

A2.28.1 Tornare ad allenarsi

Tornare ad allenarsi

<https://app.colanguage.com/italian/dialogues/tornare-ad-allenarsi>



1. Watch the video and answer the related questions.

Video: <https://www.youtube.be/ix31jvnqrFI&end=55>

Muovere il Corpo	<i>(Move Your Body)</i>	Workout da Casa	<i>(Home Workout)</i>
Addome Scolpito	<i>(Sculpted Abs)</i>	Palestra	<i>(Gym)</i>
Allenamento	<i>(Workout)</i>	Metabolismo	<i>(Metabolism)</i>
Rinforzare il Corpo	<i>(Strengthen the Body)</i>	Salute	<i>(Health)</i>
Aumentare l'Energia	<i>(Boost Energy)</i>	Felicità	<i>(Happiness)</i>
Ridurre lo Stress	<i>(Reduce Stress)</i>	Mancanza di Tempo	<i>(Lack of Time)</i>
Sessione di Allenamento	<i>(Training Session)</i>	Pigrizia	<i>(Laziness)</i>

- Perché molte persone non fanno attività fisica?
 - Perché la palestra è sempre vuota.
 - Perché usano la pigrizia e la mancanza di tempo come scusa.
 - Perché l'allenamento fa male al corpo.
 - Hanno troppa energia.
- Che cosa è fondamentale fare ogni giorno?
 - Lavorare fino a tardi.
 - Mangiare al ristorante.
 - Muovere il corpo.
 - Guardare la televisione.
- Quali benefici dà l'allenamento, oltre al corpo?
 - Fa bene solo al portafoglio.
 - Fa bene solo ai muscoli delle braccia.
 - Fa bene solo allo stomaco.
 - Fa bene alla mente e anche all'anima.
- Con cosa si può iniziare se non si vuole rimandare l'attività fisica?
 - Solo con una maratona in città.
 - Solo con un corso molto difficile in palestra.
 - Con una dieta senza bere acqua.
 - Con una passeggiata o con un workout da casa.

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

2. Read the dialogue and answer the questions.

Esercizio e stile di vita

Exercise and lifestyle

- Paolo:** Giovanna, in questo periodo non riesco a trovare la motivazione per tornare ad allenarmi. *(Giovanna, lately I can't find the motivation to start training again.)*
- Giovanna:** Come mai? Che cosa ti blocca? *(Why? What's holding you back?)*

Paolo:	Mi sento stanco tutto il tempo, non ho le forze per farlo.	<i>(I feel tired all the time; I don't have the energy for it.)</i>
Giovanna:	Ti ricordi quando ci siamo conosciuti? Andavi in palestra a fare pesi, potresti ricominciare da lì.	<i>(Do you remember when we met? You used to go to the gym to lift weights — you could start again from there.)</i>
Paolo:	Sì, ma mi sembra difficile tornare a fare gli esercizi come prima.	<i>(Yes, but it feels hard to get back to doing the exercises like before.)</i>
Giovanna:	È normale, ma se inizi a sollevare qualche peso vedrai i benefici nei prossimi mesi.	<i>(That's normal. If you begin lifting some weights, you'll notice the benefits over the next few months.)</i>
Paolo:	Non sarà troppo andare in palestra a fare pesi?	<i>(Wouldn't going to the gym to lift weights be too much?)</i>
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'.	<i>(If that's too much for you, you can start with bodyweight exercises at home. The important thing is to start moving a little.)</i>
Paolo:	Va bene, proverò. E tu come riesci a essere sempre così attiva ed energetica?	<i>(Okay, I'll give it a try. How do you manage to always be so active and energetic?)</i>
Giovanna:	È grazie alla disciplina e alla costanza, non mollare subito come hai fatto l'ultima volta.	<i>(It's thanks to discipline and consistency — don't give up right away like you did last time.)</i>
Paolo:	Hai ragione. D'accordo, inizierò con qualche esercizio domani.	<i>(You're right. Fine, I'll start with some exercises tomorrow.)</i>
Giovanna:	Ottimo! Piano piano tornerai come prima, più attivo che mai!	<i>(Great! Little by little you'll get back to how you were before — more active than ever!)</i>

- Leggi il dialogo. Che cosa è il problema principale di Paolo?
 - Beve troppa acqua dalla bottiglia in palestra.
 - Non sa dove si trova la palestra.
 - È sempre stanco e non ha motivazione per allenarsi.
 - Vuole fare solo yoga e non pesi.
- Che cosa propone per prima Giovanna a Paolo?
 - Di andare a correre una maratona il prossimo weekend.
 - Di smettere di allenarsi per qualche mese.
 - Di tornare in palestra a fare pesi, come prima.
 - Di fare solo stretching la sera prima di dormire.

1-c 2-c