

OBSAH

ÚVOD	9
1 HISTORIE HORSKÉHO KOLA	11
Kalifornští průkopníci	11
Na počátku byl Schwinn Cruiser	11
Závody „repack“ popohnaly vývoj	12
Tlusté pneumatiky a speciální rámy	13
Ritchey Mountain Bike	13
První sériová MTB	14
Na scénu přicházejí Shimano a Suntour	15
Přátelé se rozcházejí	15
Fenomén konce století	16
2 TYPOLOGIE HORSKÝCH KOL	17
Označení, názvy, zkratky	17
Jaké kolo pro jaké účely	18
Typické znaky horského kola	18
3 ANATOMIE HORSKÉHO KOLA	22
Rám s přední vidlicí	22
Geometrie rámu	22
Materiál a výroba rámu	26
Přední vidlice	27
Geometrie vidlice	28
Řídítka a představce	30
Řídítka	31
Představce	32
Součásti pohonu	33
Pedály	33
Středová osa s ložisky	34
Převodník s klikami	35
Řetěz	36
Volnoběžný pastorek	37
Měníče převodů	37
Zaskakovací řazení	39
Brzdy	41

Ráfkové čelistové brzdy	41
Ráfkové brzdy s kladičkami	42
Ráfkové brzdy „cantilever“	42
Hydraulické ráfkové brzdy	43
Bubnové brzdy	45
Brzdové páky a bowdeny	45
Účinnost brzd	47
Integrované ovládání	48
Kola	50
Ráfky	50
Náboje	51
Paprsky (dráty)	52
Pneumatiky	52
Pláště	53
Desény	54
Duše	56
Označení pláště a duší	56
Huštění pneumatik	57
Sedla a sedlovky	59
Sedla	59
Gelové výstelky sedel	60
Sedlovky	61
Vybavení, příslušenství, doplňky	61
Blatníky	62
Hustilky	63
Nápojové láhve a košíky	64
Nosiče zavazadel	64
Brašny, tašky a zavazadla	64
Osvětlení	66
Speciální příslušenství	67
Cyclocomputery	67
4 ODPRUŽENÍ HORSKÝCH KOL	71
Přední vidlice	71
Elastomerové vidlice	72
S ocelovými pružinami	73
Vzduchoolejové vidlice	74
Teleskopy a paralelogramy	78
V hlavě rámu	81
Jiná řešení	83
Zadní stavba rámu	84
Kyvne závěsy zadního kola	85
Geometrie odpružených rámu	85
Pružicí a tlumicí jednotky	88
Zdvih pérování zadního kola	89

Odpružené představce	91
Odpružené sedlovky	92
Nekonvenční způsoby odpružení	94
Ladění a synchronizace pružení	96
5 VÝVOJ POKRAČUJE	98
Miniaturizace převodu	98
Shimano inovuje	100
Kotoučové (diskové) brzdy	104
Aheadset – řízení jinak	107
Řazení otočnou rukojetí	109
Alchymie pneumatik	112
6 KUPUJEME HORSKÉ KOLO	117
Typ kola	117
Velikost rámu	117
Kvalita kola	117
Rám	118
Součásti v sadě	118
Součásti mimo sadu	119
Vybavení a doplňky	119
Prodejní cena	119
Průvodní dokumentace	120
7 POZICE CYKLISTY NA HORSKÉM KOLE	121
Správný posed	121
Velikost rámu	122
Poloha sedla a řídítek	125
Nastavení sedla	126
Nastavení řídítek	128
Poloha pedálů	129
8 TECHNIKA JÍZDY	130
Přímý směr a rovnováha	130
Stání v pedálech	131
Ekonomika šlapání	133
Efektivní brzdění	135
Jízda v zatáčkách	138
Volba a řazení převodů	141
Nedoporučené převody	141
Prakticky využitelné převody	142
Rozbor využití převodového systému	143

Velikosti a návaznosti převodů	144
Ukázka techniky řazení	148
Strmá stoupání	148
Příkré sjezdy	150
S kolem přes překážky	152
Se zavazadly na nosiči	154
Vedení a nesení kola	156
9 VÝSTROJ A VYBAVENÍ	158
Trikoty	158
Kalhoty	159
Do chladu a deště	159
Rukavice	160
Přilby	161
Obuv	163
Brýle	164
Potřeby k nocování	165
Spací pytle	165
Izolační podložky	166
Stany	167
10 ÚDRŽBA, SEŘIZOVÁNÍ, OPRAVY	169
Mytí a odstraňování nečistot	169
Ošetření řetězu	170
Demontáž pneumatiky	170
Údržba ložisek středu	171
Seřizování brzd	172
Seřizování přesmykačů	173
Pravidelné prohlídky	174
Nářadí a přípravky	175
11 MTB A EKOLOGIE	177
PRAMENY	179