

Spis treści

1 Historia kolarstwa górskiego

Jak to wszystko się zaczęło?	10
Moc nadchodzi	12
Pełną parą naprzód	14
Społeczny fenomen	16
Gdziekolwiek, na czym się da	18
Czołówka	20
Dokąd teraz?	22

2 Typy rowerów górskich

Downhill	26
Freeride/All mountain	28
Cross country full suspension	30
Cross country hardtail	32
Mountain cross/dirt jump	34
Rowery trialowe	36
Po prostu sobie pojeździć – rowery rekreacyjne	38

3 Zawody

Downhill	42
Wyścig cross country	44
Mountain cross	46
Dirt jumping	48
Trial	50
Maraton/Enduro	52
Freeride	54
Wyścig na orientację	56

4 Trening w kolarstwie górskim

Anatomia treningu	60
Podstawy treningu	62
Materia serca	64
Zamiana powietrza na prędkość	66
Siła mięśni	68
Plecy rowerzysty	70
Jedzenie	72
Picie	74
Trening na miarę	76
Trening wyczynowca	78
Korzyści z uprawiania kolarstwa	80

5 Budowa roweru – rama

Podstawowy hardtail	84
Widelec amortyzowany	86
Rama full suspension	88
Tylny amortyzator	90
Podstawowe materiały na ramy	92
Materiały supernowoczesne	94
Ekstradodatki	96
Dopasowanie roweru	98





6 Budowa roweru – komponenty

Stery i suporty	102
Kokpit	104
Siodelka i wsporniki	106
Obręcze i opony	108
Piasty i szprychy	110
Korby i pedały	112
Kasety i łańcuchy	114
Przerzutki i manetki	116
Hamulce i dźwignie	118

7 Komfort w czasie jazdy

Stroje specjalistyczne	122
Czego potrzeba kobiecie?	124
Ubiór wielowarstwowy	126
Niezależnie od pogody	128
Buty i kaski	130
Podróżny zestaw naprawczy	132

8 Technika jazdy i jej doskonalenie

Dopasowanie roweru	136
Atakujemy!	138
Jazda	140
Hamowanie	142
Zjazd	144
Podjazd	146
Zakręty	148
Pokonywanie przeszkód	150

9 Serwis rowerów MTB

Odpowiednie narzędzia	154
Czyszczenie	156
Podstawowa pielęgnacja i smarowanie	158
Rozwiązywanie problemów	159
Centrowanie kół	160
Pielęgnacja opon i łatanie dętek	161
Regulacja przerzutek	162
Regulacja hamulców obręczowych	163
Łożyska piast, sterów i suportu	164
Podstawowy serwis widelca	165
Sprawdzanie uszkodzeń po kraksie	166