

A1.22.1 Storia breve: Hai mal di schiena?

A1.22.1 Historia breve: ¿Tienes dolor de espalda?

🔊 <https://app.colanguage.com/es/italiano/cuentos-cortos/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.

Aquí tienes tres ejercicios para mejorar el dolor de espalda.

¿Tienes dolor de espalda? Aquí tienes tres ejercicios sencillos para la zona lumbar.

El primer ejercicio es sentado con las piernas abiertas.

Coloca los brazos a lo largo del cuerpo y dobla el torso hacia adelante, acercando la frente a la rodilla derecha.

Mantén la posición y realiza cinco respiraciones lentas.

El segundo ejercicio: apoya el codo derecho sobre la rodilla izquierda y gira el torso.

Mantén la posición durante cinco respiraciones lentas, luego vuelve a la posición inicial y repite con el codo izquierdo sobre la rodilla derecha.

Tercer ejercicio: siéntate con las rodillas dobladas y los pies en el suelo.

Acerca la frente hacia las rodillas.

Repite toda la secuencia tres veces.

A1.22.1 Hai mal di schiena?

A1.22.1 ¿Tienes dolor de espalda?

<https://app.colanguage.com/es/italiano/cuentos-cortos/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.

.....

