

Základní sestava pro lehčí nohy

8 cviků + 2 aktivní regenerace

Jednoduchý pohyb na doma bez extrémů a zázračných slibů.

Martin Jelínek

Masáže • pohyb • regenerace

BN – Být normální

Pro koho je tato sestava

Tato základní sestava je určena pro lidi, kteří mají pocit těžkých nohou, dlouho sedí, stojí nebo chtějí jednoduše rozhýbat kotníky, lýtka a celé dolní končetiny.

Nejde o léčbu ani zázračný návod. Cílem je jemný pohyb, lepší vnímání těla, podpora přirozené cirkulace a pravidelná péče o nohy.

Stačí pár minut denně.

Hlavní je začít jednoduše a nepřehánět.

BN – Být normální

Jak se sestavou pracovat

Cvičte pomalu, v klidu a bez bolesti.

Doporučení:

Každý cvik: 20–40 sekund

nebo

8–15 opakování

Celá sestava zabere přibližně **5–8 minut**.

Lepší je cvičit krátce a pravidelně než jednou za čas moc.

Při cvičení dýchejte volně.

Nepřetlačujte tělo přes bolest.

Cílem není výkon, ale rozhýbání.

1. Kroužení kotníky

Sedněte si nebo si lehněte. Zvedněte jednu nohu a pomalu kroužte kotníkem na jednu stranu, poté na druhou.

Kolik:

10 kroužků na každou stranu u každé nohy.

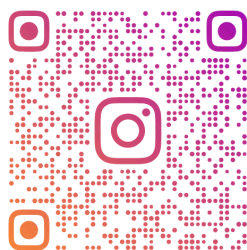
Na co pozor:

Pohyb má být pomalý a plynulý. Neškubejte nohou.

Proč ho dělat:

Pomáhá rozhýbat kotníky a připravit nohy na další pohyb.

odkaz



REEL BYL ZVEŘEJNĚNÝ ČVN 22, 2026
OD @MARTIN.FIT_MASAZE

2. Špička – pata

Sedněte si na židli. Chodidla mějte na zemi. Střídejte zvednutí špiček a pat.

Kolik:

20–30 opakování.

Na co pozor:

Pohyb dělejte pomalu. Vnímejte chodidla, kotníky a lýtka.

Proč ho dělat:

Jednoduchý pohyb pro aktivaci chodidel, kotníků a lýtek.

odkaz:

**3. Výpony na špičky**

Postavte se a chytněte se opory. Pomalu se zvedněte na špičky a zase se vraťte dolů.

Kolik:

10–15 opakování.

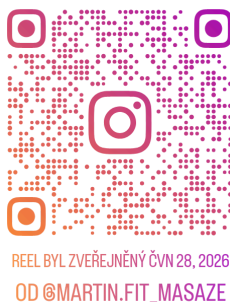
Na co pozor:

Nepospíchejte. Držte rovnováhu a nepropínejte tělo silou.

Proč ho dělat:

Lýtka fungují jako přirozená pumpa nohou. Jemný pohyb lýtek může pomoci nohy příjemně rozhýbat.

odkaz



4. Špičky k sobě a od sebe v sedě

Sedněte si na židli, chodidla nechte na zemi. Pomalu otáčejte špičky chodidel k sobě a potom od sebe. Paty mohou zůstat víc na místě.

Kolik:

10–20 pomalých opakování.

Na co pozor:

Pohyb dělejte jemně, bez bolesti a bez škubání. Nejde o velký rozsah, ale o plynulý pohyb.

Proč ho dělat:

Pomáhá rozhybat chodidla, kotníky a vnímat práci nohou v sedě.

odkaz



5. Stahování prstů k patě v sedě

Sedněte si na židli a položte chodidlo na zem. Zkuste jemně stáhnout prsty směrem k patě, jako byste chtěli chodidlem „zkrátit“ podložku pod sebou. Potom uvolněte.

Kolik:

8–15 opakování na každou nohu.

Na co pozor:

Nehrabte prsty silou. Pohyb má být jemný a kontrolovaný. Pata zůstává na místě.

Proč ho dělat:

Aktivuje chodidlo, prsty a drobné svaly nohy, které často při běžném pohybu zanedbáváme.

odkaz



6. Tanec / jemné poskakování

Postavte se a začněte se lehce pohybovat do rytmu. Můžete jemně přešlapovat, pérujete v kolenou nebo dělejte malé poskoky podle svých možností.

Kolik:

30–60 sekund.

Na co pozor:

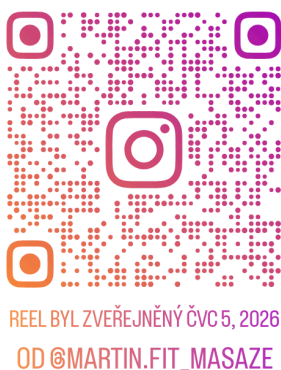
Bez ostychu a bez bolesti. Pokud vám poskoky neseďí, jen přešlapujte nebo se jemně pohupujte.

Proč ho dělat:

Rozhýbe celé tělo, nohy i kotníky. Pohyb nemusí být dokonalý – důležité je, že se tělo hýbe.

BN – Být normální

odkaz



7. Chůze po špičkách

Postavte se rovně a pomalu se zvedněte na špičky. Udělejte několik malých kroků po špičkách dopředu nebo na místě.

Kolik:

20–40 sekund

nebo 10–20 malých kroků.

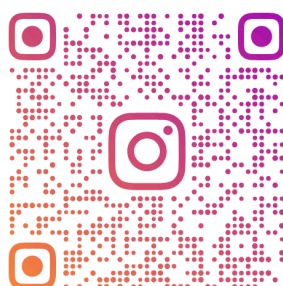
Na co pozor:

Držte se opory, pokud je potřeba. Nechodte přes bolest a nepřepínejte lýtka.

Proč ho dělat:

Zapojí lýtka, chodidla, kotníky a stabilitu. Pomáhá vnímat práci nohou a rovnováhu.

[odkaz](#)



REEL BYL ZVEŘEJNĚNÝ ČVN 22, 2026

OD @MARTIN.FIT_MASAZE

8. Dřep / pohyb celého těla

Postavte se na šířku boků. Pomalu pokrčte kolena, jako byste si chtěli sednout dozadu, a vraťte se zpět nahoru. Dělejte jen tak hluboký dřep, jaký je vám příjemný.

Kolik:

8–12 pomalých opakování.

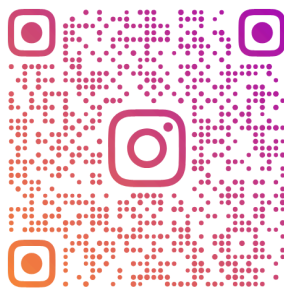
Na co pozor:

Kolena i záda držte přirozeně. Nechodte přes bolest. Klidně se držte židle nebo opory.

Proč ho dělat:

Dřep zapojí celé tělo — nohy, kyčle, střed těla i stabilitu. Je to přirozený pohyb, který se hodí do běžného života.

[odkaz](#)



REEL BYL ZVEŘEJNĚNÝ ČVN 12, 2026

OD @MARTIN.FIT_MASAZE

Aktivní regenerace 1: Nohy nahoru

Lehněte si a dejte nohy nahoru o zeď, gauč nebo židli. Poloha má být pohodlná.

Délka:

1–10 minut podle pocitu.

Jak dýchat:

Dýchejte pomalu a klidně. Nesnažte se nic silou měnit.

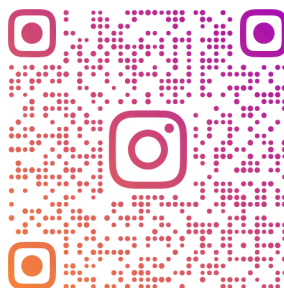
Na co pozor:

Pokud je poloha nepříjemná, změňte ji nebo ji vynechte.

Proč ji dělat:

Jednoduchý způsob, jak po dni odlehčit nohám a zklidnit tělo.

odkaz



REEL BYL ZVEŘEJNĚNÝ ČVN 17, 2026

OD @MARTIN.FIT_MASAZE

Aktivní regenerace 2: Klidná chůze

Po sestavě se projděte pomalu po místnosti, venku nebo doma. Nejde o výkon, jen o volný pohyb.

Délka:

2–5 minut.

Jak na to:

Jděte pomalu, volně dýchejte a vnímejte chodidla.

Proč ji dělat:

Chůze je jeden z nejjednodušších pohybů. Pomáhá tělu přirozeně navázat na cvičení.

BN – Být normální

Každá vteřina pohybu se počítá.

Důležité upozornění

Tato sestava nenahrazuje lékařské vyšetření, fyzioterapii ani léčbu.

Pokud máte výrazný otok jedné nohy, bolest, zarudnutí, dušnost, úraz, náhlé zhoršení stavu nebo podezření na vážnější problém, řešte stav s lékařem.

Cvičte jemně, bez bolesti a podle svých možností.

Závěr

Děkuji, že jste si stáhli základní sestavu.

Začněte jednoduše.

Stačí pár minut denně.

Nemusíte dělat extrémy, abyste pro své tělo něco udělali.

Děkuji, že jste si stáhli základní sestavu.

Začněte jednoduše.

Stačí pár minut denně.

Nemusíte dělat extrémy, abyste pro své tělo něco udělali.

Martin Jelínek

Masáže • pohyb • regenerace

Instagram / Facebook: **@martin.fit_masaze**

Web: **martinjelinek.eu**

BN – Být normální

Strava, ne dieta. Pohyb, ne extrém. Zdravý rozum, ne zázrak

Chcete plnou verzi e-booku?

Toto PDF je základní verze, která vám ukáže první jednoduchou sestavu pro lehčí nohy, pohyb a regeneraci.

U jednotlivých cviků najdete QR kódy, které vás přesměrují na ukázky provedení na Instagramu.

Plná verze e-booku bude zpracovaná přehledněji, ve větším rozsahu a s pohodlnějším přístupem k videím.

Co bude obsahovat plná verze?

- více cviků na nohy, kotníky, lýtka a celé tělo,
- více aktivní regenerace,
- detailnější vysvětlení jednotlivých cviků,
- lepší a přehlednější design,
- jednoduchý plán, jak sestavy zařadit do běžného dne,
- video ukázky bez nutnosti hledání na Instagramu,
- přístup k videím přes YouTube odkazy,
- budoucí rozšíření a aktualizace zdarma pro první kupující.

Plná verze nebude jen delší PDF.

Cílem je vytvořit jednoduchý a praktický balíček, ke kterému se můžete vracet doma podle potřeby.

Zaváděcí cena první verze

Plná verze bude dostupná za zaváděcí cenu:

119 Kč

Kdo si ji pořídí mezi prvními, získá i budoucí rozšíření zdarma.

Pokud máte o plnou verzi zájem, napište mi:

KOMPLET

na Instagramu nebo Facebooku či do e-mailu.