

# VERONIKA SE ROZHODLA BĚŠHAT ...

ÁĚtrtek, 03 prosinec 2020

UÁ¼ Ä•tvrťÁ½ tÁ½den jsem doma, kdy pravidelnĚ kontroluji zĚsoby v ledniĚce. Pro jistotu v hodinovĚch intervalech, aby se nezkařily. PĚmi nĚhodnĚm pohledu do imitace mĚho baroknĚho zrcadla, se mi zatařil dech.

Musela jsem nelibĚ zkonstatovat, Ě¼e nĚpadnĚ pĚmipomĚ-nĚm Titanic v dobĚch svĚ nejvĚtĚ- slĚvy. Spousta kytu a vstup do podpalubĚ- je z bezpeĚnostnĚch dĚvodĚ zakĚzĚn...

Spousta renomovanĚch fitness ĚasopisĚ doporuĚuje bĚhĚnĚ-, jako nejvhodnĚjĚ- sport. ĚlovĚk spĚilĚ- spoustu k posĚ- si pohybovĚ aparĚt a vylouĚ- nĚjakĚ ty endorfiny. Vzhledem k mĚm za¼-vacĚm obtĚ-¼-m, je pĚ- vylouĚit i nĚco jinĚho.

Ve vĚch sportovnĚch Ěasopisech takĚ kladou velkĚ dĚraz na streĚink. Ten je mimoĚdnĚ dĚle¼itĚ, aby se zahĚly a ĚlovĚk tak nepĚmiĚel k Ěrazu.

Ony stejnĚ odbornĚ Ěasopisy takĚ rĚdy zmiĚujĚ-, Ě¼e nejvhodnĚjĚ- cviĚenĚ- jsou ta, kterĚ dĚlajĚ- i koĚky. JĚ takĚ jsem pĚmo u zdroje. MĚj Miky se zrovna probal z dvacetihodinovĚho spĚjku, tak jsem ho jednoduĚ napodobila. Miky udĚlal koĚiĚ- hĚbet, jĚ taky. Miky prohnul zĚda, jĚ taky. Miky natĚhl tlapky dopĚdu, zadek vystrĚ vzduchu a jĚ taky. Pak Miky zvedl zadnĚ- nohu a olĚ-zal si ocas a kulky. To jsem neudĚlala. JistĚ tuĚ-te proĚ. Ano, sprĚvnĚ. Nejsem a¼ tak ohebnĚ, jak jsem si myslela.

NatĚhla jsem svĚ clima cool teplĚky z letnĚ- kolekce 2017 a vybĚhla jsem do terĚnu. Po 500 m to jeĚtĚ Ěilo. Kameny uĚbaly z cesty, jen mĚ troĚku znepokořovalo, Ě¼e pampeliĚky podĚl polnĚ- trasy se vcucly zpĚtky do hlĚny.

Po 1 km mi pĚmi nĚdechu lezly oĚi z dĚlkĚ a pĚmi vĚdechu jsem pĚstĚ- zatlaĚovala plĚce zpĚtky do krku.

Po 1.2 km jsem mĚ-jela ohradu s Bio alpskĚmi krĚvami, kterĚ mi nadĚjenĚ buĚely na pozdrav.

Ani jsem netuĚjila, Ě¼e se tak dobĚme znĚme.

Po 1.5 km jsem zjistila, Ě¼e moje teplĚky nejsou moc clima a u¼ vĚbec ne cool.

PĚmi 1.6 km se mi dĚlaly pĚmed oĚima mĚitky a doufala jsem, Ě¼e to, co ze mnĚ leje, jsou ty slĚ-benĚ endorfiny.

Ěekala jsem, kdy mĚ zaplavĚ- pocit tĚ slĚ-benĚ bla¼enosti a uvolnĚnĚ.

JedinĚ, co se dostavilo, byl pocit plnĚho moĚovĚho mĚchĚmĚ, kterĚ mĚ donutil ke sprintu zpĚtky domĚ.

Po nĚkolika hodinĚch jsem se v internetovĚch novinĚch doĚetla, Ě¼e v naĚ- oblasti doĚlo k lavinĚm a sesuvĚm pĚ-sahĚm, Ě¼e jsem v tom ĚplnĚ nevinnĚ!

sportovkynĚ VERONIKA