

běhej.com

BĚŽECKÉ STRÁNKY PSANÉ BĚŽCI

CENA 59 Kč/2,60 EUR

10/2010 (SRPEN-ZÁŘÍ)

facebook

TEST: JAK SE BĚHÁ
V LEVNÝCH BOTÁCH?

**JARMILA
KRATOCHVÍLOVÁ:**

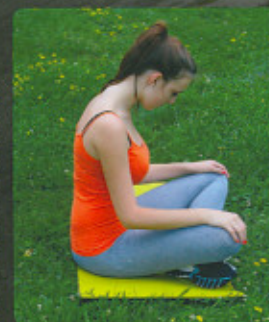
O ÚSPĚCHU ROZHODUJE HLAVA

DOBĚHNĚTE SI PRO PODZIMNÍ ENDORFINY

DOPLNKY BĚŽECKÉ STRAVY

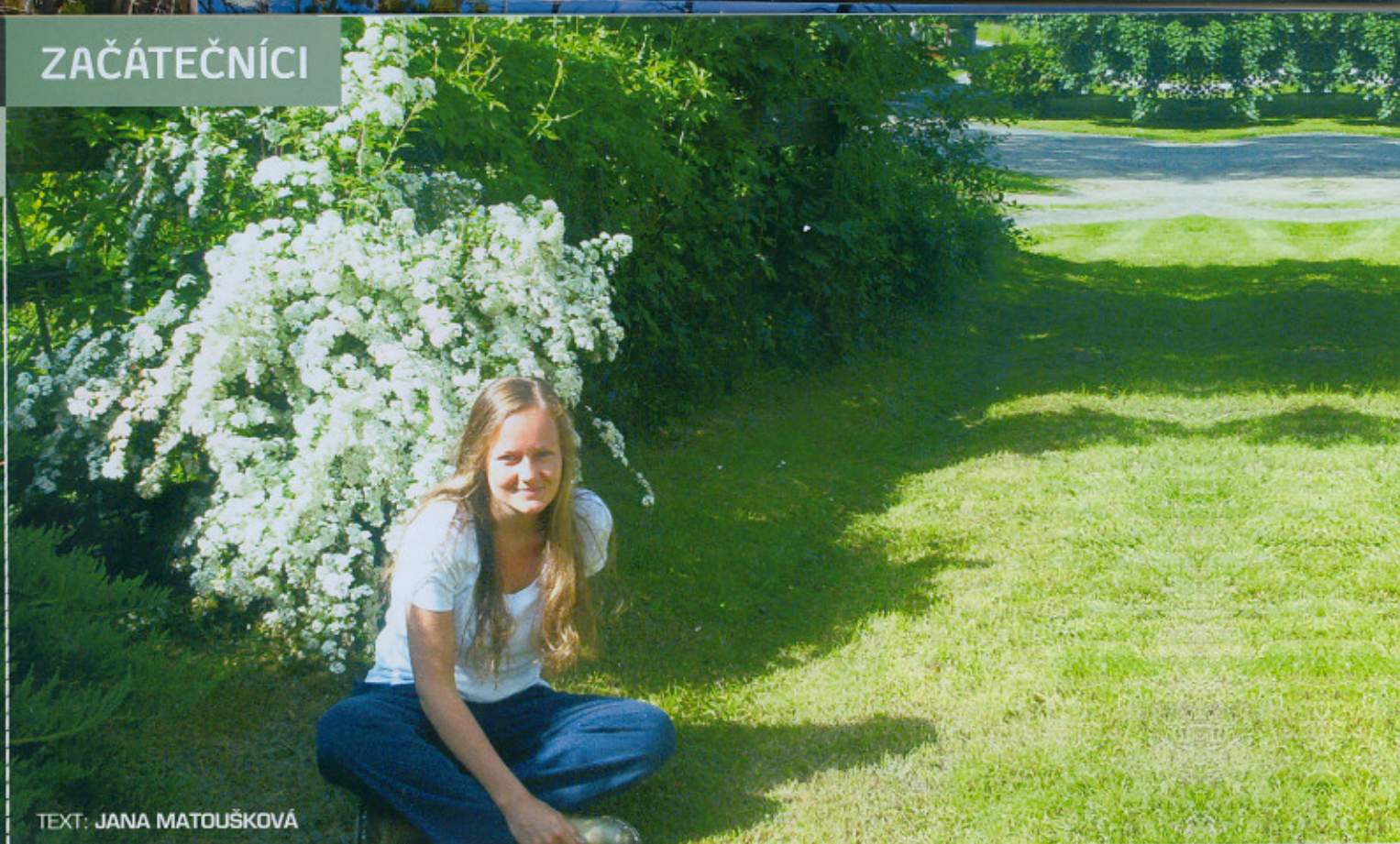


CVIKY NA POSÍLENÍ ZAD



ÚSPĚCH V ÚDOLÍ SMRTI





TEXT: JANA MATOUŠKOVÁ

MÁ CESTA K BĚHU

Většina lidí začíná řešit stravování, až když začnou běhat. U mne tomu bylo naopak. Před mnoha lety jsem měla určité zdravotní potíže, necítila jsem se moc dobře. Narazila jsem na knihy o stravování čerstvou nevařenou stravou. Ovocem, zeleninou, přírodními nepraženými oříšky. Stala jsem se vegetariánem a téměř současně vitariánem.

Do té doby jsem nijak výrazně nesportovala. Běžet ve škole 1 500 metrů u mě znamenalo stres několik dní předem. Jednou jsem marodila a ve škole se rozdělávaly disciplíny na nadcházející sportovní den. A na mě zbyl běh na 1 000 metrů. To jsem měla „radost“. Po doběhu jsem byla úplně zničená. Neměla jsem ráda tu udýchanost po běhu, rozházenost, srdce až v krku, tep v hlavě, jako by všechna krev byla jen tam... Tento druh sportu mě fakt míjel. Neměla jsem prostě běh ráda.

Změna stravy na mě v mých devatenácti letech zapůsobila zvláštním způsobem. Najednou mi začalo zbývat plno energie. Nevěděla jsem, co s tím. Připadala jsem si jako lev, který chodí v kleci sem tam. Když jsem začala hledat, co s tím, napadlo mě kolo. Začala jsem jezdit na kole. Nejprve kousek. A potom jsem to prodlužovala a prodlužovala.

V jedenadvaceti letech jsem se přestěhovala na ubytovnu do Prahy. Kolo jsem tam mít nemohla. Začala jsem se zabývat meditační jógou, která moji vnitřní energii začala vyrovňovat, ale stejně mi zbývalo mnoho. A zase ta

otázka – co s tím? Lidé z jógy byli vegetariáni, což mi přesně sedělo. A sportovali. Skoro všichni běhali.

Nejdříve jsem si říkala – no tak to nikdy, běh prostě NE. Ale za chvíli jsem vyzkoušela uběhnout 300 metrů u nás na chatě. Pěkně po ránu, před snídaní. Mělo to stejný účinek jako kdysi. Srdce až v krku a fuj. Nelíbilo se mi to. Jenže potom ten den byl najednou nějaký lepší.

Tak jsem vyběhla další den a další... Trasy se začaly prodlužovat. A už jsem v tom litala. Kolikrát se mi nechťelo, sama v sobě jsem si říkala, proč nepoběžím – je ošklivo, bolí mě nohy, jsem unavená... Zatímco jsem měla ještě tyto zdůvodňovací myšlenky v hlavě, najednou koukám – já jsem na trase...

Bojovaly ve mně dvě síly. Představa, jak to bude super pocit, až doběhnu, a představa té námahy a nechuť vyběhnout. Za čas zvítězila ta představa, jak mi bude fajn, až doběhnu, a po čase se stalo to, že jsem se začala těšit na samotný běh. Na krásu okolní přírody, na svobodný pocit při běhu, na pročištění hlavy.

Člověk vyběhá s plnou hlavou, jakoby v ní měl všechny myšlenky nasypány. Uvnitř to vypadá jak na smetišti. Po pár kilometrech se to zlomí, myšlenky zapadnou do svých přihrádek a najednou je tam volný prostor, a to je krása. Jakoby mu to v hlavě někdo učesal.

Poté, co jsem pro sebe našla běh, už nechýbělo moc k tomu, abych si zaběhla svůj první maraton. Ten první byl vcelku velkým utrpením, ale i úžasnou následnou radostí. Nyní mám za sebou jedenáct PIM maratonů (běhám je od roku 1999, jen jednou jsem vynechala), patřím do kategorie Silver PIM Kings, jeden maraton ve Stromovce, jeden The Self-Transcendence Marathon v New Yorku a jeden závod v New Yorku na 47 mil.

Běh je mým životem, jednou z jeho důležitých částí, patří do mého přirozeného stylu života. Je mi 36 let a doufám, že budu moci běhat až do smrti. Sice mě baví i kolo, ale běh je běh. Není nad to jít si po ránu zaběhat, přiběhnout, osprchovat se, dát si ovocnou snídani. To je pro mě sedmé nebe. Jsem moc ráda, že jsem kouzlo běhu objevila a nezůstala v tom svém prvním přesvědčení – že to je hrůza a tohle nikdy. Kdyby mě dnes viděli mí učitelé tělocviku, byli by příjemně překvapeni.

Jsem moc ráda, že se v Čechách běh tak rozmáhá a že existují lidé, kteří se nám snaží všechny informace o běhu zpřístupnit a činí z nás určitým způsobem takovou širokou českou běžeckou rodinu, kdy se podobní lidé potkávají na akcích, které je těší. A určitě bude mezi nimi přibývat lidí, kteří jako já kdysi říkali – běh nikdy...