualcosa.



1. I possessivi si accordano in genere e numero con il sostantivo.

Pronome	Maschile singolare	Femminile singolare	Maschile plurale	Femminile plurale
Io	Il mio (<i>Il mio</i>)	La mia (<i>La mia</i>)	I miei (<i>I miei</i>)	Le mie (<i>Le mie</i>)
Tu	Il tuo (<i>Il tuo</i>)	La tua (<i>La tua</i>)	I tuoi (<i>I tuoi</i>)	Le tue (<i>Le tue</i>)
Lui / lei	Il suo (<i>Il suo</i>)	La sua (<i>La sua</i>)	I suoi (<i>I suoi</i>)	Le sue (<i>Le sue</i>)
Noi	Il nostro (<i>Il nostro</i>)	La nostra (<i>La nostra</i>)	I nostri (<i>I nostri</i>)	Le nostre (<i>Le nostre</i>)
Voi	Il vostro (<i>Il vostro</i>)	La vostra (<i>La vostra</i>)	I vostri (<i>I vostri</i>)	Le vostre (<i>Le vostre</i>)
Loro	Il loro (<i>Il loro</i>)	La loro (<i>La loro</i>)	I loro (<i>I loro</i>)	Le loro (<i>Le loro</i>)

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.Esercizi

1. Email



Ricevi un'email dalla palestra vicino a casa tua che ti invita a provare un abbonamento: rispondi chiedendo informazioni e parlando un po' della tua routine di esercizio.

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

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

2. Scegli la soluzione corretta

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
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
d. abbiamo sollevati*
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
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 i dialoghi

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.*

Personal trainer: 1. _____

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

Personal trainer: 2. _____

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 (collega): 3. _____

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

Sara (collega): 4. _____

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. Rispondi alle domande usando il vocabolario di questo capitolo.

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. Scrivi 6-8 frasi per descrivere la tua routine di movimento durante la settimana e spiega se vorresti cambiare qualcosa nel tuo stile di vita.

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. Verbi importanti

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