

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>

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

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

Personal Trainer:	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>
Riccardo:	Così va bene? Sento tirare dietro le ginocchia.	<i>(¿Así está bien? Siento tirantez detrás de las rodillas.)</i>
Personal Trainer:	Perfetto, 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>
Riccardo:	Ok, sento tirare un po' anche le braccia adesso.	<i>(Ok, ahora también siento un poco de tensión en los brazos.)</i>
Personal Trainer:	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>
Riccardo:	Bene, spero che domani la schiena mi dia meno fastidio.	<i>(Bien, espero que mañana la espalda me moleste menos.)</i>
Personal Trainer:	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