

A2.28.1 Tornare ad allenarsi

Terug beginnen met trainen



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.

Veel mensen zeggen dat ze geen tijd hebben om te sporten, maar vaak zetten ze anderen op de eerste plaats. Het lichaam bewegen elke dag helpt niet alleen voor je uiterlijk, maar ook voor je geest. Een beetje training versterkt het lichaam en vermindert stress. Als je wilt beginnen, kun je een wandeling maken of thuis een workout doen. Daarna, als je het leuk vindt, kun je je inschrijven bij de sportschool en op jouw tempo gaan.

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

1-c 2-d 3-d

2. Lees de dialoog en beantwoord de vragen.

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

Paolo wil weer gaan trainen, maar hij kan de motivatie niet vinden en vraagt zijn vrouw om hulp

Paolo: Giovanna, non riesco a trovare la motivazione per tornare ad allenarmi. *(Giovanna, ik kan de motivatie niet vinden om weer te gaan trainen.)*

Giovanna: Come mai? Che cosa ti blocca? *(Hoe komt dat? Wat houdt je tegen?)*

Paolo: Mi sento stanco tutto il tempo e non ho la forza di farlo. *(Ik ben de hele tijd moe en ik heb de kracht niet om het te doen.)*

Giovanna: Ti ricordi quando ci siamo conosciuti? Andavi in palestra a fare pesi: potresti ricominciare da lì. *(Weet je nog toen we elkaar leerden kennen? Toen ging je naar de sportschool om aan krachttraining te doen: daar zou je weer mee kunnen beginnen.)*

Paolo: Sì, ma mi sembra difficile tornare a fare gli esercizi come prima. *(Ja, maar het lijkt me moeilijk om weer dezelfde oefeningen te doen als vroeger.)*

- Giovanna:** È normale, ma se inizi a sollevare qualche peso vedrai i benefici nei prossimi mesi. *(Dat is normaal, maar als je weer met wat gewichten begint, zul je de voordelen de komende maanden merken.)*
- Paolo:** Non è troppo impegnativo andare in palestra a fare pesi? *(Is het niet te zwaar om naar de sportschool te gaan voor krachtraining?)*
- Giovanna:** Se per te è troppo, puoi iniziare con alcuni esercizi a corpo libero che puoi fare a casa. L'importante è iniziare. *(Als dat voor jou te veel is, kun je beginnen met een paar oefeningen met je eigen lichaamsgewicht die je thuis kunt doen. Het belangrijkste is dat je begint.)*
- Paolo:** Va bene, proverò. E tu come fai a essere sempre così attiva ed energetica? *(Oké, ik ga het proberen. En hoe lukt het jou om altijd zo actief en energiek te zijn?)*
- Giovanna:** È grazie alla disciplina e alla costanza. E non mollare subito, come hai fatto l'ultima volta. *(Dat komt door discipline en doorzettingsvermogen. En geef niet meteen op, zoals je de vorige keer deed.)*
- Paolo:** Hai ragione. D'accordo, domani inizierò con qualche esercizio. *(Je hebt gelijk. Oké, morgen begin ik met een paar oefeningen.)*
- Giovanna:** Ottimo! Piano piano tornerai come prima, più attivo che mai! *(Geweldig! Langzaam maar zeker ben je weer als vroeger, actiever dan ooit!)*

1. Perché Paolo dice che non riesce a tornare ad allenarsi?
 - a. Perché deve fare stretching ogni giorno al lavoro.
 - b. Perché non gli piace fare movimento e preferisce lo yoga.
 - c. Perché ha perso la bottiglia d'acqua e non può andare in palestra.
 - d. Perché è stanco tutto il tempo e non ha forza.
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 vivere una vita sana senza fare nessun allenamento.
 - c. Di smettere subito e riprovare l'anno prossimo.
 - d. Di comprare pesi molto più pesanti e allenarsi solo una volta al mese.

1-d 2-a