



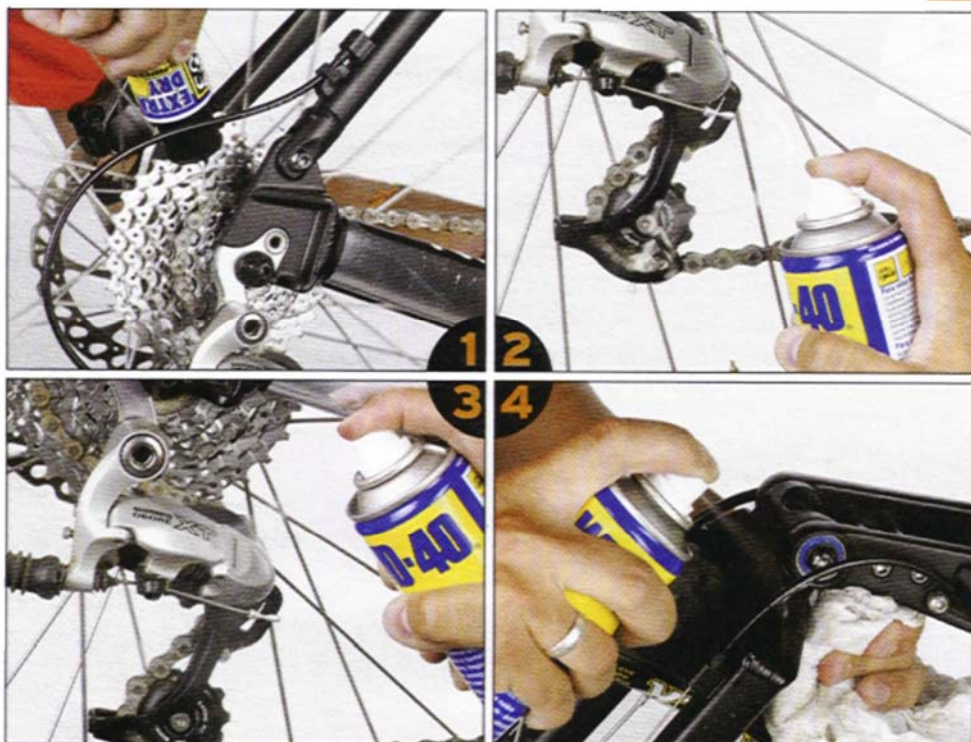
TIEMPO ESTIMADO 15'
DIFICULTAD *1 1 1 1*

HERRAMIENTAS ✂

- Aceite
- Aceite en spray
- Aceite de teflón
- Trapo o papel

¡Ruidos fuera!

EL ACEITE ES LA SANGRE QUE NECESITA NUESTRA BICI PARA FUNCIONAR SUAVEMENTE. Además engrasar y procurar movimientos suaves y sin ruidos, alargará la vida útil de la bicicleta reduciendo rozamientos y desgastes. Recuerda que tan importante como engrasar es limpiar previamente.



1 La cadena, todos los días. Siempre que salgas a montar limpia con un trapo y engrasa la cadena. No apliques demasiado, pedalea un poco en vacío y verás que es suficiente. Retira el aceite sobrante con un trapo para que no se pegue la suciedad.

2 Fuera grillos. El chirrido típico de las poleas de cambio se soluciona con la simple acción de engrasarlas con el WD-40. Su giro defectuoso no afecta mucho al cambio pero cuando suenan de esa forma característica son una tortura constante.

3 No olvides el cambio. Tiene muchas partes móviles que conviene engrasar como los pivotes de la caja o los ejes de giro de las ruedecillas. Utiliza un aceite en spray para que penetre mejor, como el WD-40 que ves en la imagen.

4 Todos los ejes de giro. Cada dos semanas o cuando creas que lo necesitan engrasa con aceite de teflón todas las articulaciones de tu doble suspensión. Si lleva rodamientos sellados hazlo igualmente como preventivo ante el agua o el polvo.

ENGRASE

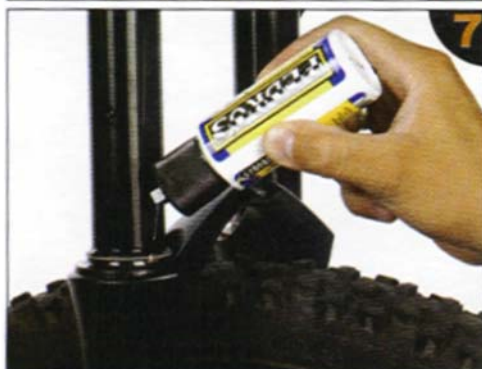


¿QUÉ ACEITE USAR?

ACEITE: Para transmisión, cables y pedales. Las hay para montar en mojado (invierno) o con mucho polvo (verano). Elige un formato spray para las zonas poco accesibles.

ACEITE DE TEFLÓN: Suspensiones y ejes de giro. Contienen Teflón, que proporciona más suavidad al movimiento.

GRASA: Sólo para rodamientos en bujes, ejes de giro, pedales y dirección o zonas de contacto como la tija o la potencia. No sirve para engrasar la cadena, ya que no penetra y no lubrica internamente.



6 Consigue unos clicks suaves.

Unas gotas de aceite en los muelles y placas de los pedales automáticos son suficientes para asegurarnos una entrada y salida del pedal rápida y nítida. También conviene aplicar un poco en la cala de la zapatilla.

7 Cero fricciones y rozamientos.

Engrasar la zona de contacto de los retenes en las horquillas y amortiguadores es un imperativo que hay que realizar en cada salida. Evita que se sequen y agrieten los guardapolvos y alejan la suciedad. Mejor si el aceite contiene Teflón.

8 Cambios duraderos.

Tan importante es lubricar los cambios como los cables. Si puedes, extráelos parcialmente de los topes del cuadro para acceder a un tramo mayor, tanto en los de freno como en los de cambio. La frecuencia es variable, más o menos una vez al mes.