

OBSAH

1. ÚVOD	4		
Struktura knihy 6			
Proč jezdit na kole? 8			
2. ANATOMIE JÍZDNÍHO KOLA	10		
Jízdní kolo 12			
– Typy kol a jejich specifika 14			
Výběr jízdního kola 16			
– Deset věcí, které je třeba zvážit 18			
– Výběr správné velikosti 19			
– Jak zjistit správnou velikost silničního kola 20			
– Jak zjistit správnou velikost horského kola 21			
3. TECHNICKÉ ASPEKTY	22		
Nášlapné pedály 24			
Kufry 26			
Příprava a údržba kola 28			
– Mytí a mazání kola 31			
– Mazání a čištění kola 32			
Mechanika na cestě 33			
– Píchlá duše 34			
– Prasklý řetěz 34			
– Prasklý drát ve výpletu kola 35			
– Vůle v hlavovém složení 35			
– Špatné seřízení pastorků 36			
– Prasknutí brzdového lanka 36			
– Prasknutí řadicího lanka 37			
– Povolená řídítka 37			
– Povolný náboj 38			
– Vrzání klik 38			
Mechanika doma 39			
– Píchnutí 40			
– Přehazovačka a přesmykač 42			
– Výměna brzdových špalíků a seřízení brzd 44			
– Řetěz 45			
4. CYKLISTA	46		
Anatomie cyklisty 48			
Svalová kontrakce a produkce energie 50			
– Jak se „vyživuje“ sval? 50			
– Tuky 51			
– Sacharidy 51			
– Výživová pyramida 52			
– Proteiny 53			
Svalová kontrakce 54			
– Červená vlákna 54			
– Bílá vlákna 56			
Svaly zapojené do fázi šlapání 57			
– Kvadriceps 59			
– Velký sval hýžďový 59			
– Hamstringy – ischiokrurální svaly 59			
– Trojhlavý sval lýtkový 59			
Průslušenství a oděv 60			
– Helma 61			
– Sluneční brýle 62			
– Rukavice 62			
– Obuv 62			
– Oblečení 62			
Výživa cyklisty 64			
– Hypoglykemie 64			
– Tekutiny 65			
5. ZÍSKEJTE KONTROLU NAD SVÝM KOLEM	66		
Převody a rychlosti 68			
– Převodníky a pastorky 68			
Správná technika a kadence šlapání 70			
– Efektivita šlapání 70			
Rady, jak vylepšit techniku jízdy 72			
– Jízda v městském provozu 72			
– Silniční cyklistika ve skupině 74			
– Šest pravidel jízdy ve skupině 75			
– Techniky jízdy v terénu (off-road) 77			
– Deset tipů pro výjezdy (off-road) 79			
6. CYKLISTICKÁ PRAXE	80		
Srdeční frekvence 82			
Tréninková zátěž 84			
– Objem 85			
– Intenzita 86			
– Regenerace 88			
Superkompenzace 89			
– Fyzický stres 90			
– Tréninková zátěž 91			
Jak vylepšit svá slabá místa 92			
– Jak se zlepšit v dlouhých stoupáních 93			
– Výdrž na strmých svazích 93			
– Trénink rychlosti 94			
– Trénink vytrvalosti 94			
Protahování a flexibilita 96			
– Účel protahování 96			
– Protahování krku 98			
– Protahování kotníků 99			
– Protahování krku a zad 100			
– Protahování zad 101			
– Protahování třísel a kyčlí 102			
– Protahování zad a kyčlí 103			
– Protahování kvadricepsu 104			
– Protahování lýtkových svalů 105			
– Protahování zad 106			
– Protahování nohou 107			
– Protahování třísel a kyčlí 108			
– Protahování nohou 109			
– Protahování nohou a zad 110			
– Opakování protahovacích cviků 111			
Vytrvalostní cyklistické závody 112			
– Devět faktorů, které ovlivní výkon v závodě 112			
Spinning 114			
– Jak vypadá lekce spinningu? 115			
7. CESTOVÁNÍ NA KOLE	116		
Principy cykloturistiky 118			
– Pět rad, jak si sbalit brašnu na kolo 121			
PŘÍLOHA – NEJČASTĚJŠÍ ÚRAZY CYKLISTŮ	123		
DŮLEŽITÉ POJMY	126		
BIBLIOGRAFIE	127		