

Fyzioterapie 2

Poloviční rolování páteře na overballu

Připraveno s využitím videa na: <https://fyzioklinika.cz/navody-na-cviceni/polovicni-rolovani-patere-na-overballu>

Look at the pictures and read the instructions.



VÝCHOZÍ POLOHA

Posadte se napřímeně.

Overball **dejte** na podložku do oblasti křížové kosti.

Pokrčte nohy v kolenou a v kyčlích.

Ruce **předpažte**, dlaně směřují k sobě.



FÁZE 1

Rolujte páteř od posledního obratle, jako byste se chtěli položit.

Postupujte, až do kontaktu overballu s dolní hrudní páteří (úhel je více než 90°C).



FÁZE 2

Pomalu se **vracejte** obratel po obratli do sedu.

Cvik několikrát **opakujte**.

Practice

1 Revise the VY instructions you already have learned.

1. POSADIT SE		9. PŘEDKLONIT SE	
2. LEHNOUT SI		10. NATÁHNOUT	
3. OTÁČIT SE		11. OPAKOVAT	
4. POLOŽIT SE		12. UVOLNIT SE	
5. DOTKNOUT SE		13. ROZPAŽIT	
6. NADECHNOUT SE		14. DÁT	
7. VYDECHNOUT		15. Stát	
8. Držet		16. Mít	

2 Write the VY instructions for this exercise.

Vrátit se:

Vracet se:

Rolovat:

Pokrčit:

Předpažit:

Postupovat:

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

 <p>FÁZE 1</p>	<ol style="list-style-type: none">1.2.3.4.5.6.7.8.
---	---

4 Match two columns and make instructions.

1. Rolujte	A. overball na podložku.
2. Vracejte se	B. do kontaktu overballu s hrudní páteří.
3. Posadte se	C. páteř od posledního obratle.
4. Dejte	D. ruce.
5. Předpažte	E. napřímeně.
6. Postupujte	F. cvik několikrát.
7. Pokrčte	G. pomalu do sedu.
8. Opakujte	H. nohy.

5 Underline the correct option.

1. Vracejte se/pokrčte pomalu do sedu.
2. Dejte/Držte overball na podložku.
3. Dotkněte se/Předpažte ruce.
4. Postupujte/Položte se, až do kontaktu overballu s dolní hrudní páteří.
5. Natáhněte/Pokrčte nohy v kyčlích a kolenou.
6. Mějte/Opakujte celý cvik několikrát.
7. Rolujte/Postupujte páteř obratel po obratli.
8. Posadte se/Vraťte se napřímeně.

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

Pokrčte
Posadte se
Dejte
Předpažte
Postupujte
Opakujte
Vracejte se
Rolujte

1. _____ napřímeně.
2. _____ páteř obratel po obratli.
3. _____ ruce.
4. _____ nohy v kolenou a kyčlích.
5. _____ , až do kontaktu overballu s dolní hrudní páteří.
6. _____ cvik několikrát.
7. _____ pomalu do sedu.
8. _____ overball na podložku.

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

Pokrčte nohy v _____ a v _____ .

Rolujte páteř od posledního _____ , jako byste se chtěli položit.

Postupujte, až do kontaktu overballu s _____ _____ _____ .

_____ předpažte, _____ směřují k sobě.

Overball dejte na podložku do oblasti _____ _____ .

Pomalou se vracete _____ po _____ do sedu.

8 Reorder the instructions. Start with no. 1.

1. Posadte se napřímeně.

Rolujte páteř obratel po obratli.

Předpažte ruce.

Pokrčte nohy v kolenou a kyčlích.

Postupujte, až do kontaktu overballu s dolní hrudní páteří.

(Opakujte cvik několikrát.

Vracete se pomalu do sedu.

Dejte overball na podložku do oblasti křížové kosti.