

OBSAH

ÚVOD	11
1 HISTORIE HORSKÉHO KOLA	13
Kalifornští průkopníci	13
Závody „repack“ popohnaly vývoj	13
Ritchey Mountain Bike	14
Na olympiádu do Atlanty	15
Symbol životního stylu	16
2 TYPOLOGIE HORSKÝCH KOL	17
Označení, názvy, zkratky	17
Jaké kolo pro jaké účely	18
Typické znaky horského kola	19
Cross country, downhill, freeride	21
3 ANATOMIE HORSKÉHO KOLA	23
Rám s přední vidlicí	23
Geometrie rámu	23
Materiál a výroba rámu	27
Přední vidlice	32
Geometrie vidlice	33
Řídítka a představce	35
Řídítka	36
Nástavce (rohy)	38
Představce	40
Aheadset	42
Součásti pohonu	45
Pedály	45
Středová osa s ložisky	49
Převodník s klikami	51
Miniaturizace převodu	53
Řetěz	56
Volnoběžný pastorek	57
Náběh řetězu při řazení	60
Řazení převodů	64
Měnič převodů	64

Přesmykač řetězu	66
Zaskakovací (indexové) řazení	69
Páčkové řadicí systémy	71
Řazení otočnou rukojetí	73
Synchronizované řazení jednou rukojetí	77
Integrované ovládání	81
Brzdy	82
Ráfkové čelist'ové brzdy	82
Ráfkové brzdy „Roller-Cam“	83
Ráfkové brzdy „cantilever“	83
„Vysoké“ ráfkové brzdy (V-brzdy)	85
Hydraulické ráfkové brzdy	87
Kotoučové (diskové) brzdy	90
Nábojové válečkové brzdy	95
Brzdové páky	97
Lankové ovládání	100
Účinnost brzd	102
Kola	103
Ráfky	104
Náboje	107
Paprsky	112
Pneumatiky	114
Pláště	115
Desény	118
Duše	124
Označení plášt'ů a duší	125
Huštění pneumatik	126
Bezdušové pneumatiky	128
Sedla a sedlovky	129
Sedla	130
Výztuhy a skelety	132
Výstelky a potahy	133
Sedlovky	135
Rychloupínače sedlovek	137
Speciální sedlovky	138
Vybavení, příslušenství, doplňky	140
Blatníky	140
Hustilky	143
Láhve a jejich držáky	143
Nosiče zavazadel	144
Brašny, tašky a Camelbak	146
Osvětlení kola	147
Zámky	150

Zvláštní příslušenství	151
Cyklocomputery	153
Standardní cyklistické počítače	154
Cyklocomputery s výškovými údaji	155
„Flight Deck“ indikuje převody	157
4 ODPRUŽENÍ HORSKÝCH KOL	160
Odpružené vidlice	160
Elastomerové vidlice	161
Vidlice s ocelovými pružinami	162
Vzduchoolejové vidlice	164
Tlumicí olejové patrony	167
Časový průběh tlumení	168
Teleskopy a paralelogramy	170
„Motocyklové“ vidlice	173
„Headshok“ v hlavě rámu	175
Trendy v pružicích systémech vidlic	178
Kyvne zadní stavby rámu	186
Geometrie odpružených rámu	186
Poloha otočného bodu a její vliv	188
Vícekloubové zadní stavby a „Horst Link“	190
Čtyři klouby versus jeden	191
Rámy s přerušenou sedlovou trubkou	194
Horská kola inspirovaná motokrosem	196
Aktivní pružicí systémy	197
Pružicí a tlumicí jednotky	198
Zdvih pérování zadního kola	201
Odpružené představce	201
Odpružené sedlovky	203
Nekonvenční způsoby odpružení	206
Ladění a synchronizace pružení	210
5 KUPUJEME HORSKÉ KOLO	212
Typ kola	212
Kvalita kola	212
Rám	213
Součásti v sadě	213
Součásti mimo sadu	214
Vybavení a doplňky	216
Velikost kola	216
Prodejní cena	217
Průvodní dokumentace	217

Pojištění kola a jeho registrace	217
Záběh nového kola	218
6 POZICE CYKLISTY NA HORSKÉM KOLE	219
Správný posed	219
Velikost rámu	220
Poloha sedla a řídítek	223
Nastavení sedla	223
Nastavení řídítek	225
Poloha pedálů	226
Záznam o posedu	227
7 TECHNIKA JÍZDY	229
Přímý směr a rovnováha	229
Stání v pedálech	230
Ekonomika šlapání	232
Efektivní brzdění	234
Jízda v zatáčkách	237
Volba a řazení převodů	241
Nedoporučené převody	241
Prakticky využitelné převody	242
Rozbor využití převodového systému	243
Velikosti a návaznosti převodů	244
Ukázka techniky řazení	245
Strmá stoupání	246
Příkré sjezdy	248
Optimální stopa v serpentínách	249
Nadhození předního kola	252
Skokem přes překážky	254
S bagáží na nosiči	257
Vedení a nesení kola	259
8 VÝSTROJ A VYBAVENÍ CYKLISTY	261
Dresy, trička, trikoty	261
Kalhoty	262
Do chladu a deště	263
Rukavice	265
Přilby	266
Chrániče kloubů a kostí	272
Obuv	274
Brýle	276

9 ÚDRŽBA, SEŘIZOVÁNÍ, OPRAVY	278
Mytí a odstraňování nečistot	278
Ošetření řetězu	279
Demontáž pneumatiky	280
Údržba ložisek středu	281
Seřizování brzd	282
Seřizování měničů převodů	286
Seřizování přesmykačů	288
Pravidelné prohlídky	290
Nářadí a přídatky	292
10 MTB A EKOLOGIE	294
PRAMENY	296