

SPIIS TREŚCI

Chylę kask przed . . .	5
Wstęp . . .	11

ROZDZIAŁY . . .	
1. Narzędzia . . .	19
2. Podstawy. Przegląd przed wyruszeniem w trasę, zmiana koła, czyszczenie roweru . . .	33
3. Uwaga! Awaria. Czyli jak wrócić do domu mimo poważnego uszkodzenia roweru lub ciała . . .	49
4. Łańcuch . . .	63
5. Biegi. Przednie i tylne przerzutki, linki, manetki . . .	81
6. Koła. Opony, obręcze i szprychy, piasty, kasety i wolnobiegi . . .	117
7. Hamulce. Linki, klamki i szczęki . . .	149
8. Korby i suporty . . .	193
9. Pedaly . . .	221
10. Siodełka i sztyce . . .	237
11. Kierownice, mostki i stery . . .	251
12. Budujemy koło . . .	281
13. Widelce . . .	301
14. Ramy . . .	335

DODATKI . . .	
A. Diagnoza usterek – indeks . . .	357
B. Przełożenia . . .	363
C. Dopasowanie roweru górskiego do sylwetki rowerzysty . . .	369
D. Tabela momentów obrotowych . . .	377

Słowniczek . . .	393
Indeks . . .	399
Indeks rysunków . . .	408
Literatura . . .	413
O autorze i autorze ilustracji . . .	415