

Obsah

Vykročení / 51,

Prastará hra /5/, Zkoumejmež důležitost a zábavnost /6/, Je to opravdu tak náramně všední — žít s přehledem? /7/, Jak to, že Achilles nedohoní želvu? /9/

První objevení chůze / 11 /

Co způsobilo pradávne „kvedláni“ /11/, Býti hýbán, nebo hýbati se? /13/, Dvouožci bájní i nebájní, nelidští i lidští /14/, Fylogeneze a ontogeneze čili úvaha o zajímavosti data slézání se stromů /16/, Muž z Vysočiny a vývoj člověka /19/, Tehdy ustupoval les a zrodil se člověk . . . /20/, Senzační stopy /21/, Paleografika chůze /23/, Paleolingvistika chůze /27/, Chůze přichází do literatury /34/

Chůze zevšednělá / 36 /

Chůze vynucená aneb chůze v práci, dřina v chůzi /37/, Chůze spontánní /43/, Kam zařadit chůzi pro zdraví? /48/

Chůze a zdraví — anamnéza a diagnóza / 49 /

Ucelenost, tuhý kořínek a sebevláda /49/, Co nám dnes říkají antické názory na chůzi pro zdraví? /53/, Plethora, barbara a stres /55/, Malé umění šesti nevrozených podmínek zdraví /58/, Chůze rozhýbává krev /63/, Od chodících kostlivců přes nahou chodkyni s konvičkou až k měřicímu kbelíku /65/, Co se děje ve svalech? /70/, Historie s kyslíkem /72/, Srdce a nohy rozhodují /73/, Co dělá rychlost toku krve? /74/, Energetika chození /77/, Fyziologická syntéza /79/, Civilizační nemoci a jejich pěší prevence /81/, Ekonomická hodnota chůze /84/

Co nám může na chození a při něm vadit? / 86 /

Dát si narůst blahobyt /86/, Nedostatek v nadbytku /88/, Celkové infekce hroící chodcům /89/, . . . a místní infekce? /92/, Makro- a mikrotraumata /93/, „Sterilní“ záněty /95/, Apofyzitidy /96/, Degenerativní stavy a nemoci z opotřebenění /97/, Nádory /98/, Cévní nemoci — hlavně dolních končetin /99/, Poruchy řízení přizpůsobivosti /106/, *Sympatikus a parasympatikus* /106/, *Tekutinový přenos informací a povelů pro námahu* /106/, *Látky spíše rušivé* /108/, Několik dnes už skoro neaktuálních „banalit“ /109/, Nervy, mozek, mysl a chůze /110/, Existuje nějaký „všeobecný ukazatel zdraví“? /113/

Znovuobjevení chůze / 115 /

I budovy jsou tak trochu schůdné /115/, I po městech se dá někdy chodit /116/, Příměstské areály /119/, Říční údolí /120/, Nazí a bosí /121/, Ascendere semper /123/, Chůze proti odporu /125/, Kroutíce se všelijak /127/, Ritual či tvořivost, spontaneita či strnulost? /129/, Fascinace kvantitou /131/, Do hloubky kvality /135/, O užitku z chodecké poezie /138/, Kroky, sloky, slabiky /139/

Sebekontrola a sebeposilování aneb umění rovných stop /144/

Rejstřík /146/