

A1.22.1 Hai mal di schiena?

¿Tienes dolor de espalda?



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

1-c 2-d 3-a 4-a

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

1-a 2-b