



TIEMPO ESTIMADO 25'
DIFICULTAD *PPPP*

HERRAMIENTAS ✂

- Bridas
- Cinta métrica
- Bomba de presión

¡Suspensio!

EL PUNTO DE PARTIDA MÁS IMPORTANTE PARA OBTENER UN RESULTADO ÓPTIMO DE LA SUSPENSIÓN ES AJUSTAR CORRECTAMENTE EL SAG, ¿EL SAG-QUÉ?. El pre-hundimiento de la suspensión que la permite trazar el terreno tanto en relieves positivos como negativos.



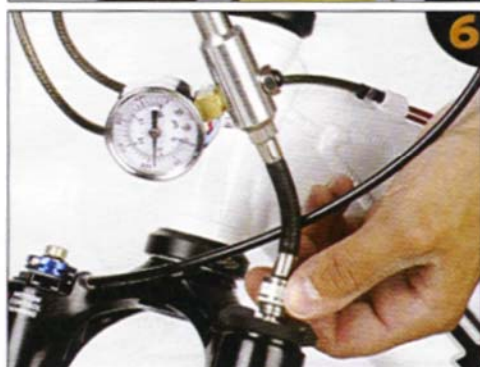
1 Una vez que sepas el recorrido total de tu horquilla (puedes comprobarlo sacando todo el aire o el muelle y comprimiéndola a tope) coloca una brida plástica tocando el guardapolvos estando reposo y en extensión.

2 Haz lo mismo con el amortiguador, sácale todo el aire o quítale el muelle y siéntate en el sillín para comprimirlo y medir el recorrido total del émbolo, no de la rueda. Devuélvele la presión y coloca la goma o una brida junto al guardapolvos.

3 Con mucho cuidado para no crear oscilaciones siéntate en la bici y apóyate completamente, con los pies en los pedales. Puedes apoyarte en una pared o pedir ayuda a un amigo que te sujete. Las suspensiones se comprimirán.

4 La brida indica cuánto se ha comprimido la horquilla con tu peso, es lo que denominamos "sag" (holgura o flexión en inglés). Verifica que es alrededor de un 15-25% del recorrido total para un tacto más firme o un 35-35% para más cómodo.

LA SUSPENSIÓN



5 En el amortiguador realiza la misma operación, mide cuánto se ha comprimido y comprueba que está entre los márgenes aproximados. No es necesario, aunque sí recomendable, que lo ajustes igual que la horquilla, puedes dejarlo con menos sag si afecta mucho a tu pedaleo.

6 Si no alcanzas el sag pretendido modifica la dureza de la suspensión. En este caso tanto en la horquilla como en el amortiguador se hace añadiendo más aire, pero puede que tus suspensiones sean de muelle para lo cual deberás girar el dial oportuno. Recuerda: 1 Bar = 0,98 Kg/cm² = 14,50 Psi.

SUSPENSIONARIO

PRECARGA: Fuerza inicial con la que cuenta cualquier suspensión, de aire o aceite. Regulándola se puede obtener una suspensión más rígida o blanda.

REBOTE: Velocidad de extensión de la suspensión. Si es muy lento la suspensión no recupera, y si es rápido la bici se puede volver ilocal.

COMPRESIÓN: Velocidad a la que la suspensión puede llegar a comprimirse. Cerrándola evitamos hacer topes con facilidad.

BLOQUEO: Regulación rápida que anula el efecto de la suspensión.

SAG: Tramo del recorrido que se desplaza con nuestro peso, nada más sentarnos en la bici.

PLATAFORMA: Sistema de compresión capaz de independizar los vaivenes provocados por el pedaleo de los baches.

