

A1.22.1 Storia breve: Hai mal di schiena?

A1.22.1 Krótka historia: masz ból pleców?

🔊 <https://app.colanguage.com/pl/wloski/opowiadania/mal-di-schiena>

Ecco tre esercizi per 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.

Oto trzy ćwiczenia na ból pleców.

Masz bóle pleców? Oto trzy proste ćwiczenia na odcinek lędźwiowy.

Pierwsze ćwiczenie wykonuje się na siedząco z nogami rozstawionymi.

Położ ramiona wzdłuż ciała i pochyl tułów do przodu, zbliżając czoło do prawego kolana.

Utrzymaj pozycję i wykonaj pięć powolnych oddechów.

Drugie ćwiczenie: oprzyj prawy łokieć na lewym kolanie i wykonaj obrót tułowia.

Utrzymaj pozycję przez pięć powolnych oddechów, następnie wróć do pozycji wyjściowej i powtórz z lewym łokciem na prawym kolanie.

Trzecie ćwiczenie: usiądź z ugiętymi kolanami i stopami na ziemi.

Przybliź czoło do kolan.

Powtórz całą sekwencję trzy razy.

A1.22.1 Hai mal di schiena?

A1.22.1 Czy masz ból pleców?

<https://app.colanguage.com/pl/wloski/opowiadania/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.

.....

