A1.22.1 Hai mal di schiena?

Heb je rugpijn?

https://app.colanguage.com/nl/italiaans/dialogen/do-you-have-back-pain

1. Bekijk de video en beantwoord de bijbehorende vragen.

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

La schiena	*(De rug)*	**Il gomito**	*(De elleboog)*
Gli esercizi	*(Oefeningen)*	**Le ginocchia**	*(De knieën)*
Da seduti	*(Zittend)*	**La zona lombare**	*(Lendengebied)*
Le gambe	*(De benen)*	**La fronte**	*(Het voorhoofd)*
Le braccia	*(De armen)*	**La posizione**	*(De houding)*
Il ginocchio	*(De knie)*	**La respirazione**	*(De ademhaling)*
La gamba	*(Het been)*	**La colonna**	*(De wervelkolom)*

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

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

2. Lees de dialoog en beantwoord de vragen.

Mal di schiena dopo una giornata al computer

Rugpijn na een dag achter de computer

Riccardo:	Oggi ho lavorato molte ore al computer, la mia schiena protesta sul serio.	*(Vandaag heb ik uren achter de computer gewerkt, mijn rug doet echt pijn.)*
Personal Trainer:	Capita spesso. Vuoi che ti faccia vedere qualche esercizio per la zona lombare?	*(Dat gebeurt vaak. Wil je dat ik je een paar oefeningen voor je onderrug laat zien?)*
Riccardo:	Sì, grazie. Posso farli da seduto? Oggi sono davvero stanco.	*(Ja, graag. Kan ik ze zittend doen? Ik ben vandaag 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, spreid je benen een beetje en buig je bovenlijf naar voren.)*
Riccardo:	Così va bene? Sento tirare dietro le ginocchia.	*(Zo is het goed? Ik voel trekken achter mijn knieën.)*
Personal Trainer:	Perfetto, vuol dire che funziona! Ora appoggia il gomito destro sul ginocchio sinistro e ruota piano il busto.	*(Perfect, dat betekent dat het werkt! Leg nu je rechterelleboog op je linkerknie en draai langzaam je bovenlijf.)*
Riccardo:	Ok, sento tirare un po' anche le braccia adesso.	*(Oké, ik voel nu ook een beetje spanning in mijn armen.)*
Personal Trainer:	Benissimo. Respira cinque volte e poi ripeti tutto dall'altro lato.	*(Heel goed. Adem vijf keer rustig in en uit en herhaal daarna alles aan de andere kant.)*
Riccardo:	Bene, spero che domani la schiena mi dia meno fastidio.	*(Fijn, ik hoop dat mijn rug me morgen minder last bezorgt.)*
Personal Trainer:	Vedrai, con un po' di costanza la schiena starà molto meglio.	*(Je zult zien: met wat regelmaat zal je rug veel beter worden.)*

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

1-b 2-d