

## OPAKOVÁNÍ

### ABY, class book 157-158

Complete the sentence using **ABY** structures with conditional in the correct form.

1. Nosit brýle: Paní doktorka mi říkala, \_\_\_\_\_
2. Nemluvit tak hlasitě: Bratr mi říkal, \_\_\_\_\_
3. Jíst pomalu: Říkal jsem bratrovi, \_\_\_\_\_
4. Pravidelně sportovat: Říkal jsem kamarádovi a kamarádce, \_\_\_\_\_
5. Nic nejíst: Říkali nám, \_\_\_\_\_
6. Nekouřit: Lékař mi doporučil, \_\_\_\_\_
7. Brát lék jenom při bolest: Doktorka ti radila, \_\_\_\_\_
8. Vzít si teplé oblečení: Maminka mě žádala, \_\_\_\_\_
9. Přijít zítra: Kamarádka nás prosila, \_\_\_\_\_
10. Pomocť: Kolega tě požádal, \_\_\_\_\_
11. Nepít alkohol: Lékař ti říkal, \_\_\_\_\_
12. Nechodit nikam: Manžel mě prosil, \_\_\_\_\_
13. Dát si specialitu: Číšník nám doporučil, \_\_\_\_\_

### Instructions – imperative (rules: class book 153-154)

#### Basic phrases in physiotherapy

1. Posadťte se na židli. / Sedněte si na židli.
2. Posadťte se na podložku.
3. Posadťte se na paty.
4. Lehněte si na podložku. = Položte se na podložku.
5. Položte se na břicho.
6. Postavte se.
7. Stůjte rovně.
8. Předkloňte se (dopředu). X Zakloňte se (dozadu).
9. Předkloňte hlavu/trup. X Zakloňte hlavu/trup.
10. Natáhněte ruce nad hlavu. Natáhněte nohy.
11. Natáhněte špičku na pravé noze.
12. Dotkněte se prstů na pravé noze.
13. Opřete se o předloktí.
14. Zvedněte hlavu a hrudník.
15. Zvedněte levou nohu.
16. Otočte hlavu/trup doprava.
17. Otočte se na pravý bok.
18. Dělejte to, co já (= co dělám já).
19. Nadechněte se zhluboka. / Zhluboka se nadechněte.

#### 1 Complete with one word.

1. \_\_\_\_\_ se na paty.

2. \_\_\_\_\_ se o předloktí.
3. \_\_\_\_\_ to, co já.
4. \_\_\_\_\_ se zhluboka.
5. \_\_\_\_\_ se prstů na pravé noze.
6. \_\_\_\_\_ se na lehátko.
7. \_\_\_\_\_ se rovně.
8. \_\_\_\_\_ hrudník (dozadu).
9. \_\_\_\_\_ hlavu doleva.
10. \_\_\_\_\_ se na pravý bok.

Napřímení páteře: <https://www.youtube.com/watch?v=ZFUHNR9dia8>

## 2 Complete with one word.

1. \_\_\_\_\_ pravou ruku.
2. \_\_\_\_\_ cvik na druhou stranu.
3. \_\_\_\_\_ ruku a nohu pomalu zpátky.
4. \_\_\_\_\_ napřímenou páteř.
5. \_\_\_\_\_ se o natažené ruce.

## 3 Give instructions to a patient in order she can perform the exercise.

Spinální cvičení: <https://www.youtube.com/watch?v=KP4tJpwf5-I>

	<p>A</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1.</li><li>2.</li><li>3.</li><li>4.</li></ol>
---	--



B

- 1.
- 2.



C

- 1.
- 2.

#### 4 Protážení flexorů předloktí a ruky

<https://www.fyzioklinika.cz/navody-na-cviceni/protazeni-autopir-flexoru-predlokti-a-ruky>



A

- 1.
- 2.
- 3.



## Answers

ABY

1. abych nosil ..., 2. abych nemluvil..., 3. aby jedl..., 4. aby sportovali, 5. abychom nic nejedli, 6. abych nekouřil, 7. aby bral, 8. abych si vzal..., 9. abychom přišli..., 10. abys mu (= kolegovi) pomohl, 11. abys nepil..., 12. abych nikam nechodila, 13. abychom si dali... .

1

1. Posad'te, 2. Opřete, 3. Dělejte, 4. Nadechněte, 5. Dotkněte, 6. Položte, 7. Postavte, 8. Zakloňte, 9. Otočte, 10. Otočte.

2

1. Předpažte, 2. Opakujte, 3. Vraťte, 4. Držte, 5. Opřete.

3

A

Lehněte si na záda. Pokrčte kolena.

Kotníky a kolena dejte k sobě.

Ruce rozpažte.

Držte lopatky v kontaktu s podložkou.

B

Pokládejte kolena na jednu stranu a hlavu otáčejte na druhou stranu.

C

Vracejte se/ Vraťte se zpět do výchozí polohy.

Vydechněte.

4

A

1. Posad'te se rovně na židli. 2. Opřete ruku loktem o stůl. 3. Otočte dlaň k obličejí.

B

1. Ohněte ruku v zápěstí dolů.

2. Druhou ruku dejte shora na protahovanou ruku.

3. Tlačte protahované zápěstí ještě více směrem dolů.