

A2.28.1 Tornare ad allenarsi

Powrót do treningu



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.

*Wiele osób mówi, że nie ma czasu na sport, ale często stawia innych na pierwszym miejscu. **Ruszanie się** każdego dnia pomaga nie tylko sylwetce, ale także umysłowi. Odrobina **treningu wzmacnia ciało i zmniejsza stres**. Jeśli chcesz zacząć, możesz pójść na spacer albo zrobić trening w domu. A potem, jeśli ci się spodoba, możesz zapisać się na **siłownię** i ćwiczyć we własnym tempie.*

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

1-a 2-c 3-c

2. Przeczytaj dialog i odpowiedz na pytania.

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

Paolo chce wrócić do treningów, ale nie może znaleźć motywacji i prosi o pomoc swoją żonę

- Paolo:** Giovanna, non riesco a trovare la motivazione per tornare ad allenarmi. *(Giovanna, nie potrafię znaleźć motywacji, żeby wrócić do treningów.)*
- Giovanna:** Come mai? Che cosa ti blocca? *(Dlaczego? Co cię blokuje?)*
- Paolo:** Mi sento stanco tutto il tempo e non ho la forza di farlo. *(Czuję się zmęczony cały czas i nie mam na to siły.)*
- Giovanna:** Ti ricordi quando ci siamo conosciuti? Andavi in palestra a fare pesi: potresti ricominciare da lì. *(Pamiętasz, kiedy się poznaliśmy? Chodziłeś na siłownię ćwiczyć z ciężarami: mógłbyś zacząć od tego.)*
- Paolo:** Sì, ma mi sembra difficile tornare a fare gli esercizi come prima. *(Tak, ale wydaje mi się trudno wrócić do ćwiczeń jak wcześniej.)*
- Giovanna:** È normale, ma se inizi a sollevare qualche peso vedrai i benefici nei prossimi mesi. *(To normalne, ale jeśli zaczniesz podnosić jakieś ciężary, zobaczysz korzyści w najbliższych miesiącach.)*

- Paolo:** Non è troppo impegnativo andare in palestra a fare pesi? *(Czy chodzenie na siłownię, żeby ćwiczyć z ciężarami, nie jest zbyt wymagające?)*
- Giovanna:** Se per te è troppo, puoi iniziare con alcuni esercizi a corpo libero che puoi fare a casa. L'importante è iniziare. *(Jeśli to dla ciebie za dużo, możesz zacząć od kilku ćwiczeń z masą własnego ciała, które możesz robić w domu. Najważniejsze to zacząć.)*
- Paolo:** Va bene, proverò. E tu come fai a essere sempre così attiva ed energetica? *(Dobrze, spróbuję. A ty jak to robisz, że jesteś zawsze taka aktywna i pełna energii?)*
- Giovanna:** È grazie alla disciplina e alla costanza. E non mollare subito, come hai fatto l'ultima volta. *(To dzięki dyscyplinie i konsekwencji. I nie poddawaj się od razu, jak zrobiłeś ostatnim razem.)*
- Paolo:** Hai ragione. D'accordo, domani inizierò con qualche esercizio. *(Masz rację. Dobrze, jutro zacznę od kilku ćwiczeń.)*
- Giovanna:** Ottimo! Piano piano tornerai come prima, più attivo che mai! *(Świetnie! Krok po kroku wrócisz do formy jak wcześniej, bardziej aktywny niż kiedykolwiek!)*

- Perché Paolo dice che non riesce a tornare ad allenarsi?
 - Perché deve fare stretching ogni giorno al lavoro.
 - Perché è stanco tutto il tempo e non ha forza.
 - Perché ha perso la bottiglia d'acqua e non può andare in palestra.
 - Perché non gli piace fare movimento e preferisce lo yoga.
- Che cosa consiglia Giovanna se per Paolo la palestra è troppo impegnativa?
 - Di smettere subito e riprovare l'anno prossimo.
 - Di comprare pesi molto più pesanti e allenarsi solo una volta al mese.
 - Di iniziare con esercizi a corpo libero a casa.
 - Di vivere una vita sana senza fare nessun allenamento.

1-c 2-b