

Fyzioterapie 1

Napřímení páteře vkleče s nadzvednutím ruky a nohy

Připraveno s využitím videa na: <https://www.youtube.com/watch?v=ZFUHNR9dia8>

Look at the pictures and read the instructions.



VÝCHOZÍ POLOHA

Jděte na všechny čtyři. = **Klekněte si** a **opřete se** o natažené ruce.

Držte páteř v rovině.

Hlavu a kostrč **vytáhněte** do dálky.



FÁZE 1

Nadechnuťte se, natáhněte levou nohu do zanožení a **předpažte** pravou ruku.

Vytáhněte se za rukou a nohou.

Držte napřímenou páteř.



FÁZE 2

Vraťte ruku a nohu pomalu zpátky do výchozí polohy a **uvolněte se**.

Opakujte cvik na druhou stranu.

Practice

1 Write the VY instruction.

Vrátit:

Opakovat:

Držet:

Natáhnout:

Nadechovat se:

Nadechnout se:

Uvolnit se:

Vytáhnout se:

Předpažit:

Opřít se:

Jít:

Kleknout si: 2 Match two columns and make instructions.

1. Jděte	A. o natažené ruce.
2. Opřete se	B. cvik na druhou stranu.
3. Natáhněte	C. na všechny čtyři.
4. Předpažte	D. napřímenou páteř.
5. Vraťte	E. pravou ruku.
6. Vytáhněte se	F. levou nohu do zanožení.
7. Opakujte	G. ruku a nohu zpátky.
8. Uvolněte	H. za rukou a nohou.
9. Držte	I. se.

3 Underline the correct option.

1. Vytáhněte se/Uvolněte se za rukou a nohou.

2. Opakujte/Jděte na všechny čtyři.
3. Nadechněte se/Opakujte a předpažte/natáhněte levou nohu do zanožení a vraťte/předpažte pravou ruku.
4. Držte/Vraťte na napřímenou páteř.
5. Uvolněte se/Opřete se o natažené ruce.
6. Klekněte si/Opakujte cvik na druhou stranu.
7. Vraťte/Předpažte ruku a nohu pomalu zpátky.
8. Hlavu a kostrč uvolněte/vytáhněte do dálky.

4 Choose the verb from the box and complete the instruction.

Předpažte
Opakujte
Vraťte
Vytáhněte se
Vytáhněte
Jděte
Natáhněte
Držte
Opřete se

1. _____ pravou ruku.
2. _____ cvik na druhou stranu.
3. _____ ruku a nohu pomalu zpátky.
4. _____ za rukou a nohou.
5. _____ na všechny čtyři.
6. Hlavu a kostrč _____ do dálky.
7. _____ levou nohu do zanožení.
8. _____ napřímenou páteř.
9. _____ se o natažené ruce.

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

1. Vytáhněte se za _____ a _____ .
2. Předpažte pravou _____ .
3. Držte napřímenou _____ .
4. _____ a _____ vytáhněte do dálky.
5. Natáhněte levou _____ do zanožení.
6. Opřete se o natažené _____ .

6 Complete the instruction with one word.

1. Opakujte cvik na _____ stranu.

2. Vraťte ruku a nohu _____.
3. Jděte na _____ čtyři.
4. Předpažte _____ ruku.
5. Hlavu a kostrč vytáhněte do _____.
6. Natáhněte levou nohu do _____.
7. Opřete se o _____ ruce.
8. Držte _____ páteř.