

# BĀŠHĀ•M, BĀŠHĀ•Ā , BĀŠHĀ•ME

StĀ™eda, 19 listopad 2014

Pustila jsem se do toho. S pĀ™íchodem Ā•tyĀ™icítky chuĀŹ k jídlu neklesá, ale spalování se zpomaluje a prdel roste. Nespravedlivá nepĀ™ímá úmĀ›ra. Navíc má› odpolední tma deptá a &scaron;ve. Jsem nevrlá a nenaladĀ›ná. Proto jsem si jednoho dne oblékla funkĀ›ní triĀ›ko na to funkĀ›ní mikinu, funkĀ›ní tepláky na bĀ›hání a vyrazila. Po prvé to bylo celé jedno velké trápení.

Po kaĀ›dém kilometru jsem musela na chvílku pĀ™estat a pár metrĀ› jít. BĀ›Ā›ela jsem tempem rychle&scaron;í chůze a ostatní bĀ›Ā›ci má› míjeli, asi jako kdyĀ› jedete autem a za oknem vidíte okolní krajinu. Já jsem byla ta krajina. ZaĀ›ala jsem používat Endomondo. Je to parádní a vychytaná aplikace. Spustíte a má›Ā›ete bĀ›Ā›et. Má›Ā™í, kolik km ubĀ›hnete za minutu, kolik spálíte kalorií, jak moc se pĀ™í bĀ›hu pĀ™evý&scaron;íte, ukáĀ›e vám to mapu, kudy jste bĀ›Ā›eli a nakonec má›Ā›ete možnost sdĀ›let na facebooku. Pokud máte sluchátka, tak vám navíc jedna Ā›enská nekompromisně sdĀ›lí, za jak dlouhou dobu ubĀ›hnete jeden km. Má›Ā›ete si samozĀ™ejmĀ› stáhnout nejrĀ›znĀ›j&scaron;í nástavce a nechat se buzerovat a podporovat. Nebo si pĀ™esnĀ› nastavit trénink na nĀ›jakou dobu a tempo, a pak se nechat vést. Asi tak podobně jako v tom tipu o policajtech a sluchátkách. Má› staĀ›í ta nejobyĀ›ejněj&scaron;í verze. Jen pro má› samotnou - a upĀ™ímnĀ› - Endomondo má› baví, Ā›ekám, kdy ubĀ›hnu další km, a za kolik. SoupeĀ™ím sama ze sebou a svým pĀ™edchozím výkonem. Běhání poráĀ›et své minulé Ā›asy a vzdálenosti. Ale stejně se poĀ™ád trápím. AlespoĀ› první dva tĀ™i kilometry, neĀ› si tĀ›lo nenechá své vlastní tempo. Ani potom bych to zdaleka nepĀ™iřovněla k náv&scaron;tĀ›vĀ› nĀ›jakého zábavního parku. PoĀ™ád je to trochu &bdquo;opruz&ldquo;. Pro má› ov&scaron;em men&scaron;í, neĀ› jakákoliv organizovaná zábava. jako napĀ™. aerobik nebo zumba. Poslední kilometr si ale opravdu uĀ›ívám. Jsem rozhýbaná a rozdýchaná. SvĀ›tlo na konci tunelu se blíĀ›í a já má›Ā›u odhadnout své moĀ›nosti a trochu pĀ™ídat. Endomondo vĀ›t&scaron;inou hlásí rekord jako tĀ™eba k 6.95 a ne 7.10. KdyĀ› dohnu, jsem blaĀ›ená. Moje endorfiny bĀ›Ā›í ven, kĀ™íĀ›í, raduji se a já s nimi. Nic má› nerozhází. Dcera, bordel v kuchyni, neposlušný syn. ProstĀ› nic. Dal&scaron;ím úĀ›asným efektem je má› spánek. Spím. Tvrdě a nepĀ™erovanĀ› celých sedm hodin. Jako miminko. Budím se aĀ› s budíkem. BlaĀ›enĀ› usínám a nepĀ™evracím hodiny. ProstĀ› upadnu do narkózy. Je to bájeĀ›né. TakĀ›e, kdyĀ› to shrnu. Kdyby bylo jen na má›, nejradĀ›ji bych seděla zadku a tlaĀ›ila do sebe v&scaron;echna ta bájeĀ›né jídla, která nejsou zdravá ani trochu, pila piva na kolik mám chuĀŹ, válela se u televize, pohybovala se svým nepĀ™íli&scaron; rychlým tempem. Tento Ā›ivotní styl mi ale nepĀ™iná&scaron;í pevnou prdelku a spokojený pocit ze sebe samotné. Tak mi nezbyvá, neĀ› si obout boty a vyrazit. ZaĀ›ala jsem na tĀ™ech kilometrech. TeĀ› pokoĀ™ím sedmiĀ›ku a mým snem je pĀ™ímaraton. Sice je to cíl ponĀ›kud vzdálený, ale pĀ™íbliĀ›uje se mi na metrech. PAVLÍNA