

A2.28.1 Mein Trainingsplan

Il mio piano di allenamento



1. Guarda il video e rispondi alle domande correlate.

Video:

https://www.youtube.com/watch?v=FYZQDDIfgCI&list=PL0lYecvSr2cNoCkWQgFQ1wrDC_N4_tizW&index=368

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

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

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

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 im Sportplatz Fußball gespielt. b. Er hat gestern nur Yoga gemacht.
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. Mehr Zeit auf dem Sportplatz verbringen. b. Mit Yoga anfangen.
c. Keinen Sport mehr machen. d. Nur ein sehr intensives Workout machen.

1-d 2-b

3. Stai progettando uno stile di vita sano in ufficio e cerchi esercizi semplici da integrare nella quotidianità.

Compito: Welche Übung können Sie beim Warten in der Küche machen und was trainieren Sie dabei?

Parole importanti: Treppensteigen / Liegestütze an der Arbeitsplatte / Balance halten / Zähneputzen auf einem Bein / Flankendehnung / Schuhbänder zubinden

URL: Bewegungsübungen für den Alltag