

Introduction

Dobrý den.

Já jsem [jméno] / Jmenuju se [jméno]. Jsem student / studentka fyzioterapie na Masarykově univerzitě.

Jak se máte?

Jak se jmenujete? – Martin / Ivana

Jaké máte potíže? – What medical problems / troubles do you have?

Jak vám můžu pomoci? – How can I help you?

Basic instructions

Starting words (can be combined with any verbs in 2nd column)	verbs (can be combined with grammar objects in right column; if the column is empty, the verb can not be combined)	accusative = object other grammar
Dneska budeme (today we will)	cvičit (exercise / workout) cvičit + accusative	[body part] ramena (shoulders) kolena (knees) kyčle (hip joints) / boky (hips) krk (neck) ruce (arms/hands) nohy (legs) záda = back břicho = abdomen hrudník = chest zadek = butt -- jógu pilates aerobic
Teď (now) budeme	protahovat (stretch)	ruce nohy klouby (joints) celé tělo (whole body)
Nejdřív (at first) budeme		
Musíme (we have to)	se zahřát (warm up)	–
Teď musíte	tlačit (press) proti (against) mě (me).	–
Teď můžete (now you can)	povolit (release / relax)	–

Můžete	hýbat (to move)	verb <i>hýbat</i> requires instrumental case (we have not done it yet) = move with something
		levou / pravou rukou levou / pravou nohou oběma rukama (both arms) oběma nohama (both legs) zároveň (at the same time)
		doleva × doprava (left × right) nahoru × dolů (up × down) dopředu × dozadu (front × back) a teď na druhou stranu (and now to the other side)
Můžete	zvednout (raise)	ruce / nohy
	držet (hold) [part] tam (there) / tak (this way).	
	dát dolů (put it down)	
	roztáhnout (spread apart) dát k sobě (put it back / together = „to themselves“) (changing the position)	nohy
	si lehnout? (lay down) si sednout (sit down) vstát (stand up) se otočit (turn around)? se otočit na levý/pravý bok (hip)/na břicho (abdomen)/na záda (back)	
	to rolovat (roll it) dolů (down) / nahoru (up) // zpátky (back to original position)	
Můžete zůstat (stay)	(staying in position)	
	ležet (ongoing laying down, being in horizontal position)	

	sedět (sit) stát (stand)?	
Nesmíte (must not)	dát nohy přes sebe (cross your legs; „put your legs over each other“)	
PAIN		
Bolí to? Bolí to tady? Bolí vás to? Jak moc (how much) to bolí? Kde (vás) to bolí? Jaké to je? Jak se cítíte? Jak se cítíte? Je to dobré? Špatné? Bolestivé (painful)?	Does it hurt? Does it hurt here? Does it hurt you? Moc / trochu / skoro ne (almost not) Where does it hurt (you)? How is it? How do you feel when (I do this) How do you feel?	Cítím se dobře / špatně / unavený / stresovaný...
Můžu ještě...? Můžu ještě nebo to bolí? Cítíte se dobře? Cítím se dobře. To je dobré?	Ne, to bolí... Ne, už nemůžu (I can't anymore) Do you feel good? Is it good?	