

A1.22.1 Storia breve: Hai mal di schiena?

A1.22.1 Short story: Do you have back pain?

🔊 <https://app.colanguage.com/italian/short-story/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.

Here are three exercises to improve back pain.

Do you have back pain? Here are three simple exercises for the lower back.

The first exercise is done seated with the legs apart.

Place your arms along your body and bend your torso forward, bringing your forehead to the right knee.

Hold the position and take five slow breaths.

The second exercise: rest your right elbow on your left knee and rotate your torso.

Stay there for five breaths, then straighten up and repeat with your left elbow on your right knee.

Third exercise: sit with your knees bent and feet on the ground.

Bring your forehead towards your knees.

Repeat the entire sequence three times.

A1.22.1 Hai mal di schiena?

A1.22.1 Do you have back pain?

<https://app.colanguage.com/italian/short-story/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.

.....

