

## A1.22.1 Hai mal di schiena?

*Hai mal di schiena?*

<https://app.colanguage.com/italian/dialogues/do-you-have-back-pain>



### 1. Watch the video and answer the related questions.

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

**La schiena** *(The back)*

**Gli esercizi** *(Exercises)*

**Da seduti** *(Sitting)*

**Le gambe** *(Legs)*

**Le braccia** *(Arms)*

**Il ginocchio** *(The knee)*

**La gamba** *(The leg)*

**Il gomito** *(The elbow)*

**Le ginocchia** *(The knees)*

**La zona lombare** *(The lower back)*

**La fronte** *(The forehead)*

**La posizione** *(The position)*

**La respirazione** *(Breathing)*

**La colonna** *(The spine)*

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

**1-c 2-d 3-d 4-d**

### 2. Read the dialogue and answer the questions.

**Mal di schiena dopo una giornata al computer**

*Back pain after a day at the computer*

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

*(I worked many hours at the computer today and my back is really bothering me.)*

**Personal Trainer:** Capita spesso. Vuoi che ti faccia vedere qualche esercizio per la zona lombare?

*(That happens a lot. Do you want me to show you some exercises for the lower back?)*

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

*(Yes, thanks. Can I do them while sitting? I'm really tired today.)*

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

*(Sure! Sit on the bench, spread your legs slightly and lean your torso forward.)*

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

*(Is this okay? I feel a stretch behind my knees.)*

**Personal Trainer:** Perfetto, vuol dire che funziona! Ora appoggia il gomito destro sul ginocchio sinistro e ruota piano il busto.

*(Perfect — that means it's working! Now rest your right elbow on your left knee and slowly rotate your torso.)*

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

*(Okay, I can feel a bit of a stretch in my arms now too.)*

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

*(Great. Breathe five times, then repeat everything on the other side.)*

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

*(Good. I hope my back will hurt less tomorrow.)*

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

*(You'll see — with a bit of consistency your back will feel much better.)*

1. Perché Riccardo ha mal di schiena?

- a. Perché ha mal di pancia da due giorni.
- c. Perché ha lavorato molte ore al computer.

- b. Perché si è fatto male alla mano.
- d. Perché ha corso in palestra per due ore.

2. Dove si svolge probabilmente la scena?

- a. In ufficio, con il suo capo.
- c. A casa, da solo davanti alla TV.

- b. In palestra, con un personal trainer.
- d. In uno studio medico, con un dottore.

**1-c 2-b**