

VERBS

dotknout se	touch
dýchat	breathe
lehnout si	lie down
nadechnout se	breathe in
natáhnout	stretch
opřít se	lean on
položít se	lie down/lay down
posadit se	sit down
postavit se	stand up
předklonit se	bend/lean forward
sednout si	sit down
stát	stand (up)
vydechnout	breathe out
zaklonit se	bend back
zvednout	lift

OTHER WORDS

balón	balloon
dopředu	forward
dozadu	backward
lehátko	bed
nad	above
o předloktí	on one's forearm
podložka	(exercise) pad
rovně	straight
špička	tip, fingertip
zhluboka	deeply