

▶ Úvod .....	4
▶ Vybavení .....	6
Brusle a jejich části .....	6
Bota .....	7
Rám .....	8
Kolečka .....	9
Ložiska .....	12
Brzdy .....	14
Ochranné vybavení .....	15
Údržba vybavení .....	18
▶ Technika a metodika nácviku inline bruslení .....	22
Výběr terénu .....	22
Základní postoj .....	23
Pády a vstávání .....	23
Jízda vpřed .....	24
Změny směru .....	28
Zastavení .....	30
Zdolávání běžných překážek .....	36
Jízda vzad .....	41
Obraty .....	43
▶ Cvičení pro pokročilé .....	46
Jízda na obou bruslích .....	46
Jízda na jedné brusli .....	48
Základy skoků .....	49
▶ Kam vyjet? .....	51
Místa vhodná pro bruslení .....	54
Skateparky .....	54
Fitness bruslení .....	55
▶ Zdroje informací .....	61