

A1.22.1 Hai mal di schiena?

Hai mal di schiena?



1. Quanti esercizi ci sono per la zona lombare?
 - a. Uno
 - b. Tre
 - c. Due
 - d. Cinque
2. Nel primo esercizio, dove si avvicina la fronte?
 - a. Al ginocchio destro
 - b. Ai piedi
 - c. Al gomito destro
 - d. Alla schiena
3. Nel secondo esercizio, dove si appoggia il gomito destro?
 - a. Sulla schiena
 - b. Sotto il ginocchio destro
 - c. Sul lato del ginocchio sinistro
 - d. Sulla gamba destra
4. Quante respirazioni lente si tengono in ogni posizione?
 - a. Cinque
 - b. Tre
 - c. Una
 - d. Dieci

1-b 2-a 3-c 4-a

2. Read the dialogue and answer the questions.

La personal trainer mostra a Riccardo degli esercizi per il mal di schiena

The personal trainer shows Riccardo some exercises for back pain

- Riccardo:** Oggi ho lavorato molte ore al computer e la mia schiena mi fa davvero male. *(Today I worked many hours at the computer and my back really hurts.)*
- Personal trainer:** Capita spesso. Vuoi che ti mostri alcuni esercizi per la zona lombare? *(It happens often. 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 sitting down? Today I'm really tired.)*
- Personal trainer:** Certo! Siediti sulla panca, apri un po' le gambe e piega il busto in avanti. *(Of course! Sit on the bench, spread your legs a little and bend your torso forward.)*
- Riccardo:** Così va bene? Sento tirare dietro le ginocchia. *(Is this okay? I feel it pulling behind my knees.)*
- Personal trainer:** Perfetto, significa che funziona! Ora appoggia il gomito destro sul ginocchio sinistro e ruota piano il busto. *(Perfect, it means it's working! Now rest your right elbow on your left knee and slowly rotate your torso.)*
- Riccardo:** Ok, adesso sento tirare un po' anche le braccia. *(Ok, now I feel it pulling a bit in my arms too.)*
- Personal trainer:** Benissimo. Respira cinque volte e poi ripeti tutto dall'altro lato. *(Great. Breathe five times and then repeat everything on the other side.)*

1. Perché Riccardo ha male alla schiena?
 - a. Perché ha mangiato troppo e gli fa male la pancia.
 - b. Perché ha dormito poco.
 - c. Perché ha corso e gli fanno male i piedi.
 - d. Perché ha lavorato molte ore al computer.
2. Cosa dice la personal trainer di fare sulla panca?
 - a. Aprire un po' le gambe e piegare il busto in avanti.
 - b. Stare in piedi e toccare le orecchie.
 - c. Mettere la mano sulla testa e guardare in alto.
 - d. Chiudere le gambe e alzare le braccia.

1-d 2-a