

## Úvod \_\_\_\_\_ 10

### Předmluva 5 Jak vznikla tato kniha 8

Proč jezdit na kole 10  
Cyklistika jako výkonnostní a vrcholový sport 11  
Cyklistika k upevnění a obnově zdraví 12  
Cyklistika jako vyrovnávací sport pro sportovce jiných sportovních disciplín 13  
Cyklistika – okouzlení a vášeň 13

## Krátká historie kola a cyklistiky \_ 14

Vynález kola 14  
Vynález jízdního kola 14  
První cyklistické závody 16  
Nejslavnější a nejpobulárnější cyklističtí závodníci všech dob 17  
Známi cyklističtí závodníci současnosti 19

## Vybavení \_ 20

**Jaké kolo pro koho? 20**  
Kolo jako nástroj k zážitkům 20  
Turistické nebo sportovní kolo 20  
Horské kolo 22  
Jízdní kolo jako sportovní nástroj 23  
Silniční kolo 23  
„Časovkářské“ kolo 24  
Požadavky na závodní silniční kolo 25

**Komponenty 27**  
Rám 27  
Systém řízení 31  
Pohonný systém 34  
Brzdový systém 47  
Sedlo a sedlovka 48  
Příslušenství 49  
Péče a údržba 53  
Kontrola technického stavu 59

**Oblečení 60**  
Cyklistické oblečení 60  
Tréninkové oblečení 66

## Technika jízdy \_\_\_\_\_ 67

Správný posez na kole 67  
Odporové síly při jízdě na kole 69

### Optimální technika jízdy 78

Jízda v zatáčkách 78  
Zdolávání překážek 79  
Jízda bez držení řídítek 80  
Jízda do kopce 81

Jízda ve skupině 83  
Prevence před úrazy a zraněními 88  
Správný převod 91

Základy tréninku 99  
 Fyziologické základy 102  
 Účinky cyklistiky  
   na organizmus 105  
 Složení svalových vláken 111  
 Optimální tréninkové zatížení  
   113  
 Požadavky zatížení u cyklisty  
   115  
 Úplný vývoj cyklisty 117  
 Stupně přizpůsobení 119  
 Cílená přizpůsobení cíleným  
   tréninkem 121  
 Dávkování tréninku 123  
 Výkonnostní diagnostika  
   a řízení tréninku 123  
 Oblasti tréninku 124  
 Od intelektuálního k intuitivní-  
   mu tréninku 128

Tréninkové metody  
   a tréninkové programy 132  
 Vyrvalost a vyrvalostní  
   trénink 132  
 Metody vyrvalostního  
   tréninku 137

Výživové balance 174  
 Energetická balance 174  
 Makrolátky 175

Plánování závodu 184

Potíže při jízdě na kole 190

Doslov 195  
 Rejstřík 197

Síla a silový trénink 140  
 Rychlost a rychlostní trénink  
   143  
 Obratnost a trénink  
   obratnosti 144  
 Trénink na ergometru 146  
 Kruhový trénink 149

Celoroční tréninkové  
 plánování 152  
 Plánování zatížení hlavou  
   a pocitem 152  
 Periodizace 154  
 „Dobrá forma“ 160

Ženy a dívky v cyklistice 162

Děti a mladiství v cyklistice  
   163

Cyklistika ve stáří 165

Regenerace 169  
 Formy únavy 169  
 Fyziologický průběh  
   regenerace 170  
 Síť regeneračních opatření 171

Mikrolátky 176  
 Tekutiny 181  
 Fáze výživy 182

## Trénink \_\_\_\_ 99

## Výživa \_\_\_\_ 174

## Závod \_\_\_\_ 184

## Jízda na kole a medicína 189