

# Obsah

Věnování 5

Poděkování 9

1 | NABOSO – VÍC NEŽ JEN BĚHÁNÍ 11

2 | BOSÁ NOHA 15

3 | POROZUMĚNÍ DOPADOVÝM SILÁM 35

4 | OD BOSÉ NOHY K OBUVI 49

5 | BOSONOZÍ BABY BOOMEŘI 61

6 | FASCIE A FUNKCE NOHY 71

7 | STÁT SE BAREFOOT STRONG – SILNÝMI NABOSO 83

8 | BIBLIOGRAFIE 103