

1



Vyberte si svůj stroj 7

Správný výběr	8
Kolo s odpruženou vidlicí, nebo celoodpružené?	8
Aby kolo vyhovovalo	11
Osvojte si geometrii kola	18
Přizpůsobte kolo stylu jízdy	21
Nastavení kola	24

2



Splyňte s kolem 43

Naučte se kola dotýkat	44
Dostaňte se do výchozí pozice	46
Vypilujte si smysl pro rovnováhu	49
Držte se mezi koly	50
Zatěžování a nadlehčování	55
Nasednutí a sesednutí	59

3



Buďte výkonnější 61

Dokonalý záběr	62
S těmito radami dosáhnete šíleného výkonu	66
V sedle	67
Ze sedla	67
Sprintování	68
Vyššími otáčkami za vítězstvím	70
Přehazujte jako šampion	70

4



Lepším brzděním k vyšší rychlosti 73

Změřte si brzdnou dráhu	76
Zkroťte nadbytečné brzdění	78
Zápas se zpomalovacími hrboly	79

5



Vyberete jakoukoliv zatáčku

81

Osvojte si základy zatáčení	82
Vrchol na konci	85
Naklánějte se pod správným úhlem	88
Sjíždějte bermy	93
Zvládněte i neklopené zatáčky	95
Jak přežít zatáčky nakloněné ven	96
Zdolejte zvrtné oblouky	97
Do nebezpečných zatáček smykem	98
V bermách pumpujte, získáte rychlost navíc	99
Vypořádejte se s driftováním	99

6



Přejedte a přeskočte cokoliv

103

Zvedněte přední kolo	104
Nadzvedněte zadní kolo	109
Dostaňte se přes malé překážky	111
Velké překážky přeskočte	112
Skok se zapojením pedálů	116
Výskok na vyvýšeninu	117

7



Pumpujte, pojedete rychleji

119

Co je pumpování?	120
Kde můžete pumpovat?	120
Why Should You Pump?	121
Nepřetržité pumpování	122
Jak při přejezdu jednoho náspu nabrat rychlost	122
Jak při přejezdu jednoho hrbole udržet rychlost	123
Pumpování a manual přes dva hrbole	124
Pumpování v zatáčce	125
Pumpování v reálných podmínkách	126
Nezapomínejte	126

8



Hladké přistání

131

Přistávejte hladce	132
Rychlý seskok na svah	133
Pomalý seskok na rovinu	135
Skok do u-rampy	137

9



Skákejte radostí

139

Naučte se skákat	140
Zvolte si styl skákání	147
Zvládněte jakýkoliv typ seskoku	151

10



Aby jakákoliv trať plynula

163

Rozhlížejte se pozorněji	164
Zvolte tu správnou trasu	166
Najděte si vyhovující rychlost	168
Jezděte s rezervou	169
Odevzdání se	169
Stav plynutí	171
Víte, proč jezdíte na kole?	175

11



V extrémních podmínkách

177

Vyhnete se zbytečně drsným úsekům	178
Deštivo a kluzko	180
Jemný, hluboký a nepevněný terén	182
Pozor na vyjeté koleje	184
Přes úzké můstky	185

12



Předcházejte zraněním

189

Chronická zranění	190
Akutní zranění	191
Jak se vyhnout potížím	191
Časté chyby a jak na ně	194
Když už jste v maléru	199
Pět nejlepších cviků – neboli – „Trénink podle Jamese“	202
Jezdíte celý život	204

13



Závodte jako mistři

205

Obrňte svou mysl	206
Bikercross	213
Dual slalom	219
Downhill	222
Cross-country	227
Super D	230
24 hodinové závody	233

Slovník pojmů 239 ● Autoři fotek 245

Rejstřík 249 ● O autorech 254