

A1.22.1 Hai mal di schiena?

Haben Sie Rückenschmerzen?



1. Quanti esercizi ci sono per la zona lombare?
 - a. Due
 - b. Uno
 - c. Tre
 - d. Cinque
2. Nel primo esercizio, dove si avvicina la fronte?
 - a. Al ginocchio destro
 - b. Al gomito destro
 - c. Alla schiena
 - d. Ai piedi
3. Nel secondo esercizio, dove si appoggia il gomito destro?
 - a. Sulla gamba destra
 - b. Sul lato del ginocchio sinistro
 - c. Sulla schiena
 - d. Sotto il ginocchio destro
4. Quante respirazioni lente si tengono in ogni posizione?
 - a. Una
 - b. Dieci
 - c. Cinque
 - d. Tre

1-c 2-a 3-b 4-c

2. Lesen Sie den Dialog und beantworten Sie die Fragen.

La personal trainer mostra a Riccardo degli esercizi per il mal di schiena

Die Personal Trainerin zeigt Riccardo Übungen gegen Rückenschmerzen

- Riccardo:** Oggi ho lavorato molte ore al computer e la mia schiena mi fa davvero male. *(Heute habe ich viele Stunden am Computer gearbeitet und mein Rücken tut mir wirklich weh.)*
- Personal trainer:** Capita spesso. Vuoi che ti mostri alcuni esercizi per la zona lombare? *(Das passiert oft. Soll ich dir ein paar Übungen für den Lendenbereich zeigen?)*
- Riccardo:** Sì, grazie. Posso farli da seduto? Oggi sono davvero stanco. *(Ja, danke. Kann ich sie im Sitzen machen? Heute bin ich wirklich müde.)*
- Personal trainer:** Certo! Siediti sulla panca, apri un po' le gambe e piega il busto in avanti. *(Natürlich! Setz dich auf die Bank, spreize die Beine ein bisschen und beuge den Oberkörper nach vorne.)*
- Riccardo:** Così va bene? Sento tirare dietro le ginocchia. *(Ist das so in Ordnung? Ich spüre ein Ziehen hinter den Knien.)*
- Personal trainer:** Perfetto, significa che funziona! Ora appoggia il gomito destro sul ginocchio sinistro e ruota piano il busto. *(Perfekt, das bedeutet, dass es wirkt! Jetzt stütze den rechten Ellbogen auf das linke Knie und drehe den Oberkörper langsam.)*
- Riccardo:** Ok, adesso sento tirare un po' anche le braccia. *(Okay, jetzt spüre ich auch ein bisschen Ziehen in den Armen.)*
- Personal trainer:** Benissimo. Respira cinque volte e poi ripeti tutto dall'altro lato. *(Sehr gut. Atme fünfmal und wiederhole dann alles auf der anderen Seite.)*

1. Perché Riccardo ha male alla schiena?
 - a. Perché ha lavorato molte ore al computer.
 - b. Perché ha mangiato troppo e gli fa male la pancia.
 - c. Perché ha corso e gli fanno male i piedi.
 - d. Perché ha dormito poco.
2. Cosa dice la personal trainer di fare sulla panca?
 - a. Chiudere le gambe e alzare le braccia.
 - b. Mettere la mano sulla testa e guardare in alto.
 - c. Stare in piedi e toccare le orecchie.
 - d. Aprire un po' le gambe e piegare il busto in avanti.

1-a 2-d