

► Úvod	7
► Historie a vývoj inline bruslení	10
Historický přehled vývoje inline bruslení	11
Historický vývoj technického řešení kolečkových bruslí	13
► Současné rozdělení inline bruslení	15
Kondiční bruslení – fitness skating	16
Rychlostní bruslení – speed skating	17
Závody jednotlivců	18
Závody dvojic a vícečlenných družstev	21
Agresivní bruslení – aggressive skating	22
Hokej a kolektivní hry – hockey and games	26
Hokej	26
Kolektivní hry	28
Umělecké bruslení – artistic skating	29
Bruslení v terénu – off-roading, trail skating	30
► Vybavení	32
Brusle a jejich části	32
Bota	33
Rám	34
Kolečka	35
Ložiska	38
Brzdy	40
Ochranné vybavení	41
Údržba vybavení	44
Druhy bruslí	48
Některé technické zvláštnosti inline bruslí	52
Jaké brusle si pořídit?	53
► Technika a metodika nácviku inline bruslení	56
Výběr terénu	56
Základní postoj	57
Pády a vstávání	57
Jízda vpřed	58
Změny směru	62
Zastavení	64
Zdolávání běžných překážek	70
Jízda vzad	75
Obraty	77



► Cvičení pro pokročilé	80
Jízda na obou bruslích	80
Jízda na jedné brusli	82
Základy skoků	83
► Inline bruslení a zdraví	85
Inline bruslením ke zdraví	85
Možné negativní důsledky	87
Prevence zdravotních problémů	88
Výkonnostní trénink a zdraví	89
► Kam vyjet?	91
Místa vhodná pro bruslení	94
Skateparky	94
Fitness bruslení	95
► Stupnice pro vyhodnocování kvality povrchů pro bruslení	101
► Terminologický slovníček	104
► Zdroje informací	107