

A2.28.1 Mein Trainingsplan

Il mio piano di allenamento



Viele Menschen wünschen sich eine einfache Lösung, um jung und gesund zu bleiben. Eine wichtige „Pille“ ist aber **Bewegung** und **regelmäßiger Sport**. Zur **Motivation** nutzen viele eine **App** oder eine **Smartwatch**. Diese Geräte zählen Schritte und messen oft den Puls. Eine Joggerin nimmt an einer Studie teil, weil *ihre* Motivation wieder stärker werden soll.

Molte persone desiderano una soluzione semplice per rimanere giovani e sane. Ma una "pillola" importante è il movimento e lo sport regolare. Per la motivazione molti usano un'app o uno smartwatch. Questi dispositivi contano i passi e spesso misurano il battito. Una jogger partecipa a uno studio perché la sua motivazione dovrebbe tornare a essere più forte.

1. Was wird im Text als die 'Pille' genannt, die gesund macht?
 - a. Bewegung und regelmäßiger Sport
 - b. Eine neue Medizin aus der Apotheke
 - c. Nur gesunde Vitamine
 - d. Viel Schlaf und Ruhe
2. Welche Funktion haben viele Sport-Apps laut dem Text?
 - a. Sie zeigen nur das Wetter
 - b. Sie kochen einen Ernährungsplan
 - c. Sie zählen Schritte oder messen den Puls
 - d. Sie buchen automatisch einen Arzttermin

1-a-2-c

2. Leggi il dialogo e rispondi alle domande.

Ein Mann spricht mit seiner Personal Trainerin über die Vorteile von regelmäßigem Sport

Un uomo parla con la sua personal trainer dei vantaggi di fare sport regolarmente

- Andreas:** Ich möchte mehr trainieren und gesünder leben. *(Vorrei allenarmi di più e vivere in modo più sano. Hai dei consigli?)*
Hast du Tipps?
- Sophia:** Klar. Wenn du dich regelmäßig bewegst, verbessert *(Certo. Se ti muovi regolarmente, migliora la tua resistenza e ti rende più forte.)*
das deine Ausdauer und macht dich stärker.
- Andreas:** Ich habe gestern wieder mit dem Joggen *(Eri ho ricominciato a fare jogging, ma mi sono stancato presto.)*
angefangen, aber ich war schnell müde.
- Sophia:** Wenn du langsam anfängst, bleibt dein Körper *(Se inizi lentamente, il tuo corpo rimane motivato più a lungo e si abitua allo sforzo.)*
länger motiviert und gewöhnt sich an die Belastung.
- Andreas:** Sollte ich auch Krafttraining machen oder nur *(Dovrei anche fare allenamento di forza o solo andare a fare jogging?)*
joggen gehen?
- Sophia:** Beides ist gut. Mit Gewichten zu trainieren stärkt *(Entrambi vanno bene. Allenarsi con i pesi rafforza i tuoi muscoli.)*
deine Muskeln.
- Andreas:** Und vielleicht etwas, damit ich beweglicher und *(E magari qualcosa che mi renda più flessibile e più rilassato?)*
entspannter werde?
- Sophia:** Genau. Dafür kannst du mit Yoga anfangen. *(Esatto. Per questo puoi iniziare con lo yoga.)*
- Andreas:** Wenn ich dreimal pro Woche Sport mache, sehe ich *(Se faccio sport tre volte alla settimana, vedrò dei risultati?)*
dann Ergebnisse?

Sophia: Ja, auf jeden Fall. So entwickelst du einen gesunden Lebensstil und bleibst fit. *(Sì, assolutamente. Così sviluppi uno stile di vita sano e rimani in forma.)*

1. Warum war Andreas beim Joggen schnell müde? *(Perché Andreas si è stancato presto durante il jogging?)*
 - a. Weil er zu schnell angefangen hat.
 - b. Weil er in einer Mannschaft auf dem Sportplatz spielt.
 - c. Weil er nur Yoga gemacht hat.
 - d. Weil er jeden Tag Krafttraining macht.
2. Was empfiehlt Sophia, damit Andreas beweglicher und entspannter wird? *(Che cosa consiglia Sophia affinché Andreas diventi più flessibile e più rilassato?)*
 - a. Er soll weniger Bewegung machen und mehr schlafen.
 - b. Er soll nur mit Gewichten trainieren.
 - c. Er soll mit Yoga anfangen.
 - d. Er soll den Unterschied zwischen Sportarten lernen.

1-a 2-c

3. In ufficio, lei e la sua collega desiderate più movimento nella vita quotidiana e cercate esercizi brevi da fare tra un'attività e l'altra.

Compito: Wählen Sie drei Übungen und schreiben Sie: Wie macht man sie und warum sind sie gut für meinen gesunden Lebensstil?

URL: Bewegungsübungen für den Alltag

Use in your answer: Treppensteigen / Liegestütze / Dehnung / Balance halten / Übung / mein / meine