

A1.22.1 Hai mal di schiena?

Heb je rugpijn?



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

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

2. Lees de dialoog en beantwoord de vragen.

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

De personal trainer laat Riccardo oefeningen zien voor rugpijn

- Riccardo:** Oggi ho lavorato molte ore al computer e la mia schiena mi fa davvero male. *(Vandaag heb ik vele uren achter de computer gewerkt en mijn rug doet echt veel pijn.)*
- Personal trainer:** Capita spesso. Vuoi che ti mostri alcuni esercizi per la zona lombare? *(Dat gebeurt vaak. Wil je dat ik je enkele oefeningen voor de onderrug laat zien?)*
- Riccardo:** Sì, grazie. Posso farli da seduto? Oggi sono davvero stanco. *(Ja, dank je. Kan ik ze zittend doen? Vandaag ben ik echt moe.)*
- Personal trainer:** Certo! Siediti sulla panca, apri un po' le gambe e piega il busto in avanti. *(Natuurlijk! Ga op de bank zitten, zet je benen een beetje uit elkaar en buig je bovenlichaam naar voren.)*
- Riccardo:** Così va bene? Sento tirare dietro le ginocchia. *(Is het zo goed? Ik voel het trekken achter mijn knieën.)*
- Personal trainer:** Perfetto, significa che funziona! Ora appoggia il gomito destro sul ginocchio sinistro e ruota piano il busto. *(Perfect, dat betekent dat het werkt! Leun nu met je rechterelleboog op je linkerknie en draai je bovenlichaam langzaam.)*
- Riccardo:** Ok, adesso sento tirare un po' anche le braccia. *(Oké, nu voel ik het ook een beetje trekken in mijn armen.)*
- Personal trainer:** Benissimo. Respira cinque volte e poi ripeti tutto dall'altro lato. *(Heel goed. Adem vijf keer en herhaal daarna alles aan de andere kant.)*

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

1-d 2-c