# 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 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 | 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 named?

|  |  |
| --- | --- |
| 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  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. 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.