

Obsah

1 Výběr kola

■ Kola pro dospělé	06
■ Správný cyklistický posed	10
■ Dámská kola	12
■ Dětská kola	14
■ Nastavení dětského kola	16
■ Bezpečnost	18

2 Základní údržba

■ Popis kola	22
■ Základní nářadí	24
■ Jak nářadí používat	26
■ Mazací rutina	28
■ Rychlá bezpečnostní prohlídka – M kontrola	30
■ Vyjmutí kola	32
■ Péče o kola a pláště	34
■ Výměna pláště	36
■ Oprava defektu duše a pláště	38
■ Řetěz a převody	40
■ Čištění a leštění	42

3 Brzdný systém

■ Typy brzd	46
■ Brzdy – kontrola a mazání	48
■ V-brzdy	50
■ Cantilever brzdy	52
■ Výměna lanka u cantilever brzd	54
■ Excentrické a centrické brzdy	56
■ Výměna brzdového lanka	58
■ Kotoučové brzdy	60
■ Hydraulické kotoučové brzdy	62
■ Výměna brzdových špalků	64
■ Brzdové páky	66
■ BMX brzdy	68

4 Řazení

■ Typy řazení	72
■ Přehazovačka – péče a údržba	74
■ Seřízení přehazovačky	76
■ Shimano Low Normal	78
■ SRAM přehazovačky	79
■ Výměna lanka přehazovačky	80
■ Přehazovačka – sundání a opětovné nasazení	82
■ Přehazovačka – součástky a renovace	84
■ Přesmykač – nasazení a seřízení	86
■ Páčky řazení	89
■ Kombinované brzdové a řadicí páky	90



5 Zapouzdřené řazení, brzdy a dynama

■ Zapouzdřené řazení	94
■ Přehazovačky Sturmey-Archer	94
■ Zapouzdřená přehazovačka Sturmey-Archer	97
■ Zapouzdřené přehazovačky Shimano Inter a Nexus	98
■ SRAM a Torpedo	100
■ Středové brzdy	102
■ Středová dynama	104
■ SRAM DualDrive	105

6 Pohonný systém

■ Části pohonného systému	108
■ Pohonný systém – údržba a kontrola	110
■ Řetěz – kontrola a údržba	112
■ Řetěz – roznýtování a výměna	114
■ Výměna řetězu	116
■ Kazety – montáž a výměna	118
■ Bloky – instalace a výměna	120
■ Jednoduchý převod	121
■ Pedály – sundání a výměna	122
■ Pedály – rozebrání, promazání a kompletace	124
■ Pedály, klipsny a nášlapné pedály	126

7 Středové složení, kliky a převodníky

■ Převodníky	130
■ Kliky	132
■ Zapouzdřené středové složení	134
■ Klasické středové složení	136
■ Shimano Outboard	138
■ Shimano Outboard – nejnovější typ	140
■ Truvativ s ložisky GXP	141
■ SRAM kliky a středové složení	143
■ Campagnolo Ultra Torque	144
■ Ostatní typy klik a středového složení	146

8 Kola

■ Údržba náb (středů kol)	150
■ Mazání a nastavení náby	152
■ Zapouzdřená ložiska náby	154
■ Běžné náby se zapouzdřenými ložisky	155
■ Centrování a výměna drátů	156

9 Řídítka a sedla

■ Bezpečnostní kontrola	160
■ Řídítka a představce	162
■ Gripy a omotávky	164
■ Sedla a jejich nastavení	166
■ Sedla s fixační objímkou	168

10 Rámy, vidlice a odpružení

■ Typy a materiály rámu	172
■ Prvky designu	173
■ Bezpečnostní prohlídka	174
■ Nastavení odpružení	176
■ Rozebrání přední vidlice	178
■ Výměna oleje	180
■ Hlavové složení Ahead	182
■ Klasické hlavové složení	184
■ Co je to?	186