

VERONIKA - KRUTĀ• SAMA NA SEBE

NedĀle, 02 srpen 2020

PlavkovĀj sezona zaĀala a jĀj s nelibostĀ- zaznamenala, Ā¾e ĀĀ-m dĀjĀstĀji nosĀ-m nazouvĀjky, neboĀ¥ zavazovĀjnĀ tkaniĀek na mĀ½ch rozkoĀjnĀ½ch rĀĀ¾ovĀ½ch teniskĀjch se pro mne stĀjvĀj adrenalinovĀ½m sportem. Abych jeĀjtĀ zachrĀjnila co se dĀj, a nestala se tak nedobrovolnou chodĀ-cĀ- reklamou nedalekĀho pneuservisu, zakoupila jsem si intenzivnĀ- ĀtyĀ™tĀ½dennĀ- program v mĀ-stnĀ-m fitness, kterĀ© je pouze pro Ā¾eny, a mĀj pĀ™milĀ©havĀ½ nĀizev: âĚŽB. trĀ©ninkâĚœ.

Reklama slibovala zaruĀenĀ½ Ā°spĀch pĀ™i pravidelnĀ©m trĀ©ninku, kterĀ½ vypadĀj jednoduĀje a zvlĀjne ho (prĀ½) kaĀ¾dĀ½ doma. CviĀenĀ- se sklĀjdĀj z ĀjestnĀjcti silovĀ½ch cviĀenĀ- zamĀĀ™enĀ½ch na bĀ™icho, a z patnĀjcti kardio cviĀenĀ-, kdy kaĀ¾dĀ© jedno trvĀj maximĀjnĀ½ 50 vteĀ™in.

ZnĀ- to jednoduĀje, Ā¾e? Opak byl pravdou.

KdyĀ¾ jsem pĀ™iĀjla prvnĀ- den na trĀ©nink, s potĀĀjenĀ-m jsem zaznamenala, Ā¾e ve cviĀebnĀ-m studiu jsem nejĀjtĀ-hlejĀjĀ-. Vzhledem k mĀ½m naĀechranĀ½m proporcĀ-m je to spĀĀj smutnĀ©, neĀ¾ veselĀ©, ale troĀjku mĀ to uklidnilo.

TrenĀ©rka mĀ zasvĀtila do jedineĀ-nĀ©ho konceptu onoho studia, kterĀ½ spoĀĀ-vĀj v tom, Ā¾e kaĀ¾dĀ½ Ālen mĀj svou Āipovou kartu, kde jsou nahrĀjny cviky na mĀ-ru. Karta se pĀ™iloĀ¾Ā- k velkĀ© obrazovce, kde na vĀjs koukne jedna a ta samĀj cviĀitelka.

Cviky nejdĀ™Ā-v ukĀjĀ¾e a pak cviĀĀ-te zĀjroveĀ^ s nĀ-. PĀ™Ā-stroj mĀĀ™Ā- efektivitu, rychlost a preciznost cviĀenĀ- a zĀjroveĀ^ scanuje vaĀje drĀ¾enĀ-tĀla, kontroluje, zda cvik dĀĀlĀjte sprĀjvnĀ.

ZĀjroveĀ^ mĀ trenĀ©rka upozorĀovala, jak dĀleĀ¾itĀj je pravidelnost, disciplĀ-na a stravovĀjnĀ- pro docĀ-lenĀ- kĀ½Ā¾enĀ©ho vĀ½sledku. Tato slova z jejich Ā°st vĀjak znĀla ponĀkud komicky, kdyĀ¾ si uvĀdomĀ-m, Ā¾e s jejĀ-postavou (stejnou jako jĀj) by v uĀebnici zoologie mohla hravĀ zastoupit kytovce.

Ale OK, tĀ™ikrĀjt jsem se zhluboka nadechla a pĀ™idala se ke spolutrĀitelkĀm. PĀ™i prvnĀ-m kardio cviĀenĀ- jsem se zvĀdavĀ rozhlĀ-Ā¾ela kolem a Āj kodolibĀ se usmĀvala na ostatnĀ- dĀjmy, neboĀ¥ jejich nerovnĀ½ zĀjpas s cviĀebnĀ- gumou, kterou pravdĀpodobnĀ nikdy nevidĀly, byl opravdu k popukĀjnĀ-.

PoslĀ©ze, uĀ¾ znaĀ-nĀ zahĀ™ĀjtĀj, jsem sebevĀdomĀ vzala do ruky sedmikilovou Āinku, abych si stĀ™ihla dvacet dĀ™epĀ- se zĀjvaĀ¾Ā-m; ale mĀla jsem zpocenĀ© ruce, takĀ¾e mi Āinka vyklouzla a upadla na palec. MĀ-sto ukĀjzkovĀ½ch dĀ™epĀ- jsem zatanĀila tanec svatĀ©ho VĀ-ta s mnoha baletnĀ-mi prvky, vĀetnĀ hlasitĀ½ch expresivnĀ-ch audio projevĀ- v pĀti zacyĀch.

Tentokrát mi spolutrpiteľky z Å™Å™du tlustokoÅ™¼cÅ™ mou Å™kodolibost
tÅ™ikrát oplatily.

DobÅ™e mi tak.

Ale: po dvou tÅ™½dnech, kdy se moje zÅ™soby z pravidelnÅ™
kontrolovanÅ™ ledniÅ™ky zmenÅ™ily, byl vÅ™½sledek o 4 cm na bocÅ™ch pÅ™Å™znivÅ™jÅ™Å™.

Tak uvidÅ™me, kdo se bude smÅ™t naposled.

URPUTNÅ™ VERONIKA