

Obsah

- 1 Nová éra bicyklu** Horské kolo je symbolem fenomenálního boomu cyklistiky **7**
- 2 Horské kolo** Výsledek více než stoletého vývoje jízdního kola a mnoha nápadů k vylepšení horského kola **13**
- 3 Správné horské kolo** Aby nám vybrané horské kolo přinášelo stále radost, musíme myslet na mnoho věcí **27**
- 4 Příslušenství a oblečení** Horské kolo ještě nedělá celého horského cyklistu, k tomu navíc patří určitá výbava kola a jezdce **41**
- 5 Řazení převodových stupňů** Jen ten, kdo správně mění převody, může plně využít výhod horského kola **57**
- 6 Ovládání horského kola** Kruhové šlapání, správné řízení, bezpečné brzdění: kdo svoje horské kolo zvládne, tomu přináší větší požitek **65**
- 7 Techniky jízdy specifické pro různé terény** Vzhůru do terénu, nahoru do kopců a zase bezpečně dolů **75**
- 8 Na cestách a necestách** Myšlenka volnosti a svobody: s horským kolem na velkou túru **87**
- 9 Fit pro jízdu** Bez práce nejsou koláče: kdo se posadí na kolo fyzicky nepřipravený, ohrožuje své zdraví **93**
- 10 Údržba a péče** Starostlivě o své horské kolo pečujte, odvděčí se vám za to **97**