Veľmi rada by som povedala, že si uvedomujem benefity pohybu v živote a kvôli tomu som sa ho rozhodla zaradiť do života. No žiaľ, nemôžem.

Som srdcom gaučový povaľač. Rodičia nás viac než k pohybu viedli k dobrým známkam. V dôsledku dedičnosti, stravovacích návykov, sedavého zamestnania a neaktívnych záujmov, (ako je pečenie, výroba domácej kozmetiky, maľovanie, čítanie kníh) som vo veku 23 rokov zistila, že mám kŕčové žily.

Vzala som svoju sestru osláviť jej 18. narodeniny na víkend do Budapešti. Šla s nami aj jej najlepšiu kamarátku. Jeden ďeň sme vykračovali po ulici, ja som ako hlavný navigator šla popredu. Keď zrazu zozadu počujem zhrozené zvolanie ,,Ty máš aké žily!” Vtedy mi došlo, že moje problémy s nohami sú vlastne kŕčové žily.

Začala som extenzívny výskum na internete o tom, čo to je, ako to vzniká a čo sa s tým dá robiť, len aby som zistila, že žily budú so mnou do konca života a jediné, čo viem urobiť, je spomaliť progress tým, že sa budem venovať športu a zdravšie jesť.

A tak som si zaumienila, že mojím prvým krokom bude, že začnem behať.

Pamätám sa na svoj prvý beh: zabehla som ledva kilometer, s hrozným časom a zadychčaná. Moja výdrž bola takmer nulová. Nevedela som, ako dýchať a často ma začalo pichať v boku. Nevedela som, akou rýchlosťou začať, vačšinou som začala veľmi rýchlo a po chvíli som už lapala po dychu. Veľkou výzvou bolo pre mňa vedieť sa správne obliecť tak, aby mi nebolo príliš horúco alebo aby som neprechladla.

Zo začiatku je to vždy ťažké, keď človek nevie, ako na to. A keď sa mu nedarí. No treba si uvedomiť, že to je na začiatku normálne. A netreba sa nechať demotivovať a vzdať sa. Aj keď je to určite ťažké.

Môj vzťah s behaním je ako talianske manželstvo – určitú dobu sme OK, no niekedy sa veľmi pohádame a dlho sa na seba ani nepozrieme. Preto ak som si chcela tento náš novonadobudnutý vzťah udržať, musela som aktívne hľadať spôsoby, ako sa motivovať, ako si tento vzťah budovať. Začala som sa registrovať na rôzne behy, aby som mala nejaký míľnik a aby ma to donútilo svedomitejšie trénovať. Chcela som danú vzdialenosť zvládnuť odbehnúť a ak by to možnosti dovoľovali, nemusela by som skončiť posledná. Dokonca som si kúpila aj športové hodinky, aby som videla, ako sa zlepšujem a mohla sa zapájať do rôznych výziev, ktoré ponúka mobilná aplikácia pre hodinky.

Veľa som sa o sebe naučila. Po behu sa vždy cítim lepšie, prečistí mi hlavu, vyjasní myšlienky. Pomáha odbúrať stres, zlepšuje celkovú psychickú pohodu a na počudovanie dostávam veľa nových nápadov na blog práve počas behu. A dalo mi to aj vela vecí, ktoré môžem využívať v iných oblastiach života. Nevzdávať sa, aj keď je to ťažké. Vytrvať aj keď sa nedarí. Posilnil moje odhodlanie pracovať na sebe a chuť neustále sa zlepšovať.

Dobehnúť do cieľa je neopísateľný pocit. No ja mám veľmi rada aj atmosféru, keď sa všetci radíme na štart. Pripomína mi to takú paralelu s tým, ako sa chcem stavať k životným prekážkam. Vo vzduchu je cítiť očakávanie, čo prinesie táto trať. Nervozitu, či to dopadne dobre. A odhodlanie urobiť všetko preto, aby to dopadlo čo najlepšie.