

## A1.22.1 Hai mal di schiena?

*Tu as mal au dos ?*



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

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

### 2. Lisez le dialogue et répondez aux questions.

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

*La coach sportive montre à Riccardo des exercices pour le mal de dos*

- Riccardo:** Oggi ho lavorato molte ore al computer e la mia schiena mi fa davvero male. *(Aujourd'hui, j'ai travaillé de nombreuses heures à l'ordinateur et j'ai vraiment mal au dos.)*
- Personal trainer:** Capita spesso. Vuoi che ti mostri alcuni esercizi per la zona lombare? *(Ça arrive souvent. Tu veux que je te montre quelques exercices pour la zone lombaire ?)*
- Riccardo:** Sì, grazie. Posso farli da seduto? Oggi sono davvero stanco. *(Oui, merci. Je peux les faire assis ? Aujourd'hui, je suis vraiment fatigué.)*
- Personal trainer:** Certo! Siediti sulla panca, apri un po' le gambe e piega il busto in avanti. *(Bien sûr ! Assieds-toi sur le banc, écarte un peu les jambes et penche le buste vers l'avant.)*
- Riccardo:** Così va bene? Sento tirare dietro le ginocchia. *(Comme ça, c'est bien ? Je sens que ça tire derrière les genoux.)*
- Personal trainer:** Perfetto, significa che funziona! Ora appoggia il gomito destro sul ginocchio sinistro e ruota piano il busto. *(Parfait, ça veut dire que ça fonctionne ! Maintenant, pose le coude droit sur le genou gauche et fais doucement pivoter le buste.)*
- Riccardo:** Ok, adesso sento tirare un po' anche le braccia. *(D'accord, maintenant je sens que ça tire un peu aussi dans les bras.)*
- Personal trainer:** Benissimo. Respira cinque volte e poi ripeti tutto dall'altro lato. *(Très bien. Respire cinq fois, puis répète tout de l'autre côté.)*

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

**1-b 2-d**