

## Obsah

<b>Jízda na horském kole – sport pro každého .....</b>	<b>8</b>	<b>Spotřeba energie při horské cyklistice .....</b>	<b>29</b>
Rekreační a kondiční sportovci .....	10	Metabolismus sacharidů a glykogen .....	30
Výkonnostní sportovci, závodníci .....	12	Metabolismus tuků .....	31
Začátečníci .....	13	Metabolismus bílkovin .....	34
Sjezdaři, „freerideři“ .....	15	<b>Kontrola hmotnosti prostřednictvím horské cyklistiky .....</b>	<b>35</b>
		Tréninková intenzita a spalování tuků .....	35
<b>Historie horské cyklistiky .....</b>	<b>16</b>	Nemáte čas na trénink? .....	37
Od rekreačního k olympijskému sportu .....	17	Tuk způsobuje nadváhu .....	37
Kolo jako každodenní dopravní prostředek .....	19	Správná strava pro sportovce .....	40
<b>Správná intenzita tréninku ....</b>	<b>21</b>	<b>Důležité je pít! .....</b>	<b>42</b>
Naslouchejte svému srdci ...	21	Hospodaření s tekutinami ...	42
Najděte svou vlastní zónu srdeční frekvence .....	23	Sportovní nápoje .....	43
Jak měřit srdeční frekvenci .	25	Výživa při závodech, sacharidové gely a tyčinky ..	44
Vyvarujte se přetrénování ...	27		

<b>Sport ovlivňuje tělo i ducha .. 46</b>	<b>Technika jízdy a koordinace . 74</b>
Sport a duše ..... 46	Technika jízdy v obrazech a heslech ..... 76
Stres – od napětí k přepětí .. 46	Technický trénink: praktická cvičení ..... 79
Sport a imunitní systém ..... 50	Rychlost ..... 82
<b>Systematický trénink ..... 51</b>	<b>Tréninkové metody..... 83</b>
Analýza předností a slabin .. 53	Dlouhodobý vytrvalostní trénink a vytrvalostní trénink ... 83
Osobní plánování tréninku v pěti krocích ..... 54	Intervalový trénink ..... 83
Pět období ročního tréninkového cyklu ..... 56	Trénink na úrovni ANP ..... 84
Pět stupňů intenzity ..... 61	Rychlostní trénink ..... 84
Tréninkový deník ..... 65	Fázový intervalový trénink .. 84
Vytrvalost ..... 68	Závodní trénink ..... 85
<b>Druhy tréninku ..... 68</b>	Trénink na rotopedu ..... 85
Síla ..... 70	Cvičení koncentrace ..... 86
	<b>Kombinovaný trénink (Cross-training)..... 87</b>
	Co přináší kombinovaný trénink profesionálovi ..... 88
	<b>Speciální disciplína: downhill (sjezd) ..... 91</b>
	Kolo pro freeride ..... 91
	Kolo pro sjezd ..... 91
	Vytrvalostní trénink pro sjezdaře ..... 93
	<b>Ženy a horská cyklistika ..... 94</b>
	Závodní horská cyklistika žen ..... 94



Rekreační horská cyklistika žen .....	94
Horská kola pro ženy .....	94
Ženská výkonnost .....	95
<b>Trénink mládeže .....</b>	<b>97</b>
Ohled na mladé tělo .....	97
Zralost prostřednictvím sportu .....	98
<b>Péče o sportovní vybavení ....</b>	<b>99</b>
Rychlý servis .....	99
Kompletní servis .....	100
Pohon .....	100
Závady .....	101



<b>Různé typy kol .....</b>	<b>102</b>
Kola pro děti a mládež .....	102
Silniční kolo .....	103
Citybike .....	104
Trekkingové kolo .....	104
Horské kolo .....	105



<b>Funkční oblečení .....</b>	<b>112</b>
Vítr .....	112
Děšť a mokro .....	112
Přilba a ochranné vybavení .....	114
Další vybavení .....	115
<b>Regenerační opatření .....</b>	<b>116</b>
Základní trénink .....	116
Spánek .....	116
Warm-up, cool-down a strečink – výborná kombinace .....	116
Výživa .....	118
Odbourávání stresu .....	118
Automasáž .....	119
Studená sedací lázeň .....	119
Další prostředky regenerace .....	120
<b>Desatero horské cyklistiky..</b>	<b>122</b>
<b>Budoucnost horské cyklistiky .....</b>	<b>124</b>