

# VÁ ETEÄŒENICE - JÄ• A ZUB ÄŒEASU

PondÄ›lÄ›-, 18 Ä™Ä›-jen 2021

StÄ›jnu. StraÄ›nÄ› a rychle a vÄ›bec nic s tÄ›m neudÄ›lÄ›jm. TÄ›lo se mi rozpadÄ›; a odmÄ›tÄ› spolupracovat. ProstÄ› hnusnÄ› stÄ›jnu. Ne Ä›e bych na to vypadala. To naÄ›jtÄ›stÄ›- ne. Zcela sebekriticky, Ä›estnÄ› a bez jakÄ›hokoli pokrytectvÄ›-, mÄ›Ä›u prohlÄ›sit, Ä›e vypadÄ›m minimÄ›lnÄ› o deset let mladÄ›jÄ›. Jen to moje tÄ›lo to poÄ™Ä›d nechce pochopit a tvrdÄ› mi dÄ›ivÄ› Ä›e ono se ale cÄ›tÄ›- o deset let starÄ›jÄ›. Je to straÄ›nÄ›½. UrÄ›itÄ› znÄ›jte vÄ›tu: ä€ŽHlava by chtÄ›la, tÄ›lo se brÄ›jnÄ›-ä€œ. Ne Ä›e bych po sobÄ› poÄ›adovala nÄ›jakÄ›½ super atletickÄ›½ vÄ›½kony.

To rozhodnÄ› ne, dokonce jsem se po naprosto nejhrÄ›zostrÄ›jnÄ›jÄ›- operaci krÄ›nÄ›plotÄ›½nky nauÄ›ila sama sebe se pÄ™ed jakoukoli - byÄ› jen trochu nÄ›roÄ›nÄ›jÄ›-Ä›innosti - ptÄ›t: ä€ŽVÄ›½nÄ› ti to stojÄ›- za to?ä€œ

MusÄ›m ovÄ›jem prohlÄ›sit, Ä›e v mnoha pÄ™Ä›padech si odpovÄ›dÄ›jm "RozhodnÄ› jo".

To jsem takhle zaÄ›ala chodit na prochÄ›zky se psem. Bylo to super. MÄ›la jsem v jednÄ› ruce vodÄ›tko, ve druhÄ› knÄ›-Ä›½ku. KaÄ›dodennÄ›- prochÄ›zky, to jsem pÄ™eÄ›etla knih. A protoÄ› Ä›tu za chÄ›ze, pohybuju se jeho Ä›uchacÄ›m a Ä›Ä›racÄ›m tempem. Spokojenost na vÄ›jch stranÄ›ch.

NeÄ› jsem si takhle vychodila pÄ™Ä›Ä›jernou bolest v kyÄ›li, takÄ›e teÄ› ujdou cca kilometr, a pak uÄ› mi kyÄ›el hlasÄ›-,... "DÄ›j teda rozhodnÄ› uÄ› ne".

NevadÄ›-, sehnala jsem si mikrovÄ›hovÄ›½ Ä›inky a zaÄ›ala doma cviÄ›it. Vzhledem k tomu, Ä›e v mÄ›m mlÄ›dÄ›-, za dob bratra Ä›iÄ›½ky, kdy jsem byla certifikovanÄ›½m fitness instruktorem, tak i teÄ› jsem jednotlivÄ› cviky provÄ›dÄ›la urÄ›itÄ› sprÄ›vnÄ›. NavÄ›c jsem vÄ›tÄ›jinou volila zÄ›itÄ›½ jen vlastnÄ›-ho tÄ›la, kliky, dÄ™epy a pod. A spolu se spuÄ›tÄ›nÄ›½m sprÄ›vnÄ›½m podcastem jsem podporovala nejen blaho tÄ›la, ale i mozku. Dva mÄ›sÄ›ce.

Pak se ozvalo rameno, kterÄ› mi oznÄ›jilo, Ä›e rozhodnÄ› dÄ›j spolupracovat nehdÄ›j. NevadÄ›-, nebudu tÄ›lo namÄ›hat bodovÄ›, ale vrhnu se na celoploÄ›jnÄ› kardio, kde se nedÄ›j moc zkazit, kdyÄ› bezpeÄ›nÄ› stojÄ›m na eliptiklu. NavÄ›c jsem se rozhodla, Ä›e budu hodnÄ› holka, a zaÄ›nu jen tÄ™ikrÄ›t tÄ›½dnÄ›, 10 aÄ› 30 minut max. JenÄ›e, kdyÄ› jsem se vypracovala, pÄ™evelice opatrnÄ›, na tÄ›ch tÄ™icet minut, ozvalo se mÄ› koleny. A to tak silnÄ›, Ä›e Ä›j, co vÄ›jchno lÄ›Ä›-m cibulÄ›- a heÄ™mÄ›nkem, jsem rÄ›da uvÄ›tala pÄ™edepsanÄ› steroidy.

Ok, zjevnÄ› tedy cesta nevede, a proto jakmile se mi ulevilo, zaÄ›ala jsem plavat. Voda tÄ›lo nadnÄ›jÄ›- a plavÄ›jnÄ›- je, jak jsem si trpÄ›livÄ› vygooglila, pÄ™evelice bezpeÄ›nÄ›. No, zjevnÄ› u vÄ›tÄ›jiny populace, ale u mÄ› nejspÄ›j ne.

Bylo to nÄ›jdhernÄ›½.

Plavalo se mi fantasticky, opÄ›t jsem zaÄ›ala pomalu na deseti minutÄ›ch. Ta voda, ten pocit Ä›iplouchÄ›nÄ›-, kam se hrabe nÄ›jakÄ› meditace...

Psychicky mi bylo bÄ›jeÄ›nÄ›. Fyzicky se o slovo pÄ™ihlÄ›sil krk. To jsem uÄ› celkem rozumnÄ› Ä›Ä›lela, a po nÄ›kolika injekcÄ›ch, opÄ›t steroidy a MRI, kdy jsem se naÄ›jtÄ›stÄ›- dozvÄ›dÄ›la, Ä›e jsou to jen namoÄ›enÄ› svaly, jsem se rozhodla, Ä›e nebudu tÄ›lo uÄ› nijak tÄ›½rat, a radÄ›ji budu trÄ›novat ä€ŽvidliÄ›kou do pusyä€œ, Ä›i ä€ŽmaÄ›kÄ›jnÄ›-televiznÄ›-ho ovladaÄ›eä€œ.

No ... moÄ›nÄ›j ... kaÄ›dopÄ›dnÄ› ale musÄ›m teÄ› konÄ›it, venku je totiÄ›½ krÄ›jsnÄ› a moje kolo na mne Ä›ekÄ›j...

P.S. â€“ SPORTUJETE? JAK? JAK ÄŒEASTO? S JAKÄ•M VÄ•SLEDKEM?

VaÅje VÄ ETEÄŒENICE