# Fyzioterapie 3

### Spinální cvičení na uvolnění a protažení hlubokých svalů páteře

Připraveno s využitím videa na: <https://www.youtube.com/watch?v=KP4tJpwf5-I>

## Look at the pictures and read the instructions.

|  |  |
| --- | --- |
| https://www.fyzioklinika.cz/images/i/CLSpinalniCviceniVychoziPoloha.jpg | Výchozí poloha**Lehněte si** na záda. **Pokrčte** kolena.Kotníky a kolena **dejte** k sobě.Ruce **rozpažte**. Ruce **směřujte** dlaněmi vzhůru.Páteř **mějte** v rovině.**Držte** lopatky v kontaktu s podložkou. |

|  |  |
| --- | --- |
| https://www.fyzioklinika.cz/images/i/CLSpinalniCviceni.jpg | Fáze 1**Nadechujte se** a **pokládejte** současně kolena na jednu stranu a hlavu **otáčejte** na druhou stranu. Cvik **dělejte** pomalu. **Vydechněte** v konečné fázi cvičení. |

|  |  |
| --- | --- |
| https://www.fyzioklinika.cz/images/i/CLSpinalniCviceniVychoziPoloha.jpg | Fáze 3**Nadechujte** **se** a **rotujte/vracejte** **se** zpět do výchozí polohy.**Vydechněte**.  |

|  |  |
| --- | --- |
| https://www.fyzioklinika.cz/images/i/CLSpinalniCviceniDruhaStrana.jpg | Fáze 4Cvik **opakujte** na druhou stranu. **Nezapomínejte** správně dýchat. |

## Practice

### 1 Write the VY instruction.

Nadechovat se:

Vracet se:

Pokládat:

Otáčet:

Dělat:

Nezapomínat:

Mít:

Lehnout si:

Pokrčit:

Rozpažit:

Směřovat:

### 2 Match two columns and make instructions.

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Opakujte
 | 1. hlavu na jednu stranu.
 |
| 1. Lehněte si
 | 1. kolena a kotníky.
 |
| 1. Dejte k sobě
 | 1. v kontaktu se zemí.
 |
| 1. Nadechujte se a otáčejte
 | 1. cvičení na druhou stranu.
 |
| 1. Rozpažte
 | 1. na záda.
 |
| 1. Pokrčte
 | 1. na druhou stranu.
 |
| 1. Směřujte ruce
 | 1. ruce.
 |
| 1. Současně pokládejte kolena
 | 1. v rovině.
 |
| 1. Držte lopatky
 | 1. dlaněmi vzhůru.
 |
| 1. Páteř mějte
 | 1. kolena.
 |

### 3 Read again the instructions for the exercise. Which parts of body are mentioned?

|  |  |
| --- | --- |
| https://www.fyzioklinika.cz/images/i/CLSpinalniCviceniVychoziPoloha.jpg | 1.2.3.4.5.6.7.8. |

### 4 Underline the correct option.

1. Dělejte/Nezapomínejte správně dýchat.

2. Páteř mějte/pokládejte v rovině.

3. Pokrčte/Rozpažte kolena.

4. Lehněte si/Dejte k sobě kolena a kotníky.

5. Nadechujte/opakujte cvik na druhou stranu.

6. Nadechujte se/Pokládejte a otáčejte/vydechněte hlavu na jednu stranu.

7. Směřujte/Držte lopatky v kontaktu s podložkou.

8. Páteř rozpažte/mějte v rovině.

9. Lehněte si/stůjte na záda.

10. Rozpažte/Směřujte ruce dlaněmi vzhůru.

11. Dejte/Vracejte se zpět do výchozí polohy.

### 5 Choose the verb from the box and complete the instruction.

|  |
| --- |
| otáčejte pokrčte vracejte dejte opakujte rozpažtemějte lehněte pokládejte nadechujte  |

1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ si na záda.
2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ kolena.
3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ se a \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ se zpět do výchozí polohy.
4. Kotníky a kolena \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ k sobě.
5. Páteř \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ v rovině.
6. Nadechujte se a \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ kolena na jednu stranu a hlavu \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ na stranu druhou.
7. Cvičení \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ na opačnou stranu.
8. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ruce.

### 6 Complete the instruction with the part of the body. Use the word in the correct form.

\_\_\_\_\_\_\_\_ mějte v rovině.

\_\_\_\_\_\_\_\_ směřují vzhůru.

Dejte \_\_\_\_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_\_\_\_ k sobě.

Lehněte si na \_\_\_\_\_\_\_\_.

Mějte \_\_\_\_\_\_\_ v kontaktu s podložkou.

Pokrčte \_\_\_\_\_\_\_\_.

Rozpažte \_\_\_\_\_\_\_\_.

7 Reorder the instructions. Start with no. 1.

Páteř mějte v rovině

pokládejte kolena na jednu stranu a

Dlaně směřují vzhůru.

Nadechujte se a

pomalu se vracejte do výchozí polohy.

Nadechujte se a

Dejte kotníky a kolena k sobě. (

1 Lehněte si na záda.

Pokrčte kolena.

 Vydechněte.

Držte lopatky v kontaktu s podložkou.

Rozpažte ruce.

a současně otáčejte hlavu na druhou stranu.