

Vybavení lyžaře	5
Lyže	5
Boty a vázání	9
Hole	11
Oblečení	12
Příprava lyží	15
Druhy sněhu	15
Mazání	16
Stoupací vosky	19
Vosky pro skluz	24
Odstraňování vosků	27
Bezpečnostní zásady pro práci s vosky	27
Technika běhu na lyžích	29
Základní lyžařské dovednosti a průprava	30
Klasický způsob běhu	38
Nácvik správné techniky	45
Jak zlepšit skluz	49
Bruslení	51
Nácvik správné techniky bruslení	57
Kombinace způsobů běhu	61
Literatura	63