

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, kłamki i szczęki	149
8. Korby i suporty.....	193
9. Pedał	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