

OBSAH

ÚVOD	9
1 HISTORIE HORSKÉHO KOLA	11
Kalifornští průkopníci	11
Závody „repack“ popohnaly vývoj	11
Ritchey Mountain Bike	12
Na olympiádu do Atlanty	13
Symbol životního stylu	14
2 TYPOLOGIE HORSKÝCH KOL	15
Označení, názvy, zkratky	15
Jaké kolo pro jaké účely	16
Typické znaky horského kola	17
3 ANATOMIE HORSKÉHO KOLA	19
Rám s přední vidlicí	19
Geometrie rámu	19
Materiál a výroba rámu	23
Přední vidlice	28
Geometrie vidlice	29
Řídítka a představce	31
Řídítka	32
Nástavce (rohy)	34
Představce	36
Aheadset	38
Součásti pohonu	41
Pedály	41
Středová osa s ložisky	45
Převodník s klikami	47
Miniaturizace převodu	49
Řetěz	52
Volnoběžný pastorek	53
Náběh řetězu při řazení	56
Řazení převodů	59
Měníč převodů	60
Přesmykač řetězu	62
Zaskakovací (indexové) řazení	65

Páčkové řadící systémy	67
Řazení otočnou rukojetí	69
Integrované ovládání	72
Brzdy	73
Ráfkové čelistové brzdy	74
Ráfkové brzdy „Roller-Cam“	74
Ráfkové brzdy „cantilever“	75
„Vysoké“ ráfkové brzdy (V-brzdy)	76
Hydraulické ráfkové brzdy	78
Kotoučové (diskové) brzdy	81
Brzdové páky	83
Lankové ovládání	86
Účinnost brzd	88
Kola	89
Ráfky	90
Náboje	92
Paprsky	97
Pneumatiky	99
Pláště	99
Desény	103
Duše	108
Označení plášťů a duší	109
Huštění pneumatik	110
Sedla a sedlovky	112
Sedla	113
Výstelky sedel	114
Sedlovky	116
Rychloupínače sedlovek	118
Speciální sedlovky	119
Vybavení, příslušenství, doplňky	121
Blatníky	121
Hustilky	124
Láhve a jejich držáky	124
Nosiče zavazadel	125
Brašny, tašky a Camelbak	126
Osvětlení kola	128
Zámky	130
Zvláštní příslušenství	131
Cyklocomputery	133

4 ODPRUŽENÍ HORSKÝCH KOL 138

Odpružené vidlice	138
Elastomerové vidlice	139
Vidlice s ocelovými pružinami	140
Vzduchoolejové vidlice	142

Tlumicí olejové patроны	145
Časový průběh tlumení	146
Teleskopy a paralelogramy	147
„Motocyklové“ vidlice	151
„Headshok“ v hlavě rámu	154
Kyvné zadní stavby rámů	155
Geometrie odpružených rámů	157
Poloha otočného bodu a její vliv	159
Vícekloubové zadní stavby a „Horst Link“	160
Rámy s přerušenou sedlovou trubicí	162
Horská kola inspirovaná motokrosem	163
Aktivní pružicí systémy	164
Pružicí a tlumicí jednotky	166
Zdvih pérování zadního kola	168
Odpružené představce	169
Odpružené sedlovky	171
Nekonvenční způsoby odpružení	173
Ladění a synchronizace pružení	174
5 KUPUJEME HORSKÉ KOLO	176
Typ kola	176
Kvalita kola	176
Rám	177
Součásti v sadě	177
Součásti mimo sadu	179
Vybavení a doplňky	179
Velikost kola	180
Prodejní cena	180
Průvodní dokumentace	180
Pojištění kola a jeho registrace	181
Záběh nového kola	181
6 POZICE CYKLISTY NA HORSKÉM KOLE	183
Správný posed	183
Velikost rámu	184
Poloha sedla a řídítek	187
Nastavení sedla	187
Nastavení řídítek	189
Poloha pedálů	190
Záznam o posedu	191
7 TECHNIKA JÍZDY	193
Přímý směr a rovnováha	193
Stání v pedálech	194

Ekonomika šlapání	196
Efektivní brzdění	198
Jízda v zatáčkách	201
Volba převodů	204
Nedoporučené převody	204
Prakticky využitelné převody	205
Rozbor využití převodového systému	206
Velikosti a návaznosti převodů	207
Ukázka techniky řazení	208
Strmá stoupání	209
Příkré sjezdy	211
Optimální stopa v serpentínách	212
Skokem přes překážky	215
S bagáží na nosiči	218
Vedení a nesení kola	221
8 VÝSTROJ A VYBAVENÍ CYKLISTY	223
Dresy, trička, trikoty	223
Kalhoty	224
Do chladu a deště	225
Rukavice	227
Přilby	228
Chrániče kloubů a kostí	232
Obuv	233
Brýle	234
9 ÚDRŽBA, SEŘIZOVÁNÍ, OPRAVY	237
Mytí a odstraňování nečistot	237
Ošetření řetězu	238
Demontáž pneumatiky	239
Údržba ložisek středu	240
Seřizování brzd	241
Seřizování měničů převodů	245
Seřizování přesmykačů	246
Pravidelné prohlídky	248
Náradí a přídavky	250
10 MTB A EKOLOGIE	252
PRAMENY	254