

Chiara e Leo vanno alla palestra



Leo e Chiara si rilassano al parco.
Leggono *Musica Tutto*.

1



Vorrei avere dei muscoli come i suoi. Forse Chiara preferisce i ragazzi tonificati, muscolosi...

Wow, che bello quel cantante dei Backstreet Boys, che fisico bestiale.

2



Chiara, anch'io voglio migliorare la forma. Perché non andiamo in palestra? Possiamo allenarci insieme. Melania può aiutarci.

E quella cantante Alexia: che schianto! Vorrei essere in forma come lei, ma come fare?

3

Il giorno dopo, Melania porta Chiara e Leo alla palestra. L'Antares Club offre molti servizi per le persone che vogliono tonificarsi e mantenersi in forma. Ha tre sale con tanti attrezzi moderni. Melania è andata a alcune lezioni di aerobica qui, e le sono piaciute molto.



Capitolo 2

4

Hmmm, oggi facciamo un'ora e mezza nella palestra di bodybuilding. Prima di tutto, venti minuti sul tapis roulant.



Antares Club Orario

Palestra di bodybuilding

Da lunedì a venerdì 10:00-22:30

Istruttore lun. a ven. 13:00-14:00 e 17:30-20:30

Idromassaggio

mer. a ven. 16:30-20:00

Sala fitness

	10:00	11:00	12:00	14:30	16:30	17:30	18:30
Lunedì	ginnastica dolce	stretching	body sculpt	total body workout	circuito aerobica	boxercise	spinning
Martedì	ginnastica dolce	cardio fitness	step	spinning	funky aerobica	circuito aerobico	danza latino-americana



Non ti sei un po' faticoso? Ricordati sono solo principianti

Melania e il signor Alessandrini, il direttore dell'Antares Club, preparano un programma per Chiara, ma dopo dieci minuti...



5

Che fatica! Questo tapis roulant è troppo veloce. Posso rallentare?

Forza! Se vuoi diventare come me, devi allenarti in palestra ogni giorno!

È già alla minima. Avanti, qualche minuto in più e basta. Poi facciamo quindici minuti sulla cyclette, quindici minuti sullo step, poi alcuni esercizi con i pesi liberi...

Ehi, vai troppo piano! Forza! Io ho appena fatto mezz'ora con il bilanciere e con i pesi liberi.

6

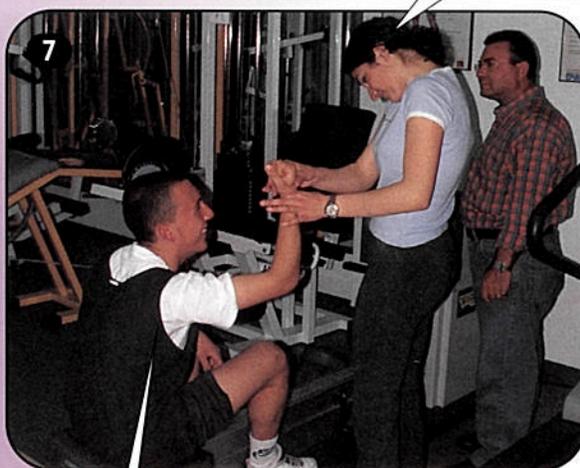
Tu usi pesi di solo venti chili. Io sono alta un metro e sessantadue e peso cinquantatré chili, e qui sollevo quaranta chili!



Non ce la faccio più!

Wow, sei Superwoman! Che carica incredibile!

Voglio controllare il tuo polso...hmmm, è troppo accelerato. Sei di peso medio, ma la tua forma non è molto buona. Dai, qualche minuto di più su quel vogatore. Devi sudare, non riposare! Niente dolore, niente risultati!



7

Non fare la schiavista!

Melania ha finito il suo programma. È andata allo spogliatoio per farsi la doccia.

8

Sono distrutta! Forse invece della palestra devo fare lo yoga o il nuoto, o forse un bel pisolino!



9

Dai, andiamo prima che Mela torni! Non ce la faccio più!



D'accordo, sono stanco e ho sete. Andiamo al bar!

Mezz'ora dopo...

Non so se la palestra fa per me. Tutto quel sudore, tutto quel dolore.



10

Tanto, alle ragazze non piacciono gli uomini troppo muscolosi. Posso provare quella brioche?

Non avete la grinta per diventare sportivi come me.

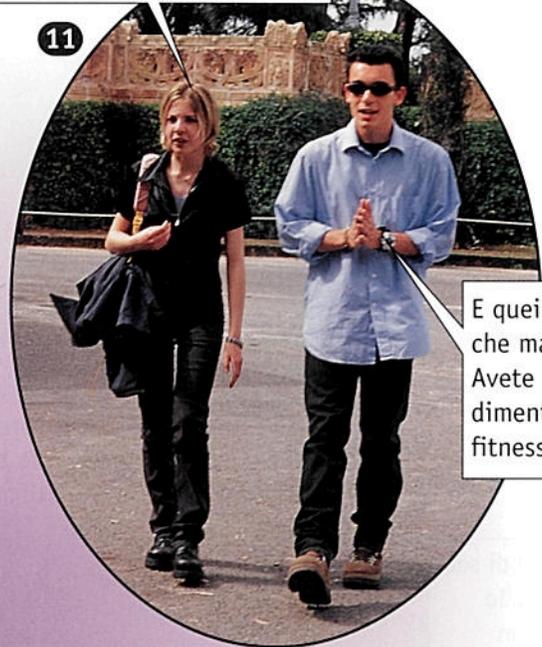
Ma va! Tu sportivo! Sei il più grande pigrone del mondo!



12

Che dici? Io faccio molto esercizio fisico: devo sollevare il telecomando per cambiare canale; vado al bar a piedi...

Ehi, ma cosa fate qui? Perché non siete in palestra? Non vi è piaciuta?



11

E quei dolci che mangiate. Avete dimenticato fitness?

Dì la verità, Leo, preferisci la dolce vita! Non vuoi più essere Mister Universo, vero?



13

No, adesso preferisco allenarmi come Emanuele, con il telecomando!

Domande

- 1 Perché Leo e Chiara decidono di andare in palestra?
- 2 Come si chiamano le tre sale della palestra Antares?
- 3 Quali esercizi sceglie Melania per Chiara?
- 4 Quali attrezzi usa Leo?
- 5 Quando comincia a stancarsi Chiara?
- 6 Quando scappano al bar Chiara e Leo?
- 7 Chiara vuole tornare in palestra?
- 8 È sportivo Emanuele?