

Perché andare in palestra? - Easy Italian Podcasts with transcripts

[A2-B2]

Ciao ciao ciao fochette, benvenute nel nuovo episodio di Easy Italian Podcast: un podcast semplice e chiaro per chi impara l'Italiano e per chi vuole farlo con contenuti interessanti sulla cultura Italiana e non solo.

Ciao ciao fochette, welcome to the new episode of Easy Italian Podcast: a simple and clear podcast for those learning Italian and for those who want to do so with interesting content on Italian culture and beyond.

Oggi vi parlerò di un mio amico che adora la palestra e ci va tutti i giorni. Ma prima di cominciare come al solito vi dico che nella descrizione troverete un link al mio sito con tutte le trascrizioni di questo e degli altri episodi. Ora non ci resta che partire.

Today I am going to tell you about a friend of mine who loves the gym and goes every day. But before we start as usual, I will tell you that in the description you will find a link to my site with all the transcripts of this and the other episodes. Now we just have to get going.

Per Andrea, **chiamiamolo** così questo mio amico, per lui andare in palestra è un'attività molto importante. Infatti ci va ogni giorno perché lo fa sentire bene, lo fa stare in forma non

solo fisicamente ma anche psicologicamente. E forse è proprio questo la cosa più importante.

For Andrea, let's call this my friend, going to the gym is a very important activity for him. In fact he goes every day because it makes him feel good, it keeps him fit not only physically but also psychologically. And maybe that is the most important thing.

In Italia molte persone vanno in palestra ma non tutte ci vanno con lo stesso **impegno**. Qualcuno ci va ogni giorno, come Andrea, **si impegna** molto e ci mette davvero tutta l'anima, cioè ci mette molta energia, molto impegno.

Qualcuno invece si iscrive a gennaio all'inizio dell'anno perché nella sua lista dei buoni propositi ha scritto che per esempio nel 2024 vorrà **mettersi in riga**.

In Italy many people go to the gym but not all go with the same commitment. Some go every day, like Andrea, and put a lot of effort into it, a lot of energy, a lot of commitment. Someone, on the other hand, signs up in January at the beginning of the year because he has written in his list of resolutions that he wants to get in line in 2024, for example.

Questa espressione la usiamo spesso e intendiamo “*sistemare qualcosa che non va nella propria vita*”, sistemare una parte negativa. E quindi la metafora del mettersi in riga significa tornare su una linea retta che abbiamo abbandonato, per qualche evento negativo siamo usciti da questa linea retta.

We often use this expression and it means 'to fix something

that is wrong in one's life', to fix a negative part. And so the metaphor of getting in line means getting back on a straight line that we have abandoned, because of some negative event we have left this straight line.

Dicevamo, altri si iscrivono a giugno con la sola idea di farsi venire gli addominali, la **tartaruga** come diciamo noi, in vista dell'estate perché quando andranno sulle spiagge vorranno **apparire** belli, vorranno sentirsi belli. Ma la brutta notizia o piuttosto la dura realtà è che non è così facile cari miei.
We were saying, others sign up in June with the sole idea of getting abs, the six-pack as we say, in view of the summer because when they go to the beaches they will want to look good, they will want to feel good. But the bad news, or rather the harsh reality, is that it is not that easy my dears.

Se si vogliono vedere risultati in palestra bisogna andarci regolarmente e con **costanza** come fa Andrea. Non basta mica **farci un salto** una o due volte a settimana e sperare di diventare come, non so Arnold Schwarzenegger. Anche perché è vero che le palestre di oggi offrono tantissimi **strumenti** per chi ha voglia di **allenarsi** ma sapete questi strumenti non si usano da soli.

If you want to see results in the gym, you have to go regularly and consistently as Andrea does. It's not enough to pop in once or twice a week and hope to become like, I don't know, Arnold Schwarzenegger. Also because it's true that today's gyms offer a lot of tools for those who want to work out, but you know these tools don't use themselves.

Magari in futuro inventeranno degli attrezzi capaci di **sollevarsi** da soli e in qualche modo misterioso, magari **attraverso** un'applicazione del telefono, farsi venire i muscoli. Immaginate un'applicazione che invia un file al nostro cervello per far crescere i muscoli. Sarebbe bello, mi piacerebbe; piacerebbe sicuramente anche ad Andrea ma per adesso dobbiamo fare tutto lo **sforzo** noi.

Maybe in the future they will invent tools that are capable of lifting themselves and in some mysterious way, maybe through a phone app, get their muscles up. Imagine an application that sends a file to our brain to grow muscles. It would be nice, I would like it; Andrea would certainly like it too, but for now we have to make all the effort ourselves.

Non è tutto così negativo. Infatti, poi vedremo che ci sono molti vantaggi per chi con costanza va in palestra, e con costanza non dico solamente tutti i giorni eh. Non è necessario fare come Andrea, ma due tre volte a settimana possono già fare un'enorme differenza. Considerate che l'**abbonamento** alla palestra non costa poco. L'abbonamento, cioè quella parte di soldi che paghiamo una volta al mese o una volta all'anno per andare in palestra senza limiti, cioè tutte le volte che vogliamo.

It is not all that bad. In fact, then we will see that there are many advantages for those who consistently go to the gym, and with consistency I don't just mean every day eh. You don't have to be like Andrea, but two or three times a week can already make a huge difference. Consider that a gym membership is not cheap. The subscription, that is, that part

of the money we pay once a month or once a year to go to the gym without limits, that is, as often as we want.

Ma come in tutti i paesi, forse anche di più in Italia, una volta i prezzi della palestra erano molto più bassi. Adesso, a causa dell'inflazione, andare in palestra costa di più ovviamente. Pensate: Andrea, che ha cominciato presto ad andare in palestra, mi ha detto che quando era alle **superiori** un abbonamento al mese costava 40 euro, 45 euro e con questo avevi accesso illimitato tutti i giorni.

But as in all countries, perhaps even more so in Italy, gym prices used to be much lower. Now, due to inflation, going to the gym obviously costs more. Just think: Andrea, who started going to the gym early, told me that when he was in high school a monthly membership cost 40 euro, 45 euro and with that you had unlimited access every day.

Ovviamente 40 euro per un ragazzo che fa le scuole superiori non sono pochi ma considerati i prezzi attuali non è poi così male, **né?** Adesso Andrea nella nuova palestra dove va spende addirittura 65 euro. Non sto qua a fare le percentuali, anche perché non sono bravo in matematica, però mi sembra un grande **aumento**.

Obviously 40 euros for a boy in high school is not a small amount but considering the current prices it's not so bad, is it? Now Andrea in the new gym where he goes spends as much as 65 euros. I'm not going to give percentages here, also because I'm not good at maths, but it seems like a big increase.

Quindi tornando ad andare in palestra, **ne** siete **convinti**? Perché spendere una cifra così non è cosa da poco. Vicino al paese di Andrea ci sono palestre che costano un po' di meno sicuramente, ma lui è **attaccato alla** sua palestra e non la cambierebbe per niente al mondo, cioè qualsiasi cosa voi gli offrirete non gli farebbe cambiare la sua palestra.

So back to going to the gym, are you convinced? Because spending that kind of money is no small thing. Near Andrea's village there are gyms that cost a little less for sure, but he is attached to his gym and would not change it for anything in the world, i.e. whatever you offer him would not make him change his gym.

Vi chiederete perché Andrea si trova così bene in questa palestra. **Per caso** c'è un buffet **gratis** tutti i giorni o può bere una quantità illimitata di birra? No ovviamente! Quello che rende la palestra di Andrea speciale sono gli istruttori, cioè le persone che ti aiutano, ti danno consigli, ti creano un piano specifico per i tuoi bisogni, per le tue caratteristiche fisiche o anche per il tempo che hai a disposizione.

You may wonder why Andrea is so happy at this gym. Is there a free buffet every day or can he drink unlimited amounts of beer? No of course not! What makes Andrea's gym special are the instructors, i.e. the people who help you, give you advice, create a specific plan for your needs, your physical characteristics or even your time.

Perché come dicevamo, Andrea va tutti i giorni ma altre persone potrebbero avere delle **priorità** diverse. Immaginate:

lavorano poi tornano a casa, c'è la famiglia, ci sono i figli, poi imparano una lingua. Quindi il tempo per la palestra è meno di quello di Andrea.

Because as we said, Andrea goes every day but other people might have different priorities. Imagine: they work then they go home, there is family, there are children, then they learn a language. So the time for the gym is less than Andrea's.

Dicevamo, gli istruttori della palestra di Andrea sono fantastici. Lui mi ha raccontato di essere stato in altre palestre. Pensate fochette, l'istruttore non sapeva nemmeno quello che faceva, non aveva conoscenze sulle esigenze del corpo umano, sul ritmo con cui alternare gli esercizi, sull'alimentazione: nulla di tutto questo.

We were saying, the instructors at Andrea's gym are fantastic. He told me he had been to other gyms. Think seals, the instructor didn't even know what he was doing, he had no knowledge of the needs of the human body, the rhythm with which to alternate exercises, nutrition: none of that

Oppure **poveretto** per quanto fosse bravo, era da solo perché la palestra non si poteva permettere di **assumere**, cioè di dare lavoro ad altri istruttori e quindi i clienti per lui per questo unico istruttore da solo erano troppi e quindi non riusciva a **badare a** tutti i clienti **adeguatamente**.

Or else poor guy as good as he was, he was on his own because the gym could not afford to hire, i.e. give work to other instructors and therefore the clients for this one

instructor alone were too many and therefore he could not look after all the clients properly.

Per fortuna la palestra di Andrea si trova abbastanza vicina a dove abita. In genere ci va nel pomeriggio, dopo aver lavorato come tante altre persone. Andrea ha un lavoro dalle 9 alle 4 dalle 9 alle 5 o a volte dalle 8 alle 4 quindi un lavoro a giornata, un lavoro da ufficio, il lavoro più classico. Quindi alla fine del suo lavoro lui torna a casa e va in palestra.

Fortunately, Andrea's gym is quite close to where he lives. He usually goes there in the afternoon, after working like many other people. Andrea has a job from 9 to 4 from 9 to 5 or sometimes from 8 to 4 so a day job, an office job, the more classic job. So at the end of his job he comes home and goes to the gym.

A volte lui si porta i vestiti, il cambio di vestiti con sé quando va al lavoro, così può andare direttamente dopo il lavoro in palestra, senza **dover** tornare a casa e perdere tempo no? Si sa, quando si va a casa non si è mai efficienti, non possiamo controllare il tempo perfettamente, quindi magari **ci distraiamo** o magari troviamo traffico per strada, non troviamo parcheggio, ci sono mille variabili che ci potrebbero far **ritardare**.

Sometimes he takes his clothes, his change of clothes with him when he goes to work, so he can go directly after work to the gym, without having to go home and waste time, right? You know, when you go home you are never efficient, we can't control the time perfectly, so maybe we get distracted

or maybe we find traffic on the street, we don't find parking, there are a thousand variables that could delay us.

E quindi Andrea, che è **furbo**, si **carica** tutto in macchina il giorno prima e, finito il lavoro, va direttamente in palestra. Per Andrea è quasi un rito, un rituale andare in palestra. Non c'è niente di meglio che un po' di attività fisica per riposarsi, per riposare la mente dopo ore e ore passate a scrivere o a studiare in ufficio, passate a fare dei compiti magari **noiosi** o magari interessanti che però **ci tengono la testa impegnata**.
And so Andrea, who is smart, loads everything into the car the day before and, after work, goes straight to the gym. For Andrea, it is almost a ritual to go to the gym. There is nothing better than a little physical activity to rest, to rest his mind after hours and hours spent writing or studying in the office, spent doing tasks that are perhaps boring or perhaps interesting but keep our heads busy.

Quindi per Andrea la palestra è proprio un modo per rilassarsi dopo il lavoro. Vi sembrerà strano, no, che **faticare**, fare uno sforzo fisico vi aiuta a rilassarvi se per tutto il giorno come Andrea avete fatto un'attività intellettuale, cioè avete dovuto usare la vostra testa: pensare, riflettere, prendere decisioni.

So for Andrea, the gym is really a way to relax after work. It may seem strange to you, no, that working out, making a physical effort helps you to relax if all day long, like Andrea, you have been doing an intellectual activity, that is, you have had to use your head: thinking, reflecting, making decisions.

Vi stupirete di sapere, soprattutto quelli che non sono mai andati in palestra, vi stupirete di sapere che la palestra vi aiuta veramente tanto a riposare la testa e il corpo. Poi c'è da dire che le palestre non sono tutte uguali. Con questa parola descriviamo **un sacco** di posti molto diversi. Alcune palestre sono di grandi dimensioni, **mentre** altre sono piccolissime, potete stare **a malapena**, con difficoltà in dieci persone.

You will be surprised to know, especially those who have never been to the gym, that the gym really helps you to rest your head and body. Then there is the fact that not all gyms are the same. With this word we describe a lot of very different places. Some gyms are big, while others are very small, you can barely fit ten people.

La palestra di Andrea è media, ma l'hanno **rimodernata** da poco, cioè hanno aggiunto nuovi **macchinari**, hanno **reso migliore** la climatizzazione. Quindi anche se fuori fa caldo si sta bene dentro o **viceversa** se è inverno state al **bel calduccio** dentro. Anche se quando facciamo esercizio non abbiamo bisogno di **scaldarci** troppo con i **caloriferi**, con il sistema di riscaldamento perché ci riscaldiamo con l'esercizio fisico.

Andrea's gym is average, but they have recently modernised it, i.e. they added new machines, they made the air-conditioning better. So even if it's hot outside it feels good inside or vice versa if it's winter you stay nice and warm inside. Even if we exercise, we don't need to get too warm with radiators, with the heating system, because we warm up with exercise.

Tra i tanti **attrezzi** che la palestra può offrire, ci sono i **manubri** per le braccia per esempio. E i manubri si usano per fare i sollevamenti, cioè alzare dei **pesi**. Poi ci sono i **bilancieri** che sono delle **sbarre** di ferro che alle estremità hanno delle piastre, cioè possiamo dire dei cerchi di materiali pesanti per, anche qui, fare i sollevamenti. Ma in questo caso i muscoli che alleniamo sono differenti da quelli che alleniamo con i manubri.

Among the many pieces of equipment the gym can offer, there are dumbbells for arms for example. And dumbbells are used to do lifts, that is, to lift weights. Then there are barbells, which are iron bars that have plates at the ends, i.e. circles of heavy material for, again, lifting. But in this case the muscles we train are different from those we train with dumbbells.

Ad Andrea piace molto allenare le braccia perché è forte. Gli dà soddisfazione quando riesce ad alzare pesi sempre più alti. Purtroppo è anche un po' **vanitoso**, lo devo ammettere. Devo dire che anche lui stesso lo ammette, non **si vergogna di** dirlo che è vanitoso perché quando qualcuno della palestra va da lui e gli fa un complimento per la quantità di peso che sta sollevando, lui proprio si sente come un principe, come un re.

Andrea really likes to train his arms because he is strong. It gives him satisfaction when he can lift higher and higher weights. Unfortunately he is also a bit vain, I have to admit. I must say that even he himself admits it, he's not ashamed to say that he's vain because when someone from the gym

comes to him and compliments him on the amount of weight he's lifting, he really feels like a prince, like a king.

E subito questa persona che è andata da Andrea a **complimentarsi** [scusate], questa persona gli chiede “ma come hai fatto, come hai fatto a diventare così forte, qual è il tuo percorso?”.

And immediately this person who went to Andrea to compliment him [sorry], this person asks him 'but how did you do it, how did you become so strong, what is your path?'

Ovviamente questa persona si aspetta che diventare come Andrea sia facile, ma come ho già detto ci vuole costanza. In realtà il segreto è banale, è solo questo il segreto. Non esiste talento, non esiste **predisposizione** naturale per arrivare ai livelli medi. Certo per diventare come schwarzenegger dobbiamo avere una **propensione** naturale, un talento ma per tutto il resto la risposta è solo la costanza.

Obviously this person expects that becoming like Andrea is easy, but as I said, it takes perseverance. In reality the secret is trivial, that's just the secret. There is no talent, there is no natural predisposition to get to the average level. Of course to become like Schwarzenegger we must have a natural inclination, a talent, but for everything else the answer is only perseverance.

Comunque per Andrea non esistono solo le braccia. Quando si va in palestra regolarmente, bisogna allenare tutti i muscoli con regolarità senza **sbilanciarsi**, cioè senza allenare troppo un muscolo e dimenticare, **trascurare** altri muscoli.

However, for Andrea there is more than just the arms. When you go to the gym on a regular basis, you have to train all your muscles on a regular basis without becoming unbalanced, i.e. without overtraining one muscle and forgetting, neglecting other muscles.

Non so se conoscete i Simpson, questo famoso cartone americano. Nei Simpson c'è un episodio dove Homer, il padre, inizia ad allenare solo il braccio destro che diventa **enorme**. Ma durante tutto questo tempo non ha mai allenato il braccio sinistro che rimane normale e quindi è molto strano. Certo questa è una caricatura, è un'esagerazione ma il concetto è che bisogna allenare diciamo tutti i muscoli.

I don't know if you know The Simpsons, this famous American cartoon. In The Simpsons there is an episode where Homer, the father, starts training only his right arm, which becomes huge. But during all this time he has never trained his left arm, which remains normal, so it is very strange. Of course this is a caricature, it's an exaggeration but the concept is that you have to train let's say all the muscles.

Per tante persone per esempio le gambe non sono importanti e quindi **saltano** il **cosiddetto** leg day, cioè il giorno dedicato alle gambe. Ma è sbagliato perché non so se anche voi avete in mente questo tipo di persona, questo stereotipo di persona muscolosissima dalle gambe in su, ma con delle gambe minuscole che sembrano, potremmo usare una metafora.

For many people, for example, legs are not important and so they skip the so-called leg day. But this is wrong because I don't know if you also have this type of person in mind, this stereotype of a person who is very muscular from the legs up, but with tiny legs that look like, we could use a metaphor.

La parte superiore del corpo è un albero, la parte inferiore, cioè le gambe, sono degli **steli** d'erba, cioè la parte lunga dell'erba che cresce nei prati ed è brutto da vedere ed è anche brutto per il fisico.

The upper part of the body is a tree, the lower part, i.e. the legs, sleep like grass stalks, i.e. the long part of the grass that grows in meadows and is ugly to look at and is also ugly for the physique.

Nelle palestre infatti ci sono macchinari specifici per le gambe e dovete usarle ragazzi. Non lo dice solo Andrea, è una cosa ovvia. Per esempio potete usare la leg press, una macchina molto molto utile ma che, come mi ha confermato Andrea, può essere pericolosa. Perché, se non **state attenti**, questa pressa vi può **schacciare**. E infatti, per fare l'esercizio correttamente, non dovete usare troppo peso. In questo modo riuscirete a respingere con le gambe il peso che vi cade addosso, cioè a spingere questo peso in alto.

In gyms there are specific machines for the legs and you have to use them guys. It's not just Andrea saying this, it's obvious. For example you can use the leg press, a very useful machine but which, as Andrea confirmed to me, can be dangerous. Because, if you are not careful, this press can

crush you. And in fact, to do the exercise correctly, you must not use too much weight. In this way you will be able to repel the weight falling on you with your legs, i.e. push this weight up.

Poi c'è la leg extension che allena i **quadricipiti**, cioè la parte alta della gamba o il leg curl, per i **femori** sempre nella parte alta della gamba. Ovviamente c'è tanta scelta, soprattutto nelle palestre più moderne, c'è solo la scelta. Basta dare un po' di tempo ad ogni muscolo senza **privilegiare**, per esempio, le braccia su altri muscoli.

Then there is the leg extension, which trains the quadriceps, i.e. the upper part of the leg, or the leg curl, for the femurs, also in the upper leg. Obviously there is plenty of choice, especially in more modern gyms. Just give a little time to each muscle without favouring, for example, the arms over other muscles.

Come mi ha detto Andrea, se ci andrete con costanza vi accorgete che i primi risultati importanti diventeranno visibili quasi subito dopo due mesi. Ovviamente non diventerete subito grossi, ma avrete subito risultati concreti che vi daranno soddisfazione e soprattutto vi aiuteranno a mantenere questa costanza anche quando **siete giù di morale**, quando siete tristi o quando avete poco tempo per andare in palestra.

As Andrea told me, if you go consistently you will find that the first important results will become visible almost immediately after two months. Obviously you won't get big right away, but

you will immediately have concrete results that will give you satisfaction and above all will help you to maintain this consistency even when you are down in the dumps, when you are sad or when you have little time to go to the gym.

Questi risultati vi aiuteranno ad affrontare i momenti più difficili. Poi come mi ha detto Andrea, guardando all'esperienza di molte altre persone, non bisogna nemmeno esagerare. Va bene la costanza, ma **occhio a** non fare troppo. Diciamo occhio in Italiano per fare attenzione, per prestare attenzione a qualcosa.

These results will help you face the most difficult moments. Then as Andrea told me, looking at the experience of many other people, don't overdo it either. Constancy is fine, but be careful not to do too much. We say eye in Italian to pay attention, to pay attention to something.

Perché dico che bisogna stare attenti? Perché se andate in palestra una volta al mese, ma in quella volta ci state dieci ore, non ottenete nulla se non una tendinite o uno **strappo**, cioè un dolore forte alle gambe che ve lo dico io vi impedirà di andare in palestra per due settimane, un mese.

Why do I say be careful? Because if you go to the gym once a month, but during that time you spend ten hours there, you will get nothing but tendonitis or a tear, that is, a strong pain in your legs that I tell you will prevent you from going to the gym for a fortnight, a month.

Quindi un allenamento deve durare un'ora al massimo due, ma assolutamente non di più perché probabilmente lo

sapete, ma se non lo sapete ve lo dico io: quando andiamo in palestra, noi **rompiamo** le fibre dei muscoli, cioè rompiano quei fili che compongono i muscoli. Per questo motivo dopo un esercizio pesante abbiamo un dolore ai muscoli, soprattutto le prime volte, perché appunto creiamo quelle che si chiamano microfratture, cioè questi muscoli si rompono.

So a workout should last an hour at the most, but absolutely no longer than that because you probably know, but if you don't know I'll tell you: when we go to the gym, we break the fibres of the muscles, that is, we break those threads that make up the muscles. That is why after heavy exercise we have a pain in the muscles, especially the first few times, because we create what are called micro-fractures, that is, these muscles break.

Ovviamente non per sempre perché infatti, soprattutto se seguiamo i consigli di un istruttore bravo e abbiamo una dieta da seguire, quando mangiamo proteine per esempio le uova, la carne, il tonno o il pollo, il muscolo assorbe le proteine e si sviluppa. Possiamo dire si rigenera come una magia sembra. ma è una questione fisica. E la cosa più importante: il muscolo diventa più forte.

Obviously not forever because in fact, especially if we follow the advice of a good trainer and have a diet to follow, when we eat protein for example eggs, meat, tuna or chicken, the muscle absorbs the protein and develops. We can say it regenerates like magic it seems. but it is a physical thing. And the most important thing: the muscle gets stronger.

Quindi non esagerate né con la frequenza con cui andate né con le sessioni, che non devono durare più di una massimo due ore perché dovete dare il tempo al vostro corpo di riposarsi, di ricostruirsi ok? di rigenerarsi.

So don't overdo it either with the frequency with which you go or with the sessions, which must not last more than one maximum two hours because you have to give your body time to rest, to rebuild itself, OK? to regenerate.

Come dicevamo all'inizio è la costanza che fa la differenza, non la durata di un allenamento, non la durata di una settimana ma quello che fate costantemente, spesso. Ed è per questo che molte persone falliscono, cioè non hanno successo con la palestra perché infatti molte persone vanno in palestra dopo il lavoro.

As we said at the beginning, it's consistency that makes the difference, not the length of a workout, not the length of a week but what you do consistently, often. And that's why many people fail, I mean they don't succeed with the gym because in fact many people go to the gym after work.

Come vi dicevo la cosa migliore è trovare una vostra routine, una vostra abitudine per esempio una buona soluzione è andare dopo il lavoro, tre volte a settimana per esempio. Ci andate il lunedì, poi il martedì riposare i muscoli vi ricordo che è importante, poi ritornate in palestra mercoledì e di nuovo venerdì. Mi sembra un ottimo piano per cominciare.

As I told you the best thing is to find your own routine, your own habit for example a good solution is to go after work,

three times a week for example. You go on Monday, then on Tuesday you rest your muscles. I remind you it's important, then you go back to the gym on Wednesday and again on Friday. That sounds like a good plan to start with.

Ma ci sono persone come Andrea che vanno tutti i giorni dal lunedì al venerdì e si riposano nel weekend, perché ve lo ripeto il riposo è fondamentale. Andrea ovviamente sa quello che fa, ha degli istruttori che gli insegnano, che lo guidano e gli consigliano gli esercizi migliori per alternare le gambe, le braccia, questo muscolo, quest'altro muscolo. Quindi lui può farlo perché sa quello che sta facendo.

But there are people like Andrea who go every day from Monday to Friday and rest at the weekend, because I repeat: rest is fundamental. Andrea obviously knows what he is doing, he has instructors who teach him, who guide him and advise him on the best exercises for alternating legs, arms, this muscle, this other muscle. So he can do it because he knows what he is doing.

Una cosa che molte persone non fanno soprattutto in Italia ma che ho visto essere popolare in America per esempio, è andare la mattina prima di andare al lavoro. Questo ha due **benefici**. Uno è che poi cominciate la giornata con l'idea di aver fatto qualcosa, come dire “wow, sono riuscito ad andare in palestra appena svegliato che soddisfazione”. Il secondo beneficio è che con l'esercizio la mattina il vostro corpo si risveglia.

One thing that many people do not do especially in Italy but

which I have seen to be popular in America for example, is to go in the morning before going to work. This has two benefits. One is that you then start your day with the idea that you have done something, like saying 'wow, I managed to go to the gym as soon as I woke up, how satisfying!'. The second benefit is that with exercise in the morning your body wakes up

Questa è una cosa che per molte persone è difficile, perché i muscoli si attivano dopo una due ore che ci siamo svegliati. Ma se andate in palestra lo potete fare prima.

This is something that is difficult for many people, because the muscles are activated after a couple of hours that we have woken up. But if you go to the gym you can do it earlier.

Un'altra cosa che vi posso dire è di evitare di andare in palestra meno di 3 ore prima del sonno, prima di andare a dormire perché l'esercizio fisico attiva il nostro corpo, attiva il cuore, ci fa rilasciare delle sostanze che ci attivano, quindi in un certo senso ci svegliano. Di conseguenza faremo fatica, sarà difficile addormentarsi.

Another thing I can tell you is to avoid going to the gym less than three hours before sleep, before going to sleep because exercise activates our body, it activates our heart, it makes us release substances that activate us, so in a way it wakes us up. As a result we will struggle, it will be difficult to fall asleep.

A proposito di questo, per esempio finite il lavoro alle 5, andate alle 5.30, alle 6, anche alle 7 però dovete andare a dormire almeno dopo le dieci. Quindi questa è la seconda

cosa da tenere a mente.

Speaking of which, for example you finish work at 5 o'clock, you go at 5.30, 6 o'clock, even 7 o'clock but you have to go to sleep at least after ten o'clock. So that's the second thing to keep in mind.

Andrea mi ha confessato che per lui andare in palestra non è solo una questione di esercizio, non gli piace solo fare l'esercizio fisico ma per lui la palestra è anche un luogo per fare amicizia, un luogo di incontro sociale perché molte persone che frequentano la sua palestra sono simpatiche e si trova molto bene a parlare con loro.

Andrea confessed to me that for him going to the gym is not just about exercise, he doesn't just like to exercise but for him the gym is also a place to make friends, a place to meet socially because many of the people who go to his gym are nice and he enjoys talking to them.

C'è uno stereotipo, probabilmente l'avete anche voi che le persone che vanno in palestra sono stupide anche se molto forti. **Anzi** più sono muscolose più sono stupide ma non è assolutamente vero. Andrea mi ha raccontato che per la sua esperienza ci possono essere persone intelligenti o stupide indifferentemente da cosa fanno, dalle passioni che hanno e lui ha trovato molte persone interessanti nella sua palestra.

There is a stereotype, you probably also have it, that people who go to the gym are stupid even if they are very strong. In fact, the more muscular they are, the stupider they are, but that is absolutely not true. Andrea told me that in his

experience there can be smart or stupid people no matter what they do, what passions they have, and he has found many interesting people in his gym.

Pensate che il suo istruttore Christopher sta addirittura scrivendo un libro di psicologia. Ora fochette ditemi, vi sembra che Christopher corrisponda allo stereotipo di persona stupida che va in palestra? No. Sta scrivendo un libro, è una persona intelligente che ha cultura e il fatto di andare in palestra non cambia questa cosa.

Think that his instructor Christopher is even writing a book on psychology. Now seals tell me, does Christopher fit the stereotype of a stupid person who goes to the gym? No. He's writing a book, he's an intelligent person who has culture and the fact that he goes to the gym doesn't change that.

Una cosa che Andrea mi ha detto più volte è che a lui piace andare in palestra per incontrare persone determinate, perché queste persone lo motivano e, circondandosi cioè avendo intorno persone di questo tipo, lui riesce a raggiungere i suoi obiettivi e fare meno fatica.

One thing Andrea has told me several times is that he likes to go to the gym to meet determined people, because these people motivate him and, by surrounding himself, that is, by having people of this type around him, he is able to a

Ovviamente la fatica non si può evitarla ma si può vivere la fatica meglio e magari si può fare un po' meno fatica, perché siamo psicologicamente pronti, siamo motivati anche grazie all'esempio di queste persone che ci stanno intorno.

Obviously fatigue cannot be avoided, but fatigue can be experienced better and perhaps we can make a little less fatigue, because we are psychologically ready, we are also motivated thanks to the example of these people around us.

Quando Andrea era agli inizi le persone più vecchie, non nel senso di età ma quelle che avevano più esperienza, i veterani della palestra possiamo dire, l'hanno aiutato tantissimo con consigli e incoraggiamenti.

When Andrea was just starting out, the older people, not in the sense of age, but those who had more experience, the veterans of the gym, we can say, helped him a lot with advice and encouragement.

Quindi di nuovo possiamo **distruggere, demolire** come un'auto, come una macchina vecchia possiamo demolire lo stereotipo che le persone che vanno in palestra sono dei **bulli** o sono persone superficiali che vogliono solo avere i muscoli e guardarsi allo specchio.

So again we can destroy, demolish like a car, like an old car, we can demolish the stereotype that people who go to the gym are bullies or are superficial people who just want to have muscles and look in the mirror.

Infatti Andrea mi ha raccontato di tantissime persone gentili, educate e incoraggianti che l'hanno aiutato in palestra e ovviamente in parte lo stereotipo è vero. Queste persone vogliono guardarsi allo specchio, a queste persone piace essere guardati in spiaggia o quando vanno in giro. Ma questo non significa che siano stupide o superficiali. Per loro

il fisico, la cura del fisico è importante come per un'altra persona andare a pesca è importante o conoscere tante cose.

In fact Andrea told me about the many kind, polite and encouraging people who helped him in the gym and of course the stereotype is partly true. These people want to look at themselves in the mirror, these people like to be looked at at the beach or when they are out and about. But this does not mean that they are stupid or superficial. For them, taking care of their physique is as important as for another person going fishing is important or knowing a lot of things.

Ognuno ha diverse priorità nella vita e non dobbiamo giudicare le altre persone per le cose che a loro piacciono. Ricordate fochette, questo è importante. Non giudicate le altre persone: si dice non giudicare dalle apparenze, **l'abito non fa il monaco**. Una persona muscolosa non la rende una persona stupida e viceversa.

Everyone has different priorities in life and we should not judge other people for the things they like. Remember seals, this is important. Don't judge other people: they say don't judge by appearances, the clothes don't make the man. A muscular person does not make one stupid and vice versa.

Per finire una cosa che mi ha colpito di quello che mi ha detto Andrea è che la palestra ha effetti molto positivi sull'umore, su come ci sentiamo dentro e quindi non solo sul fisico. Pensate fochette, lui mi ha detto addirittura che per lui queste

due cose **si equivalgono**, sono uguali nella sua vita e nella vita di molte altre persone che lui ha incontrato. Quindi i benefici, i vantaggi fisici hanno una **controparte**, hanno un gemello emotivo, psicologico, mentale.

Finally, one thing that struck me about what Andrea told me was that the gym has very positive effects on our mood, on how we feel inside and therefore not only on our physique. Think seals, he even told me that for him these two things are equivalent, they are the same in his life and in the lives of many other people he has met. So the benefits, the physical benefits have a counterpart, they have an emotional, psychological, mental twin.

Andrea aveva smesso di andare in palestra durante un periodo in cui lavorava moltissimo e quando è ritornato finalmente aveva subito notato di come il suo umore fosse migliorato. **Si era subito accorto** che si sentiva più felice, più calmo, rilassato e **sereno** e si arrabbiava meno facilmente perché ovviamente in palestra **ci sfoghiamo**, cioè usiamo le nostre energie e non dobbiamo arrabbiarci con qualcuno, litigare per, diciamo, usare queste energie.

Andrea had stopped going to the gym during a period when he was working a lot and when he finally returned he immediately noticed how his mood had improved. He had immediately noticed that he felt happier, calmer, more relaxed and serene and he got angry less easily because obviously in the gym we vent, that is, we use our energy and we don't have to get angry with someone, fight to, let's say, use this energy.

Anche quando è stanco, lui sa che, se va in palestra, come per magia si sentirà subito meglio. Quindi se **vi sentite un po' giù**, provate a fare un po' di esercizio. Non dovete necessariamente andare in palestra ma provate a correre. Come vi dicevo se potete la mattina vi aiuterà tantissimo nella giornata o fate qualche attività fisica, anche camminare vi aiuta perché quando il corpo si attiva la mente **ne beneficia**, cioè la mente ha qualcosa di positivo, riceve cose positive.

Even when he is tired, he knows that if he goes to the gym, as if by magic he will immediately feel better. So if you feel a bit down, try to do some exercise. You don't necessarily have to go to the gym but try running. As I told you if you can in the morning it will help you a lot in the day or do some physical activity, even walking helps you because when the body gets active the mind benefits, that is the mind gets something positive, it gets positive things.

Quindi possiamo concludere dicendo che la palestra se fatta bene e facendo attenzione, cioè seguendo la dieta seguendo i consigli di un istruttore è una bella cosa. Riprendendo un vecchio detto, **un paio d'ore di palestra al giorno tolgono il medico di turno.**

So we can conclude by saying that the gym if done well and with care, i.e. following a trainer's advice, is a good thing. To borrow an old saying, a couple of hours in the gym a day keeps the doctor away.

E ragazzi anche tre ore di palestra alla settimana tolgono il medico ... Dobbiamo cambiare la rima forse possiamo dire

dalla tua **ottomana** che è una parola antica per dire divano. Se ricevete il medico quando siete malati e state sul divano. *And boys, even three hours of gym a week keeps the doctor away ... We have to change the rhyme. Maybe we can say from your ottoman that it is an old word for couch. If you receive the doctor when you're sick and you're on the couch.*

Bene ragazzi, spero che questo episodio sia stato interessante. Se vi piacciono questi contenuti lunghi e un po' complicati, **scrivetemelo** nei commenti, mi fa piacere saperlo. Così ne farò altri.

Well guys, I hope this episode was interesting. If you like this long and a bit complicated content, write it in the comments, I'm glad to know. That way I'll make more.

Come al solito vi ricordo che nella descrizione trovate il link al mio sito con la trascrizione bilingue dell'episodio e il canale youtube, dove troverete la versione caricata con il solo audio. *As usual, I remind you that in the description you will find the link to my website with the bilingual transcript of the episode and the youtube channel, where you will find the uploaded version with audio only.*

Se volete rispondete a qualche domanda e scrivetemi per esempio qual è il vostro rapporto quella palestra, ci andate, ci andavate o pensate di andarci. Fatemelo sapere, sono curioso. Per il resto, a presto. Ciao fochette, ciao ciao. *If you want to answer some questions and write to me for example what is your relationship with that gym, do you go there, did you go there or are you thinking of going there. Let*

*me know, I'm curious. For the rest, see you soon. Bye bye
seals, bye bye.*