

A1.22.1 Hai mal di schiena?

<https://app.colanguage.com/it/italiano/dialoghi/do-you-have-back-pain>



1. Guarda il video e rispondi alle domande correlate.

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=jCSsr9yYH3c>

La schiena

Gli esercizi

Da seduti

Le gambe

Le braccia

Il ginocchio

La gamba

Il gomito

Le ginocchia

La zona lombare

La fronte

La posizione

La respirazione

La colonna

1. Quanti esercizi vengono mostrati?
 - a. Un esercizio
 - b. Tre esercizi
 - c. Quattro esercizi
 - d. Due esercizi
2. In quale posizione si svolgono gli esercizi?
 - a. In piedi
 - b. Sdraiati a pancia in su
 - c. Sdraiati a pancia in giù
 - d. Da seduti
3. Nel primo esercizio, quale parte del corpo si avvicina al ginocchio destro?
 - a. Il piede
 - b. La mano
 - c. La spalla
 - d. La fronte
4. Cosa bisogna fare dopo cinque respirazioni lente in ogni esercizio?
 - a. Andare in ufficio
 - b. Sollevare pesi
 - c. Correre per cinque minuti
 - d. Tornare su e rilassare la schiena

1-b 2-d 3-d 4-d

2. Leggi il dialogo e rispondi alle domande.

Riccardo: Oggi ho lavorato molte ore al computer, la mia schiena protesta sul serio.

Personal Trainer: Capita spesso. Vuoi che ti faccia vedere qualche esercizio 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, vuol dire che funziona! Ora appoggia il gomito destro sul ginocchio sinistro e ruota piano il busto.

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

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

Riccardo: Bene, spero che domani la schiena mi dia meno fastidio.

Personal Trainer: Vedrai, con un po' di costanza la schiena starà molto meglio.

1. Perché Riccardo ha mal di schiena?
 - a. Perché ha mal di pancia da due giorni.
 - b. Perché ha corso in palestra per due ore.
 - c. Perché si è fatto male alla mano.
 - d. Perché ha lavorato molte ore al computer.
2. Dove si svolge probabilmente la scena?
 - a. A casa, da solo davanti alla TV.
 - b. In uno studio medico, con un dottore.
 - c. In ufficio, con il suo capo.
 - d. In palestra, con un personal trainer.

1-d 2-d