

► Kolo – minulost a současnost	9
► Kolo	10
Proč kolo – výhody jízdy na kole	10
Vybíráme kolo	11
Silniční kolo	11
Horské kolo (bike, MTB)	13
Trekkingové kolo (trek)	14
Konstrukce kola	15
Rám	16
Další komponenty kola	18
Řazení, přesmykač, přehazovačka	18
Vidlice	20
Řídítka, rohy a představec	21
Sedlo a sedlovka	22
Brzdy	22
Ráfky, paprsky, náboje kol a pneumatiky – pláště	23
Pedály	25
Hmotnost kola	26
Doplňky kola	27
Přilba	27
Chrániče kolen a loktů	29
Brýle	29
Oblečení	29
Rukavice	31
Obuv	31
Držák na láhev a láhev	32
Brašny, brašničky	33
Hustilka	34
Nářadí	34
Blatníky	35
Světla, reflexní pásy	35
Cyklocomputer	36
Zámek	36
► Kolo a děti	38
Kolo a nemluvnata	38
Závěsné vozíky	38
Sedačky	39
Děti na kole	41



► Technika jízdy	45
Správný posed	45
Sedlo	45
Chodidlo a pedál	46
Řídítka	47
Šlapání	47
Překonáváme překážky	48
Péče o „sezení“	49
Jedeme do kopce i z kopce aneb abeceda řazení	50
► Jezdíme	52
Do tmy budu doma aneb jak dojet	52
Chystáme se na velkou cestu	53
Jízda ve skupině	58
Přeprava kol	59
► Strava, pitný režim a doplňky	61
Stravování	61
Pitný režim	62
Hlaďák, žaket	63
Speciální doplňky	64
► Regenerace a hygiena	65
Hygiena a vodní procedury	65
Strečink	66
► Začali jsme, a co dál	69
► Hubneme na kole	73
Somatotyp	73
Pravidla vhodného hubnutí	74
► Sledujeme výkonnost	76
Sledování v každé jízdě	76
Sledování v týdnech	77
Dlouhodobá sledování a prohlídky	78
► Závodý – akce „pro všechny“	80
Výběr závodu	80
Připravujeme se na závod	83
V den závodu	84

► Údržba a opravy	86
Základní údržba jízdního kola	86
► Desatero cykloturisty	89
► Slovníček vybraných pojmů	90
► Literatura	91
► Zajímavé internetové stránky	92