

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	<i>(The back)</i>	Il gomito	<i>(The elbow)</i>
Gli esercizi	<i>(Exercises)</i>	Le ginocchia	<i>(The knees)</i>
Da seduti	<i>(Sitting)</i>	La zona lombare	<i>(The lower back)</i>
Le gambe	<i>(Legs)</i>	La fronte	<i>(The forehead)</i>
Le braccia	<i>(Arms)</i>	La posizione	<i>(The position)</i>
Il ginocchio	<i>(The knee)</i>	La respirazione	<i>(Breathing)</i>
La gamba	<i>(The leg)</i>	La colonna	<i>(The spine)</i>

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>(I worked many hours at the computer today and my back is really bothering me.)</i>
Personal Trainer:	Capita spesso. Vuoi che ti faccia vedere qualche esercizio per la zona lombare?	<i>(That happens a lot. Do you want me to show you some exercises for the lower back?)</i>
Riccardo:	Sì, grazie. Posso farli da seduto? Oggi sono davvero stanco.	<i>(Yes, thanks. Can I do them while sitting? I'm really tired today.)</i>

Personal Trainer:	Certo! Siediti sulla panca, apri un po' le gambe e piega il busto in avanti.	<i>(Sure! Sit on the bench, spread your legs slightly and lean your torso forward.)</i>
Riccardo:	Così va bene? Sento tirare dietro le ginocchia.	<i>(Is this okay? I feel a stretch behind my knees.)</i>
Personal Trainer:	Perfecto, vuol dire che funziona! Ora appoggia il gomito destro sul ginocchio sinistro e ruota piano il busto.	<i>(Perfect — that means it's working! Now rest your right elbow on your left knee and slowly rotate your torso.)</i>
Riccardo:	Ok, sento tirare un po' anche le braccia adesso.	<i>(Okay, I can feel a bit of a stretch in my arms now too.)</i>
Personal Trainer:	Benissimo. Respira cinque volte e poi ripeti tutto dall'altro lato.	<i>(Great. Breathe five times, then repeat everything on the other side.)</i>
Riccardo:	Bene, spero che domani la schiena mi dia meno fastidio.	<i>(Good. I hope my back will hurt less tomorrow.)</i>
Personal Trainer:	Vedrai, con un po' di costanza la schiena starà molto meglio.	<i>(You'll see — with a bit of consistency your back will feel much better.)</i>

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

1-c 2-b