

A1.22.1 Hai mal di schiena?



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. Ai piedi
 - b. Alla schiena
 - c. Al gomito destro
 - d. Al ginocchio destro

1-c 2-d

2. Leggi il dialogo e rispondi alle domande.

Riccardo: Oggi ho lavorato molte ore al computer e la mia schiena mi fa davvero male.

Personal trainer: Capita spesso. Vuoi che ti mostri alcuni esercizi per la zona lombare?

Riccardo: Sì, grazie. Posso farli da seduto? Oggi sono davvero stanco.

Personal trainer: Certo! Siediti sulla panca, apri un po' le gambe e piega il busto in avanti.

Riccardo: Così va bene? Sento tirare dietro le ginocchia.

Personal trainer: Perfetto, significa che funziona! Ora appoggia il gomito destro sul ginocchio sinistro e ruota piano il busto.

Riccardo: Ok, adesso sento tirare un po' anche le braccia.

Personal trainer: Benissimo. Respira cinque volte e poi ripeti tutto dall'altro lato.

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. Mettere la mano sulla testa e guardare in alto.
 - b. Stare in piedi e toccare le orecchie.
 - c. Aprire un po' le gambe e piegare il busto in avanti.
 - d. Chiudere le gambe e alzare le braccia.

1-b 2-c