

# Spis treści

<b>Przedmowa .....</b>	<b>9</b>
<b>Podziękowania.....</b>	<b>11</b>
<b>Wstęp. Dojrzewanie do rewolucji.....</b>	<b>13</b>
<b>Czym jest bieganie naturalne? .....</b>	<b>23</b>
<b>Ewolucja sportu i buta.....</b>	<b>37</b>
<b>Do laboratorium. Sprawdzanie techniki .....</b>	<b>59</b>
<b>Nauka o ruchu. Trzy rodzaje kroków .....</b>	<b>73</b>
<b>Biomechanika stopy. Analiza .....</b>	<b>85</b>
<b>Fizyka biegu. Kinematyka całego ciała .....</b>	<b>103</b>
<b>Nowe spojrzenia na urazy związane z bieganiem.....</b>	<b>121</b>
<b>Naturalne bieganie, nienaturalny świat.....</b>	<b>137</b>
<b>Ćwiczenie siły i techniki .....</b>	<b>149</b>
<b>Bieganie naturalne. Ośmiotygodniowy plan zmiany.....</b>	<b>175</b>
<b>Literatura .....</b>	<b>201</b>
<b>Indeks.....</b>	<b>203</b>
<b>O autorach.....</b>	<b>211</b>