

## A1.22.1 Hai mal di schiena?

¿Tienes dolor de espalda?

<https://app.colanguage.com/es/italiano/dialogos/do-you-have-back-pain>



### 1. Mira el vídeo y responde a las preguntas relacionadas.

Vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=jCSsr9yYH3c>

<b>La schiena</b>	<i>(La schiena)</i>	<b>Il gomito</b>	<i>(Il gomito)</i>
<b>Gli esercizi</b>	<i>(Gli esercizi)</i>	<b>Le ginocchia</b>	<i>(Le ginocchia)</i>
<b>Da seduti</b>	<i>(Da seduti)</i>	<b>La zona lombare</b>	<i>(La zona lombare)</i>
<b>Le gambe</b>	<i>(Le gambe)</i>	<b>La fronte</b>	<i>(La fronte)</i>
<b>Le braccia</b>	<i>(Le braccia)</i>	<b>La posizione</b>	<i>(La posizione)</i>
<b>Il ginocchio</b>	<i>(Il ginocchio)</i>	<b>La respirazione</b>	<i>(La respirazione)</i>
<b>La gamba</b>	<i>(La gamba)</i>	<b>La colonna</b>	<i>(La colonna)</i>

1. Quanti esercizi vengono mostrati?
  - a. Quattro esercizi
  - b. Tre esercizi
  - c. Due esercizi
  - d. Un esercizio
2. In quale posizione si svolgono gli esercizi?
  - a. In piedi
  - b. Sdraiati a pancia in su
  - c. Sdraiati a pancia in giù
  - d. Da seduti
3. Nel primo esercizio, quale parte del corpo si avvicina al ginocchio destro?
  - a. Il piede
  - b. La mano
  - c. La fronte
  - d. La spalla
4. Cosa bisogna fare dopo cinque respirazioni lente in ogni esercizio?
  - a. Andare in ufficio
  - b. Sollevare pesi
  - c. Tornare su e rilassare la schiena
  - d. Correre per cinque minuti

**1-b 2-d 3-c 4-c**

### 2. Lee el diálogo y responde a las preguntas.

Mal di schiena dopo una giornata al computer

*Dolor de espalda después de un día en el ordenador*

<b>Riccardo:</b>	Oggi ho lavorato molte ore al computer, la mia schiena protesta sul serio.	<i>(Hoy he trabajado muchas horas en el ordenador; mi espalda realmente me está molestando.)</i>
<b>Personal Trainer:</b>	Capita spesso. Vuoi che ti faccia vedere qualche esercizio per la zona lombare?	<i>(Sucede a menudo. ¿Quieres que te enseñe algunos ejercicios para la zona lumbar?)</i>
<b>Riccardo:</b>	Sì, grazie. Posso farli da seduto? Oggi sono davvero stanco.	<i>(Sí, gracias. ¿Puedo hacerlos sentado? Hoy estoy realmente cansado.)</i>

<b>Personal Trainer:</b>	Certo! Siediti sulla panca, apri un po' le gambe e piega il busto in avanti.	( <i>¡Claro! Siéntate en el banco, abre un poco las piernas y flexiona el tronco hacia adelante.</i> )
<b>Riccardo:</b>	Così va bene? Sento tirare dietro le ginocchia.	( <i>¿Así está bien? Siento tirantez detrás de las rodillas.</i> )
<b>Personal Trainer:</b>	Perfecto, vuol dire che funziona! Ora appoggia il gomito destro sul ginocchio sinistro e ruota piano il busto.	( <i>Perfecto, ¡significa que funciona! Ahora apoya el codo derecho sobre la rodilla izquierda y gira despacio el tronco.</i> )
<b>Riccardo:</b>	Ok, sento tirare un po' anche le braccia adesso.	( <i>Ok, ahora también siento un poco de tensión en los brazos.</i> )
<b>Personal Trainer:</b>	Benissimo. Respira cinque volte e poi ripeti tutto dall'altro lato.	( <i>Muy bien. Respira cinco veces y luego repite todo del otro lado.</i> )
<b>Riccardo:</b>	Bene, spero che domani la schiena mi dia meno fastidio.	( <i>Bien, espero que mañana la espalda me moleste menos.</i> )
<b>Personal Trainer:</b>	Vedrai, con un po' di costanza la schiena starà molto meglio.	( <i>Verás, con algo de constancia la espalda estará mucho mejor.</i> )

1. Perché Riccardo ha mal di schiena?
  - a. Perché si è fatto male alla mano.
  - b. Perché ha corso in palestra per due ore.
  - c. Perché ha lavorato molte ore al computer.
  - d. Perché ha mal di pancia da due giorni.
2. Dove si svolge probabilmente la scena?
  - a. In palestra, con un personal trainer.
  - b. In uno studio medico, con un dottore.
  - c. A casa, da solo davanti alla TV.
  - d. In ufficio, con il suo capo.

**1-c 2-a**