

## A2.28.1 Tornare ad allenarsi

Powrót do treningu

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



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

Wideo: <https://www.youtube.com/watch?v=ix31jvnqrFI&end=55>

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

1. Perché molte persone non fanno attività fisica?
  - a. Perché usano la pigrizia e la mancanza di tempo come scusa.
  - b. Perché hanno troppa energia.
  - c. Perché la palestra è sempre vuota.
  - d. Perché l'allenamento fa male al corpo.
2. Che cosa è fondamentale fare ogni giorno?
  - a. Muovere il corpo.
  - b. Lavorare fino a tardi.
  - 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 un corso molto difficile in palestra.
  - b. Con una dieta senza bere acqua.
  - c. Con una passeggiata o con un workout da casa.
  - d. 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?)

<b>Paolo:</b>	Mi sento stanco tutto il tempo, non ho le forze per farlo.	(Ciągle się czuję zmęczony, nie mam siły się za to zabrać.)
<b>Giovanna:</b>	Ti ricordi quando ci siamo conosciuti? Andavi in palestra a fare pesi, potresti ricominciare da lì.	(Pamiętasz, kiedy się poznaliśmy? Chodziłeś na siłownię i podnosiliś ciężary — możesz zacząć właśnie tam.)
<b>Paolo:</b>	Sì, ma mi sembra difficile tornare a fare gli esercizi come prima.	(Tak, ale wydaje mi się trudne wrócić do ćwiczeń tak jak kiedyś.)
<b>Giovanna:</b>	È normale, ma se inizi a sollevare qualche peso vedrai i benefici nei prossimi mesi.	(To normalne, ale jeśli zaczniesz podnosić trochę ciężarów, zobacysz korzyści w ciągu kilku miesięcy.)
<b>Paolo:</b>	Non sarà troppo andare in palestra a fare pesi?	(Czy to nie będzie za dużo, chodzić na siłownię i podnosić ciężary?)
<b>Giovanna:</b>	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.)
<b>Paolo:</b>	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?)
<b>Giovanna:</b>	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.)
<b>Paolo:</b>	Hai ragione. D'accordo, inizierò con qualche esercizio domani.	(Masz rację. Zgoda, zacznę od kilku ćwiczeń jutro.)
<b>Giovanna:</b>	Ottimo! Piano piano tornerai come prima, più attivo che mai!	(Świętnie! Krok po kroku wróciš 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**