

11 che **si muove** lungo la **serra**, fermandosi **ogni** 20
 12 centimetri per **scattare un'istantanea** dei frutti. [§8.4]
 13 Il computer interno analizza il frutto e, in base al
 14 colore, riconosce le fragole mature e, mediante un
 15 braccio meccanico, le raccoglie. La macchina **preleva**
 16 solamente i frutti maturi all'80%, con una velocità
 17 media di 12 secondi per ogni frutto, **anche** di notte in
 18 condizioni di luce limitata. Dopo una fase
 19 sperimentale di tre anni, **se** i risultati **saranno** positivi, [§26.1.3.b]
 20 il prototipo sarà lanciato sul mercato. "**Ci sono** ancora [§12.2]
 21 diversi aspetti da migliorare, **tra** tutti la velocità -
 22 dichiara un responsabile del team di **sviluppo** -
 23 **speriamo** che **presto** possa arrivare il giorno in cui un
 24 contadino potrà **svegliarsi** e trovare il **raccolto**".

P	parando
E	parándose
C	parant-se
I	fermandosi
F	en s' arrêtant

e	Il computer (...)	analizza	il frutto
e	[il computer]	riconosce	le fragole mature
		[il computer]	le raccoglie	
		S	o	V
				0

	P	E	C	I	F
11	se move	se mueve	es mou	si muove	se déplace
11	estufa	invernadero	hivernacle	serra	serre
11	a cada	cada	cada	ogni	chaque
12	tirar uma fotografia	hacer una instantánea	fer una instantània	scattare un'istantanea	prendre une photo
15	apanha	retira	retira	preleva	prélève
17	até	incluso	fins i tot	anche	même
19	se	si	si	se	si
20	Há	Hay	Hi ha	Ci sono	Il y a
21	entre	entre	entre	tra	parmi
22	desenvolvimento	desarrollo	desenvolupament	sviluppo	développement
23	esperemos	esperemos	esperem	speriamo	espérons
23	rapidamente	pronto	aviat	presto	rapidement
24	acordar	despertarse	despertar-se	svegliarsi	se réveiller
24	colheita	cosecha	collita	raccolto	cueillette

P	E	C	I	F
O fitball	El fitball	El fitball	Il fitball	Le fitball
Sãos e em forma rolando, saltando e rebolando	Sanos y en forma rodando, saltando y rebotando	Sans i en forma rodolant, saltant i rebotant	Sani e in forma rotolando, saltando e rimbalzando	Sains et en forme en roulant, en sautant et en rebondissant



1 Una nuova e divertente ginnastica con la palla è adatta
 2 a tutti e modella il corpo, ma è anche utile per
 3 prevenire i disturbi articolari e migliorare l'equilibrio.
 4 Il *fitball* consente di allungare e tonificare i muscoli,
 5 "sciogliere" le articolazioni, "bruciare" il grasso
 6 superfluo, allenare cuore e polmoni. Il tutto senza
 7 sforzo e con il massimo divertimento. Si tratta di un
 8 pallone di PVC ripieno di aria con un diametro
 9 variabile dai 45 ai 75 cm, che sfrutta in modo dinamico
 10 l'assetto posturale più utilizzato nelle attività
 11 quotidiane: la posizione seduta. La palla, infatti,
 12 restituisce all'individuo la spinta derivante dal peso
 13 corporeo sotto forma di energia e questa viene
 14 utilizzata per muovere tutte le masse muscolari del
 15 corpo, quasi in assenza di gravità. Questo aspetto è
 16 molto utile perché le articolazioni possono essere
 17 "sciolte" senza i sovraccarichi derivanti dal peso e la
 18 loro mobilità può essere recuperata oppure ampliata
 19 senza rischi di lesioni o microtraumi. L'elasticità che il
 20 fitball ridona a tutto il corpo è un toccasana anche per
 21 coloro che, costretti a passare parecchie ore al giorno
 22 seduti davanti a una scrivania o in macchina,
 23 lamentano infiammazioni, tensioni e contratture
 24 dolorose della colonna vertebrale.

Salute oggi - aprile 2008

195 parole

1 Una nuova e divertente ginnastica con la **palla** è adatta
 2 a tutti e modella il corpo, **ma** è **anche** utile per
 3 prevenire i **disturbi** articolari e migliorare l'equilibrio.
 4 Il *fitball* consente di allungare e tonificare i muscoli,
 5 "sciogliere" le articolazioni, "bruciare" il grasso
 6 superfluo, **allenare** cuore e polmoni. Il tutto senza
 7 sforzo e con il massimo divertimento. **Si tratta** di un
 8 pallone di PVC ripieno di aria con un diametro
 9 variabile dai 45 ai 75 cm, che **sfrutta** in modo dinamico
 10 l'**assetto posturale** **più** utilizzato nelle attività
 11 quotidiane: la posizione seduta. La palla, infatti,
 12 restituisce all'individuo la **spinta** derivante dal peso
 13 corporeo sotto forma di energia e **questa** viene
 14 **utilizzata** per muovere tutte le masse muscolari del
 15 corpo, quasi in assenza di gravità. Questo aspetto è
 16 molto utile perché le articolazioni possono essere
 17 "sciolte" senza i **sovraccarichi** derivanti dal peso e

【§15】

【§14.2】

【Gl. 5】

【sovraccarichi】

ma [una ... ginnastica con la palla] è anche utile ...
 S V O

	P	E	C	I	F
1	bola	pelota	pilota	palla	ballon
2	também	también	també	anche	également
3	distúrbios	problemas	problemes	disturbi	troubles
5	soltar	soltar	deixar anar	sciogliere	assouplir
5	queimar	quemar	cremar	bruciare	brûler
6	treinar	entrenar	entrenar	allenare	entraîner
7	Trata-se	Se trata	Es tracta	Si tratta	Il s'agit
9	aproveita	explota	explota	sfrutta	exploite
10	postura	postura	postura	assetto posturale	position
10	mais	más	més	più	plus
12	impulso	impulso	empenta	spinta	impulsion
13	esta	esta	aquesta	questa	celle-ci
17	sobrecargas	sobrecargas	sobrecàrregues	sovraccarichi	surcharges

18 la loro mobilità può essere recuperata **oppure**
 19 ampliata senza rischi di lesioni o microtraumi.
 20 L'elasticità che il fitball ridona a tutto il corpo **è un**
 21 **toccasana** anche per **coloro** che, **costretti** a passare
 22 **parecchie** ore al giorno **seduti** davanti a una **scrivania**
 23 o in **macchina**, lamentano infiammazioni, tensioni e
 24 contratture dolorose della colonna vertebrale.

P	a	sua	...
E		su	...
C	la	seva	...
I	la	loro	mobilità
F		leur	...

【§21.2/§21.3】

per coloro che , ... , lamentano infiammazioni,
 e tensioni
 S V O
 contratture dolorose ...

	P	E	C	I	F
18	ou então	o bien	o bé	oppure	ou bien
20	é uma panacea	es mano de santo	és oli en un llum	è un toccasana	est un remède
21	aqueles	aquello	aquells	coloro	ceux
21	obrigados	forzados	forçats	costretti	contraints
22	muitas	varias	diverses	parecchie	plusieurs
22	sentados	sentados	asseguts	seduti	assis
22	secretária	escritorio	escriptori	scrivania	bureau
23	carro	coche	cotxe	macchina	voiture