

A1.22.1 Storia breve: Hai mal di schiena?

A1.22.1 Korte geschiedenis: heb je rugpijn?

🔊 <https://app.colanguage.com/nl/italiaans/kortverhalen/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.

Hier zijn drie oefeningen om rugpijn te verbeteren.

Heb je rugpijn? Hier zijn drie eenvoudige oefeningen voor de onderrug.

De eerste oefening wordt zittend met de benen gespreid uitgevoerd.

Leg je armen langs je lichaam en buig de romp naar voren, waarbij je het voorhoofd naar de rechterknie brengt.

Houd de positie aan en haal vijf keer langzaam adem.

De tweede oefening: leg de rechterelleboog op de linkerknie en draai de romp.

Houd deze positie vijf langzame ademhalingen vast, ga dan weer rechtop zitten en herhaal met de linkerelleboog op de rechterknie.

Derde oefening: zit met gebogen knieën en voeten op de grond.

Breng het voorhoofd naar de knieën.

Herhaal de hele reeks drie keer.

A1.22.1 Hai mal di schiena?

A1.22.1 Heb je rugpijn?

<https://app.colanguage.com/nl/italiaans/kortverhalen/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.

.....

