

VERONIKA - KRUTĀ• SAMA NA SEBE

NedĀle, 02 srpen 2020

PlavkovĀj sezona zaĀala a jĀj s nelibostĀ- zaznamenala, ĀĀe ĀĀ-m dĀjĀ ĀĀastĀji nosĀ-m nazouvĀjky, neboĀĀ zavazovĀjnĀ tkaniĀek na mĀĀch rozkoĀjnĀch rĀĀovĀch teniskĀch se pro mne stĀjvĀj adrenalinovĀm sportem. Abych jeĀjtĀ zachrĀjnila co se dĀj, a nestala se tak nedobrovolnou chodĀ-cĀ- reklamou nedaleĀho pneuservisu, zakoupila jsem si intenzivnĀ- ĀtyĀtĀdennĀ- program v mĀ-stnĀ-m fitness, kterĀĀ je pouze pro ĀĀeny, a mĀj pĀtmilĀĀhavĀĀ nĀizev: ĀĀB trĀĀninkĀĀe.

Reklama slibovala zaruĀenĀĀ spĀch pĀtmĀ pravidelnĀĀm trĀĀninku, kterĀĀ vypadĀj jednoduĀje a zvlĀdne ho (prĀĀ) kaĀdĀĀ doma. CviĀenĀ- se sklĀjdĀj z ĀjestnĀĀcti silovĀch cviĀenĀ- zamĀĀtmĀenĀch na bĀtmĀcho, a z patnĀĀcti kardio cviĀenĀ-, kdy kaĀdĀĀ jedno trvĀj maximĀjnĀĀ 50 vteĀtmĀin.

ZnĀ- to jednoduĀje, ĀĀe? Opak byl pravdou.

KdyĀĀ jsem pĀtmĀjĀ prvĀ- den na trĀĀnink, s potĀĀjenĀ-m jsem zaznamenala, ĀĀe ve cviĀebnĀ-m studiu jsem nejĀjtĀ-hlejĀjĀ-. Vzhledem k mĀĀm naĀechranĀm proporĀ-m je to spĀĀj smutnĀĀ, neĀĀ veselĀĀ, ale troĀjku mĀĀ to uklidnilo.

TrenĀĀrka mĀĀ zasvĀtila do jedineĀĀho konceptu onoho studia, kterĀĀ spoĀĀvĀj v tom, ĀĀe kaĀdĀĀ ĀĀlen mĀj svou ĀĀipovou kartu, kde jsou nahrĀjny cviky na mĀ-ru. Karta se pĀtmĀiloĀĀ- k velkĀĀ obrazovce, kde na vĀj s kookne jedna a ta samĀj cviĀitelka.

Cviky nejdĀtmĀ-v ukĀjĀĀe a pak cviĀĀ-te zĀjroveĀĀ s nĀ-. PĀtmĀ-stroj mĀĀtmĀ- efektivitu, rychlost a preciznost cviĀenĀ- a zĀjroveĀĀ scanuje vaĀje drĀĀenĀ-tĀĀla, kontroluje, zda cvik dĀĀlĀjte sprĀjvnĀĀ.

ZĀjroveĀĀ mĀĀ trenĀĀrka upozorĀĀovala, jak dĀĀleĀĀitĀj je pravidelnost, disciplĀ-na a stravovĀjnĀ- pro docĀ-lenĀ- kĀĀĀenĀĀho vĀĀsledku. Tato slova z jejich ĀĀst vĀĀjak znĀĀla ponĀĀkud komicky, kdyĀĀ si uvĀĀdomĀ-m, ĀĀe s jejĀ-postavou (stejnou jako jĀj) by v uĀebnici zoologie mohla hravĀĀ zastoupit kytove.

Ale OK, tĀtmĀkrĀjt jsem se zhluboka nadechla a pĀtmĀidala se ke spolutrĀitelkĀm. PĀtmĀ prvĀ-m kardio cviĀenĀ- jsem se zvĀĀdavĀĀ rozhlĀĀĀela kolem a ĀĀkodolibĀĀ se usmĀ-vala na ostatnĀ- dĀĀjmy, neboĀĀ jejich nerovnĀĀ zĀĀpas s cviĀebnĀ- gumou, kterou pravdĀĀpodobnĀĀ nikdy nevidĀĀly, byl opravdu k popukĀjnĀ-.

PoslĀĀze, uĀĀ znaĀnĀĀĀ zahĀtmĀjtĀj, jsem sebevĀĀdomĀĀĀ vzala do ruky sedmikilovou ĀĀinku, abych si stĀtmĀihla dvacet dĀtmĀepĀĀ se zĀjvaĀĀ-m; ale mĀĀla jsem zpocenĀĀ ruce, takĀĀe mi ĀĀinka vyklouzla a upadla na palec. MĀ-sto ukĀĀzkovĀĀch dĀtmĀepĀĀĀ jsem zatanĀĀila tanec svatĀĀho VĀ-ta s mnoha baletnĀ-mi prvky, vĀĀetnĀĀ hlasitĀĀch expresivnĀ-ch audio projevĀĀ v pĀĀti jazycĀ-ch.

Tentokrát mi spolupitelky z řádku tlustokobí mou úkolidobost
tímkrát oplátily.

Dobře mi tak.

Ale: po dvou dnech, kdy se moje zájsoy z pravidelně
kontrolované lednice zmenšily, byl v sledek o 4 cm na bocích pář-znivěj.

Tak uvidíme, kdo se bude smát naposled.

URPUTNĚ VERONIKA