

Úvod	7
Z historie cyklistiky	9
Vznik a vývoj jízdních kol a slavné postavy naší i světové cyklistiky	9
Současné trendy – silniční a horská cyklistika	14
Vybíráme kolo a doplňky	17
Kola pro rekreační cyklistiku	19
Silniční kola	20
Horská kola	22
Dětská kola	26
Oblečení	26
Příslušenství	28
Sportestery	28
Trenažéry a rotopedy	29
Technika jízdy na silničním kole	31
Výuka malých cyklistů	31
Technika jízdy na silničním kole pro dospělé	34
Technika jízdy na horském kole	41
Obecné zásady	41
Specifika jízdy na horském kole	43
Cykloturistika	51
Co bychom měli vědět	51
Cyklistika a zdraví	53
Nejčastější zdravotní problémy	53
Cyklistika a některé choroby	55
První pomoc při úrazu na bicyklu	58
Jak vzniká únava a jak jí předcházet	59
Výživa cyklisty	61
Cukry, tuky, bílkoviny	61
Vitamíny, minerály, výživové doplňky	66
Příjem tekutin – pitný režim	70

Regenerace	73
Posilování jako kompenzace a doplnění jednostranného zatížení	73
Strečink – protahování	77
Regenerační aktivity	77
Rozšiřující kapitola pro výkonnostní cyklisty	87
Některé zajímavé údaje o lidském těle ve vztahu k cyklistice	87
Moderní přístupy k tréninku – jak zlepšit svou kondici jízdou na kole	94