

A1.22.1 Hai mal di schiena?

Tens dores nas costas?



1. Quanti esercizi ci sono per la zona lombare?
 - a. Tre
 - b. Uno
 - c. Cinque
 - d. Due
2. Nel primo esercizio, dove si avvicina la fronte?
 - a. Al ginocchio destro
 - b. Ai piedi
 - c. Alla schiena
 - d. Al gomito destro

1-a 2-a

2. Leia o diálogo e responda às perguntas.

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

A personal trainer mostra ao Riccardo alguns exercícios para a dor nas costas

- Riccardo:** Oggi ho lavorato molte ore al computer e la mia schiena mi fa davvero male. *(Hoje trabalhei muitas horas no computador e minhas costas doem muito.)*
- Personal trainer:** Capita spesso. Vuoi che ti mostri alcuni esercizi per la zona lombare? *(Acontece com frequência. Quer que eu te mostre alguns exercícios para a região lombar?)*
- Riccardo:** Sì, grazie. Posso farli da seduto? Oggi sono davvero stanco. *(Sim, obrigado. Posso fazê-los sentado? Hoje estou realmente cansado.)*
- Personal trainer:** Certo! Siediti sulla panca, apri un po' le gambe e piega il busto in avanti. *(Claro! Sente-se no banco, afaste um pouco as pernas e incline o tronco para a frente.)*
- Riccardo:** Così va bene? Sento tirare dietro le ginocchia. *(Assim está bom? Sinto puxar atrás dos joelhos.)*
- Personal trainer:** Perfetto, significa che funziona! Ora appoggia il gomito destro sul ginocchio sinistro e ruota piano il busto. *(Perfeito, isso significa que está funcionando! Agora apoie o cotovelo direito no joelho esquerdo e gire devagar o tronco.)*
- Riccardo:** Ok, adesso sento tirare un po' anche le braccia. *(Ok, agora sinto puxar um pouco também nos braços.)*
- Personal trainer:** Benissimo. Respira cinque volte e poi ripeti tutto dall'altro lato. *(Ótimo. Respire cinco vezes e depois repita tudo do outro lado.)*

1. Perché Riccardo ha male alla schiena? *(Por que o Riccardo está com dor nas costas?)*
 - a. Perché ha corso e gli fanno male i piedi.
 - b. Perché ha mangiato troppo e gli fa male la pancia.
 - c. Perché ha dormito poco.
 - d. Perché ha lavorato molte ore al computer.

2. Cosa dice la personal trainer di fare sulla panca? *(O que a personal trainer diz para fazer no banco?)*
- a. Aprire un po' le gambe e piegare il busto in avanti.
 - b. Chiudere le gambe e alzare le braccia.
 - c. Stare in piedi e toccare le orecchie.
 - d. Mettere la mano sulla testa e guardare in alto.

1-d 2-a