

**Descubre el listado de aspectos
a tener en cuenta para
el cuidado de tu bicicleta con...**

El libro de la bicicleta

**Puedes conseguir el libro en
www.marcombo.com**

Marcombo
Técnica, Ciencia
y Formación

Contenido

1 Elección del tipo de bicicleta

- Bicicletas de adultos 6
- Ajuste de la posición 14
- Bicicletas de niños 15
- Enseñar a los niños 17

2 Rutina de mantenimiento y reparaciones

- Denominación de los componentes 20
- Herramientas 23
- Cómo usarlas 26
- Controles mensuales 28
- Comprobación rápida 29
- Desmontaje de ruedas 30
- Los neumáticos y las ruedas 32
- Sustitución de neumáticos 34
- Neumáticos sin cámara 36
- Reparación de pinchazos 38
- La cadena y la transmisión 40
- Limpieza de la bicicleta 42
- Lubricación rápida 44

3 Sistemas de frenos

- Tipos de frenos 48
- Inspección y lubricación 50
- Frenos V 52
- Frenos doble pivote 54
- Montaje de cables de freno 55
- Cables de freno internos 57
- Montaje y ajuste de pastillas de frenos 58
- Palancas de freno 60
- Frenos de disco 62
- Frenos de disco hidráulicos 64
- Frenos BMX 68
- Frenos de buje 69

4 Transmisión

- Componentes 72
- Cuidados e inspección 74
- Limpieza y comprobación de las cadenas 76
- Desmontaje y sustitución de las cadenas 78
- Cadena de una velocidad 82
- Montaje de cables 84
- Cables internos del cambio 87
- Ajuste del desviador 88
- Desmontaje, revisión y montaje del desviador 92
- Casetes, bloques y piñones 96
- Conjunto de platos y bielas 100
- Desmontaje de platos y bielas 102
- Cambios de marchas 108
- Pedalieres 110
- Sustitución del pedalier PF30 115
- Integrados 116





5 Puntos de contacto

■ Verificación	126
■ Manillares y potencias	128
■ Puños y cinta	132
■ Sillines con fijación	134
■ Sillines con clip de fijación	136
■ Pedales	138

6 Ruedas

■ Desmontaje de bujes	146
■ Engrasado y ajuste de bujes	148
■ Bujes rodamientos sellados	150
■ Rectificado de ruedas y sustitución de radios	152

7 Cuadros, horquillas, dirección y suspensión

■ Material y diseño del cuadro	156
■ Inspección de seguridad	158
■ Desmontaje, sustitución y ajuste de la dirección	160
■ Horquillas de suspensión: desmontaje y revisión	164
■ Cuadros de suspensión	168
■ Puesta en funcionamiento de una bicicleta con suspensión	170

8 Seguridad, protección y accesorios

■ Cascos	174
■ Seguridad	175
■ Ropa de seguridad	176
■ Luces	177
■ Ropa y accesorios	178
■ Soportes para bicicletas	181

9 Apéndices

■ Solución de problemas	184
■ Tamaños de neumáticos normales	186
■ Pares de apriete	186
■ Estándares del pedalier	187
■ Estándares de la dirección	187
■ Glosario	188
■ Índice	192

