

A1.22.1 Storia breve: Hai mal di schiena?

A1.22.1 Kurze Geschichte: Haben Sie Rückenschmerzen?

🔊 <https://app.colanguage.com/de/italienisch/kurzgeschichte/mal-di-schiena>

Ecco tre esercizi per migliorare il mal di schiena.

Hai mal di schiena? Ecco tre esercizi semplici per la zona lombare.

Il primo esercizio è da seduto con le gambe aperte.

Metti le braccia lungo il corpo e piega il busto in avanti, avvicinando la fronte al ginocchio diritto.

Mantieni la posizione e fai cinque respiri lenti.

Il secondo esercizio: appoggia il gomito destro sul ginocchio sinistro e fai ruotare il busto.

Tieni la posizione per cinque respiri lenti, poi torna su e ripeti con il gomito sinistro sul ginocchio destro.

Terzo esercizio: siediti con le ginocchia piegate e i piedi a terra.

Porta la fronte verso le ginocchia.

Ripeti tutta la sequenza tre volte.

Hier sind drei Übungen zur Verbesserung von Rückenschmerzen.

Haben Sie Rückenschmerzen? Hier sind drei einfache Übungen für den unteren Rücken.

Die erste Übung wird im Sitzen mit geöffneten Beinen durchgeführt.

Legen Sie die Arme entlang des Körpers und beugen Sie den Oberkörper nach vorne, sodass Ihre Stirn zum rechten Knie kommt.

Halten Sie die Position und atmen Sie fünfmal langsam ein und aus.

Zweite Übung: Legen Sie den rechten Ellbogen auf das linke Knie und drehen Sie den Oberkörper.

Halten Sie die Position für fünf langsame Atemzüge, dann richten Sie sich auf und wiederholen die Übung mit dem linken Ellbogen auf dem rechten Knie.

Dritte Übung: Setzen Sie sich mit angewinkelten Knien und den Füßen am Boden hin.

Führen Sie die Stirn zu den Knien.

Wiederholen Sie die gesamte Sequenz dreimal.

A1.22.1 Hai mal di schiena?

A1.22.1 Haben Sie Rückenschmerzen?

<https://app.colanguage.com/de/italienisch/kurzgeschichte/mal-di-schiena>



Esercizio 1:

Domande di discussione

Istruzione: Discutete le domande dopo aver ascoltato l'audio o letto il testo.

1. Quanti esercizi ci sono?

.....

2. Come sono le gambe nel primo esercizio?

.....

3. Dove va la fronte nel primo esercizio?

.....

4. Vero/Falso: Devi respirare cinque volte in ogni esercizio.

.....

