

Obsah

NAMÍSTO PŘEDMLUVY VAROVÁNÍ ČTENÁŘŮM /5/

OD RAMAPITHEKA K TURISTOVI

Starobylost pěšáctví /7/

Chůze v dějinách lékařství /14/

Vývoj zkoumání chůze /22/

FYZIOLOGIE CHŮZE

Mechanika chůze /29/

Od nohou k srdci /40/

Energetická a kardiovaskulární náročnost pěšího přesunu /47/

PROSTŘEDÍ PRO CHŮZI

Po čem kráčíme /59/

Kudy kráčíme /62/

Po dně vzdušného moře /68/

VÝSTROJ A VÝŽIVA PRO CHŮZI

Jak se daří nohám /77/

Oděv pro chůzi /85/

Výživa při pěších toulkách /91/

UŽITEK Z CHŮZE

Chůze ve všední den /99/

Chůze pro uklidnění a vzpruhu /102/

Pěšky ke kondici /105/

Jak dojít k sebedůvěře /113/

PSYCHOLOGIE A FILOZOFIE CHŮZE

Jak chůzi prožíváme /121/

Odkud přicházíme?...Kam jdeme? /125/

Chůze a charakter /128/

NAMÍSTO DOSLOVU ZPOVĚĚ OPĚŠALÉHO AUTORA /132/