

# Obsah

ÚVOD	7
KAPITOLA 1: 30 tipů pro bezpečnost v silničním provozu	9
KAPITOLA 2: 38 tipů pro dokonalou jezdeckou pozici	21
KAPITOLA 3: 114 tipů pro nácvik dovedností	37
KAPITOLA 4: 85 tipů, jak zlepšit svou tréninkovou techniku	65
KAPITOLA 5: 58 tipů pro lepší dálkové jízdy	93
KAPITOLA 6: 51 tipů pro lepší jízdu v terénu	109
KAPITOLA 7: 19 tipů pro lepší závodní cyklistiku	127
KAPITOLA 8: 77 tipů pro lepší zdraví a tělesnou kondici	141
KAPITOLA 9: 60 tipů pro lepší stravování a výživu	165
KAPITOLA 10: 29 tipů pro lepší vybavení	183
KAPITOLA 11: 91 tipů pro lepší péči o jízdní kolo a jeho opravy	197
ANATOMIE SILNIČNÍHO KOLA	220
ANATOMIE HORSKÉHO KOLA S PEVNÝM RÁMEM	222
ANATOMIE PLNĚ ODPRUŽENÉHO HORSKÉHO KOLA	224
SLOVNÍČEK POJMŮ	227
REJSTRÁK	239
O EDITOROVĚ	247