

Obsah

1

**Nová éra
bicyklu**

Horské kolo je symbolem fenomenálního boomu
cyklistiky **7**

2

Horské kolo

Výsledek více než stoletého vývoje jízdního kola a mnoha
nápadů k vylepšení horského kola **13**

3

**Správné
horské kolo**

Aby nám vybrané horské kolo přinášelo stále radost,
musíme myslet na mnoho věcí **27**

4

**Příslušenství
a oblečení**

Horské kolo ještě nedělá celého horského cyklistu, k tomu
navíc patří určitá výbava kola a jezdce **41**

5

**Řazení převodo-
vých stupňů**

Jen ten, kdo správně mění převody, může plně využít výhod
horského kola **57**

6

**Ovládání
horského kola**

Kruhové šlapání, správné řízení, bezpečné brzdění: kdo
svoje horské kolo zvládne, tomu přináší větší užitek **65**

7

**Techniky jízdy speci-
fické pro různé terény**

Vzhůru do terénu, nahoru do kopců a zase bezpečně
dolů **75**

8

**Na cestách a
necestách**

Myšlenka volnosti a svobody: s horským kolem na velkou
turu **87**

9

Fit pro jízdu

Bez práce nejsou koláče: kdo se posadí na kolo fyzicky
nepřipravený, ohrožuje své zdraví **93**

10

Údržba a péče

Starostlivě o své horské kolo pečujte, odvděčí se vám za
to **97**