

Barbora Topinková



Z LEHU K BĚHU

...od pondělka začínám!

Z lehu k běhu

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.bizbooks.cz
www.albatrosmedia.cz

Bizbooks®

Barbora Topinková
Z lehu k běhu – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2017

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.


ALBATROS MEDIA a.s.

Barbora Topinková

Z LEHU K BĚHU

... od pondělka začínám

BizBooks
Brno, 2017

OBSAH

Varování!	8
Poděkování	9
Škola běhu pro lemrochody	11
Taxonomie lemrochodů v Čechách	13
Lemrochod kulatý	13
Lemrochod cyklický	14
Lemrochod líný	15
Rychlíci, pomalíci a ufoři	16

JARO

Měsíc první – Duben, my běhat budem!	20
Ne-zhrození z běhu	20
Kalkulačka vyplývaného času	22
Katalog neopodstatněných výmluv	23
Výmluvy zdravotní	24
Výmluvy technické	24
Výmluvy přírodní	24
Výmluvy sociální	25
Měsíc druhý – Květen – Jíst, běhat, nakupovat, milovat bolest	33
Všechno, co opravdu nepotřebujete k běhu, ale v obchodě se vám to báli říct	34
Lemrochodův průvodce galaxií běžeckých bot	36
Podprsenky pro velké i malé holky	40
Nákupní okénko lemrochodů obrovských	42
Měsíc třetí – Červen, ze špeků ven!	50
Konec doby hájení	51

Vybudujte si své běžecké tělo	52
Nádech – výdech	53
Dřep	54
Klik	55
Prkno	56
Výpony na špičkách	57
Výpady	57
Protáhněte ztuhlou kostru	58
Protahování pro rozkošníky	61

LÉTO

Měsíc čtvrtý – Červenec, neběhej jak zoufalec 72

Běžecký bestiář	72
Lemrochodi mimohlaví	73
Lemrochodi křivotrupí	74
Lemrochodi lichorucí	74
Lemrochodi křivokopytní	76
Lemrochod téměřideální	77

Měsíc pátý – Srpen, blaženě dupem 86

Běžecký hédonismus	87
Dovolenkové běhy	88
Bosé běhy	89
Služební běhy	90
Horké běhy	92
Bujaré běhy	93
Opilé běhy	95

Měsíc šestý – Září, do cíle s nadšenou tváří 103

Tenkrát poprvé	103
Velké přípravy	106
Ticho před výstřelem	107
3-2-1-Start !!!	110
Cíl!	112

PODZIM

Měsíc sedmý – Říjen – V říji z kopců

122

Vzhůru vpřed!	122
Do kopce technicky i takticky	124
Křepce z kopce	126
Co potřebujete k běhu v kopcích, aby vás nesežral Yeti	127
Glosa k horským závodům	129
Kanci, myslivci a jiná zvířena	129

Měsíc osmý – Listopad, tejpovací prstoklad

137

Běhoholikem snadno a rychle	137
Lížeme si rány	139
Běžcův domácí lékař	140
Píchání v boku	141
Vlk	141
Puchýře	142
Slezlé nehty	142
Zánět okostice	143
Achilovka	144
Plochonoží	144
Natažení, namožení a natržení svalů	145
UFO v kolenou	146
Kotníky	146
Udělej si sám	146
V rukách krotitele bolesti	147

Měsíc devátý – Prosinec

154

Sporttestery a jiná udělátka	154
Tepovka a hrudní pás	156
Dechovka pro elektronické rebely	158
Aplikujte a postujte	159
Kyslík v plicích, ušátka ve sleších	161

ZIMA

Měsíc desátý – Leden, po ledu jedem 172

Běžec na sněhu	173
Technická příručka zimního běžce	175
S elegancí cibule a sápvostí traktoru	176
Sladká odměna za nepohodlí	179
Rýmička a další smrtelné nemoci	181
Teorie tukožroutského tréninku	183
Bářiny karamelky pro sladkomily	185

Měsíc jedenáctý – Únor, otuž se jak Nor 191

Tužme tělo, tužme ducha	192
Běžecká klouzací alternativa	194
Posuňte se výš	195
Když by ani běžce nevyhnal	196

Měsíc dvanáctý – Březen, do sezóny vlezem 203

Zrození, nikoliv zhrození běžce	204
Lemrochod těžkotonážní	205
Lemrochod obstarožní	206
Lemrochod samodruhý (-třetí, -čtvrtý)	208
Lemrochod rekonvalescentní	210
Lemrochod marodivý	211

Milí lemrochodi! 220

Videotéka 221

O autorece 222

VAROVÁNÍ!

Všechna fakta, recepty a tréninkové metody uvedené v této knize jsou testovány na lidech. Jmenovitě lemrochodech, kteří začali běhat před vámi. Co o nich soudí američtí vědci nebo komerční trenéři, se neví. Podobnost s vašimi začátky není čistě náhodná, proto se poučte z chyb, které už udělal někdo jiný. A pozor – běh je návykový a na těle zanechává trvalé následky!

PODĚKOVÁNÍ

Běhání je dynamická záležitost, která se někdy těžko popisuje pouhými slovy. Proto pro dokreslení některých technik běhu a cvičení jsou v knize uvedeny odkazy na videa. Kompletní videotéku běžeckého bestiáře, abecedy i technických rad stran výběhů a seběhů v kopcích najdete na kanálu knihy Z lehu k běhu na YouTube.com. Video vznikla ve spolupráci s trenérem Petrem Soukupem pro web www.rungo.cz.

Děkuji redakci Rungo a jeho čtenářům za příležitost tvořit, prožívat běžecký život a sdílet jeho střípky s ostatními běžci. Děkuji trenérovi Petru Soukupovi za inspiraci a cenné rady při psaní této knihy. A děkuji komunitě běžců, která mne svým nadšením, fortelem a špičkováním žene vpřed, i když bych si místo dvaceti minut běhu raději dala prostých dvacet. Bez vás by tato kniha nikdy nevznikla a já bych dál seděla na gauči, dokud by se pod mým stále bytnějším pozadím úplně nerozpadl.

OBSAH

Varování	8
Poděkování	9
Škola běhu pro lemrochody	11
Taxonomie lemrochodů v Čechách	13
Lemrochod kulatý	13
Lemrochod cyklický	14
Lemrochod líný	15
Rychlíci, pomalíci a ufoři	16

JARO

Měsíc první – Duben, my běhat budem!	20
Ne-zhrození z běhu	20
Kalkulačka vyplývaného času	22
Katalog neopodstatněných výmluv	23
Výmluvy zdravotní	24
Výmluvy technické	24
Výmluvy přírodní	24
Výmluvy sociální	25
Měsíc druhý – Květen – Jíst, běhat, nakupovat, milovat bolest	33
Všechno, co opravdu nepotřebujete k běhu,	
ale v obchodě se vám to báli říct	34
Lemrochodův průvodce galaxií běžeckých bot	36
Podprsenky pro velké i malé holky	40
Nákupní okénko lemrochodů obrovských	42
Měsíc třetí – Červen, ze špeků ven!	50

ŠKOLA BĚHU PRO LEMROCHODY

I když nám antropologové a závodáci tvrdí opak, ne každý je od přírody běžcem. Ultramaratonci sice své fanoušky přesvědčují o tom, že na osmdesáti kilometrech člověk dokáže předběhnout i koně, ale protože ještě k pokusu nedokázali sehnat žádného svolného koně, většinová populace jim to stále nějak nedokáže uvěřit. Taktéž legenda o radostném a bezbolestném rozběhnutí přinášejícím dalekosáhlé pocity štěstí, osobní rekordy a krajinná panoramata se krčí v oddělení mýtů, hned vedle pohádky o nezkorumpovaném politikovi. Začít běhat totiž není pro většinu normálních smrtelníků nic jednoduchého. Ale i když se řadíte mezi lemrochody, tedy tvory habitu poněkud oplácanějšího a naturelu línějšího, nemusíte být z běhání zhrozeni.

Lemrochod je specifická odrůda lenocha obecného, který se přes prvotní nechuť svého těla i ducha pohybuje rychlostí vyšší než je prostá chuze. Tuto činnost vykonává opakovaně a se stále sílícím pocitem uspokojení jak z činnosti samotné, tak z postupného narůstání času jí věnovaného a rychlosti více a více se blížící... běhu. Lemrochodové nejsou ztracené běžecké existence – jen potřebují v začátcích speciální přístup. Naše těla, oplácaná nedostatkem nedostatku a znuděná monotónními hodinami tělesné výchovy (o tortuře v podobě povinné patnáctistovky doprovázené sípotem, pícháním v boku a posměšnými poznámkami fousaté tělocvikářky), se v průběhu dospělých let maximálně adaptovala na vystresované přikrčený posez u počítače. Zvednout pozadí od blahobytu brambůrků a příběhů na propláchnutí mozku utahaného tvorbou virtuálních hodnot ve formě excelových tabulek, to chce odhodlání a dobrý motiv. Na cestě k výše zmíněnému endorfinovému rauši na běžecké stezce vás sice nečekají krev, pot a slzy, ale haldy propocených ponožek o čichové průraznosti trumfující i ty nejmodernější biologické zbraně, desítky puchýřů, odřenin a minut protřpených nad existenciálními otázkami typu „kdo jsem, kam kráčím a proč tam nedokážu doběhnout“, zcela jistě.

Běžecské začátky bolí v nohou, pálí v plicích a ukážou vám odvrácenou stranu relativity času. Dokud nezačnete běhat, nikdy si neuvědomíte, jak dlouhá umí být minuta, pokud se ji snažíte uběhnout opravdu naplno. Předem počítejte s tím, že i po několika týdnech poběžíte se stylem a pocity postřeleného hrocha. Ale vaše pozadí se začne zmenšovat, pravidelné vyvětrání na čerstvém vzduchu se vám bude líbit víc a víc, a to vás udrží na trati i přesto, že budete (zatím) beznadějně poslední. Možná, že začínáte běhat už popáté, ale po nějaké době se vám vždy zhroutil time management a nechali jste toho. Nebo byste rádi vyběhli, ale pohled do zrcadla vás od přímé konfrontace s vyšvihávanými mladými těly přítomnými na běžecské stezce nutí uzavřít se do ilegality a běhat jen za úplňku, společně s vlkodlaky a vampýry. Je těžké vyběhnout a nestydět se za svoje tělo připomínající rozjetý ledoborec, plicní oddělení na výletě nebo exkurzi z domova pro přestárlé cvičence. K ideálním proporcím i dobrému pocitu z běhu vám ještě chybí nějakých těch pár set kilometrů, ale my se jimi v následujících dvanácti měsících společně prokoušeme.

První sezóna je klíčový okamžik v životě každého běžce. Můžete získat nový životní styl, koníček a partu přátel, ale také opotřebovat svoje tělo i duši natolik, že se vám běh pěkně zprotiví na pár let dopředu. Pokud to přepísknete, už nikdy nedojdete až k tomu kouzelnému poznání, co vám běh může dát. Nezkusit to by ale byla ta největší chyba ve vašem životě. Prožijme spolu váš první běžecký rok. Pro každý měsíc tady najdete téma, které budete jako začínající běžec objevovat, a tréninkový plán, který sedne na míru lemrochodům všech rychlostí a výkonností. Na jaře začneme běhat a v zimě nepřestaneme. Navíc zkusíme každý měsíc přidat do vašeho jídelníčku jednu zdravou věc nebo návyk, abyste neumřeli hladu, ale naopak si svůj ozdravný výživový proces vychutnali. Čeká vás dvanáct měsíců zážitkového běhání – tak přestaňte být zhrozeni z běhu a rozběhněte se!

TAXONOMIE LEMROCHODŮ V ČECHÁCH

Ačkoliv si lidé zakládají na tom, jak jedineční jsou, běžectí začátečníci se vyskytují ve třech základních druzích. Ty byly před nedávnem přírodovědci detailně popsány a zkatalogizovány. Najděte se v následujícím taxonomickém rozdělení rodu lemrochoda obecného a přizpůsobte běhání svému naturelu:

Lemrochod kulatý

K lemrochodům kulatým se řadí více než osmdesát procent běžeckých začátečníků. Patříte-li mezi tvory, jež od ideální váhy celoživotně dělí jen basa pív, opravdu poslední bonboniéra a střevní chřípka, tvrdíte-li otevřeně, že nemáte nadváhu, ale podvýšku, a pokud jste náhodou vysocí akorát, váš apetit vaši výšku značně převyšuje, patříte právě do této kategorie. Vyznačujete se tělesným habitem o větší či menší míře soudečkovitosti, s pravidelným rozmístěním traslavých částí, které se při průchodu kolem zrcadla snažíte vcucnout do útroby. V oblíbených kalhotách si připadáte jako potápěč, protože se do nich můžete ponořit teprve po hlubokém výdechu, a v zadržování dechu v o číslo menším



oblečení jste zdatní natolik, že byste se z fleku mohli ucházet o titul mistra světa ve freedivingu. Protože omezování dávek krmiva ani cvičení v sokolovně dvakrát týdně (následované kávičkou s kamarádkami či jedním pětípivem s kamarády) u vás nikam nevedou, a sezení v práci kombinované s věkem či těhotenstvími vedlo k plíživému nárůstu váhy až na číslo vpravdě jateční, zbyl běh jako poslední šance na záchranu vaší tělesné schránky předtím, než uhynete hladem, protože nikdo nebude schopen vysekat do zdi díru dostatečně velkou na to, abyste jí buď prošli pro potraviny, nebo z bytu konečně vyběhli a něco se sebou udělali.

Lemrochod cyklický

Lemrochod cyklický má sklony opakovat tutéž chybu pořád dokola. V jeho případě se jedná o chybu s názvem „půjdu běhat až zítra“. Postupným oddalováním běhu na popopozítí se z něj stává pravý recidivista mezi začátečníky, který se do tréninkového procesu vrací po různých dlouhých pauzách zaviněných nepříznivými okolnostmi – od nemoci,

stěhování a pohřbu tetičky z druhého

kolena až po kolaps z pracovního vytížení. Lemrochod cyk-

lický je rozený masochista, neboť každé běhání ze začátku bolí, a on toto začátečnické martyrium

vzhledem ke svému založení absolvuje s větší či menší pravidelností nejméně tucetkrát. Na jeho obranu je třeba pochválit jeho zájem o věc, protože je rozhodnut začít znovu i přesto, že už si bolavými



začátky několikrát prošel a dobře ví, do čeho jde. Jako všichni běžecí repetenti začíná s během zásadně od pondělka. Toho příštího (měsíce, roku), samozřejmě.

Lemrochod líný

Lemrochod líný se vyznačuje silně vyvinutou slabou vůlí a tak rozvinutým talentem pro vymýšlení výmluv, že by mu je mohl závidět kdejaký právník. Z rukávu umí na první dobrou vysypat přehršel důvodů, proč zrovna dnes nemůže vyběhnout, včetně zoologické studie dokazující přítomnost pumy ve stokilometrovém perimetru jeho oblíbené běžecké stezky a norské předpovědi počasí počítající s desetiprocentní pravděpodobností příchodu orkánu. Kdo by tohle, prosím, riskoval na vlastní kůži? Lemrochod



líný je líný tak kreativně, že během jediného tréninku vymyslí nový filozofický směr jen proto, aby dokázal existenci boha, který běhání nesnáší a svým stoupencům jej důrazně zakazuje jako osmý hřích. Jako mistr světa v prokrastinaci má dřív, než se odhodlá vyběhnout, dokonale uklizený byt včetně běžeckých bot srovnaných podle barvy a ročního období. Jeho štěstím bývá, že i přes své založení se občas k vyběhnutí donutí. Ale až když mu dojdou boty k přerovnávání a někdo mu zalepí pusu tejpovací páskou, takže si výmluvy může leda myslet.

Rychlíci, pomalíci a ufoňi

Stejně jako v přírodě se i mezi běžci-lemrochody vyskytují směsi jednotlivých typů, ale nějaká základní charakteristika u vás bude vždy převažovat. Lemrochodi se obecně dále dělí na typ rychlý a typ pomalý. Zatímco rychlíci dokážou z fleku souvisle uběhnout půl hodiny bez kolapsu a už po půl roce tréninku zvládnou půlmaraton pod dvě hodiny, pomalíci, většinou zatížení nějakým tím rokem navíc, zdravotním problémem nebo minulostí neobsahující žádný aktivně provozovaný sport krom šachového přeboru v kategorii žáci A, budou rádi, když za stejnou dobu uběhnou bez hrozby smrti vyčerpáním pět kilometrů. Zařadte se podle svého nejlepšího svědomí do kategorie podle převažujících znaků svého lemrochodství. Tréninkové plány, které jsou uvedeny na konci každé kapitoly,



jsou v drobných odchylkách šité na míru právě vašim osobnostním lemrochodím specifikům a pomohou vám s nimi pracovat.

Nakonec je třeba velevážené lemrochody varovat před škodlivými tvory, kteří se budou v běžeckém revíru pohybovat vedle nich. I mezi začínajícími běžci se občas objeví přírodní úkaz, který zrychlí z nuly na sto za neskutečně krátkou dobu. Zatímco vy se perete o poslední místa s běžci pozdně důchodového věku a rekonvalescenty po těžkých nemocech, tito nehodní tvorové dva měsíce poté, co poprvé nazuli kecky, trhají asfalt i rekordy a stoupají na stupně vítězů v závodech lokálního charakteru.

Život je nespravedlivý, ale nenechte se těmito nadsamci a superženy vyvést z míry. Chyba není ve vašem těle. Ani ve vaší hlavě. Většinou se jedná o bývalé vrcholové či vysoce výkonnostní sportovce, kteří běhali na ovále nebo za mičudou v době, kdy vy jste psali domácí úkoly (a potom jim je ze solidarity nechávali opsat). Jen vám to nějak zapomněli říct. V žádném případě není důvod se s nimi poměřovat nebo je dokonce zkoušet dohnat. Aerobní vytrvalost, jakou vládnou oni, budete mít až za několik let tréninku. Pokud vůbec. Vaší výhodou oproti nim je dosud neopotřebované tělo a obrovská motivace. Nepoměřujte se s nimi a nevzdávejte to! Každý má svou hranici jinde. A každý má taky jinde svou startovní čáru. Ti, kdo ji mají posunutou poněkud dozadu, se za to rozhodně nemusí stydět!

A large, expressive red brushstroke serves as a background for the text. It starts from the left, moves towards the right, and then curves downwards, creating a sense of movement and energy. The stroke is thick and textured, with visible brush marks.

JARO

JARO



MĚSÍC PRVNÍ – DUBEN, MY BĚHAT BUDEM!

**O motivaci, kalkulačce vyplývaného času,
katalogu neopodstatněných výmluv a umění
snídat**

Duben je první měsíc v jarní fázi přípravy běžce. Ti zkušenější přecházejí z nabírání pomalých kilometrů na rychlejší tréninky, ti méně zkušenější z běžeckých pásů na venkovní běžecké chodníčky – a začátečníci z nabírání kil a výmluv na své první kilometry. Po zmrzlém lednu, ledovém únoru a prokřehle upršeném březnu je tady měsíc, ve kterém ani lemrochod líný nedokáže vygenerovat potřebný počet hodnověrných výmluv na celý měsíc. S novým jarem se do žil vlévá optimismus, venkovní teplota nehrozí ani omrzlinami, ani smrtí úžehem. Duben je prostě ideální měsíc na to, abyste se pustili do běhání. A začněte hned prvního. Udělejte si ze svých špeků a nedodržení předsevzetí legraci a začněte běhat na apríla! Kdyby se to náhodou ani tentokrát nepovedlo a vy jste se zařadili mezi lemrochody cyklické, můžete alespoň všem ostatním tvrdit, že to byl ten nejlepší vtip vašeho života. Ale pokud vytrváte, bude to pro vás samotné nejen ten nejlepší vtip, ale také nejlepší rozhodnutí sezóny.

Ne-zhrození z běhu

Motivace k pohybu zvanému běh bývají různé. Někdo zjistí, že už ve svém oblečení může buď dýchat, nebo jíst, ale oboje současně je z prostorového hlediska nadále neproveditelné. Po někom to požaduje jeho pes. Nebo partner. Někomu se rozbijí inline brusle, někomu auto, takže

vztekle zabouchne dvířka a doběhne si pro koblihy sám. Někomu se to stane jednou a už je z něj regulérní běžec (protože doběhnout si pro koblihy KAŽDÉ ráno je vysoce příjemná činnost nenásledovaná výčitkami svědomí z konzumace zmíněného pamlsku), někdo to zkouší několikrát, protože se mu často stane, že jej tělo přemluví, aby v rámci vydýchávací pauzy pro prevenci ataky infarktu myokardu zamířil do nejbližší kavárny.

Začít běhat je rozhodně lepší rozhodnutí než najet na dietu, kterou stejně zvládnete dodržovat maximálně každé druhé pondělí v měsíci od osmi do dvanácti. I když nejste osvalení dvacátníci s dynamitem v nohách, pohyb vám udělá dobře. Zhubnete, zpevníte se a krevním řečištěm vám začnou proudit hormony štěstí, takže ušetříte za měkké drogy, tvrdé drogy, alkohol, čokoládu, antidepresiva i sezení u psychiatra. S nevěřicným výrazem budete pozorovat, jak se vaše tělo dokáže během půlhodiny samo zfetovat až do stádia absolutní blaženosti. Běžci sice jsou tak trochu sekta a běhání je cosi jako nové náboženství, ale krom občasného nákupu nových tenisek vám nikdo nebude vnucovat, kolik času, peněz a úsilí mu máte věnovat. Řiďte se svými pocity, tedy kromě vrozené lenosti.

Běh je meditace pohybem, lékař a psycholog v jednom, ještě ke všemu poskytovaný zdarma, a to i v době mimo oficiální ordinační hodiny. Ukáže vám, čeho všeho jste schopní dosáhnout vlastními silami, což vám zvedne sebevědomí i těm, kteří si připadají jako nejubožejší a nejneúspěšnější chcípácci pod sluncem. Za pár měsíců vám budou padat kalhoty ke kolenům a s nimi k nim budou při pohledu na váš zadek a nohy padat i nadšení zástupci opačného pohlaví. Běháním můžete utéct od psychické bolesti. V dalším kroku si uvědomíte, že před ní utíkat nemusíte. Pokud zvládnete uběhnout půlmaraton, umíte poslat do padous i potouchlou tchyni nebo pichlavého šéfa. Umíte si najít lepší práci a vyboxovat si lepší podmínky ve vztahu, který vám tak úplně nevyhovuje. Postavíte se jakékoliv výzvě, protože jednu už jste přece překonali – začali jste běhat a vydrželi jste u toho. Experimentálně si ověříte, že spoustu věcí ve svém životě máte opravdu ve vlastních rukou a i ty, které úplně změnit nemůžete, lze alespoň postrčit směrem, který se vám bude zamlouvat lépe. Změna kvality vašeho života bude obrovská a promítne se i do oblastí, kde byste to vůbec nečekali. Nejdřív objevíte nový koníček, sport. Za pár

dělavali večer doma, protože termín
je termín. Znamenáte to, když někdo



vých rad, jak zhubnout, nebo výplachem mozku u televize. Nikdo neříká,

Sport vás naučí účelnějšímu využití volného času – protože si na něj ten čas udělat chcete. Běžcům time management trochu připomíná vtip o rabínovi a koze. Když Kohn přijde za rabínem se stížností, že se už ve svém malém bytě nemůže ani pohnout, protože má ženu a pět dětí, rabín mu poradí, aby do bytu přibral ještě kozu a týden počkal. Když za ním po týdně Kohn přijde se stížnostmi, že s kozou se v tom krcálku už vůbec nedá vydržet, poradí mu rabín, ať tedy kozu odstěhuje zpět do chlívků. Když se potkají za další týden a rabín se Kohna ptá, jak se mu žije, jen se usmívá a lebedí si, jak teď mají bez kozy v bytě spoustu volného místa. S během je to stejné – čas máte, jen si jej musíte najít. A vybojovat. Především ženská část běžeckých začátečníků se vnitřně potýká s pocitem viny, že čas věnovaný běhu by měly spíše trávit točením rodinohodin. V těchto případech je nutné si uvědomit, že nejste otrok. Běh je odpočinek a čas pro vás samotné, na který máte nárok. Rodina, především její pubertální část, bude naopak ráda, když ji na chvíli necháte vydechnout, a to, že se o sebe začne starat sama, jí výchovně jen prospěje. Nakonec zjistíte, že běhání vás naučí odlišit podstatné a důležité věci od těch méně podstatných. Tedy těch, které se na rozdíl od těch třikrát urgovaných i přes vaši nečinnost vyřeší samy. Přinese do vašeho života nadhled, systém, sebedisciplínu a smysl pro humor. Vězte, že to poslední budete při spatření své první fotografie z běžeckého závodu potřebovat zcela jistě!

Katalog neopodstatněných výmluv

Jakmile se ujistíte, že na běh vlastně čas máte, mohou vaše tělo napadnout další důvody, proč se vám zrovna dnes nechce. Zvlášť lemrůchod líný, který dokáže vygenerovat dvacet výmluv za vteřinu, by si měl uvědomit, jaká je jeho motivace a že každé nevyběhnutí může znamenat konec jeho úsilí. A to by byla škoda. Přinášíme proto seznam výmluv, které jsou