

Fyzioterapie: basic instructions

Imperative

		TY	VY
1. posadit se předklonit se postavit se	posadí předkloní postaví (1 consonant)	Posad' se! Předkloň se! Postav se!	Posad'te se! Předkloňte se! Postavte se!
2. dotknout se nadechnout se jít	dotknou → dotkne u nadechnou → nadechn e jdou → jde u (2 or more consonants)	Dotkn + i → Dotkni se! Nadechni se! Jdi! / Běž!	Dotkn + ěte → Dotkněte se! Nadechněte se! Jděte! / Běžte!
3. počkat dýchat mít (-at)	počkají → počka jí dýchají → dýcha jí mají → ma jí (-ají)	počk + ej → Počkej! Dýchej! Měj!	Počk + ejte → Počkejte! Dýchejte! Mějte!
Irregular stát	stojí	Stůj!	Stůjte!

Use the chart and write the VY instruction.

Example: mít (3): mají, MĚJTE

1. Posadit se (1)	
2. Postavit se (1)	
3. Lehnout si (2)	
4. Položit se (1)	
5. Předklonit se (2)	
6. Zaklonit se (1)	
7. Opřít se (1)	
8. Natáhnout (2)	
9. Dotknout se (2)	
10. Zvednout (2)	
11. Nadechnout se (2)	
12. Vydechnout (2)	
13. Dýchat (3)	
14. Otočit (se) (1)	
15. Dělat (3)	

Basic phrases

Posadte se na židli. / Sedněte si na židli.

Posadte se na podložku.

Posadte se na paty.

Lehněte si na podložku. = Položte se na podložku.

Položte se na břicho.

Postavte se.

Stůjte rovně.

Předkloňte se (dopředu). X Zakloňte se (dozadu).

Předkloňte hlavu/trup. X Zakloňte hlavu/trup.

Natáhněte ruce nad hlavu. Natáhněte nohy.

Natáhněte špičku na pravé noze.

Dotkněte se prstů na pravé noze.

Opřete se o předloktí.

Zvedněte hlavu a hrudník.

Zvedněte levou nohu.

Otočte hlavu/trup doprava.

Otočte se na pravý bok.

Dělejte to, co já (= co dělám já).

Nadechněte se zhluboka. / Zhluboka se nadechněte.

1 Underline the correct word.

1. Posadte se na lehátko/břicho. 2. Zakloňte pravou ruku/hlavu. 3. Dotkněte se dozadu/prstů. 4. Opřete se o předloktí/rovně. 5. Posadte se na špičku / na paty. 6. Stůjte rovně/dozadu. 7. Natáhněte ruce nad hlavu / na záda. 8. Lehněte si na podložku /židli. 9. Předkloňte se dozadu/dopředu. 10. Dýchejte dozadu/zhluboka. 11. Zvedněte lehátko/hrudník. 12. Otočte se na podložku/pravý bok.

2 Underline the correct word.

1. Položte/Dotkněte se na lehátko. 2. Opřete/ Natáhněte se ruce nad hlavu. 3. Zvedněte/Stůjte hrudník. 4. Posadte se /Lehněte si na paty. 5. Opřete/ Předkloňte se dopředu. 6. Zvedněte/Opřete se o předloktí. 7. Stůjte/Zakloňte se rovně. 8. Předkloňte/Zakloňte se dopředu. 9. Opřete se/Natáhněte špičku na pravé noze. 10. Postavte /Otočte se na pravý bok. 11. Opřete se/dělejte o balón. 12. Otočte/Nadechněte se zhluboka.

3 Match the columns. Some words in the second column can be used more than once.

1. Dělejte	A. na levý bok.
2. Otočte	B. prstů na noze.

3. Lehněte si	C. rovně.
4. Posadte se	D. to, co já.
5. Natáhněte	E. dozadu.
6. Opřete se	F. levou nohu.
7. Dotkněte se	G. zhluboka.
8. Zakloňte se	H. na podložku.
9. Stůjte	I. trup doleva.
10. Položte se	J. ruce nad hlavu.
11. Zvedněte	K. dopředu.
12. Předkloňte se	L. o balón.
13. Nadechněte se	M. na lehátko.
14. Otočte se	N. na paty.

4 Complete the instructions 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.

5 Complete the instructions with one word. In some instructions there are more options.

1. Lehněte si na _____.
2. Postavte se _____.
3. Posadte se na _____.
4. Otočte _____ doleva.
5. Nadechněte se _____.
6. Opřete se o _____.
7. Natáhněte _____.
8. Předkloňte _____.