A1.22.1 Storia breve: Hai mal di schiena?

A1.22.1 Storia breve: Hai mal di schiena?

https://app.colanguage.com/it/italiano/racconti-brevi/mal-di-schiena

Here are three exercises to improve back pain.

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.

Ecco tre esercizi per migliorare il mal di schiena.

A1.22.1 Hai mal di schiena?

A1.22.1 Hai mal di schiena?

https://app.colanguage.com/it/italiano/racconti-brevi/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.

   .....