

A1.40.1 Primera consulta con el entrenador personal

Prima consulenza con il personal trainer

<https://app.colanguage.com/it/spagnolo/dialoghi/entrenador-personal>



1. Guarda il video e rispondi alle domande correlate.

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=Fpo8xBay-5o&t=22s>

La salud	<i>(La salute)</i>	La bicicleta	<i>(La bicicletta)</i>
La actividad física	<i>(L'attività fisica)</i>	Correr	<i>(Correre)</i>
El ejercicio físico	<i>(L'esercizio fisico)</i>	El trabajo de fuerza	<i>(Esercizi di forza)</i>
Andar	<i>(Camminare)</i>	Ir al gimnasio	<i>(Andare in palestra)</i>

- ¿Cuántas veces a la semana se recomienda hacer ejercicio?
 - Una vez a la semana.
 - Al menos tres veces a la semana.
 - Una vez al mes.
 - Todos los días, mañana y noche.
- ¿Cuántos minutos de ejercicio se recomiendan en total a la semana?
 - Cincuenta minutos.
 - Doscientos minutos.
 - Treinta minutos.
 - Ciento cincuenta minutos.
- ¿Cuál de estas actividades es un ejemplo de ejercicio en el texto?
 - Ir en coche al trabajo.
 - Caminar.
 - Ver la televisión.
 - Dormir después de comer.
- ¿Dónde se puede hacer ejercicio el fin de semana?
 - En el supermercado.
 - Solo en casa.
 - En la montaña o en el gimnasio.
 - En la oficina.

1-b 2-d 3-b 4-c

2. Leggi il dialogo e rispondi alle domande.

Consulta con la entrenadora

Consulta con l'allenatrice

- Carlos:** Hola, ¿eres la entrenadora con la que tengo la consulta hoy? *(Ciao, sei l'allenatrice con cui ho l'appuntamento oggi?)*
- Marta:** ¡Hola, Carlos! Sí, soy Marta, tu entrenadora. ¿Cómo estás? *(Ciao, Carlos! Sì, sono Marta, la tua allenatrice. Come stai?)*
- Carlos:** Estoy bien, un poco nervioso, pero listo para empezar. *(Sto bene, un po' nervoso, ma pronto per cominciare.)*
- Marta:** No te preocupes, vamos a hacerlo paso a paso. ¿Qué te gustaría conseguir con el ejercicio? *(Non ti preoccupare, faremo tutto passo dopo passo. Cosa vorresti ottenere con l'allenamento?)*
- Carlos:** Quiero perder peso y tonificar, sobre todo la zona del abdomen. *(Voglio perdere peso e tonificare, soprattutto la zona dell'addome.)*

- Marta:** Perfecto, vamos a trabajar con cardio y ejercicios de fuerza. *(Perfetto, lavoreremo con esercizi cardio e di forza.)*
- Carlos:** ¿Cuántos días a la semana debo entrenar para ver resultados? *(Quanti giorni alla settimana dovrei allenarmi per vedere risultati?)*
- Marta:** Lo ideal es entrenar tres veces a la semana, pero podemos ajustarlo. *(L'ideale è allenarsi tre volte alla settimana, ma possiamo adattare il piano.)*
- Carlos:** ¿Y cuánto tiempo debo dedicar a cada sesión? *(E quanto tempo dovrei dedicare a ogni sessione?)*
- Marta:** Aproximadamente entre 45 minutos y 1 hora, depende de tu progreso. *(Circa 45 minuti o fino a un'ora, a seconda dei tuoi progressi.)*
- Carlos:** ¡Genial! ¿Empezamos ahora con la rutina? *(Fantastico! Iniziamo adesso la routine?)*
- Marta:** ¡Vamos a ello! Te voy a guiar en tu primera sesión. *(Andiamo! Ti guiderò nella tua prima sessione.)*

1. ¿Quién es Marta?
 - a. La entrenadora de Carlos
 - b. La compañera de trabajo de Carlos
 - c. La profesora de natación de Carlos
 - d. La amiga de fútbol de Carlos
2. ¿Cómo se siente Carlos al principio de la conversación?
 - a. Está enfadado con la entrenadora.
 - b. Está muy cansado.
 - c. Está un poco nervioso, pero listo para empezar.
 - d. Está triste porque no puede hacer deporte.

1-a 2-c