

#liveIT

text Václav Mensa foto Shutterstock a archiv fitem

Běžecký high s ohněm v patách

Na první pohled se může zdát, že **REKREAČNÍ BĚHÁNÍ A JOGGING** se jako sportovní aktivity vynořily zničehonic v posledních dvaceti letech. Málokterý jiný sport způsobil takovou celosvětovou revoluci a oslovil tolik lidí.

I když schopnost člověka běžet se vyvinula před miliony let, využívání běhu je staré jen několik tisíc let. Od mexických indiánských kmenů, jejichž lovci běhali stovky kilometrů ve snaze uhnat zvěř, přes slavného Řeka Feidippida, který do Atén nesl zprávu o stavu bojů s Persií a údajně běžel přes pět set kilometrů, až k rakouské císařovně Alžbětě, která naprosto nevhodně pro ženu jejího postavení běhala po alpských kopcích v korzetu, s vějířem a s vysílenými dvorními dámami v dálce za ní.

Rekreační běhání a jogging se začaly ujímat slova v šedesátých letech, do té doby často dostávaly vyznavače sportu do řečí a občas i do potyček s policisty, kteří si mysleli, že dotýčný od něčeho přehání.

Běh uvnitř, tedy na běhacím stroji, vznikl mnohem dříve, než by se mohlo zdát. Obyvatelé anglických vězení nesměli chodit ven, a tak byl vynalezen pradědeček

#runCLEVER

Pokud sedíte u nás v **Holešovicích**, můžete přes oběd či po práci vyrazit do nedaleké **Stromovky**. Když ji proběhnete a po lávce překročíte Vltavu, otevře se vám dlouhá trasa podél řeky, kolem **zoo** k přívozu na **Podbabu** a dál. Za hodinku klidně nakroužíte i deset kilometrů!

Ani na projektech není třeba zoufat, máme kolegy, kteří si pořídili **vhodný běžecký batoh** a běhají z práce.

Pokud nevíte, jak začít, využijte naši běžeckou školu pod vedením **Toma Koutného**.