

## A1.22.1 Hai mal di schiena?

¿Tienes dolor de espalda?



1. Quanti esercizi ci sono per la zona lombare?
  - a. Uno
  - b. Due
  - c. Tre
  - d. Cinque
2. Nel primo esercizio, dove si avvicina la fronte?
  - a. Al gomito destro
  - b. Al ginocchio destro
  - c. Ai piedi
  - d. Alla schiena

1-c 2-b

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

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

*La entrenadora personal le muestra a Riccardo unos ejercicios para el dolor de espalda*

- Riccardo:** Oggi ho lavorato molte ore al computer e la mia schiena mi fa davvero male. *(Hoy he trabajado muchas horas en el ordenador y me duele mucho la espalda.)*
- Personal trainer:** Capita spesso. Vuoi che ti mostri alcuni esercizi per la zona lombare? *(Pasa a menudo. ¿Quieres que te muestre 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. *(¡Claro! Siéntate en el banco, abre un poco las piernas e inclina el torso hacia delante.)*
- Riccardo:** Così va bene? Sento tirare dietro le ginocchia. *(¿Así está bien? Siento que tira detrás de las rodillas.)*
- Personal trainer:** Perfetto, significa che funziona! Ora appoggia il gomito destro sul ginocchio sinistro e ruota piano il busto. *(¡Perfecto, significa que funciona! Ahora apoya el codo derecho sobre la rodilla izquierda y gira despacio el torso.)*
- Riccardo:** Ok, adesso sento tirare un po' anche le braccia. *(Ok, ahora también siento que tiran un poco los brazos.)*
- Personal trainer:** Benissimo. Respira cinque volte e poi ripeti tutto dall'altro lato. *(Muy bien. Respira cinco veces y luego repite todo del otro lado.)*

1. Perché Riccardo ha male alla schiena? *(¿Por qué le duele la espalda a Riccardo?)*
  - a. Perché ha lavorato molte ore al computer.
  - b. Perché ha corso e gli fanno male i piedi.
  - c. Perché ha mangiato troppo e gli fa male la pancia.
  - d. Perché ha dormito poco.

2. Cosa dice la personal trainer di fare sulla panca? (*¿Qué dice la entrenadora personal que hay que hacer en el banco?*)
- a. Aprire un po' le gambe e piegare il busto in avanti.
  - b. Stare in piedi e toccare le orecchie.
  - c. Mettere la mano sulla testa e guardare in alto.
  - d. Chiudere le gambe e alzare le braccia.

**1-a 2-a**