



Wstęp 9

Wybierz swoją broń.....	15
Kup dobry rower.....	16
Hardtail czy full?	16
Wybierz rower odpowiedni do twojego stylu jazdy.....	19
Jak to jest z geometrią roweru.....	26
Ustaw rower do swojego stylu	28
Przygotuj rower do jazdy	31
Problemy z zawieszeniem	44



Stań się jednością z rowerem	49
Naucz się go dotykać	50
Przyjmij pozycję ataku.....	52
Równowaga to podstawa.....	54
Utrzymać się między kołami	55
Dociążanie, odciążanie.....	60
Wsiadanie i zsiadanie.....	64
Rozwiązywanie problemów	65



Niech wzrosnie twoja moc	67
Perfekcyjne pedałowanie.....	68
Dodatkowy kop.....	72
Na siedząco.....	72
Na stojąco.....	73
Sprint.....	74
Kręć po zwycięstwo!	75
Mistrzowska zmiana biegów	76
Rozwiązywanie problemów	77



Lepiej hamujesz, szybciej jedziesz	79
Poznaj drogę hamowania	82
Panuj nad odruchem.....	83
Hamowanie na tarce	85
Rozwiązywanie problemów	86



Pokonać każdy zakręt	87
Podstawy każdego zakrętu	88
Po właściwej linii.....	91
Kąt pochylenia też się liczy.....	93
Po bandzie.....	97
Zakręty na płaskim	100
Przeżyć ujemny profil	101
Agrafka	102
Z poślizgiem.....	103
Pompuj dla prędkości.....	104
Każdemu zdarza się poślizg.....	104
Rozwiązywanie problemów	106



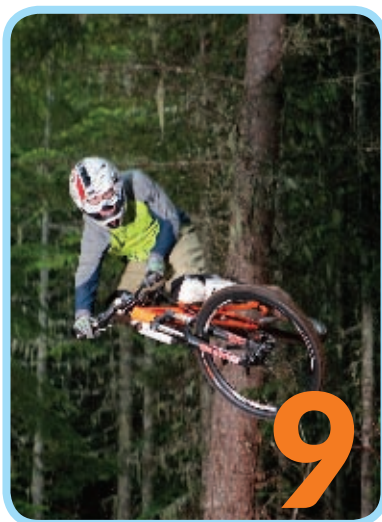
Wszystko da się przeskoczyć	107
Przednie koło w górę	108
Tylne koło w górę.....	112
Ponad małymi przeszkodami.....	114
Skoki nad dużymi przeszkodami.....	115
Rozwiązywanie problemów	120



Pompuj i nabieraj prędkości	121
Czym jest pompowanie?	122
Gdzie można pompować?.....	122
Po co pompować?	123
Płynność pompowania	124
Nabieranie prędkości na pojedynczej hopce.....	124
Utrzymywanie prędkości na pojedynczej hopce.....	125
Pompowanie tyłem przez podwójną	126
Pompowanie w zakręcie	126
Pompowanie na prawdziwym szlaku.....	127
I pamiętaj	128
Rozwiązywanie problemów	132



Ląduj niczym piórko	133
Ląduj gładko	134
Lądowanie w czasie zjazdu	136
Wolny lot na płaskim.....	137
Skok w halfpipe	138
Rozwiązywanie problemów	139



Skoki bez wysiłku	141
Naucz się skakać	142
Wybierz własny styl skakania	148
Ogarnij każdy skok.....	151
Rozwiązywanie problemów	161



Przeptynąć każdą trasę.....	163
Widzisz lepiej, jedziesz szybciej.....	164
Jedź po najlepszej linii	166
Znajdź własną prędkość	168
Jedź z rezerwą	169
Zaangażowanie	169
Osiągnij stan przepływu	171
Co cię kręci w kręceniu?	175
Rozwiązywanie problemów	175



Warunki ekstremalne.....	177
Maksymalne wyboje	178
Ślisko.....	180
Sypko i miętko	182
Koleiny.....	183
Wąsko.....	185
Rozwiązywanie problemów	187



Unikanie kontuzji.....	189
Kontuzje chroniczne	190
Kontuzje nagłe.....	191
Unikaj kłopotów	191
Najczęstsze błędy i rozwiązania.....	193
Kiedy wpakujesz się w kłopoty.....	199
Pięć najważniejszych ćwiczeń rowerzysty	201
Jeździć całe życie.....	203



Ścigaj się jak mistrz	205
Wszystko siedzi w głowie.....	206
Four cross	213
Dual slalom.....	218
Downhill.....	221
Cross-country.....	226
Super D.....	229
Wyścigi 24-godzinne	232
Rozwiązywanie problemów	236

Słowniczek.....	237
Autorzy zdjęć.....	241
Indeks	245
O autorach	251