

A2.28.1 Tornare ad allenarsi

Tornare ad allenarsi



Molte persone dicono di non avere tempo per lo sport, ma spesso mettono gli altri al primo posto. **Muovere il corpo** ogni giorno aiuta non solo l'aspetto fisico, ma anche la mente. Un po' di **allenamento rinforza il corpo e riduce lo stress**. Se vuoi iniziare, puoi fare una passeggiata o un workout da casa. Poi, se ti piace, puoi iscriverti in **palestra** e seguire *il tuo* ritmo.

*Many people say they don't have time for exercise, but they often put others first. **Moving your body every day helps not only your physical appearance, but also your mind. A bit of exercise strengthens the body and reduces stress.** If you want to get started, you can go for a walk or do an at-home workout. Then, if you like it, you can sign up at the **gym** and go at your own pace.*

1. Quali scuse usano spesso molte persone per non fare attività fisica?
 - a. La pigrizia e la mancanza di tempo
 - b. La voglia di mangiare più sano
 - c. Il lavoro in palestra come istruttore
 - d. Il troppo sport e il troppo sonno
2. Qual è uno degli effetti dell'allenamento menzionati?
 - a. Serve solo per avere l'addome scolpito
 - b. Rinforza il corpo, aumenta l'energia e riduce lo stress
 - c. Fa dormire meno e aumenta la fame
 - d. Fa lavorare solo le gambe e non la mente
3. Come si può iniziare senza andare in palestra?
 - a. Comprando subito un abbonamento annuale
 - b. Con una passeggiata o un workout da casa
 - c. Allenandosi solo una volta al mese
 - d. Solo con esercizi difficili e lunghi

1-a 2-b 3-b

2. Read the dialogue and answer the questions.

Paolo vuole tornare ad allenarsi, ma non trova la motivazione e chiede aiuto a sua moglie

Paolo wants to start training again, but he can't find the motivation and asks his wife for help

- Paolo:** Giovanna, non riesco a trovare la motivazione per tornare ad allenarmi. *(Giovanna, 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 e non ho la forza di farlo. *(I feel tired all the time and I don't have the strength to do 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 seems difficult to go back to doing the exercises like before.)*
- Giovanna:** È normale, ma se inizi a sollevare qualche peso vedrai i benefici nei prossimi mesi. *(It's normal, but if you start lifting some weight you'll see the benefits in the next few months.)*

- Paolo:** Non è troppo impegnativo andare in palestra a fare pesi? *(Isn't it too demanding to go to the gym to lift weights?)*
- Giovanna:** Se per te è troppo, puoi iniziare con alcuni esercizi a corpo libero che puoi fare a casa. L'importante è iniziare. *(If it's too much for you, you can start with some bodyweight exercises that you can do at home. The important thing is to start.)*
- Paolo:** Va bene, proverò. E tu come fai a essere sempre così attiva ed energetica? *(All right, I'll try. And how do you manage to always be so active and energetic?)*
- Giovanna:** È grazie alla disciplina e alla costanza. E non mollare subito, come hai fatto l'ultima volta. *(It's thanks to discipline and consistency. And don't give up right away, like you did last time.)*
- Paolo:** Hai ragione. D'accordo, domani inizierò con qualche esercizio. *(You're right. Okay, tomorrow I'll start with a few exercises.)*
- Giovanna:** Ottimo! Piano piano tornerai come prima, più attivo che mai! *(Great! Little by little you'll be back like before, more active than ever!)*

1. Perché Paolo dice che non riesce a tornare ad allenarsi?

- a. Perché è stanco tutto il tempo e non ha forza. b. Perché ha perso la bottiglia d'acqua e non può andare in palestra.
- c. Perché deve fare stretching ogni giorno al lavoro. d. Perché non gli piace fare movimento e preferisce lo yoga.

2. Che cosa consiglia Giovanna se per Paolo la palestra è troppo impegnativa?

- a. Di iniziare con esercizi a corpo libero a casa. b. Di smettere subito e riprovare l'anno prossimo.
- c. Di vivere una vita sana senza fare nessun allenamento. d. Di comprare pesi molto più pesanti e allenarsi solo una volta al mese.

1-a 2-a