

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

1. Perché molte persone non fanno attività fisica?
 - a. Perché la palestra è sempre vuota.
 - b. Perché l'allenamento fa male al corpo.
 - c. Perché usano la pigrizia e la mancanza di tempo come scusa.
 - d. Perché hanno troppa energia.
2. Che cosa è fondamentale fare ogni giorno?
 - a. Lavorare fino a tardi.
 - b. Muovere il corpo.
 - c. Mangiare al ristorante.
 - d. Guardare la televisione.
3. Quali benefici dà l'allenamento, oltre al corpo?
 - a. Fa bene solo al portafoglio.
 - b. Fa bene solo allo stomaco.
 - c. Fa bene solo ai muscoli delle braccia.
 - d. Fa bene alla mente e anche all'anima.
4. Con cosa si può iniziare se non si vuole rimandare l'attività fisica?
 - a. Solo con una maratona in città.
 - b. Solo con un corso molto difficile in palestra.
 - c. Con una dieta senza bere acqua.
 - d. 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 (I feel tired all the time; I don't have the energy for it.)
Giovanna:	Ti ricordi quando ci siamo conosciuti? Andavi in palestra a fare pesi, potresti ricominciare da lì. (Do you remember when we met? You used to go to the gym to lift weights — you could start again from there.)
Paolo:	Sì, ma mi sembra difficile tornare a fare gli esercizi come prima. (Yes, but it feels hard to get back to doing the exercises like before.)
Giovanna:	È normale, ma se inizi a sollevare qualche peso vedrai i benefici nei prossimi mesi. (That's normal. If you begin lifting some weights, you'll notice the benefits over the next few months.)
Paolo:	Non sarà troppo andare in palestra a fare pesi? (Wouldn't going to the gym to lift weights be too much?)
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'. (If that's too much for you, you can start with bodyweight exercises at home. The important thing is to start moving a little.)
Paolo:	Va bene, proverò. E tu come riesci a essere sempre così attiva ed energetica? (Okay, I'll give it a try. How do you manage to always be so active and energetic?)
Giovanna:	È grazie alla disciplina e alla costanza, non mollare subito come hai fatto l'ultima volta. (It's thanks to discipline and consistency — don't give up right away like you did last time.)
Paolo:	Hai ragione. D'accordo, inizierò con qualche esercizio domani. (You're right. Fine, I'll start with some exercises tomorrow.)
Giovanna:	Ottimo! Piano piano tornerai come prima, più attivo che mai! (Great! Little by little you'll get back to how you were before — more active than ever!)

1. Leggi il dialogo. Che cosa è il problema principale di Paolo?
 - a. Beve troppa acqua dalla bottiglia in palestra.
 - b. Non sa dove si trova la palestra.
 - c. È sempre stanco e non ha motivazione per allenarsi.
 - d. Vuole fare solo yoga e non pesi.

2. Che cosa propone per prima Giovanna a Paolo?
 - a. Di andare a correre una maratona il prossimo weekend.
 - b. Di smettere di allenarsi per qualche mese.
 - c. Di tornare in palestra a fare pesi, come prima.
 - d. Di fare solo stretching la sera prima di dormire.

1-c 2-c