

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.