

Obsah

Napsal: Dan Hope

Studiové fotografie: Polly Wreford

Ostatní fotografie: Steve Behr

Ilustrace: Roy Avis

městská knihovna
knih. 18 odd. 3

T 10656

ex.: 30



Vydalo nakladatelství
SVOJTKA a VAŠUT
Vítkova 8, 186 00 Praha 8
v roce 1997

z anglického vydání „Mountain Biking“
© by Haynes Publishing 1995
Translation © Jana Vorlová, 1997
Czech edition © by SVOJTKA a VAŠUT, 1997
ISBN 80-7180-214-X

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být kopírována, uchována ve vyhledávacím systému nebo přenášena v jakémkoliv formě nebo jakýmkoliv způsobem, elektronicky, mechanicky, fotokopíemi, nahráváním či jinak bez předchozího písemného povolení vydavatele.

Bylo vyvinuto veškeré možné úsilí k tomu, aby informace v této knize byly přesné, ale autor ani vydavatel nemohou přijímat odpovědnost za jakoukoliv ztrátu, poškození nebo nehodu způsobenou informací v této knize.

Printed in Italy by G. Canale & C. S.p.A.

Co znamená pojem „jízda na horském kole?“ 4

1. KAPITOLA

Horské kolo

| | |
|-----------------------------|----|
| Co je to horské kolo | 6 |
| Rámy | 8 |
| Převody | 12 |
| Brzdy | 14 |
| Kola | 16 |
| Pláště | 18 |
| Pedály | 20 |
| Odpružení | 22 |
| Rídítka, představce a sedla | 24 |

2. KAPITOLA

Vyberte si správné kolo

| | |
|----------------------------------|----|
| Základní informace | 26 |
| Dnešní horská kola | 28 |
| Dětská kola | 30 |
| Vylepšete si své kolo | 34 |
| Speciální kola | 36 |
| Koupě kola | 38 |
| Jak velké kolo? | 40 |
| Nastavení sedla, řídítek a páček | 42 |
| | 44 |

3. KAPITOLA

Oděvy a doplňky

| | |
|---------------------------|----|
| Přilby | 46 |
| Pohodlné oblečení | 48 |
| Oblečení pro každé počasí | 50 |
| Doplňky | 52 |
| Jízda ve městě | 54 |
| Ochrana cyklisty i kola | 56 |
| | 58 |

4. KAPITOLA

| | |
|-------------------------------|----|
| Před cestou či výletem | 60 |
| Plánování výletu | 62 |
| Náradí | 64 |
| Potřebné vybavení | 66 |
| Kontrola před výletem | 68 |
| Doprava kola | 70 |
| Na výletě | 72 |
| Orientace na výletě | 74 |
| Opavy cestou | 76 |
| Po návratu domů | 80 |

5. KAPITOLA

| | |
|------------------------|-----|
| Technika jízdy | 82 |
| Rozsvička pro zahřátí | 84 |
| Rozsvičení | 86 |
| Poloha při jízdě | 88 |
| Brzdění a řazení | 90 |
| Zahýbání | 92 |
| Stoupání | 94 |
| Klesání | 96 |
| Zdolávání úskali | 98 |
| Přírodní překážky | 100 |
| Příkré srázy a zákoutí | 104 |
| Ve vzduchu | 106 |
| Triky do města | 108 |

6. KAPITOLA

| | |
|------------------------------------|-----|
| Závody a sportovní události | 110 |
| Terénní závody | 112 |
| Závodění | 114 |
| Závody ve sjezdu | 116 |
| Slalom dvojic a trialové závody | 118 |
| Profesionálové | 120 |
| Velké závody | 122 |
| Jízda v extrémních podmínkách | 124 |

7. KAPITOLA

| | |
|-----------------------------|-----|
| Nasedat, a jedeme... | 126 |
| Velká Británie | 128 |
| Hory v Evropě | 130 |
| Středozemí | 132 |
| Severní Amerika | 134 |
| Afrika a Asie | 136 |
| Austrálie a Nový Zéland | 138 |
| Velká expedice | 140 |
| Rok v Jižní Americe | 142 |

8. KAPITOLA

| | |
|-----------------------------|-----|
| Základní údržba kola | 144 |
| Celková prohlídka | 146 |
| Brzdy | 148 |
| Převody a řetěz | 150 |
| Středové složení a pedály | 152 |
| Přední část kola | 154 |
| Kola a pláště | 156 |

9. KAPITOLA

| | |
|------------------------------------|-----|
| Další informace | 158 |
| Historie horských kol | 160 |
| Jízda na horských kolech od A do Z | 162 |
| Rejstřík | 166 |
| Poděkování | 168 |

