

A1.22.1 Storia breve: Hai mal di schiena?

A1.22.1 Petite histoire : As-tu mal au dos ?

🔊 <https://app.colanguage.com/fr/italien/nouvelles/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.

Voici trois exercices pour améliorer le mal de dos.

Vous avez mal au dos ? Voici trois exercices simples pour la zone lombaire.

Le premier exercice se fait assis avec les jambes écartées.

Placez les bras le long du corps et penchez le buste en avant, en rapprochant le front du genou droit.

Maintenez la position et faites cinq respirations lentes.

Le deuxième exercice : reposez le coude droit sur le genou gauche et faites tourner le buste.

Gardez la position pendant cinq respirations lentes, puis redressez-vous et répétez avec le coude gauche sur le genou droit.

Troisième exercice : asseyez-vous avec les genoux pliés et les pieds à plat sur le sol.

Amenez le front vers les genoux.

Répétez toute la séquence trois fois.

A1.22.1 Hai mal di schiena?

A1.22.1 Tu as mal au dos ?

<https://app.colanguage.com/fr/italien/nouvelles/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.

.....

