

# JSEM KRÁČNĀ, BUDU KRÁČNĀ

Neděle, 02. června 2019

Jsem kráča. O tom věc nebudeme pochybovat. I když se má v právu hu životu snálo mnoho lidí - pátésvětově nejsem, nepovedlo se jim to. Měla jsem pár týdnů ch období, která mi obvykle způsobili moji přítelkyně - mušičky pryč. Od té doby co jsem sama, jsem kráča. Mám kráča nohy, ruce, obličej. Zadek mám nadernej! Prsa... to ani nebudu popisovat, abych vám neudělala jakýs mindráky.

A teď musím, aby to zůstalo

celá v ženově rovnováže - ct, že nejkráča - je to, co ten nadernej obal obaluje. Moje duše. Tady. Jenže někdy se mi zdá, že si ty dvě má přítelkyně entity - tělo a duše jaksi prohodily skupenství. Duše se zpevnila životem a tělo jak kdyby se stávalo fluidním, nebo co. Tak sem si ekla, že stejně jako posílují duši etbou knih a opakovanou expozicí - stresovým situacím s chlapama, posílám i to tělo. Zvolila jsem cvik pro lemry, která se nerady hejbou. Plank neboli prkno. Cvik spočívá v tom, že po libovolně dlouhou dobu držíte tělo pouze na předloktcích a pažích nohou. Vygooglila jsem si, že za nat se má na deseti vteřinách postupně se se dostat až na tři minuty. To má hodně rozemálo, protože když jsem vydržela dva roky s patologickým zářivcem, až jakýs prkno má nezobourá. Zalehla jsem a zhruba po půl vteřinách jsem musela s divem konstatovat, že se mi klepe prdel. Po 14 dnech každodenně - ho cvičením - jsem na 50 vteřinách a klepe se mi úplně věčně.

Dneska jsem na ulici potkala Elišku Haškovou Coolidge. Politiku necháme stranou. Nožek je apolitická země. Ale dácka, je jí 78 a neklepe se na věc nic. Má snovou tajlu a dokonalý styl, dokonalé dámy. No máte ji na fotce. Elegantně - frizura, malá kabelka, dress to impress a - ano, i na pražské dlažbě podpatky. Mezi sukňou a podpatkem jsem taky spatřila její vypracované itko a došlo mi, že jen prkno asi stačit nebude. A tak jsem si doma pustila takovou tu slavnou půlhodinu s Jillian Michael. Chvilku jsem na to v ležce koukala a pak jsem si našla nějakou českou mutaci pro padavky. Věčně jsem si svlékla, abych si zbytečně nepropotila zádky, rozbalila jsem svojí - jga matraci, kterou mám ve skříně - asi 8 let a změnila play. Na zátku to bylo hodně jednoduché, samé protahování. V půl minutě ale začalo peklo. O život mi začalo jít v minutě osm, kdy přítelkyně na madu daly techniku, jak už teď věm, neovládám, neb přítelkyně pokusu o správné držení - jak má - kala paně, jako když si sedíte na záchod - jsem to provedla, protože ale má - sa nebyla přítelkyně - tomna, svalila jsem se na záchod - ka jako kulatěj brouček a narazila do itafly, na kterých mám kytky. Jedna to vodnesla hůl z květin. Nedbala jsem a pokračovala v pokusech o daly, dokud se mi nezačala klepat stehna. (Zhruba 4 pokusy). Ve vteřinách minutě jsem tu kráču posledně pohybem, která ho jsem byla schopna, vypla. Ještě chvilku jsem nechala svatě nahodně fluidum ležet v hlavě - po ubohé anturii. Konečně mám dokonalé spojené - se země. Už umím prkno a teď mám i hlavu.... nezbývá, než se zahrabat.

Léto se blíže. Vězte si.

Zpevněte své duše etbou, hudbou, dobrým věnem, dobrými skutky a vězte, že duše je nakonec to jediné, co tady po vás zůstane. Stačí - nechat kousek ve věm, co dáváte a svatě bude kráča - už na požd.

I vy budete kráča. Než vás zahrabou.

L. Y. A.

Nožek Neohroženě eny

Pozn. red.:

Pokud máte problémy se standardním prknem, vyzkoušejte pro začátek lehčí variantu. Je lepší dlat lehčí variantu technicky správně, než těžkou, ale úplně blbě. Jednoduchá varianta má stejná pravidla jako standardní prkno. Jediná rozdílnost je u dolních končetin. U jednodušší verze se země dotýkají kolena a ne špičky chodidel. Naopak chodidla jsou ve vzduchu. Stehna s lžtky svražená pravě ohel.