

## A2.28 Esercizio fisico e stile di vita

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



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

### 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 allenai 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):** *Perfecto, 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 allenai 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