

1**Výběr kola**

- Kola pro dospělé **06**
- Správný cyklistický posed **10**
- Dámská kola **12**
- Dětská kola **14**
- Nastavení dětského kola **16**
- Bezpečnost **18**

■ Popis kola	22
■ Základní nářadí	24
■ Jak nářadí používat	26
■ Mazací rutina	28
■ Rychlá bezpečnostní prohlídka – M kontrola	30
■ Vyjmutí kola	32
■ Péče o kola a pláště	34
■ Výměna pláštů	36
■ Oprava defektu duše a pláště	38
■ Řetěz a převody	40
■ Čištění a leštění	42

■ Typy brzd	46
■ Brzdy – kontrola a mazání	48
■ V-brzdy	50
■ Cantilever brzdy	52
■ Výměna lanka u cantilever brzd	54
■ Excentrické a centrické brzdy	56
■ Výměna brzdového lanka	58
■ Kotoučové brzdy	60
■ Hydraulické kotoučové brzdy	62
■ Výměna brzdových špalků	64
■ Brzdové páky	66
■ BMX brzdy	68

■ Typy řazení	72
■ Přehazovačka – péče a údržba	74
■ Seřízení přehazovačky	76
■ Shimano Low Normal	78
■ SRAM přehazovačky	79
■ Výměna lanka přehazovačky	80
■ Přehazovačka – sundání a opětovné nasazení	82
■ Přehazovačka – součástky a renovace	84
■ Přesmykač – nasazení a seřízení	86
■ Páčky řazení	89
■ Kombinované brzdové a řadicí páky	90

- | | |
|---|------------|
| ■ Zapouzdřené řazení | 94 |
| ■ Přehazovačky Sturmey-Archer | 94 |
| ■ Zapouzdřená přehazovačka Sturmey-Archer | 97 |
| ■ Zapouzdřené přehazovačky Shimano Inter
a Nexus | 98 |
| ■ SRAM a Torpedo | 100 |
| ■ Středové brzdy | 102 |
| ■ Středová dynamo | 104 |
| ■ SRAM DualDrive | 105 |

■ Části pohonného systému	108
■ Pohonný systém – údržba a kontrola	110
■ Řetěz – kontrola a údržba	112
■ Řetěz – roznytování a výměna	114
■ Výměna řetězu	116
■ Kazety – montáž a výměna	118
■ Bloky – instalace a výměna	120
■ Jednoduchý převod	121
■ Pedály – sundání a výměna	122
■ Pedály – rozebrání, promazání a kompletace	124
■ Pedály, klipsny a nášlapné pedály	126

■ Převodníky	130
■ Kliky	132
■ Zapouzdřené středové složení	134
■ Klasické středové složení	136
■ Shimano Outboard	138
■ Shimano Outboard – nejnovější typ	140
■ Truvativ s ložisky GXP	141
■ SRAM kliky a středové složení	143
■ Campagnolo Ultra Torque	144
■ Ostatní typy klik a středového složení	146

- | | |
|---------------------------------------|------------|
| ■ Údržba náb (středů kol) | 150 |
| ■ Mazání a nastavení náby | 152 |
| ■ Zapouzdřená ložiska náby | 154 |
| ■ Běžné náby se zapouzdřenými ložisky | 155 |
| ■ Centrování a výměna drátů | 156 |

- | | |
|----------------------------|------------|
| ■ Bezpečnostní kontrola | 160 |
| ■ Řídítka a představce | 162 |
| ■ Gripy a omotávky | 164 |
| ■ Sedla a jejich nastavení | 166 |
| ■ Sedla s fixační objímkou | 168 |

- | | |
|----------------------------|-----|
| ■ Typy a materiály rámu | 172 |
| ■ Prvky designu | 173 |
| ■ Bezpečnostní prohlídka | 174 |
| ■ Nastavení odpružení | 176 |
| ■ Rozebrání přední vidlice | 178 |
| ■ Výměna oleje | 180 |
| ■ Hlavové složení Ahead | 182 |
| ■ Klasické hlavové složení | 184 |
| ■ Co je to? | 186 |