

OBSAH

1. ÚVOD	
Štruktúra knihy 6	
Prečo jazdiť na bicykli? 8	
2. ANATÓMIA BICYKLA	
Bicykel 12	
– Typy bicyklov a ich špecifiká 14	
Výber bicykla 16	
– Desať vecí, ktoré musíte zvážiť 18	
– Výber správnej veľkosti 19	
– Ako zistiť správnu veľkosť cestného bicykla 20	
– Ako zistiť správnu veľkosť horského bicykla 21	
3. TECHNICKÉ ASPEKTY	
Šliapacie pedále 24	
Kufre 26	
Príprava a údržba bicykla 28	
– Umývanie a premazávanie bicykla 31	
– Premazávanie a čistenie bicykla 32	
Mechanika na ceste 33	
– Prepichnutá duša 34	
– Roztrhnutá reťaz 34	
– Prasknutá špica vo výplete kolesa 35	
– Vôľa v hlavovom zložení 35	
– Nesprávne nastavenie pastorkov 36	
– Prasknuté brzdové lanko 36	
– Prasknuté radiace lanko 37	
– Povolené riadidlá 37	
– Povolný náboj 38	
– Vrzganie klúk 38	
Mechanika doma 39	
– Prepichnutie 40	
– Prehadzovačka a prešmykovač 42	
– Výmena brzdových gumičiek a nastavenie brzd 44	
– Reťaz 45	
4. CYKLISTA	
Anatómia cyklistu 48	
Svalová kontrakcia a produkcia energie 50	
– Ako je „vyživovaný“ sval? 50	
– Tuky 51	
– Sacharidy 51	
– Výživová pyramída 52	
– Proteíny 53	
Svalová kontrakcia 54	
– Červené (pomalé) vlákna 54	
– Biele (rýchle) vlákna 56	
Svaly zapojené do fáz šliapania 57	
– Kvadriceps 59	
– Najväčší sedací sval 59	
– Hamstringy – Ischiokrurálne svaly 59	
– Trojhlavý lýtkový sval 59	
Príslušenstvo a odev 60	
– Prílba 61	
– Slnčné okuliare 62	
– Rukavice 62	
– Obuv 62	
– Oblečenie 62	
Výživa cyklistu 64	
– Hypoglykémia 64	
– Tekutiny 65	
4 5. OVLÁDNITE SVOJ BICYKEL	66
Prevody a rýchlosti 68	
– Prevodníky a pastorky 68	
Správna technika a kadencia šliapania 70	
– Efektivita šliapania 70	
Rady, ako vylepšiť techniku jazdy 72	
– Jazda v mestskej premávke 72	
– Cestná cyklistika v skupine 74	
– Šesť pravidiel jazdy v skupine 75	
– Technika jazdy v teréne (OFF-ROAD) 77	
– Desať tipov pri stúpaní (OFF-ROAD) 79	
6. CYKLISTICKÁ PRAX	80
22 Srdcová frekvencia 82	
Tréningová záťaž 84	
– Objem 85	
– Intenzita 86	
– Regenerácia 88	
– Superkompenzácia 89	
– Fyzický stres 90	
– Tréningová záťaž 91	
Ako vylepšiť svoje slabé miesta 92	
– Ako sa zlepšiť pri dlhých stúpaniach 93	
– Výdrž na strmých svahoch 93	
– Tréning rýchlosti 94	
– Tréning vytrvalosti 94	
Strečing, práca na flexibilitu 96	
– Účel strečingu 96	
– Strečing krku 98	
– Strečing členkov 99	
– Strečing krku a chrbta 100	
– Strečing chrbta 101	
– Strečing slabín a bokov 102	
– Strečing chrbta a bokov 103	
– Strečing kvadricepsu 104	
– Strečing lýtkových svalov 105	
– Strečing chrbta 106	
– Strečing nôh 107	
– Strečing slabín a bokov 108	
– Strečing nôh 109	
– Strečing nôh a chrbta 110	
– Opakovanie strečingových cvikov 111	
Vytrvalostné cyklistické preteky 112	
– Deväť faktorov, ktoré ovplyvňujú náš výkon na pretekoch 112	
Spinning 114	
– Ako vyzerá lekcia spinningu? 115	
46 7. CESTOVANIE NA BICYKLI	116
Princípy cykloturistiky 118	
– Päť rád, ako si zbalíť cyklotasčku 121	
PRÍLOHA – NAJČASTEJŠIE ÚRAZY CYKLISTOV	123
DÔLEŽITÉ POJMY	126
BIBLIOGRAFIA	127