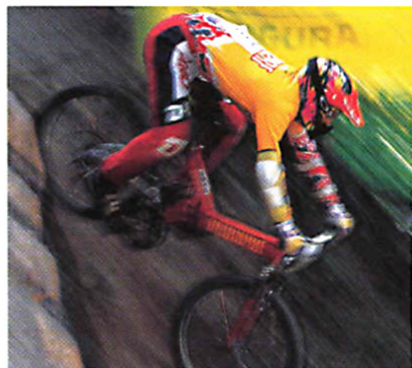


Obsah

Jízda na horském kole – sport pro každého 8

| | |
|--|----|
| Rekreační a kondiční sportovci | 10 |
| Výkonnostní sportovci, závodníci | 12 |
| Začátečníci | 13 |
| Sjezdaři, „freerideři“ | 15 |



Historie horské cyklistiky 16

| | |
|--|----|
| Od rekreačního k olympijskému sportu | 17 |
| Kolo jako každodenní dopravní prostředek | 19 |

Správná intenzita tréninku 21

| | |
|---|----|
| Naslouchejte svému srdci ... | 21 |
| Najděte svou vlastní zónu srdeční frekvence | 23 |
| Jak měřit srdeční frekvenci . | 25 |
| Vyvarujte se přetrénování ... | 27 |

Spotřeba energie při horské cyklistice 29

| | |
|---|----|
| Metabolismus sacharidů a glykogen | 30 |
| Metabolismus tuků | 31 |
| Metabolismus bílkovin | 34 |

Kontrola hmotnosti prostřednictvím horské cyklistiky 35

| | |
|---|----|
| Tréninková intenzita a spalování tuků | 35 |
| Nemáte čas na trénink? | 37 |
| Tuk způsobuje nadváhu | 37 |
| Správná strava pro sportovce | 40 |

Důležité je pít!..... 42

| | |
|--|----|
| Hospodaření s tekutinami ... | 42 |
| Sportovní nápoje | 43 |
| Výživa při závodech, sacharidové gely a tyčinky .. | 44 |



| | |
|---|---|
| Sport ovlivňuje tělo i ducha .. 46 | Technika jízdy a koordinace . 74 |
| Sport a duše 46 | Technika jízdy v obrazech a heslech 76 |
| Stres – od napětí k přepětí .. 46 | Technický trénink: praktická cvičení 79 |
| Sport a imunitní systém 50 | Rychlost 82 |
| Systematický trénink 51 | Tréninkové metody..... 83 |
| Analýza předností a slabin .. 53 | Dlouhodobý vytrvalostní trénink a vytrvalostní trénink ... 83 |
| Osobní plánování tréninku v pěti krocích 54 | Intervalový trénink 83 |
| Pět období ročního tréninkového cyklu 56 | Trénink na úrovni ANP 84 |
| Pět stupňů intenzity 61 | Rychlostní trénink 84 |
| Tréninkový deník 65 | Fázový intervalový trénink .. 84 |
| Vytrvalost 68 | Závodní trénink 85 |
| Druhy tréninku 68 | Trénink na rotopedu 85 |
| Síla 70 | Cvičení koncentrace 86 |



| |
|--|
| Kombinovaný trénink (Cross-training)..... 87 |
| Co přináší kombinovaný trénink profesionálové 88 |
| Speciální disciplína: downhill (sjezd) 91 |
| Kolo pro freeride 91 |
| Kolo pro sjezd 91 |
| Vytrvalostní trénink pro sjezdaře 93 |
| Ženy a horská cyklistika 94 |
| Závodní horská cyklistika žen 94 |

| | |
|---------------------------------------|-----------|
| Rekreační horská cyklistika žen | 94 |
| Horská kola pro ženy | 94 |
| Ženská výkonnost | 95 |
| Trénink mládeže | 97 |
| Ohled na mladé tělo | 97 |
| Zralost prostřednictvím sportu | 98 |

Péče o sportovní vybavení 99

| | |
|------------------------|-----|
| Rychlý servis | 99 |
| Kompletní servis | 100 |
| Pohon | 100 |
| Závady | 101 |



Různé typy kol

| | |
|------------------------------|-----|
| Kola pro děti a mládež | 102 |
| Silniční kolo | 103 |
| Citybike | 104 |
| Trekkingové kolo | 104 |
| Horské kolo | 105 |



Funkční oblečení

| | |
|----------------------------------|-----|
| Vítr | 112 |
| Děšť a mokro | 112 |
| Přilba a ochranné vybavení | 114 |
| Další vybavení | 115 |

Regenerační opatření

| | |
|---|-----|
| Základní trénink | 116 |
| Spánek | 116 |
| Warm-up, cool-down a strečink – výborná kombinace | 116 |
| Výživa | 118 |
| Odbourávání stresu | 118 |
| Automasáž | 119 |
| Studená sedací lázeň | 119 |

| | |
|-----------------------------------|-----|
| Další prostředky regenerace | 120 |
|-----------------------------------|-----|

Desatero horské cyklistiky.. 122

| | |
|--|------------|
| Budoucnost horské cyklistiky..... | 124 |
|--|------------|