

## A2.28.1 Tornare ad allenarsi

Powrót do treningu

<https://app.colanguage.com/pl/wloski/dialogi/tornare-ad-allenarsi>



### 1. Obejrzyj video i odpowiedz na powiązane pytania.

Video: <https://www.youtu.be/ix31jynqrFI&end=55>

<b>Muovere il Corpo</b>	<i>(Poruszać ciało)</i>	<b>Workout da Casa</b>	<i>(Trening w domu)</i>
<b>Addome Scolpito</b>	<i>(Wyrzeźbiony brzuch)</i>	<b>Palestra</b>	<i>(Siłownia)</i>
<b>Allenamento</b>	<i>(Trening)</i>	<b>Metabolismo</b>	<i>(Metabolizm)</i>
<b>Rinforzare il Corpo</b>	<i>(Wzmacnianie ciała)</i>	<b>Salute</b>	<i>(Zdrowie)</i>
<b>Aumentare l'Energia</b>	<i>(Zwiększenie energii)</i>	<b>Felicità</b>	<i>(Szczęście)</i>
<b>Ridurre lo Stress</b>	<i>(Redukcja stresu)</i>	<b>Mancanza di Tempo</b>	<i>(Brak czasu)</i>
<b>Sessione di Allenamento</b>	<i>(Sesja treningowa)</i>	<b>Pigrizia</b>	<i>(Lenistwo)</i>

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

1-a 2-a 3-d 4-c

### 2. Przeczytaj dialog i odpowiedz na pytania.

#### Esercizio e stile di vita

Ćwiczenia i styl życia

**Paolo:** Giovanna, in questo periodo non riesco a trovare la motivazione per tornare ad allenarmi.

*(Giovanna, w ostatnim czasie nie mogę znaleźć motywacji, by wrócić do ćwiczeń.)*

**Giovanna:** Come mai? Che cosa ti blocca?

*(Dlaczego? Co cię powstrzymuje?)*

- Paolo:** Mi sento stanco tutto il tempo, non ho le forze per farlo. *(Ciągłe się czuję zmęczony, nie mam siły się za to zabrać.)*
- Giovanna:** Ti ricordi quando ci siamo conosciuti? Andavi in palestra a fare pesi, potresti ricominciare da lì. *(Pamiętasz, kiedy się poznaliśmy? Chodziłeś na siłownię i podnosiłeś ciężary — możesz zacząć właśnie tam.)*
- Paolo:** Sì, ma mi sembra difficile tornare a fare gli esercizi come prima. *(Tak, ale wydaje mi się trudne wrócić do ćwiczeń tak jak kiedyś.)*
- Giovanna:** È normale, ma se inizi a sollevare qualche peso vedrai i benefici nei prossimi mesi. *(To normalne, ale jeśli zaczniesz podnosić trochę ciężarów, zobaczysz korzyści w ciągu kilku miesięcy.)*
- Paolo:** Non sarà troppo andare in palestra a fare pesi? *(Czy to nie będzie za dużo, chodzić na siłownię i podnosić ciężary?)*
- 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'. *(Jeśli to dla ciebie za dużo, możesz zacząć od kilku ćwiczeń z masą ciała, które zrobisz w domu. Najważniejsze, żebyś się trochę poruszał.)*
- Paolo:** Va bene, proverò. E tu come riesci a essere sempre così attiva ed energetica? *(Dobrze, spróbuję. A ty jak udaje ci się być zawsze tak aktywna i pełna energii?)*
- Giovanna:** È grazie alla disciplina e alla costanza, non mollare subito come hai fatto l'ultima volta. *(To dzięki dyscyplinie i konsekwencji — nie poddawaj się od razu, jak ostatnim razem.)*
- Paolo:** Hai ragione. D'accordo, inizierò con qualche esercizio domani. *(Masz rację. Zgoda, zacznę od kilku ćwiczeń jutro.)*
- Giovanna:** Ottimo! Piano piano tornerai come prima, più attivo che mai! *(Świetnie! Krok po kroku wrócisz do formy, bardziej aktywny niż kiedykolwiek!)*

1. Leggi il dialogo. Che cosa è il problema principale di Paolo?

- |   |  |
|---|--|
| a. Beve troppa acqua dalla bottiglia in palestra. | b. È sempre stanco e non ha motivazione per allenarsi. |
| c. Vuole fare solo yoga e non pesi.               | d. Non sa dove si trova la palestra.                   |

2. Che cosa propone per prima Giovanna a Paolo?

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

**1-b 2-b**