

Obsah

Předmluva	7	Ochranné vybavení	49
Dějiny inline bruslení	9	Speciální vybavení	50
Fyzika a biomechanika	11	Jaké brusle jsou vhodné pro mě?	51
Hnací síly	11	Údržba a péče	54
Posun vpřed	11	Obměna pozic jednotlivých koleček	54
Dráha a rychlost	13	Výměna koleček	55
Optimální pohyb při bruslení ...	17	Čištění ložisek	55
Jízda ze svahu	20	Zdraví a riziko	59
Stabilita	22	Smart skating	60
Brzdná síla	24	Ochrana před zraněním	60
Odporové síly – konzumenti energie	26	Bruslete s rozmyslem!	60
Odpor koleček	27	Respektujte pravidla	60
Deformační odpor koleček	27	Respektujte ostatní účastníky silničního provozu	62
Prokluzování	28	Bruslení v hale	63
Valivý odpor	29	Všeobecné organizační pokyny	63
Odpor vzduchu a aerodynamika	29	Nazouvání a zouvání bruslí	63
Jízda ve větrném stínu	31	Přezkoušení	63
Rotační odpor ložiska	35	Ohrožení náradím a jinými překážkami	64
Vybavení	36	Chybné zatížení a přetížení páteře	64
Brusle	36	Nepříznivé vzdušné víry	64
Skořepina	37	Inline bruslení a zdraví	67
Rám	38	Pravidla fitness	68
Vnitřní bota	39	Inline bruslení jako preventivní sport	70
Speciální dámské brusle	39	Výkonnostní oblast	72
Kolečka	39	Technika jízdy	73
Brzda	42	Technické prvky	73
Ložiska	42	Základní schopnosti	74
Jednotlivé modely bruslí	46	Sžití s bruslemi	76
Dětské brusle	46	Vstávání	77
Fitness brusle	47		
Soft skates	47		
Agresivní jízda	48		
Hokej	48		
Závodní brusle	49		

Rovnováha	77	Maraton	108
Jistý postoj	78	24 hodin	108
Pády	78	Short Track	108
První kroky	79	Sjezd	108
Rozjezd a klouzání	79	Vysoké rychlosti	109
Jízda do zatáčky	81	Běh na dlouhé tratě	109
Správná koordinace paží		Speed bruslení	
a nohou	83	ve skupině	110
Brdění	83	Stíhací závod	110
Brdění pluhem	83	Amerika	110
Brdění na trávníku	84	Dlouhé tratě	110
Brdění patou	84	Štafeta	110
Vytrvalostní bruslení šetřící		Agresivní ježdění	113
síly	86	Street	113
Technika slalomu – Jízda do		U-rampa	113
zatáčky s protirotačí	88	Kolektivní hry	114
Brdění pro pokročilé	89	Hokej	114
Brdění otočkou (spin-stop)	89	Fotbal	117
Brdění téčkem (T-stop)	92	Frisbee	117
Překládání	92	Basketbal	117
Jízda pozadu	93	Tanec a formace	117
Obraty	95	Blade nights	118
Otočení ve skoku	97	Inovace	119
Pirueta	97	Off-road skates	119
Brdění pro profíky	97	Pomůcky pro usnadnění	
Hokejové brzdění (hockey-stop) 98		chůze	119
Chůze po schodech	99	Letní slalom	120
Po schodech nahoru	99	Hliníkové ráfky	120
Po schodech dolů	100	Ložisko se dvěma kuličkovými	
Zvládnutí menších překážek	100	kroužky	122
Obrubník	102	Plachta pro inline bruslení	122
Rýhy v betonu	103	Sklopný systém	122
Poslední skluz	103	Osvětlení	122
Disciplíny	104	Klakson	123
Speed	106	Tachometr	123
Sprint	108	Tlumení	124
		Příloha	126
		Terminologický	
		slovníček	126