

# 12

DŮVODŮ, PROČ BYCHOM  
MĚLI BĚHAT



1. **Protože** běh je nejracionálnější pohybovou aktivitou překonávající všechny tradiční způsoby tělesných cvičení pro všechny věkové kategorie a obojí pohlaví. Běh je prostě „jednička“.
2. **Protože** chci-li běhat, nemusím se učit žádné technice.
3. **Protože** k běhu není třeba žádné speciální vybavení.
4. **Protože** k běhu nepotřebuji žádné speciální zařízení. Parky, lesy, polní cesty i tiché ulice mají stále svou náruč otevřenou.
5. **Protože** běhat mohu ať jsem mlád anebo stár, žena nebo muž. Běh je dnes ve světě hodnocen jako prvořadý „celoživotní“ sport, ochotný doprovázet člověka věrně od kolébky až do pozdního věku.

6. **Protože** běhat lze kdykoli v době denní i noční, v polední přestávce místo oběda, večer místo schůzky, i v noci, když nemohu usnout.
7. **Protože** při běhu jsem odkázán jen sám na sebe. Nemusím si předcházet školníka, správce hřiště či haly, shánět sparring-partnera nebo dokonce celá družstva spoluhráčů a protihráčů. Záleží jen na mně samotném.
8. **Protože** běh je časově nejekonomičtější, zejména běhám-li systémem „od domovních dveří k domovním dveřím“. Neexistuje rozdíl mezi hrubým a čistým časem. V plném rozsahu platí: minimální čas — maximální užitek.
9. **Protože** běh je ze všech sportů nejen neizdravější, ale také nej-lacinější. Nic nedávám, jenom beru. Blahodárné účinky běhu nelze měřit penězi. Přesto však, pomůže-li to někomu, podle středního odhadu znamená dvanáct minut běhu zisk 100 Kčs.
10. **Protože** běh je relativně velmi bezpečný. Nemohu se při něm ani utopit, ani srazit s protihráčem.
11. **Protože** při běhu mohu snadno regulovat všechny proměnné — vzdálenost, tempo i zatížení. Kdykoliv mohu zátěž snížit, zvýšit nebo přerušit.
12. **Protože** při běhu se stáváte více člověkem. Cítíte svůj dech i tlukot svého srdce, cítíte teplo svého těla i krůpěje potu stékající po tváři. V potu tváře dobýváte své zdraví a zdatnost. Unavené nohy budou říkat „zastav“, ale jásající srdce bude věčně zpívat své „nezastavím“.

