

A2.28.1 Mein Trainingsplan

Il mio piano di allenamento

<https://app.colanguage.com/it/tedesco/dialoghi/sport-machen>



1. Guarda il video e rispondi alle domande correlate.

Video:

https://www.youtube.com/watch?v=FYZQDDIfgCI&list=PL0IYecvSr2cNoCkWQgFQ1wrDC_N4_tiZW&index=368

Bewegung	<i>(Movimento)</i>	Schritte	<i>(Passi)</i>
Gesundheit	<i>(Salute)</i>	Joggen	<i>(Jogging)</i>
Regelmäßig	<i>(Regolare)</i>	Studie	<i>(Studio)</i>
App	<i>(App)</i>	Smartwatch	<i>(Smartwatch)</i>
Puls	<i>(Battito cardiaco)</i>	Motivation	<i>(Motivazione)</i>

1. Was ist in dem Text mit der „Pille“ gemeint?
 - a. Ein Besuch im Fitnessstudio einmal im Jahr
 - b. Vitamin-Tabletten
 - c. Bewegung und regelmäßiger Sport
 - d. Viel Schlaf
2. Wofür benutzen viele Menschen Apps laut Text?
 - a. Für Online-Spiele
 - b. Nur zum Telefonieren
 - c. Um Musik zu hören
 - d. Für Motivation und Kontrolle beim Sport
3. Was messen die Apps im Text?
 - a. Die Arbeitszeit im Büro
 - b. Das Körpergewicht und den Blutdruck
 - c. Den Puls oder die Schritte
 - d. Die Körpergröße und das Alter
4. Wie oft joggt Alba Timon pro Woche?
 - a. Dreimal pro Woche
 - b. Jeden Tag
 - c. Einmal pro Woche
 - d. Nur am Wochenende

1-c 2-d 3-c 4-a

2. Leggi il dialogo e rispondi alle domande.

Bewegung und Lifestyle

Movimento e stile di vita

- Andreas:** Ich möchte mehr trainieren und gesünder leben. Hast du Tipps? *(Vorrei allenarmi di più e vivere in modo più sano. Hai qualche consiglio?)*
- Sophia:** Klar. Wenn du dich regelmäßig bewegst, verbessert das deine Ausdauer und macht dich stärker. *(Certo. Muoversi regolarmente migliora la resistenza e ti rende più forte.)*
- Andreas:** Ich habe gestern wieder mit dem Joggen angefangen, aber ich war schnell müde. *(Ieri ho ricominciato a correre, ma mi sono stancato subito.)*
- Sophia:** Wenn du langsam anfängst, bleibst du länger motiviert und dein Körper gewöhnt sich an die Belastung. *(Se inizi piano, rimani motivato più a lungo e il corpo si abitua allo sforzo.)*

- Andreas:** Sollte ich auch Krafttraining machen oder nur joggen gehen? *(Dovrei fare anche allenamento con i pesi o solo correre?)*
- Sophia:** Beides ist gut. Mit Gewichten zu trainieren stärkt deine Muskeln. *(Entrambe le cose vanno bene. Allenarsi con i pesi rinforza i muscoli.)*
- Andreas:** Und vielleicht etwas, damit ich beweglicher und entspannter werde? *(E qualcosa per diventare più flessibile e rilassato?)*
- Sophia:** Genau, dafür kannst du mit Yoga anfangen. *(Esatto, per quello puoi iniziare a praticare yoga.)*
- Andreas:** Wenn ich dreimal pro Woche Sport mache, sehe ich dann Ergebnisse? *(Se faccio sport tre volte a settimana, vedrò dei risultati?)*
- Sophia:** Ja, auf jeden Fall. So entwickelst du einen gesunden Lebensstil und bleibst fit. *(Sì, assolutamente. Così sviluppi uno stile di vita sano e resti in forma.)*

1. Was hat Andreas gestern gemacht, um wieder aktiv zu werden?
 - a. Er hat gestern nur Yoga gemacht.
 - b. Er hat gestern im Sportplatz Fußball gespielt.
 - c. Er hat nur mit schweren Gewichten trainiert.
 - d. Er hat gestern wieder mit dem Joggen angefangen.
2. Welche Aktivität empfiehlt Sophia, damit Andreas beweglicher und entspannter wird?
 - a. Keinen Sport mehr machen.
 - b. Mit Yoga anfangen.
 - c. Mehr Zeit auf dem Sportplatz verbringen.
 - d. Nur ein sehr intensives Workout machen.

1-d 2-b

3. Schauen Sie sich dieses Sportvideo an und machen Sie die Übungen mit.

1. <https://www.youtube.com/watch?v=aQyQkxPCfbg>