

# Obsah

Předmluva	7
Úvod	11
<b>Část I — MYSLETE</b>	
Problém bot (není jen o botách či chodidlech)	23
Podpatek	28
Podpatky a „tělesný neutrál“	29
Tělo má více částí, než si uvědomujete	37
Přechod z podpatků	43
Mouchy žabek	45
Kotníkový syndrom („šmír“)	48
Ověřte si, zda má šmír vliv na vaše číslo bot	57
Terén a potíže s argumentem „přirozenosti“	59
Co je tedy přirozené?	62
Vaše mise: zmobilizujte chodidla v umělých podmínkách i v terénu	65

## **Část II — HÝBEJTE SE**

Navyklé postoje, které je třeba změnit	71
Protahování vnitřních tkání chodidla	81
Protahování zevních tkání chodidla	89
Posilování vnitřních tkání chodidla	101
Posilování zevních svalů chodidla	104
Posílení chůze	113
Zbavte se vytočených chodidel	124
Závěr	131

## **PROGRAM**

Navyklé postoje, které je třeba změnit	135
Protahování vnitřních tkání chodidla	139
Protahování zevních tkání chodidla	142
Posilování vnitřních tkání chodidla	147
Posilování zevních svalů chodidla	149
Posílení chůze	154

## **PŘÍLOHA**

Mobilizační pomůcky	163
Informace o minimalistické obuvi plus hodnocení zboží a nápady	164
Podomácku vyrobené boty	166
Čeští výrobci a prodejci	167
Zahraniční prodejci	168
Odborná literatura	178
O autorce	185
O knize napsali	187
Rejstřík	191
Mapa reflexních zón chodidel	194