

## 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.](#)



### 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.



### FÁZE 1

**Nadechněte se** a **pokládejte** současně kolena na jednu stranu a hlavu **otáčejte** na druhou stranu.

Cvik **dělejte** pomalu.

**Vydechněte** v konečné fázi cvičení.



### FÁZE 3

**Nadechněte se** a **rotujte/vracejte se** zpět do výchozí polohy.

**Vydechněte.**



FÁZE 4  
 Cvik **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	A. hlavu na jednu stranu.
2. Lehněte si	B. kolena a kotníky.
3. Dejte k sobě	C. v kontaktu se zemí.
4. Nadechněte se a otáčejte	D. cvičení na druhou stranu.
5. Rozpažte	E. na záda.
6. Pokrčte	F. na druhou stranu.
7. Směřujte ruce	G. ruce.
8. Současně pokládejte kolena	H. v rovině.
9. Držte lopatky	I. dlaněmi vzhůru.
10. Páteř mějte	J. kolena.

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



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/stůjíte 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 Rozpažte mějte 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. Nadechněte 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.

Nadechněte se a pomalu se vraťte do výchozí polohy.

Nadechněte 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.