

OBSAH

ÚVOD	5
1. PROČ JE DOBRÉ CHODIT	11
2. VYKROČENÍ Z AFRIKY	33
3. JAK CHODIT: BIOMECHANIKA CHŮZE	58
4. JAK CHODIT: KAMPAK TO KRÁČÍTE?	79
5. CHŮZE VE MĚSTĚ	100
6. BALZÁM PRO TĚLO I MOZEK	122
7. TVOŘIVÁ CHŮZE	142
8. SOCIÁLNÍ CHŮZE	160
DOSLOV	177
PODĚKOVÁNÍ	181
POZNÁMKY	185
REJSTŘÍK	219