

Obsah

Tiráž, O autorovi	4	Užitečné doplňky a příslušenství	25
Předmluva	5	<i>Pro ty, co jezdí často</i>	25
Rozdělení čtyřkolek	5	<i>Pro ty, co jezdí ve dvou nebo ve skupině</i> ..	25
Obsah	6	<i>Dodatečné vybavení obecně</i>	25
Úvod	9	Stav vozidla	26
Historie čtyřkolek	11	Seřizování	26
Kde se vzaly?	12	Nastavení řídítek	26
Jaký řidičák na čtyřkolku?	12	Tlak v pneumatikách	28
Ani auto, ani motorka	13	Oblečení	29
Rozdíl mezi ATV a quadem	13	Funkce a kompletnost ochranného oblečení	29
Čtyřkolky v akci	16	Před jízdou	32
Silnice	16	Fyzická a duševní kondice	32
Terén	16	Defenzivní jízda	32
Sport	16	Ohleduplnost	32
Práce	16	Pohyblivost	32
Příslušenství a doplňky	17	Zahřívací cviky před jízdou	33
Jak vybrat správnou čtyřkolku?	19	Příprava jezdce	33
Zvláštnosti jízdy na čtyřkolce	21	Trénink pro udržení dobré	
Plynová páčka vs. rukojeť plynu	22	fyzické kondice a reflexů	33
Příprava před jízdou	23	Pět nejdůležitějších protahovacích cvičení ..	33
Příprava stroje	23	<i>Dobrou přípravou jsou koordinační cviky.</i> ..	34
Kontrola brzd	23	<i>Stoj rozkročný stranou.</i>	34
<i>Bubnové brzdy.</i>	23	<i>Lýtka</i>	34
<i>Kotoučové brzdy</i>	23	<i>Zadní strana stehen</i>	34
Pneumatiky	24	<i>Přední strana stehen</i>	34
Pohon	24	<i>Prsní svalstvo</i>	35
Osvětlení	25	<i>Ramena</i>	35
		<i>Předloktí a zápěstí</i>	35
		<i>Krk a šíje</i>	35
		<i>Záda</i>	35
		Základy jízdy	37
		Základy jízdy	38
		Základní jízdní poloha	38
		Typické chyby v držení těla,	
		jejich příčiny a možné důsledky	38
		Fixování zraku	39
		Kam se dívám, tam jedu	39
		Problém těžiště	40

Rozdíl mezi zadním náhonem a náhonem všech kol	40	Jízda se spolujezdcem	65
Vliv pneumatik na chování za jízdy	41	Jízda ve dvou	65
Mírná rychlost	41	Z pohledu řidiče	65
Vysoká rychlost	42	Z pohledu spolujezdce	66
Zatáčky	43	Jízda se spolujezdcem – otázka důvěry	66
Akcelerace	44	Jízda se zavazadly	67
Předjíždění	46	Jízda v terénu	69
Projíždění zatáček	46	Vybavení	70
Fixování zraku	47	Protektory	70
Optimální křivka průjezdu	48	Oblečení	71
Správný okamžik brzdění	48	Ortézy	72
Pravotočivá zatáčka	49	Pneumatiky	72
Levotočivá zatáčka	49	Stupačky	72
Brzdění	49	Picí vaky	72
První okamžik brzdění	49	Seřízení čtyřkolky	73
Přibrzdování zadních kol	52	<i>Nastavení řídítek</i>	73
Rozdělení brzdné síly	52	<i>Páčky</i>	73
Brzdění v zatáce	52	<i>Podvozek</i>	74
Rozeznání hranice přilnavosti pneumatik	52	<i>Tlak v pneumatikách</i>	74
Nácvik	53	<i>Řetěz</i>	75
Driftování	54		
Brzdný drift	56		
Akcelerační drift	56		
Jízda ve stoje	56		
Základní poloha	56		
Akcelerace	57		
Brzdění	57		
Projíždění zatáček	57		
Zvládání kritických situací	60		
Záchrana přenašením hmotnosti	60		
Přinutíte se pustit brzdu	60		
Když dojde k pádu	62		
Když to nejde dál	63		
Tréning na hranici možností	64		
Cílený trénink	65		

Jízda na čtyřkolce v terénu je velký zážitek



Základní jízdní poloha	75	Skoky	114
Jízda vsedě	75	Před skokem	114
Držení těla	77	Odraz	118
Čtení terénu	77	<i>Příliš malá rychlost odrazu</i>	118
Akcelerace	79	<i>Příliš malý úhel odrazu</i>	120
Akcelerace v sedě	79	Let vzduchem	120
Akcelerace ve stoje	79	<i>Přední kola stoupají příliš vzhůru</i>	120
Brzdění	80	<i>Přední kola klesají příliš dolů</i>	120
Nezpevněný povrch	82	Dopad	120
Brzdění ze svahu	82	Přitvrzení pérování přidáním plynu	121
Kluzký povrch	82	Účinky přidání plynu na podvozek	121
Techniky jízdy v zatáčkách	83	Cvičení	123
Zatáčení vsedě	86	Pády a první pomoc	125
Zatáčení ve stoje	88	Chování jezdce	126
Zatáčení ve stoje	91	Sundání helmy v bezvědomí	126
Volba rychlostního stupně	94	Strach z pádu a strach po pádu	128
Tobogány	94	Další využití čtyřkolek	131
Zatáčení v prudkém svahu	102	Pracant ATV	132
Jízda do kopce a z kopce	105	Oblasti využití	132
Otáčení ve svahu	106	<i>Zemědělství a lesnictví</i>	132
Správný postup	106	<i>Údržba silnic a chodníků</i>	132
Přejíždění menších překážek	110	<i>Pomocník pro postižené</i>	132
Přizvednutí předních kol	110	Dodatek	137
		Mezinárodní nouzová čísla	138
		Slovo závěrem	139
		Poděkování	139