



LONDON, NEW YORK, MUNICH,
MELBOURNE, DELHI

Copyright © 2003 Dorling Kindersley Limited, London
Text copyright © 2003 Chris Sidwells
Translation © 2004 Daniel Amcha
Czech edition © 2004 Nakladatelství Slovart

All rights reserved

Chris Sidwells
Velká kniha o kolech

Z anglického originálu Complete Bike Book
(Dorling Kindersley, London, 2003) přeložil Daniel Amcha
Redigovala Marcela Nejedlá

Editor Petr Hejny

Vydalo Nakladatelství Slovart, s. r. o., v roce 2004

Vydání první

Sazbu zhotovil Peter Popelka Bratislava

Tisk Tlačiarne BB, spol. s r. o., Banská Bystrica

ISBN 80-7209-585-4

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

www.dk.com

MZK-UK Brno



2610230546



Obsah

Předmluva 9

ÚVOD

Počátky 10

Vývoj 12

Cyklistika dnes 14

Objevujeme svět
na dvou kolech 16

ZAČÍNÁME

Proč jezdit na kole? 20

Kupujeme kolo 22

Vybavení a příslušenství 24

Oblečení pro jízdu na silnici 26

HST 496.617.7

44666	
MORAVSKÁ ZEMSKÁ KNIHOVNA	
sign.	3-747.295

TST



Oblečení pro jízdu v terénu	28	Triatlonové kolo	56	JAK LÉPE JEZDIT	
Dovednosti pro jízdu na silnici	30	Anatomie horského kola	58	Jízda po silnici: nastavujeme pozici	86
Na silnici ani na stezkách nejsme sami	32	Závodní horské kolo na cross-country	60	Jízda po silnici: brzdíme a řadíme	88
Učíme dítě jezdit na kole	34	Základní horské kolo	62	Jízda po silnici: otevřeně zatáčky	90
Jezdíme s rodinou	36	Sjezdové horské kolo	64	Jízda po silnici: vlásenkové zatáčky	92
Základy cykloturistiky	38	Slalomové horské kolo	66	Jízda po silnici: vyjždíme kopce	96
Silniční cykloturistika	40	Anatomie trekkingového kola	68	Jízda po silnici: sjezd	98
Cykloturistika v terénu	42	Skládačka	70	Jízda po silnici: jak šlapat efektivně	100
GALERIE KOL		Turistické kolo	72	Jízda po silnici: jízda v silničním provozu	102
Anatomie silničního kola	46	Kolo na Audax	74	Jízda po silnici: manévrujeme	104
Závodní silniční kolo	48	Cyklokrosové kolo	76	Jízda po silnici: jezdíme opatrně	106
Základní silniční kolo	50	Dvoukolo	78		
Kolo na časovku	52	BMX kolo	80		
Dráhové kolo	54	Cyklotrialové kolo	82		



Jízda po silnici: nerovný povrch	108
Jízda v terénu: nastavujeme pozici	110
Jízda v terénu: zlepšujeme rovnováhu	112
Jízda v terénu: brzdíme a řadíme	114
Jízda v terénu: otevřeně zatáčky	116
Jízda v terénu: jedeme po úzké stezce	118
Jízda v terénu: klopené zatáčky	120
Jízda v terénu: vyjždíme kopce	124
Jízda v terénu: sjezd	126
Jízda v terénu: bunny hop	128
Jízda v terénu: sjždíme hranu	132

Jízda v terénu: skoky	134
Jízda v terénu: různé typy povrchu	138
ZDRAVÍ A KONDICE	
Zlepšujeme kondici	142
Rozcvičujeme se a uvolňujeme se	144
Cvičíme bez kola	146
Jíme pro maximální výkon	148
Základní tréninkový program	150
Středně pokročilý tréninkový program	152
Dosahujeme pokročilé úrovně kondice	154

ZÁVODNÍ CYKLISTIKA

Silniční závody	158
Dovednosti pro silniční závody	160
Triatlonové dovednosti	162
Závodíme na dráze	164
Dovednosti pro závodění na dráze	166
Závodíme v terénu	168
Závodní dovednosti pro cross-country	170
Dovednosti pro vytrvalostní závody	172
Dovednosti pro závody ve sjezdu	174
Extrémní ježdění	176



ÚDRŽBA KOLA

Náradí a zásady práce	180	Seřizujeme mechanické kotoučové brzdy	204	Slovníček	224
Čistíme kolo	182	Měníme brzdovou kapalinu	206	Adresář	228
Provádíme běžnou bezpečnostní kontrolu	184	Opravujeme píchlé kolo	208	Rejstřík	232
Měníme lanka u silničního kola	186	Údržba kónusového náboje	210	Poděkování	239
Měníme lanka u trekkingového a horského kola	188	Údržba zapouzdřeného náboje	212		
Seřizujeme přehazovačku a přesmykač	190	Nastavujeme řídkta, představec a hlavové složení	214		
Měníme řetěz	192	Údržba pedálů	216		
Stahujeme převodníky, kliky a kazetu	194	Seřizujeme odpruženou vidlici	218		
Vyjímáme středové složení	196	Vyladujeme a udržujeme odpružené vidlice	220		
Seřizujeme čelistové brzdy	198	Seřizujeme zadní odpružení	222		
Seřizujeme V-brzdy	200				
Seřizujeme brzdy typu cantilever	202				