

ASPECTOS A CONOCER DE LA BICICLETA DE MONTAÑA **LOS COMPONENTES**

- 🚲 El cuadro: Geometría, tubos, soldaduras y materiales.
- 🚲 Las ruedas: Tipo de llantas, las cubiertas, los carretes y los bujes, los neumáticos.
- 🚲 El manillar y el sillín.
- 🚲 El grupo: Tijas, bielas y platos, frenos y zapatas, cadena, cambios y rueda libre.

EL MANEJO BÁSICO

- 🚲 La posición: Altura del sillín, distancia sillín-tija manillar, el reparto del % del peso corporal (sillín, pedales, manillar), posición corporal en función del tipo de recorrido.
- 🚲 El pedaleo: La planta del pie, el tobillo, las rodillas.
- 🚲 La frenada: El freno delantero y el trasero (consecuencias de su utilización por separado), la frenada conjunta, la frenada de emergencia.
- 🚲 El manejo de los cambios: Número de dientes, combinaciones más adecuadas, la frecuencia de pedaleo, la salida de cadena (al interior o al exterior).

ASPECTOS COMPLEMENTARIOS AL USO DE LA BTT

- 🚲 Importancia de los estiramientos como trabajo de compensación muscular. Los abdominales.



CHEQUEO SEMANAL

Es conveniente reservar un tiempo semanal para colocar la bicicleta sobre la plataforma de trabajo para hacerle un chequeo y llevar a cabo las pequeñas reparaciones que la mantienen en un buen funcionamiento con normalidad.

En invierno, sobre todo cuando nieva y las carreteras se cubren con sal, habrá que limpiar la bicicleta en este chequeo semanal, puesto que la sal de la carretera tiene un efecto altamente corrosivo. La mayor parte del año, en cambio, no será necesario llevar a cabo dicha limpieza semanal: el chequeo semanal está pensado para que se haga con la máxima rapidez.

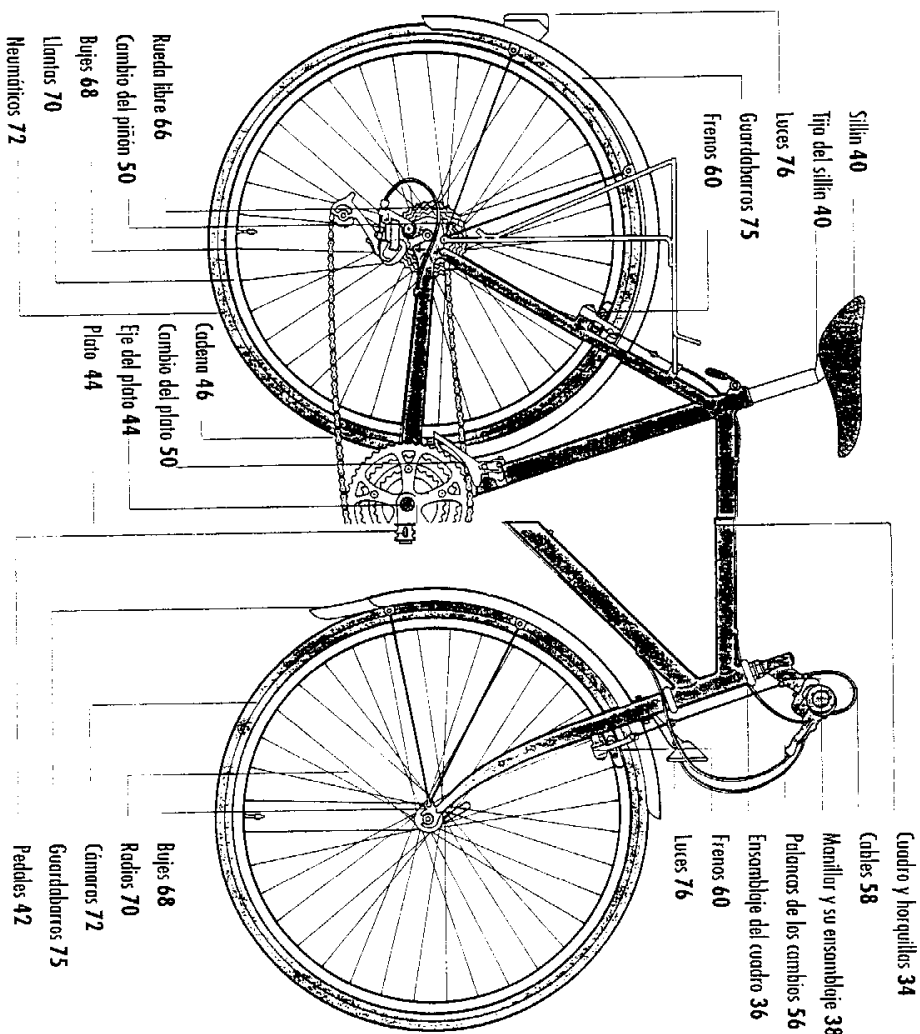
Mientras utilizamos la bicicleta durante la semana, es probable que nos hayamos fijado en algún problema, normalmente al detectar un sonido que no es el normal, una mancha que no se alía de entrar, un chirrido aquí, un raqueteo allí. Resulta sorprendente la facilidad con la que pueden soltarse las piezas que van enroscadas, en algunas ocasiones casi de repente, lo que no quiere decir siempre que no se hayan ajustado con precisión. Este es, pues, el momento de comprobar y corregir tales problemas, en lugar de dejarlos para la puesta a punto. A menos que se disponga del tiempo necesario, no se debe caer en la tentación de emprender tareas que se puedan mejor cuando se tiene la puesta a punto.

Suponiendo que nos planteemos el chequeo con regularidad, probablemente no tendremos necesidad de hacer más arreglos y muy rara vez nos tocará reparar la bicicleta. Puede resultar útil usar una fotocopia ampliada de los elementos a comprobar para tenerla a la vista cuando hacemos el chequeo, pueden elaborarse así mismo notas que nos recuerden distintos aspectos de la bicicleta, sobre todo en las partes en las que obviare del ejemplo que utilizamos en nuestro gráfico.

En el apartado de mantenimiento, el lector encontrará recomendaciones de lo que debe comprobar en cada parte concreta de la bicicleta, así como consejos para su arreglo a fin de conseguir un óptimo funcionamiento. En el Anexo constan las páginas que hay que consultar mientras se va completando la lista de tareas.

Cadena

- Extender (sólo en invierno).
- Limpieza y secado.
- Comprobar si hay eslabones gastados y rígidos.



• 1. Identificación para la reparación.

- Sitio lubricación (verano). No hace falta extraerla.
- Si se utiliza el método de rotación (ver págs. 48-49), extraer la cadena al inicio del chequeo y sustituirla por otra nueva al finalizar.
- Limpieza
- Importar la bicicleta cuando sea necesario.

Ruedas

- Comprobar la tensión de los radios.
- Comprobar los ejes de la rueda para su funcionamiento.

Neumáticos

- Comprobar si existen grietas u otros defectos en la zona lateral o de la pista.
- Comprobar la presión de los neumáticos.

Frenos

- Comprobar el ajuste del cable del freno.
- Aplicar una gota de lubricante a los ejes.
- Comprobar los cables internos por si se han deslitchado.

Cables

- Comprobar si hay arregos o grietas en los eslabonamientos.
- Comprobar el grado de soltura o sujeción de los ejes de la dirección.
- Comprobar el grado de soltura o sujeción de los ejes de la dirección.
- Comprobar el grado de soltura o sujeción de la palanca del pedal.

Marchas

- Comprobar que cada marcha engrane correctamente.
- Aplicar una gota de lubricante en cada eje.
- Comprobar que funcionan tanto las fron- tales como las traseras.

Guardabarros

- Comprobar que los soportes no dañan el neumático.
- Cadena
- Revisar (sólo en invierno).
- Comprobar que no haya eslabones rígidos.

Tuercas y tornillos

- Comprobar que todas las tuercas y tornillos estén ajustados. Si nos olvidamos a efectuar una operación por allá, así pues, comprobaremos una lista que guardaremos junto a los herramientas, para consultarla cada vez que llevemos a cabo el chequeo.

UESTA A PUNTO REGULAR

Mala suerte o seis semanas, habría que complementarlo el chequeo semanal con algo más a fondo. Por lo general, se cubre una reparación que deba llevar a cabo inmediatamente.

Sea como fuere, antes de iniciar dicha lista a punto, habría que limpiar la bicicleta. Debemos hacerlo más a fondo que los meses de invierno, que es cuando suele haber sal en las carreteras. La sal la carretera es altamente corrosiva y de deteriorar con bastante rapidez las partes de la bicicleta a base de aleación de aluminio.

Durante la puesta a punto habría que ver a cabo los arreglos más complicados; en la ilustración se remite a las principales partes del aparato de mantenimiento. Al igual que hicimos con la lista anual de comprobaciones, puede fotopasarse y ampliarse la ilustración y consultarse cuando se tiene la puesta a punto. Esta lista es completa, de forma que hay necesidad de remitirse a la sección de la página anterior.

Al finalizar el proceso, sería conveniente probar la bicicleta así para asegurarse que todo funciona a la perfección.

alema

• Limpiar la cadena

• Comprobar si tiene eslabones gastados y reemplazarlos.

• Utilizamos un método de rotación, intentamos a punto una nueva cadena y una montar al final de la puesta a punto.

• Antes de montar la bicicleta en la palanca.

• Limpia la bicicleta a fondo.

• Comprobar los ejes de la dirección.

• Comprobar la alineación cuadro/bicicleta.

• Comprobar la alineación del manillar.

• Comprobar la tensión de los radios.

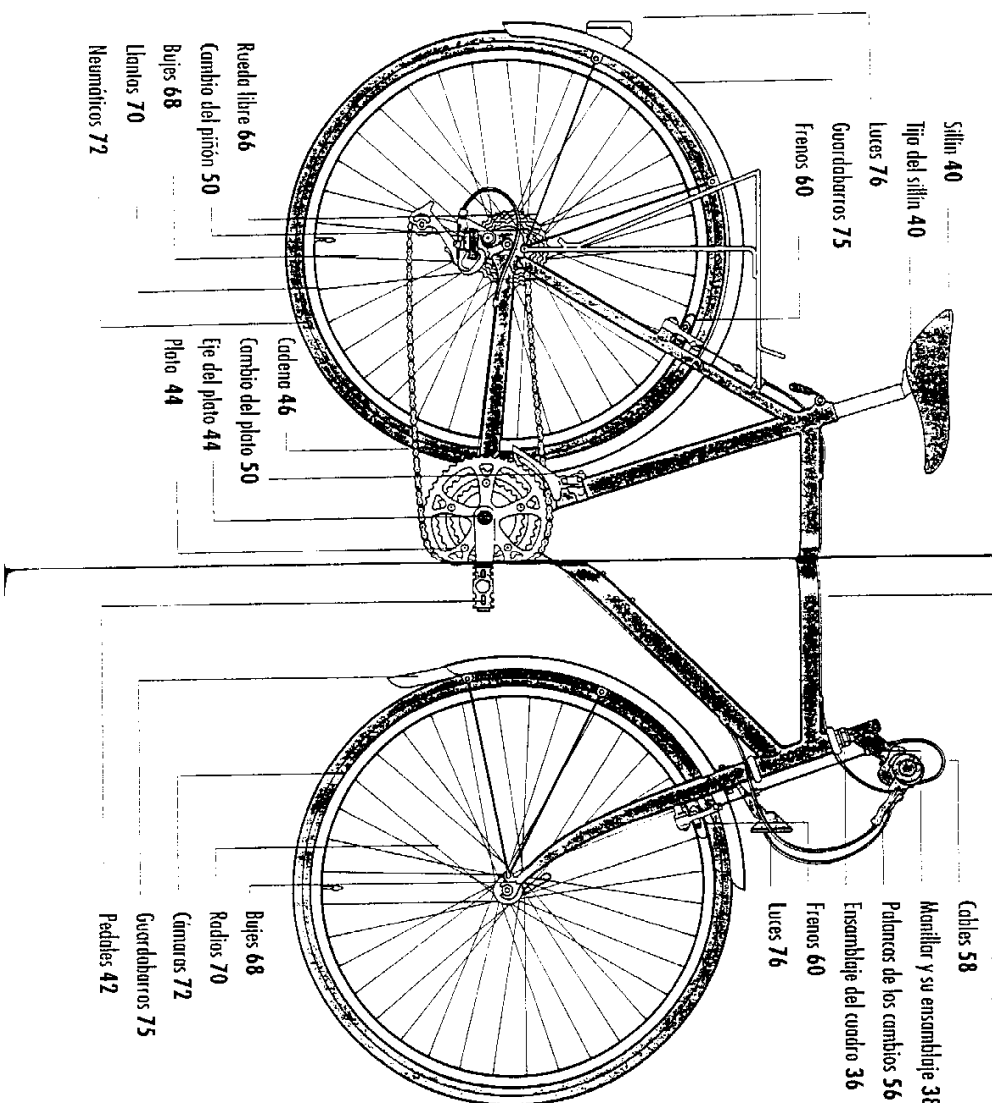
• Comprobar la alineación de la rueda.

• Comprobar los ejes de la rueda.

• Comprobar que la rotación sea suave y libre de desgaste.

• Comprobar si hay grietas.

38



• Desmontar y comprobar si hay deterioro.

• Limpiar y comprobar las pastillas de freno. Para hacerlo, pueden extraerse de ellas pastillas.

• Desconectar los cables por ambos lados y comprobar que los hilos internos se deslicen suavemente por el interior del revestimiento externo.

• Comprobar que no se hayan deslizado los hilos internos.

• Comprobar que no haya grietas o deterioros en los revestimientos.

• Conectar de nuevo los cables.

• Comprobar el grado de soldadura o sujeción de los ejes de la palanca del pedal.

• Comprobar el grado de soldadura o sujeción de los ejes de la palanca del pedal.

• Comprobar si están gastados los guías del cambio.

• Comprobar todos los ejes.

• Comprobar la alineación.

• Comprobar todos los ejes.

• Comprobar el ajuste de movimiento.

• Comprobar la alineación y la posición.

• Comprobar el ajuste de movimiento.

• Comprobar el ajuste de movimiento.

• Comprobar la presión de los neumáticos.

• Comprobar la alineación de las pastillas de freno y la inclinación.

• Comprobar la sujeción de los frenos.

• Comprobar el ajuste del cable de los frenos.

• Comprobar el ajuste de movimiento del mecanismo de cambio trasero.

• Comprobar que no haya eslabones rígidos.

• Comprobar que no haya dientes inclinados o mal alineados.

• Comprobar el ajuste del cambio.

• Comprobar las luces frontales y traseras.

• Comprobar que todas las tuercas y tornillos estén sujetos, utilizando la lista de referencia convenientemente para el chequeo semanal.