



- Ⓕ** **CONSEILS D'UTILISATION DE VOTRE VÉLO**
- Ⓘ** **CONSIGLI PER L'USO DELLA VOSTRA BICICLETA**
- Ⓔ** **CONSEJOS DE UTILIZACION DE SU BICI**
- Ⓟ** **CONSELHOS DE UTILIZAÇÃO DA SUA BICICLETA**

MONTAGE

ROUE AVANT ET/OU ROUE ARRIÈRE

Montage avec blocage rapide

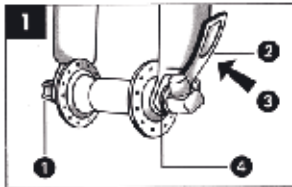
Déverrouillez le levier de blocage rapide, enfitez-le dans l'axe de la roue, vissez le cône de réglage situé à l'extrémité opposée au levier et dévissez-le d'un tour. Les rondelles de sécurité doivent toujours se trouver en appui sur les pattes de fourche et le système de blocage rapide.

Montez la roue, centrez-la et verrouillez le levier fermement à la main.

Le levier est vraiment serré lorsqu'il est parallèle à la fourche.

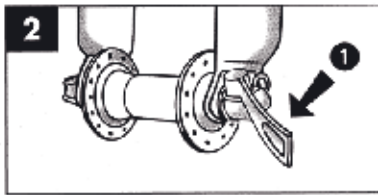
Conseils : Vous devez sentir une forte résistance en appuyant sur le levier de blocage rapide : la roue est alors bien montée. Tapez sur la roue avant avec la main pour s'assurer de la bonne fixation de l'ensemble.

Attention : Avant utilisation, vérifiez le bon blocage de vos roues sur le cadre et la fourche.



1

- 1/ Cône de réglage
- 2/ Levier de blocage rapide
- 3/ Fermé
- 4/ Rondelle de sécurité



2

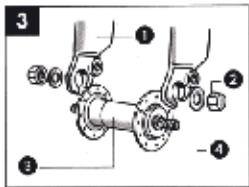
- 1/ Ouvert

Montage sans blocage rapide

Montez la roue, centrez-la et verrouillez les écrous de part et d'autre de la fourche. Les rondelles de sécurité doivent toujours se trouver en appui sur les pattes de fourche et les écrous du moyeu.

Couple de serrage : 17 Nm ROUES AV / 20 Nm ROUES AR

Attention : Avant utilisation, vérifiez le bon blocage de vos roues sur le cadre et la fourche.

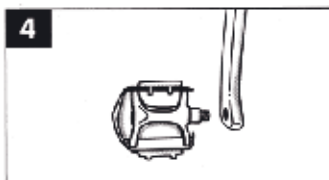


3

- 1/ Extrémité de la fourche avant
- 2/ Ecrou
- 3/ Moyeu
- 4/ Rondelle de sécurité

PÉDALES

Si vous êtes amenés à remplacer vos pédales vissez la pédale droite, marquée de «R» ou «D» sur l'axe dans la manivelle droite (côté plateau du pédalier). Vissez l'axe en tournant dans le sens des aiguilles d'une montre. Serrez fortement à 25 Nm.



4

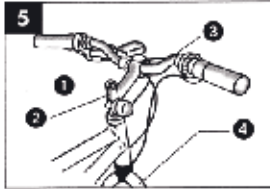
Vissez la pédale gauche, marquée de «L» ou «G» dans la manivelle gauche. Vissez l'axe en tournant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Serrez fortement à 25 Nm.

GUIDON

Si vous êtes amenés à démonter votre guidon : pour régler l'enfoncement de la potence, choisissez la hauteur désirée puis resserrez la vis en haut de la potence. Couple de serrage :

- Cintre avec potence : 17 Nm / 18 Nm
- Potence avec pivot direct : 17 Nm / 18 Nm

Attention : Ne pas surélever la potence au-delà du repère de sécurité, il correspond au point d'insertion minimum de la potence dans la fourche.



5

- 1/ Vis de réglage de la potence
- 2/ Potence
- 3/ Cintre
- 4/ Fourche

SELLE

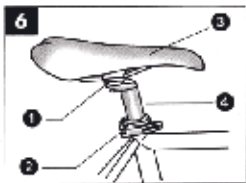
Si vous êtes amenés à régler votre selle : fixez la tige sur le chariot de selle et serrez les écrous de celle-ci. Placez la tige de selle dans le cadre, réglez la hauteur que vous désirez en agissant sur le levier de blocage rapide. Le levier est vraiment serré lorsqu'il est perpendiculaire à la tige de selle.

Couple de serrage :

- Serrage tige avec selle : 16 Nm / 20 Nm
- Serrage tige dans cadre : 16 Nm / 18 Nm

Conseil : Lorsque vous êtes assis(e) sur la selle, genou légèrement plié, vous devez pouvoir poser le talon sur les pédales.

Attention : Ne pas surélever l'ensemble de selle au-delà du repère d'insertion minimum marqué sur le tube. Le repère d'insertion ne doit jamais être visible.



6

- 1/ Chariot de selle
- 2/ Levier de blocage rapide
- 3/ Selle
- 4/ Tige de selle

POUR VÉLOS DE TOURISME ET VÉLOS TOUS CHEMINS

Si vous êtes amenés à remplacer votre éclairage : fixez-le sur le garde-boue avant ou sur le support avant placé sur la fourche, et réglez l'inclinaison du phare. Le centre du faisceau doit rencontrer le sol à 10 mètres. Vérifiez que les fils électriques sont bien branchés sur le feu avant, le feu arrière et sur la dynamo. Assurez-vous que la roulette de dynamo, en position de pression, soit bien entraînée par le pneu.

Attention : Maintenez toujours votre feu propre et en bon état. Lors du remplacement des piles et des batteries, nous vous demandons de bien vouloir respecter la réglementation en vigueur quant à leur recyclage. Nous vous remercions de les déposer dans un endroit prévu à cet effet, afin d'assurer leur recyclage de façon sûre et dans le respect de l'environnement.

GARDE-BOUE AVANT

Si vous êtes amenés à remplacer votre garde-boue avant : vissez la tringle sur la fourche. Desserrez le crochet de sécurité ou l'écrou fixant l'étrier de frein (sur la fourche) Enlevez le crochet de sécurité ou l'étrier de frein. Glissez le garde-boue avant dans la fourche avant et resserrez l'écrou ou le crochet de sécurité pour fixer le garde-boue

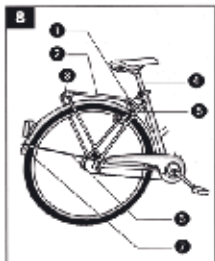


7

- 1/ Garde-boue
- 2/ Tringle
- 3/ Emplacement du crochet de sécurité ou de l'axe de l'étrier de frein avant
- 4/ Fourche
- 5/ Ecrou

GARDE-BOUE ARRIÈRE ET PORTE-BAGAGES

Si vous êtes amenés à remplacer votre garde-boue arrière et votre porte-bagages vérifiez que les tringles du porte-bagages et du garde-boue arrière sont bien fixées sur les œillets prévus, sur la patte arrière. Fixez le plateau du porte bagages sur le cadre au bas de la tige de selle.



8

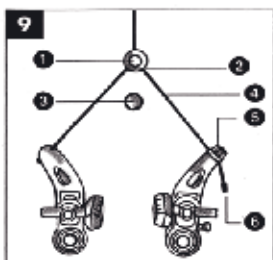
- 1/ Blocage du porte-bagages
- 2/ Porte-bagages
- 3/ Tringle du porte-bagages
- 4/ Tige de selle
- 5/ Fourche arrière
- 6/ Tringle du garde-boue
- 7/ Garde-boue

FREINS

Freins cantilever.

Desserrez l'écrou du triangle. Amenez ce triangle à environ 1 cm au-dessus du crochet de sécurité. Resserrez l'écrou du triangle. Desserrez l'écrou du patin. Tirez le câble. Les deux patins toucheront alors la jante. Enfin, vissez l'écrou du patin qui bloquera le câble. Les patins sont bien réglés lorsqu'ils se trouvent à distance égale de chaque côté de la jante. Actionnez les poignées de frein et réglez-les en tournant la vis de réglage sur celles-ci

Conseil : Eloignez l'huile ou la graisse hors d'atteinte des patins de frein et vérifiez leur état régulièrement. Réglez les patins des freins à plus ou moins 0,5 mm des flancs des jantes, à l'aide de la vis de réglage.



9

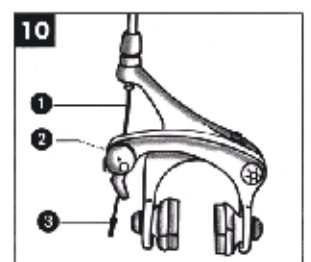
- 1/ Écrou du triangle
- 2/ Triangle
- 3/ Emplacement du crochet de sécurité
- 4/ Câble
- 5/ Ecrou du patin
- 6/ Tirez le câble

Freins à tirage latéral.

Pressez les deux patins contre la jante et tirez le câble du bras intérieur à l'aide de pinces. Enfin, serrez l'écrou.

10

- 1/ Câble
- 2/ Ecrou (derrière)
- 3/ Tirez le câble

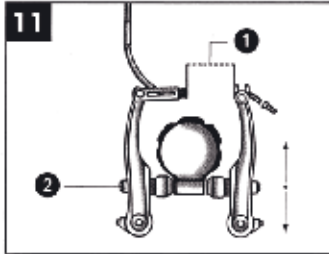


Freins V-Brake

Attention : Ce type de V-Brake est particulièrement sensible et puissant en freinage, comparé à un système de freinage classique. Faites des essais avec prudence pour vous familiariser avant l'utilisation normale.

Montage et réglage des patins de freins **11**

L'écartement des bras de freins doit être de 35 mm ou plus. Vérifier l'emplacement et le contact des patins de freins sur la jante. Évitez tout contact avec le pneu. Faites un réglage de la hauteur ou de l'emplacement, si nécessaire, en desserrant l'écrou du patin. Resserrez l'écrou en respectant un couple de serrage de 7 à 9 Nm

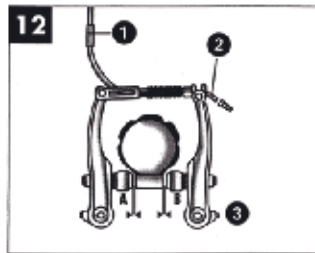


- 11**
- 1/ 35 mm ou plus
 - 2/ Couple de serrage 7 / 9 Nm

Montage des câbles **12**

Passez le câble dans le petit tube aluminium. Ajustez le câble de frein de façon à obtenir un espace de 1,5 mm entre les patins droit/gauche et la jante. Fixez et serrez le câble avec la vis de serrage du bras de frein droit, à l'aide d'une clef hexagonale creuse de 5 mm ou hexagonale plate.

Le couple de serrage doit être de 6-8 Nm. Coupez l'excès de câble à l'extrémité. Posez l'embout de protection de câble en aluminium.



- 12**
- 1/ Tube aluminium
 - 2/ Couple de serrage : 6 / 8 Nm
 - 3/ A + B = 3 mm

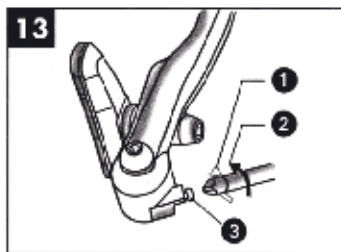
Réglage des ressorts de tension des bras de freins **13**

Tournez la petite vis de réglage à l'aide d'un tournevis en croix pour tendre ou détendre le ressort :

- dans le sens des aiguilles d'une montre pour tendre
- dans le sens contraire des aiguilles d'une montre pour détendre

Cela permettra de centrer les bras de freins par rapport à la jante.

Attention : Vérifiez le réglage et l'usure de vos freins périodiquement et procédez à un nouveau réglage si nécessaire



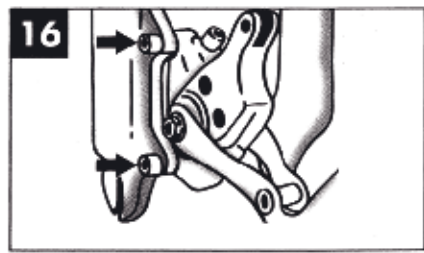
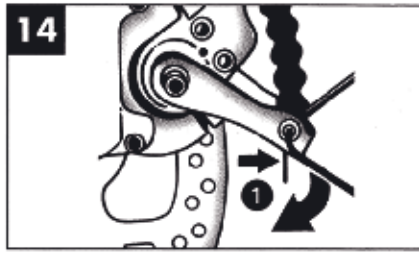
- 13**
- 1/ Moins de tension
 - 2/ Plus de tension
 - 3/ Ressort de tension Vis de réglage

Freins à disque

Montage du câble de frein **14**

Desserrez le serre-câble de l'étrier de frein. Retirez l'ancien câble de sa gaine. Enfilez le nouveau câble dans la gaine, passez le dans le trou de la butée de gaine de l'étrier de frein **15**, puis introduisez le câble dans le serre-câble. Pressez la came de frein de moitié puis resserrez le serre-câble. Coupez l'excès de câble.

Affinez le réglage à l'aide de la molette de réglage du levier de frein.



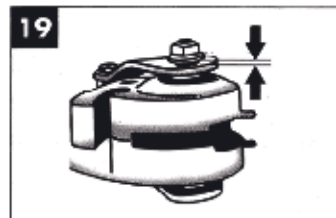
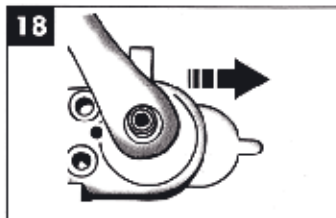
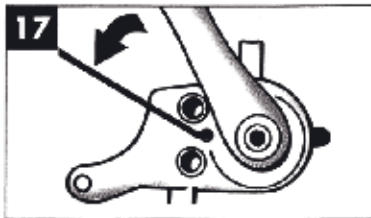
Changement des plaquettes de freins

Desserrez le câble de frein **14**

Retirez les vis du support d'étrier à la fourche **16**. Retirez la vis qui fixe les plaquettes de frein **14** ou soulevez et tirez directement sur la plaquette suivant les modèles. Retirez les plaquettes **18**, puis remplacez les nouvelles de la même manière.

En cas d'usure de la moitié des plaquettes de frein, il est possible de faire un réglage sur la course des plaquettes.

Desserrez le contre-écrou de la came **19** ajustez la course à l'aide d'une clé allen **20** puis resserrez le contre-écrou. Suivant les modèles d'étrier il est possible d'avoir quelques différences. Se référer au manuel du constructeur.



POTENCE

Vélo avec freins cantilever :

Vérifiez que l'arrêt de gaine et les vis (ou la vis) sont desserrés.

Mise en pression de la direction en serrant la vis (1) dans l'insert du tube pivot.

Attention : Couple de serrage : 2,5 Nm.

Ajustez l'arrêt de gaine.

Serrez la potence sur le tube pivot de la fourche avec les vis (ou la vis) (2).

Attention Couple de serrage : 17 Nm

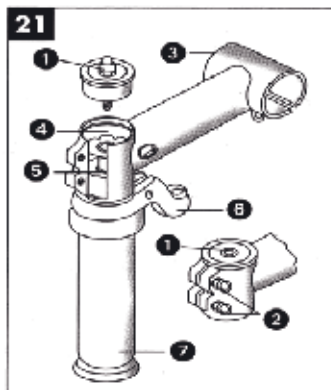
Vélo avec freins V-Brake :

Mise en pression de la direction en serrant la vis (1) dans l'insert du tube pivot.

Attention Couple de serrage : 2,5 Nm.

Serrez la potence sur le tube pivot de la fourche avec les vis (ou la vis) (2)

Attention Couple de serrage : 17 Nm



- 21**
 1/ 2,5 Nm
 2/ 17 Nm
 3/ Potence
 4/ Tube pivot
 5/ Insert
 6/ Arrêt de gaine
 7/ Tube direction

FOURCHE TÉLESCOPIQUE

Les vélos équipés d'une fourche télescopique doivent faire l'objet d'une plus grande attention, plus particulièrement les fourches télescopiques assemblées avec des vis de fixations.

Vous devez à chaque sortie vérifier qu'aucun jeu n'apparaisse sur ces vis ou les parties assemblées. Si cela était le cas, adressez-vous exclusivement à un professionnel ou auprès de votre magasin pour les faire resserrer, car elles devront être à nouveau enduites de frein filet avant resserrage.

Attention : Une désolidarisation de la fourche risque d'entraîner une chute du cycliste.

Couple de serrage : 8 à 10 Nm.

DÉRAILLEURS

Il s'effectue à l'aide des vis (a et b) agissant en butées et servant à limiter les positions extrêmes des dérailleurs. Augmentez ou diminuez leur course en jouant sur ces vis de manière à obtenir le passage de toutes les vitesses sans que la chaîne ne sorte à l'extérieur ou à l'intérieur de la roue libre ou des plateaux.

Attention :

Dérailleur arrière :

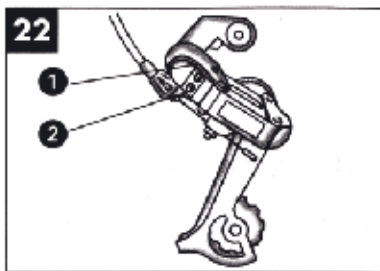
- La vis la plus haute empêche la chaîne d'aller au-delà du plus grand pignon.
- La vis la plus basse empêche la chaîne d'aller au-delà du plus petit pignon.

Dérailleur avant :

- La vis la plus haute empêche la chaîne de dérailler dans le cadre.
- La vis la plus basse empêche la chaîne de dérailler dans la pédale de droite.

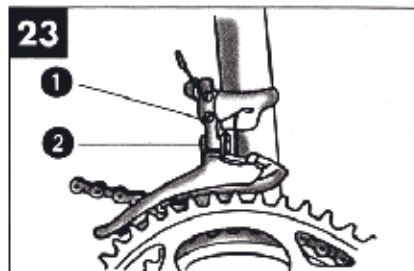
Lorsque vous avez l'intention de changer de vitesse, continuez de pédaler normalement, mais sans forcer, en manoeuvrant la manette du dérailleur jusqu'à ce que la chaîne soit bien en place sur la couronne ou le pignon choisi, si vos dérailleurs ne sont pas indexés.

Si votre dérailleur fait « clic » lorsque vous changez de vitesse, c'est qu'il est indexé. Dans ce cas, un câble mal tendu provoquera un changement de vitesse imprécis. Pour éviter cela, tournez la vis de réglage dans le sens inverse des aiguilles d'une montre et essayez le dérailleur à chaque tour de vis.



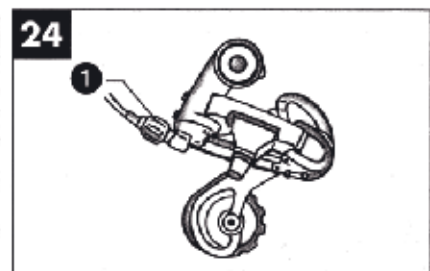
22 Dérailleur arrière

1/ Vis a
2/ Vis b



23 Dérailleur avant

1/ Vis a
2/ Vis b



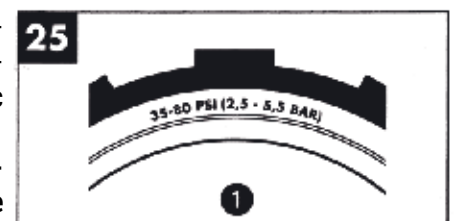
24 Dérailleur arrière indexé

1/ Vis de réglage

PRESSION DES PNEUS

Gonfler à la bonne pression. Rouler avec des pneumatiques insuffisamment gonflés nuit au rendement, provoque une usure prématurée, et peut entraîner des détériorations au niveau de la jante. La pression de gonflage est indiquée sur le flanc du pneu.

Attention : Quelles que soient la nature et la durée de votre randonnée, munissez-vous d'un kit de rustine afin de réparer tout pneu crevé. Ayez également une pompe avec vous pour rétablir la bonne pression



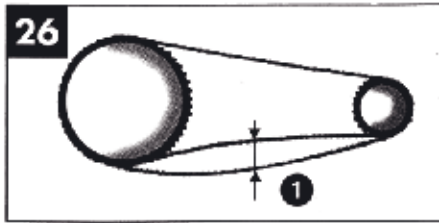
25

1 PSI = 0.07 BAR

CHAÎNE

Vérifiez régulièrement la tension et l'état de la chaîne elle doit toujours être lubrifiée et propre. Pour les bicyclettes avec dérailleur la chaîne se tend automatiquement. Sur les monovitesse, une flèche de 10 mm est nécessaire

Conseil : Lorsque vous partez pour une longue randonnée, pensez à vous munir d'un dérive-chaîne. Il vous permettra de réparer provisoirement une chaîne défilante.



26

1/ 10 mm environ

ENTRETIEN

NETTOYAGE

Nettoyez les parties émaillées avec une éponge trempée dans l'eau savonneuse puis essuyez à l'aide d'un chiffon sec.

Attention : Ne grattez pas, n'employez ni essence, ni acétone, ni trichloréthylène. Passez sur les parties chromées (sauf les jantes) un chiffon imbibé d'un produit nettoyant dédié aux chromes.

Le passage d'un chiffon imbibé d'acétone sur les jantes permettra d'éliminer les traces de caoutchouc des patins. Nettoyez la chaîne, les moyeux des roues avant et arrière, le pédalier, les dérailleurs et le jeu de direction avec des produits spécifiques aux cycles.

LUBRIFICATION

Lubrifiez régulièrement les axes de freins, les leviers, la chaîne et la roue libre avec un lubrifiant cycle. Graissez les moyeux, le pédalier et la direction une fois par an.

Attention : Évitez de mettre de l'huile ou de la graisse en contact avec les pneus et les surfaces de freinage. Ne pas employer de nettoyeur haute-pression.

POINTS A VÉRIFIER RÉGULIÈREMENT

Contrôlez régulièrement les parties suivantes les serrages (roues, pédaliers, potence, guidon, selle, chaîne), l'usure des patins et des pneus, le réglage des freins et des dérailleurs.

Conseil : Révisez entièrement votre bicyclette tous les deux mois, si vous l'utilisez de façon intensive une fois par semaine. Dans les autres cas, révisez-la entièrement au moins une fois par an.

LES PETITES ASTUCES

Un serrage trop fort ou trop lâche des freins endommagera rapidement votre bicyclette. Couple de serrage conseillé pour le serrage des patins : 7 à 9 Nm.

En cas de changement des patins de freins, sachez qu'à chaque type de jante et de frein correspond un patin. Pensez à essuyer toutes traces d'humidité et de terre sur votre bicyclette au retour de chacune de vos balades. Faites graisser tous les roulements de votre bicyclette au moins tous les six mois par un spécialiste. Vérifiez toujours l'état de vos freins avant de sortir avec votre vélo.

Attention : Par temps de pluie les freins ne fonctionnent pas aussi bien, roulez donc plus lentement et commencez à freiner plus tôt, votre distance de freinage est multipliée par 2 ou 3.

MONTAGGIO

RUOTA ANTERIORE E/O RUOTA POSTERIORE

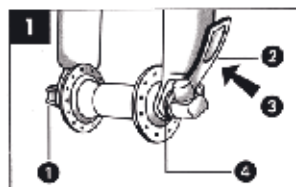
Montaggio con blocco rapido

Sbloccate la leva di blocco rapido, infilatela nell'asse della ruota, avvitate il cono di regolazione situato all'estremità opposta della leva e svitatelo di un giro. Le rotelle di sicurezza devono trovarsi sempre in appoggio sui bracci della forcella e sul sistema di blocco rapido

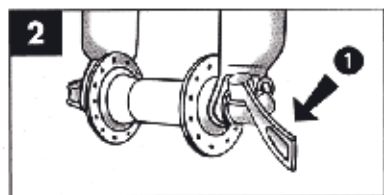
Montate la ruota, centratela e bloccate saldamente la leva con la mano. La leva è veramente ben stretta quando è parallela alla forcella.

Consigli : Premendo sulla leva di blocco rapido dovete avvertire una forte resistenza : in tal caso, la ruota è montata correttamente. Battete sulla ruota anteriore con la mano per accertarvi che l'insieme sia ben fissato.

Attenzione : Prima dell'uso, verificate che le ruote siano bloccate correttamente sul telaio e sulla forcella.


1

- 1/ Cono di regolazione
- 2/ Leva di blocco rapido
- 3/ Chiuso
- 4/ Rotella di sicurezza


2

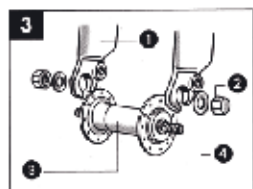
- 1/ Aperto

Montaggio senza blocco rapido

Montate la ruota, centratela e bloccate i dadi da entrambi i lati della forcella. Le rotelle di sicurezza devono trovarsi sempre in appoggio sui bracci della forcella e sui dadi del mozzo.

Coppia di serraggio : 17 Nm. **RUOTA ANTERIORE / 20 Nm RUOTA POSTERIORE.**

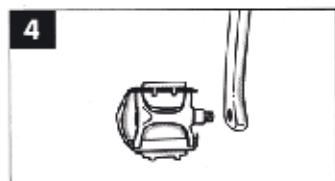
Attenzione : Prima dell'uso, verificate che le ruote siano bloccate correttamente sul telaio e sulla forcella.


3

- 1/ Estremità della forcella anteriore
- 2/ Dado
- 3/ Mozzo
- 4/ Rotella di sicurezza

PEDALI

Se dovete sostituire i pedali: avvitate il pedale di destra, indicato con «R» o «D» sull'asse nella manovella di destra (lato piano della pedaliera). Avvitate l'asse ruotando in senso orario. Stringete con forza ! 25 Nm



Avvitate il pedale di sinistra, indicato con «L» o «S» sulla manovella di sinistra. Avvitate l'asse ruotando in senso anti-orario. Stringete con forza ! 25 Nm.

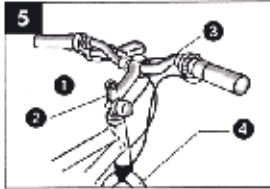
4

MANUBRIO

Se dovete smontare il manubrio: per regolare il posizionamento del sostegno a T scegliete l'altezza desiderata, quindi stringete di nuovo la vite nella parte superiore del sostegno.

- Coppia di serraggio consigliata per il manubrio : 17 Nm / 18 Nm.
- Coppia minima di rottura per vite di braccio di sostegno : 17 Nm / 18 Nm.

Attenzione Non portate il sostegno a T al di là del segnale di sicurezza; corrisponde al punto di inserimento minimo del sostegno a T nella forcella.



5

- 1/ Vite di regolazione del sostegno a T
- 2/ Sostegno a T
- 3/ Centina
- 4/ Forcella

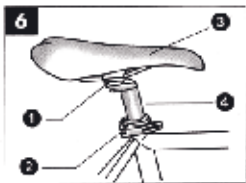
SELLINO

Se dovete regolare il sellino: fissate l'asta al supporto del sellino e stringete i dadi del sellino. Inserite l'asta del sellino nel telaio, regolate l'altezza: che desiderate intervenendo sulla leva di blocco rapido. La leva è veramente ben stretto quando è perpendicolare all'asta del sellino.

- Coppia di serraggio consigliato per il sellino : 17 Nm.

Consiglio : Quando siete seduti(e) sul sellino, con il ginocchio leggermente piegato, dovete poter appoggiare il tallone sui pedali.

Attenzione : Non portate il gruppo sellino al di là del segnale di sicurezza riportato sul tubo. Il segnale di sicurezza non deve mai essere visibile



6

- 1/ Supporto del sellino
- 2/ Leve di blocco rapido
- 3/ Sellino
- 4/ Asta del sellino

PER BICICLETTE DA TURISMO E BICICLETTE PER USO NORMALE

Se dovete sostituire le luci : fissatele al parafango anteriore o al supporto anteriore posto sulla forcella e regolate l'inclinazione del faro. Il centro del fascio di luce deve incontrare il suolo a 10 metri. Verificate che i fili elettrici siano collegati correttamente al faro anteriore, al faro posteriore e alla dinamo. Accertatevi che la ruota della dinamo, in posizione di pressione, sia trainata correttamente dalla gomma.

Attenzione : Mantenete sempre il faro pulito e in buone condizioni. Per la sostituzione delle pile e delle batterie, vi chiediamo di rispettare il regolamento in vigore riguardo alla loro eliminazione. Vi ringraziamo di buttarle in un posto apposito, per assicurarne l'eliminazione nel rispetto dell'ambiente.

PARAFANGO ANTERIORE

Se dovete sostituire il parafango anteriore : avvitate la bacchetta sulla forcella Allentate il gancio di sicurezza o il dado che fissa la staffa del freno (sulla forcella). Togliete il gancio di sicurezza o la staffa del freno. Infilate il parafango anteriore nella forcella anteriore e stringete di nuovo il dado o il gancio di sicurezza per fissare il parafango.

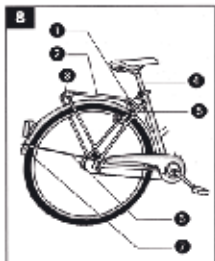


7

- 1/ Parafango
- 2/ Bacchetta
- 3/ Posizione del gancio di sicurezza o dell'asse della staffa del freno anteriore
- 4/ Forcella
- 5/ Dado

PARAFANGO POSTERIORE E PORTABAGAGLI

Se dovete sostituire il parafango posteriore e il portabagagli : verificate che le bacchette del portabagagli e del parafango posteriore siano fissate correttamente agli appositi occhielli, sul braccio posteriore. Fissate il piano del portabagagli sul telaio nella parte inferiore dell'asta del sellino.



8

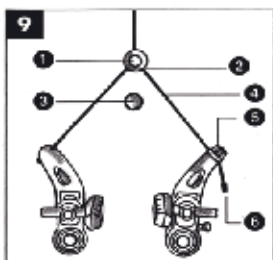
- 1/ Blocco del portabagagli
- 2/ Portabagagli
- 3/ Bacchetta del portabagagli
- 4/ Asta del sellino
- 5/ Forcella posteriore
- 6/ Bacchetta del parafango
- 7/ Parafango

FRENI

Freni cantilever.

Allentate il dado del triangolo Portate questo triangolo a 1 cm circa al di sopra del gancio di sicurezza. Stringete di nuovo il dado del triangolo. Allentate il dado della piastrina appoggiapiedi del pedale. Tirate il cavo. Le due piastrine toccheranno il cerchione Infine, avvitate il dodo della piastrina che bloccherà il cavo. Le piastrine sono regolate correttamente quando si trovano a pari distanza da ogni lato del cerchione Azionate le manopole dei freni e regolatele ruotando, la vite di regolazione posta su di esse.

Consiglio : Tenete l'olio o il grasso lontano dalle piastrine dei freni e verificatene regolarmente lo stato. Regolate le piastrine dei freni a circa 0,5 mm dai fianchi dei cerchioni, tramite la vite di regolazione



9

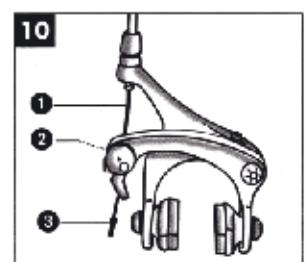
- 1/ Dado del triangolo
- 2/ Triangolo
- 3/ Posizione del gancio di sicurezza
- 4/ Cavo
- 5/ Dado della piastrina
- 6/ Tirate il cavo

Freni a tiraggio laterale.

Premete le due piastrine contro il cerchione e tirate il cavo del braccio interno con una pinza. Infine, stringete il dado.

10

- 1/ Cavo
- 2/ Dado (posteriore)
- 3/ Tirate il cavo

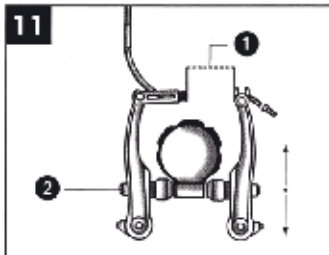


Freni V-Brake.

Attenzione Questo tipo di V-Brake è particolarmente sensibile e potente nella frenata, rispetto a un sistema di frenata classico. Fate delle prove con prudenza per familiarizzarvi prima dell'uso normale.

Montaggio e regolazione delle piastrine dei freni **11**

La distanza dei bracci dei freni deve essere di 35 mm e più. Verificate la posizione e il contatto delle piastrine dei freni sul cerchione. Evitate qualsiasi contatto con la gomma. Se necessario, regolate l'altezza o il posizionamento, allentando il dado della piastrina. Stringete di nuovo il dodo rispettando una coppia di serraggio da 7 a 9 Nm.



11

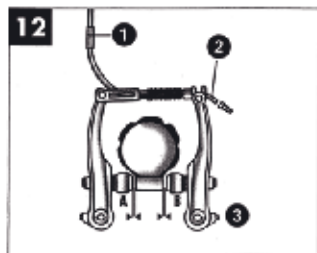
- 1/ 35mm o più
- 2/ Coppia di serraggio 7 Nm / 9 Nm

Montaggio dei cavi **12**

Fate passare il cavo nel tubicino di alluminio. Regolate il cavo del freno in modo da ottenere uno spazio di 1,5 mm fra le piastrine di destra / di sinistra e il cerchione.

Fissate e stringete il cavo con la vite di serraggio del broccio del freno di destra usando una chiave esagonale cava da 5 mm o esagonale piatta. La coppia di serraggio deve essere di 6-8 Nm.

Tagliate il cavo in eccesso all'estremità. Posizionate la ghiera di protezione del cavo in alluminio.



12

- 1/ Tubo alluminio
- 2/ Coppia di serraggio 6/8 Nm
- 3/ $A + B = 3 \text{ mm}$

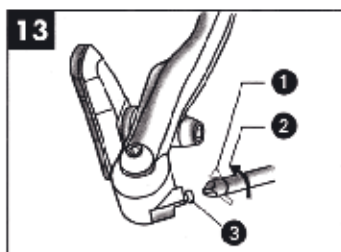
Regolazione delle molle di tensione dei bracci dei freni **13**

Ruotate la vitina di regolazione con un cacciavite a croce in modo da tendere o allentare la molla :

- in senso orario per tendere,
- in senso anti-orario per allentare

Ciò vi consentirà di centrare bracci dei freni rispetto al cerchione.

Attenzione : Verificate periodicamente la regolazione e l'usura dei freni e, se necessario, procedete a una nuova regolazione.



13

- 1/ Meno tensione
- 2/ Più tensione
- 3/ Molla di tensione Vite di regolazione

Freni a disco

Montaggio del cavo del freno **14**

Allentate il serrocavo della staffa dei freni. Asportate il cavo vecchio dalla guaina. Infilate il cavo nuovo nella guaina, fatelo passare nel foro d'arresto della guaina dello staffa dei freni **15** quindi introducete il cavo nel serrocavo.

Premete eccentrico del freno della metà, quindi stringete di nuovo il serrocavo. Tagliate il cavo in eccesso.

Mettete a punto la regolazione con la rotellina di regolazione della leva del freno.

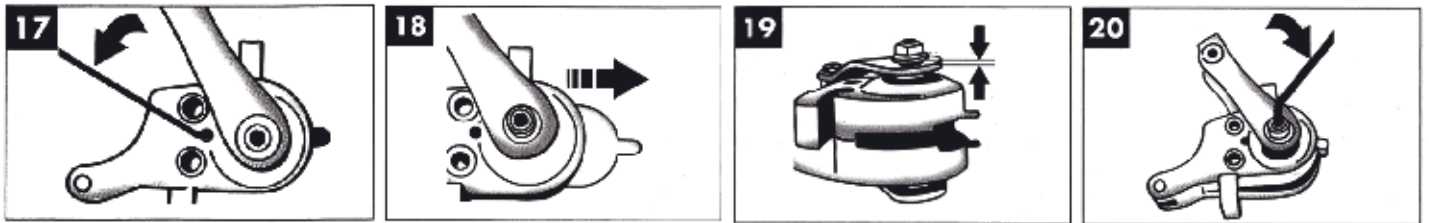


Cambio delle piastrine dei freni.

Allentate il cavo del freno **14**

Togliete le viti del supporto della staffa alla forcella **16**. Togliete la vite che fissa le piastrine dei freni **17** oppure sollevate e tirate direttamente la piastrina seguendo i modelli. Togliete le piastrine **18**, quindi riposizionate quelle nuove nello stesso modo. In caso di usura della metà delle piastrine dei freni è possibile fare una regolazione sulla corsa delle piastrine.

Allentate il controdado dell'eccentrico **19** regolate la corsa con una chiave Allen **20** quindi stringete di nuovo il controdado. A seconda dei modelli di staffa possono esservi delle differenze. Consultate il manuale del costruttore.



SOSTEGNO A T

Bicicletta con freni cantilever :

Verificate che l'arresto della guaina e le viti (o la vite) siano allentati.

Mettere in pressione lo sterzo stringendo la vite nell'inserto del tubo perno (1).

Attenzione Coppia di serraggio: 2,5 Nm.

Regolate l'arresto della guaina.

Stringete il sostegno a T sul tubo perno della forcella con le viti (o la vite)(2).

Attenzione Coppia di serraggio : 17 Nm

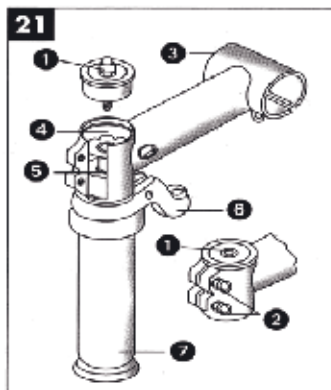
Bicicletta con freni V-Brake :

Mettere in pressione lo sterzo stringendo la vite nell'inserto del tubo perno (1).

Attenzione Coppia di serraggio : 2,5 Nm.

Stringete il sostegno a T sul tubo perno della forcella con le viti (o la vite) (2)

Attenzione Coppia di serraggio : 17 Nm



21

1/ 25 Nm

2/ 13,2 Nm

3/ Sostegno a T

4/ Tubo perno

5/ Inserto

6/ Arresto di guaina

7/ Tubo direzione

FORCELLA TELESCOPICA

Le biciclette munite di forcella telescopica richiedono la massima attenzione, in particolare nel caso di forcelle telescopiche assemblate con viti di fissaggio. Ad ogni uscita dovete verificare che non vi sia gioco su queste viti o sulle parti assemblate. In caso contrario, rivolgetevi esclusivamente a un professionista o al vostro negozio per farle stringere di nuovo, in quanto prima di tale operazione dovranno essere nuovamente coperte con retino da freni.

Attenzione : Il distacco della forcella potrebbe causare la caduta del ciclista. Coppia di serraggio: 8 à 10 Nm.

CAMBI

Il cambio si effettua tramite viti (a e b) che agiscono su arresti e che servono a limitare le posizioni estreme dei cambi. Aumentatene o diminuitene la corsa giocando su queste viti in modo da ottenere il passo saggio da tutte le velocità senza che la catena esca all'esterno o all'interno della ruota libera o dei piani.

Attenzione :

Cambio posteriore :

- a. La vite più alta impedisce alla catena di andare oltre il pignone più grande.
- b. La vite più bassa impedisce alla catena di andare oltre il pignone più piccolo.

Cambio anteriore :

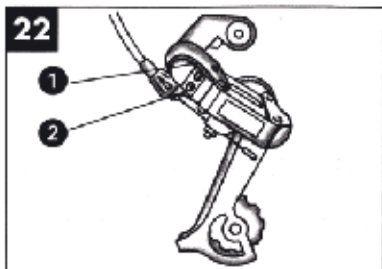
- a. La vite più alta impedisce alla catena di deragliare nel telaio.
- b. La vite più bassa impedisce alla catena di deragliare nel pedale di destra.

Quando avete intenzione di cambiare velocità, continuate a pedalare normalmente, ma senza forzare, manovrando la manopola del cambio finché la catena si posiziona correttamente sulla corona o sul pignone scelto, qualora i vostri cambi non siano indicizzati.

Se il cambio fa «clic» quando cambiate velocità, significa che è indicizzato. In tal caso, la cattiva tensione di un cavo può causare un cambio di velocità impreciso. Per evitare ciò, ruotate la vite di regolazione in senso anti-orario e provate il cambio a ogni giro di vite.

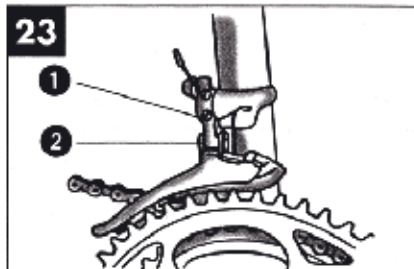
22 Cambio posteriore

- 1/ Vite a
- 2/ Vite b



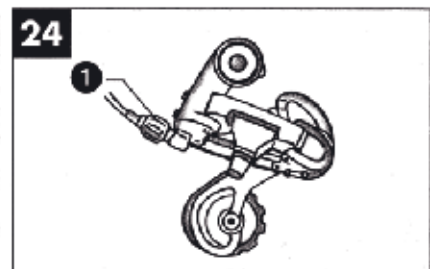
23 Cambio anteriore

- 1/ Vite a
- 2/ Vite b



24 Cambio posteriore indicizzato

- 1/ Vite di regolazione



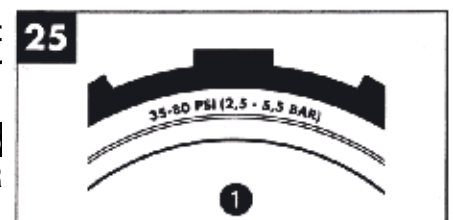
PRESSIONE DELLE GOMME

Gonfiate correttamente. Andare in bicicletta con le gomme non gonfiate a sufficienza compromette il rendimento, causa un'usura anticipata e può comportare deterioramenti a livello del cerchione. La pressione di gonfiaggio è indicata sul fianco della gomma.

Attenzione : Di qualunque tipo e durata sia la vostra passeggiata, munitevi di un kit di "rustine" per riparare eventuali forature. Tenete sempre con voi una pompa per ristabilire la pressione giusta.

25

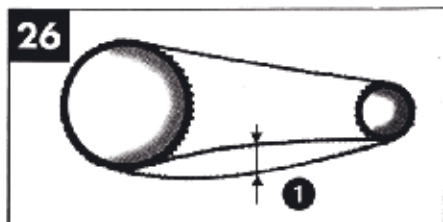
1 PSI = 0.07 BAR



CATENA

Verificate regolarmente la tensione e lo stato della catena deve sempre essere lubrificata e pulita. Per le biciclette con cambio, la catena si tende automaticamente. Per le monovelocità, è necessaria una freccia di 10 mm.

Consiglio: Quando partite per una passeggiata lunga, ricordatevi di portare con voi un deriva-catena. Vi consentirà di riparare provvisoriamente una catena difettosa.



26

1/10 mm circa

MANUTENZIONE

PULIZIA

Pulite le parti smaltate con una spugna imbevuto di acqua e sapone, quindi asciugale con un panno asciutto.

Attenzione Non grattatele, né usate benzina o tricloroetilene. Sulle parti cromate (eccetto i cerchioni) passate un panno imbevuto di olio di vaselina.

Passando un panno imbevuto di acetone sui cerchioni sarà possibile eliminare le tracce di gomma dalle piastrine. Se il sellino è di cuoio, passatevi della cera. Se è di plastica, basterà usare acqua e sapone. Pulite con petrolio la catena, il mozzo delle ruote posteriore e anteriore, la pedaliera, i cambi e lo sterzo.

LUBRIFICAZIONE

Lubrificate regolarmente gli assi dei freni, le leve, la catena e la ruota libera con olio di vaselina. Ingrassate i mozzi, la pedaliera e la direzione: una volta all'anno.

Attenzione Evitate di mettere olio o grasso a contatto con le gomme e le superfici di frenata. Non usate strumenti di pulizia pressurizzati.

PUNTI DA VERIFICARE REGOLARMENTE

Controllate regolarmente le parti seguenti. serraggi (ruote, pedaliera, sostegno a T, manubrio, sellino, catena), l'usura delle piastrine e delle gomme, la regolazione dei freni e dei cambi.

Consiglio: Sottoponete regolarmente a revisione la bicicletta ogni due mesi, se ne fate un uso intensivo una volta alla settimana. Negli altri casi, fatelo regolarmente almeno una volta all'anno.

LE PICCOLE ASTUZIE

Se stringete troppo o troppo poco i freni causerete rapidamente dei danni alla bicicletta.

Coppia di serraggio consigliata per il serraggio delle piastrine: da 7 a 9 Nm. In caso di cambio delle piastrine dei freni, sappiate che ad ogni tipo di cerchione e di freno corrisponde una piastrina. Per chi ama la natura e percorsi da mountain bike, non dimenticate di asciugare le tracce di umidità e di terra dalla bicicletta al ritorno da ogni passeggiata. Fate ingrassare da uno specialista tutti i cuscinetti a sfera della bicicletta almeno ogni sei mesi. Verificate sempre lo stato dei freni prima di uscire con la bicicletta. Infine, riponete la bicicletta appendendola per proteggerla da eventuali colpi.

Attenzione: Con la pioggia i freni non funzionano come al solito, quindi andate più adagio e cominciate a frenare prima, la distanza di frenata si moltiplica per 2 o per 3.

INSTALACIONES

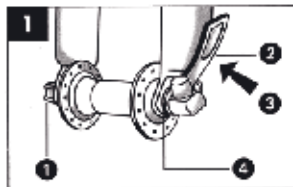
RUEDA DELANTERA Y/O RUEDA TRASERA

Montaje con bloqueo rápido

Desatornille la palanca de bloqueo rápido, introdúzcala en el eje de la rueda, atornille el cono de regulación situado en el extremo opuesto de la palanca y desatornillelo una vuelta. Las arandelas de seguridad deben estar siempre apoyadas sobre las patas de la horquilla y el sistema de bloqueo rápido Monte la rueda, céntrala y atornille la palanca firmemente con la mano. La palanca estará realmente ajustada cuando esta paralela a la horquilla.

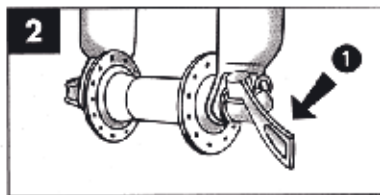
Consejos : Deberá sentir una fuerte resistencia al apoyarla sobre la palanca de bloqueo rápido, eso significará que la rueda está bien montada. Golpee sobre la rueda delantera antes, con la mano, para asegurarse de que todo esté correctamente fijado.

¡Atención! : Antes de utilizar la bicicleta, compruebe que sus ruedas estén correctamente bloqueadas respecto del cuadro y la horquilla.



1

- 1/ Cono de regulación
- 2/ Planca de bloqueo rápido
- 3/ Cerrada
- 4/ Arandela de seguridad



2

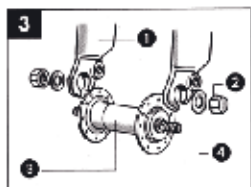
- 1/ Abierto

Montaje sin bloqueo rápido

Monte la rueda, céntrala y atornille las tuercas a ambos lados de la horquilla. Las arandelas de seguridad deberán estar siempre apoyadas sobre las patas de la horquilla y las tuercas del eje de la rueda.

Par de apretado: 17 Nm RUEDA DELANTERA / 20 Nm RUEDA TRASERA

¡Atención! : Antes de utilizar la bicicleta, compruebe que sus ruedas estén correctamente bloqueadas respecto del cuadro y la horquilla.

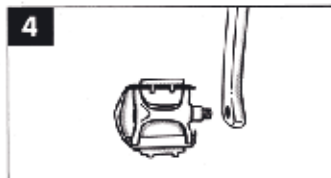


3

- 1/ Extremo de la horquilla delantera
- 2/ Tuerca
- 3/ Eje de la rueda
- 4/ Arandela de seguridad

PEDALES

Si tiene que cambiar los pedales atornille el pedal derecho, marcado con una «R» o una «D» sobre el eje en la manivela derecha (en el lado del cambiador de platos). Atornille el eje girando en el sentido de las agujas del reloj. ¡Apretete fuertemente!



4

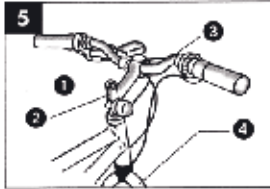
Atornille el pedal izquierdo, marcado con una «L» o una «G» en la manivela izquierda. Atornille el eje girando en el sentido contrario al de las agujas del reloj. ¡Apretete fuertemente!

MANILLAR

Si tiene que desmontar su manillar: para ajustar la altura del vástago, elija la altura deseada y vuelva a atornillar el tornillo situado en la parte superior del vástago.

- El par de apretado aconsejado para el manillar es de 17 Nm / 18 Nm.
- El par mínimo de ruptura para un tornillo de vástago es de 17 Nm / 18 Nm.

¡Atención! No suba el vástago por encima del límite de seguridad que corresponde al punto de inserción mínimo del vástago en la horquilla.



5

- 1/ Tornillo de regulación del vástago
- 2/ Vástago
- 3/ Cintra
- 4/ Horquilla

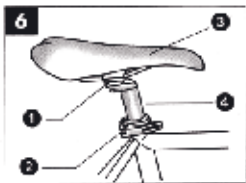
SILLÍN

Si tiene que ajustar su sillín: haje el poste del asiento sobre el carro del sillín y aprete las tuercas del poste. Coloque el poste del asiento en el cuadro, ajuste la altura que desee moviendo la palanca de bloqueo rápido la palanca estará realmente cerrado cuando esté perpendicular al poste del asiento.

- El par de apretado aconsejado para el sillín es de 17 Nm.

Consejo : Cuando esté sentado(a) sobre el sillín, con la rodilla ligeramente doblada, debe poder apoyar el talón en los pedales.

¡Atención! No suba el conjunto del sillín por encima del límite de inserción mínimo marcado en el tubo. El límite de inserción no debe verse nunca.



6

- 1/ Carro de sillín
- 2/ Palanca de bloqueo rápido
- 3/ Sillín
- 4/ Poste de asiento

PARA LAS BICICLETAS DE PASEO Y TODO TERRENO

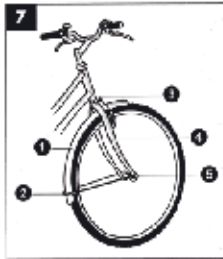
Si tiene que cambiar su alumbrado : fije la luz delantera sobre el guardabarros delantero o sobre el soporte delantero situado en la horquilla y ajuste la inclinación de la luz. El centro del haz luminoso debe alumbrar el suelo a 10 metros. Compruebe que los cables eléctricos estén correctamente conectados a la luz delantera, a la luz trasera y a la dinamo. Asegúrese de que el neumático arrastre la ruedecilla de la dinamo, cuando ésta esté funcionando.

¡Atención! Mantenga siempre su luz limpia y en buen estado. Para la reposición de pilas y baterías, le pedimos que respete la normativa vigente en cuanto a su eliminación. Te damos las gracias por tirarlos en un lugar especial, para asegurar su eliminación respetando el medio ambiente.

GUARDABARROS DELANTERO

Si tiene que cambiar su guardabarros delantero : atornille la varilla sobre la horquilla Afloje el gancho de seguridad o la tuerca que el estribo del freno (Sobre la horquilla).

Retire el gancho de seguridad o el estribo del freno Deslice el guardabarros delantero en la horquilla fija delantera y vuelva a apretar la tuerca o el gancho de seguridad para fijar el guardabarros

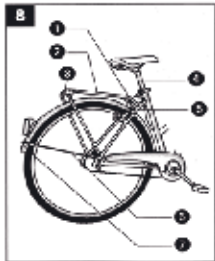


7

- 1/ Guardabarros
- 2/ Varilla
- 3/ Ubicación del gancho de seguridad o del eje del estribo del freno
- 4/ Horquilla
- 5/ Tuerca

GUARDABARROS TRASERO Y PORTAEQUIPAJES

Si tiene que cambiar su guardabarros trasero y su portaequipajes compruebe que las varillas del portaequipajes y de los guardabarros traseros están fijados correctamente en los ojetes previstos a tal efecto en la pata trasera de la bicicleta. Fije el soporte del portaequipajes sobre el cuadro del poste del asiento.



8

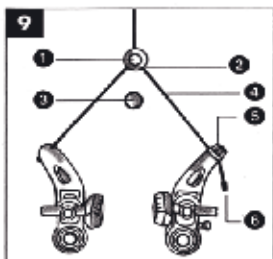
- 1/ Bloqueo del portaequipajes
- 2/ portaequipajes
- 3/ Varilla del portaequipajes
- 4/ Poste del asiento
- 5/ Horquilla trasera
- 6/ Villa del guardabarros
- 7/ Guardabarros

FRENOS

Frenos Cantilever.

Afloje la tuerca del triángulo Acerque dicho triangulo hasta 1 cm aproximadamente por encima del gancho de seguridad Vuelva a atornillar la tuerca del triángulo. Afloje la tuerca de la zapata. Estire el cable. Las dos zapatas tocarán entonces la llanta. Por último, atornille la tuerca de la zapata que bloqueará el cable del freno Las zapatas están bien ajustadas cuando se hallan a la misma distancia a ambos lados de la llanta Accione las palancas de los frenos y ajústelas girando la tuerca de ajuste sobre ellas.

Consejo: Conserve el aceite o el graso alejado de las zapatas de los frenos y compruebe su estado regularmente. Ajuste las zapatas de los frenos a unos 0,5 mm de los lados de las llantas, con la ayuda del tornillo de regulación del freno.



9

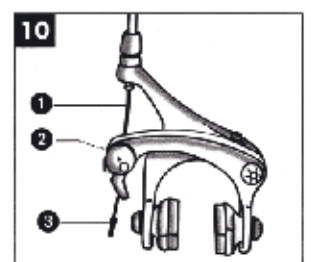
- 1/ Tuerca del triangulo
- 2/ triangulo
- 3/ Ubicación de la gancha de seguridad
- 4/ Cable
- 5/ Tuerca de zapata
- 6/ Estire el cable

Frenos de tiro lateral.

Presione las dos zapatas contra la llanta y estire. el cable del brazo interior ayudándose con pinzas. Por último, apriete la tuerca.

10

- 1/ Cable
- 2/ Tuerca (trasera)
- 3/ Estire el cable

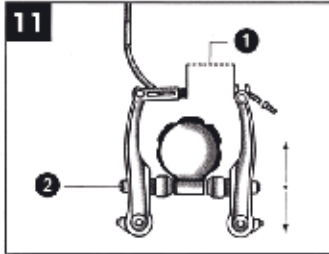


Frenos con sistema V-Brake.

¡Atención! Este tipo de frenos con sistema V-Brake son particularmente sensibles y potentes a la hora de frenar, comparados con un sistema de frenado clásico. Pruébelos con prudencia para familiarizarse con ellos antes de utilizarlos normalmente.

Montaje y ajuste de las zapatas de frenos **11**

La separación entre los brazos de los frenos debe ser de 35 mm como máximo. Compruebe la ubicación y el contacto de las zapatas de los frenos sobre la llanta. Evite cualquier contacto con el neumático. Ajuste la altura o la ubicación, en su caso, aflojando la tuerca de la zapata. Vuelva a apretar la tuerca respetando un par de apretado de entre 7 y 9 Nm.

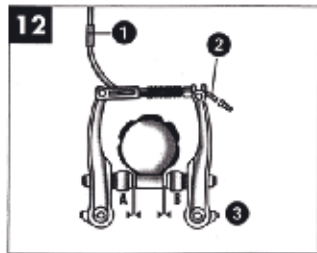
**11**

- 1/ 35 mm o más
2/ Par de apretado : 7 / 9 Nm

Montaje de los cables **12**

Pase el cable por el pequeño tubo de aluminio. Ajuste el cable del freno de modo que pueda obtener un espacio de 15 mm entre las zapatas derecha/izquierda y la llanta.

Fije y apriete el cable con el tornillo de apretado del brazo del freno derecho, con la ayuda de una llave hexagonal hueca de 5 mm o hexagonal plana. El par de apretado ha de ser de 6-8 Nm. Corte el cable que sobre por el extremo. Coloque la contera protectora de aluminio para el cable.

**12**

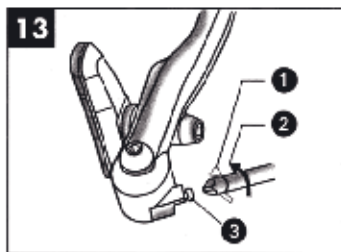
- 1/ Tubo de aluminio
2/ Par de apretado : 6 / 8 Nm
3/ A + B = 3 mm

Ajuste de los resortes de tensión de los brazos de los frenos **13**

Gire el pequeño tornillo de regulación con un destornillador cruciforme para tensar o destensar el resorte :

- en el sentido de las agujas del reloj para tensar
- y en el sentido contrario a las agujas del reloj para destensar, lo cual permitirá centrar los brazos respecto de la llanta.

¡Atención! Compruebe el ajuste y el desgaste de sus frenos periódicamente y ajústelos de nuevo en caso de necesidad.

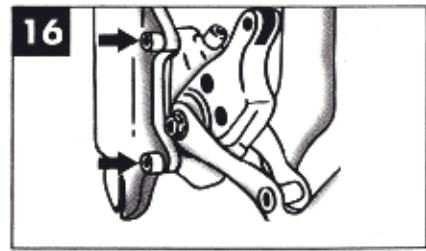
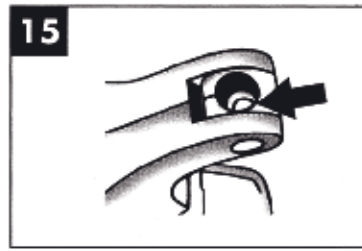
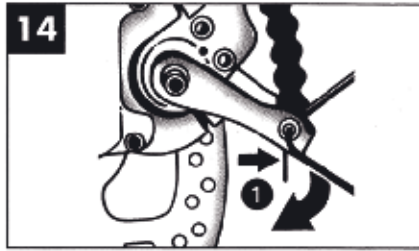
**13**

- 1/ Destensar
2/ Tensar
3/ Resorte de tensión - Tornillo de regulación

Frenos de disco.

Montaje del cable de freno **14**

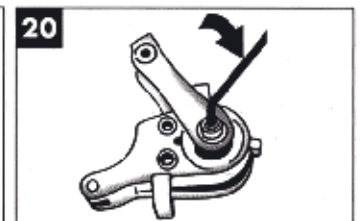
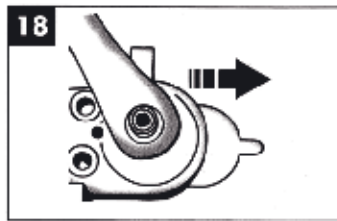
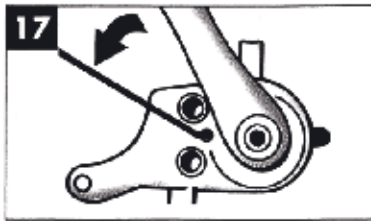
Afloje el sujetacables del estribo del freno. Quite el cable viejo de su revestimiento. Coloque el nuevo cable en el revestimiento, páselo por el agujero del tope del tubo del estribo del freno **15** e introduzca el cable en el sujetacables. Presione la leva del freno hasta la mitad y vuelva a cerrar el sujetacables. Corte el exceso de cable. Afine el ajuste con la ayuda de la moleta de ajuste de la palanca de freno.



Cambie las chapas de los frenos.

Añoje el cable de freno **14**

Quite el tornillo del soporte del estribo a la horquilla **16**. Quite el tornillo que fija las chapas de los frenos **17** o súbalas y estire directamente de la chapa fijándose en los modelos. Quite las chapas **18**, y coloque las nuevas del mismo modo. En el supuesto de desgaste de la mitad de las chapas de los frenos, se puede hacer un ajuste del recorrido de las chapas. Afloje la contratuerca de la leva **19** ajuste el recorrido con una llave Allen **20** y apriete de nuevo la contratuerca. Dado que existen distintos modelos de estribos, es posible que haya diferencias entre los mismos. En caso de dudo, consulte el manual del constructor.



POTENCIA

Bicicleta con frenos Cantilever :

Compruebe que el límite del revestimiento y los tornillos (o el tornillo) están aflojados. La presión sobre la dirección se efectúa apretando el tornillo en la entrada del tubo giratorio (1).

Atención! Par de apretado : 2,5 Nm.

Ajuste el límite del revestimiento.

Apriete el vástago sobre el tubo giratorio de la horquilla con los tornillos (o el tornillo)(2).

Atención! Par de apretado : 17 Nm

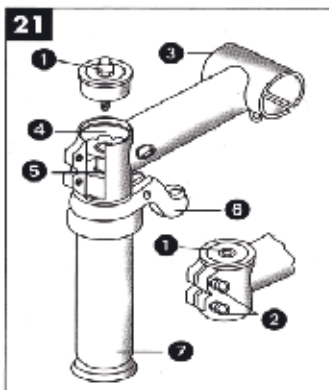
Bicicletas con frenos V-Brake :

La presión sobre la dirección se efectúa apretando el tomillo en la entrada del tubo giratorio (1).

¡Atención! Par de apretado : 2,5 Nm.

Apriete el vástago sobre el tubo giratorio de la horquilla con los tornillos (o el tornillo)(2).

¡Atención! Par de apretado : 17 Nm



- 21**
- 1/ 25 Nm
- 2/ 17 Nm
- 3/ Vástago
- 4/ Tubo giratoria
- 5/ entrada
- 6/ Limite del revestimiento
- 7/ Tubo de dirección

HORQUILLA TELESCÓPICA

Las bicicletas equipadas con una horquilla telescópica deberán vigilarse más de cerca, sobre todo las horquillas telescópicas montadas con tornillos de fijación. Cada vez que utilice su bicicleta, compruebe que no haya ninguna holgura en los tornillos o en las partes montadas. En caso de que observase alguna, acuda únicamente a un profesional o a su tienda para que le aprieten los tornillos, pues ellos mismos se encargarán de revestirlos de nuevo con malla de freno antes de apretarlos.

¡Atención! Un distanciamiento de la horquilla puede producir una caída del ciclista. Par de apretado: entre 8 y 10 Nm.

CAMBIO DE PLATOS

Se efectúa con la ayuda de tornillos (a y b) que actúan como topes y sirven para limitar las posiciones extremas de los cambiadores. Aumente o disminuya su recorrido jugando con los tornillos, de modo que obtenga el cambio a todas las velocidades sin que se salga la cadena fuera o dentro de piñón libre o de las coronas salga hacia el pedal derecho.

Atención!

Cambiador de piñones :

- El tornillo superior impide que la cadena vaya más allá del piñón más grande.
- El tornillo inferior impide que la cadena vaya más allá del pequeño piñón.

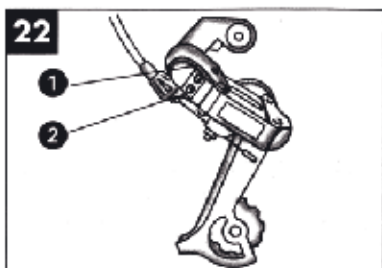
Cambiador de platos :

- El tornillo superior impide que la cadena se salga hacia el cuadro.
- El tornillo inferior impide que la cadena se salga hacia el pedal derecho.

Cuando quiera cambiar de velocidad, continúe pedaleando con normalidad, pero sin forzar, mueva la palanca del cambio de velocidades hasta que la cadena esté en su sitio en la corona o en el piñón elegido si sus piñones no son guiados. Si su piñón hace «clic» al cambiar de velocidad, es que está guiado, en cuyo caso un cable que no esté bien tenso provocará un cambio de velocidad impreciso. Para evitarlo, gire el tornillo de regulación en el sentido contrario a las agujas del reloj y pruebe el cambiador a cada vuelta de tornillo.

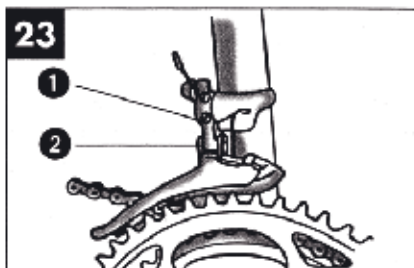
22 Cambiador de piñones

- Tornilla a
- Tornilla b



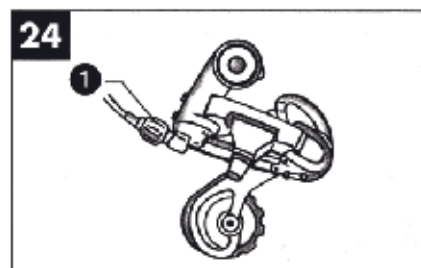
23 Cambiador de platos

- Tornilla a
- Tornilla b



24 Cambiador de piñones guiado

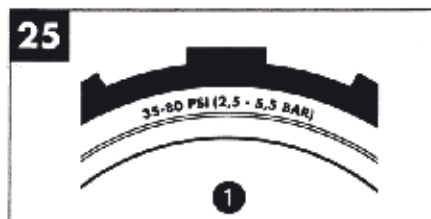
- Tornilla de regulación



PRESIÓN DE LOS NEUMÁTICOS

Hínchelos hasta la presión adecuada. Utilizar su bicicleta con los neumáticos deshinchados es perjudicial para el rendimiento, provoca un desgaste prematuro y puede conllevar deterioros en la llanta. La presión adecuada de hinchado está indicada en el lateral del neumático.

¡Atención! Independientemente de la naturaleza y la duración de su excursión llévese consigo un kit de parches de cámaras para reparar su neumático en caso de que se produzca un pinchazo, Lévese también una bomba de aire para restablecer la presión adecuado.



25

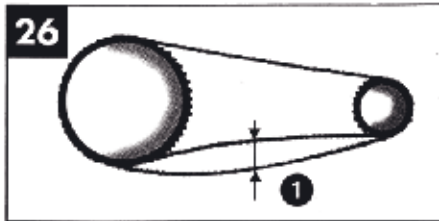
1 PSI = 0.07 BAR

CADENA

Compruebe con regularidad la tensión y el estado de la cadena, ésta debe estar siempre lubricada y limpia.

Para las bicicletas con cambiadores de platos, la cadena se tensa automáticamente. En las monovelocidades, se requiere una flecha de 10 mm.

Consejo : Cuando tenga previsto realizar una excursión larga, no olvide llevarse un repuesto de cadenas, lo cual le permitirá reparar provisionalmente una cadena estropeada.



26

1/ 10 mm aproximadamente

MANTENIMIENTO

LIMPIEZA

Limpie los partes esmaltados con una esponja sumergida en agua jabonosa y luego séquelas con un trapo seco.

Atención! No los rasque y no utilice gasolina ni tricloroetileno. Sobre las partes cromadas (excepto las llantas) pose un trapo empapado de aceite de vaselina. Pasar un trapo empapado de acetona sobre las llantas permitirá eliminar los rastros de caucho en las zapatas. Encere ligeramente su sillín, si es de cuero. Si es de plástico, bastara con que utilice agua jabonosa, Limpie la cadena, los ejes de las ruedas delantera y trasero, el teclado de pedales, los cambiadores y el piloto de dirección con petróleo.

LUBRIFICACIÓN

Lubrifique regularmente los ejes de los frenos, las palancas, la cadena y el piñón libre con aceite de vaselina. Engrase los ejes de la rueda, el pedal y la dirección una vez al año.

¡Atención! Evite que el aceite o la grasa entren en contacto con los neumáticos y las superficies de frenado. No utilice un limpiador a presión.

PUNTOS QUE DEBERÁ COMPROBAR REGULARMENTE

Controle regularmente los siguientes partes las sujeciones (ruedas, los teclados de pedales, vástago, manillar, sillín, cadena), el desgaste de las zapatas y de los neumáticos, el ajuste de los frenos y de los cambiadores.

Consejo : Revise completamente su bicicleta cada dos meses, si la utiliza intensivamente una vez por semana. Si no es el caso, revísela completamente por lo menos una vez al año.

LOS PEQUEÑOS TRUCOS

Apretar demasiado o poco los frenos estropeará rápidamente su bicicleta. El par de apretado aconsejado para las zapatas de entre 7 y 9 Nm. En caso de que tenga que cambiar las zapatas de los frenos, no olvide que a cada tipo de llanta y de freno corresponde una zapata distinta. Los paseantes amantes de la naturaleza y los usuarios de bicicletas de montaña no deben olvidar limpiar todo rastro de humedad y de tierra en sus bicicletas al volver de cada excursión. Lleve todos los rodamientos de su bicicleta a engrasar a un especialista, por lo menos cada seis meses. Compruebe siempre el estado de sus frenos antes de salir con su bicicleta. Por último, guarde su bicicleta en alto con el fin de protegerla de cualquier golpe

¡Atención! En caso de lluvia, los frenos no funcionan tan bien como en situaciones normales, circule pues es más despacio y empiece a frenar antes, su distancia de frenado se multiplica por 2 o 3.

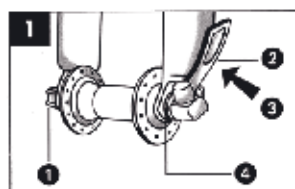
CONJUNTO

RODA DA FRENTE E/OU RODA DE TRÁS

Montagem com blocagem rápida

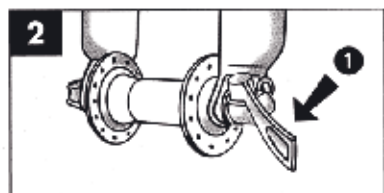
Desaparafusar a alavanca de blocagem rápida, introduzi-la no eixo da roda, aparafusar o cone de regulação localizado no extremo oposto da alavanca e desaparafusá-lo uma volta. As anilhas de segurança devem estar sempre apoiadas sobre os pés da forqueta e o sistema de blocagem rápida. Armar a roda, centrá-la e aparafusar a alavanca firmemente com a mão. A alavanca estará realmente ajustada quando estiver em paralelo com a forqueta

Conselhos Deverá sentir uma forte resistência ao apoiá-la sobre a alavanca de blocagem rápida, isso significará que a roda está bem armada. Bater sobre a roda da frente antes, com a mão, para verificar que está tudo corretamente fixado. **Atenção !** Antes de utilizar a bicicleta, verificar que as suas rodas estão corretamente bloqueadas respeito do quadro e da forqueta.



1

- 1/ Cone de regulação
- 2/ Alavanca de blocagem rápida
- 3/ Fechado
- 4/ Anilha de segurança



2

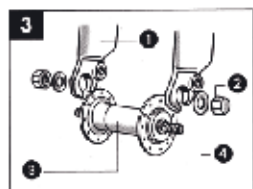
- 1/ Aberto

Montagem sem blocagem rápida

Armar a roda, centrá-la e aparafusar as porcas a ambos os lados da forqueta. As anilhas de segurança deverão estar sempre apoiadas sobre os pés da forqueta e as porcas do eixo da roda.

Grau de regulação : 17 Nm RODA DA FRENTE / 20 Nm RODA DE TRÁS

Atenção! Antes de utilizar a bicicleta, verificar que as suas rodas estão corretamente bloqueadas respeito do quadro e da forqueta.

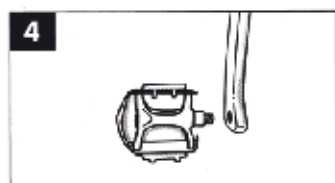


3

- 1/ Extremo da forqueta da frente
- 2/ Porca
- 3/ Eixo da roda
- 4/ Anilha de segurança

PEDAIS

Setiver que mudar os pedais: aparafusar o pedal direito, assinalado com um "R" ou um "D" sobre o eixo, na manivela direita (no lado do desviador de pratos). Aparafusar o eixo no sentido dos ponteiros do relógio. Apertar com força !



4

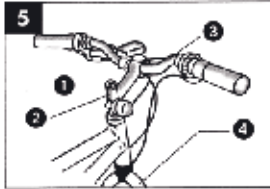
Aparafusar o pedal esquerdo, assinalado com um "L" ou um "G" na manivela esquerda. Aparafusar o eixo no sentido contrário dos ponteiros do relógio. Apertar com força ! 4

GUIADOR

Se Bver que desarmar o seu guiador: para ajustar a altura da haste, escolha a altura desejada e aparafusar novamente o parafuso localizado na parte superior da haste.

- O grau aconselhado de regulagem da potência para apertar o guiador é de 17 / 18 Nm.
- O grau de regulagem mínima de rotura para um parafuso de haste é de 17 / 18 Nm.

Atenção! Não subir a haste por encima do limite de segurança que corresponde ao ponto de inserção mínimo da haste na forqueta.



5

- 1/ Parafuso de regulação da haste
- 2/ Haste
- 3/ Arqueadura
- 4/ Forqueta

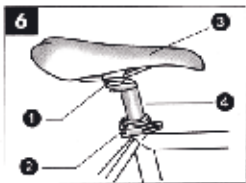
SELIM

Se tiver que ajustar o seu selim: fixar o canote do assento sobre o suporte de selim e apertar as porcas do canote. Colocar o canote do assento no quadro, ajustar a altura desejada movendo a alavanca de blocagem rápida. A alavanca estará realmente fechada quando estiver perpendicular ao canote do assento.

- O grau aconselhado de regulagem da potência para apertar o selim é de 17 Nm.

Conselhos Quando estiver sentado(a) sobre o selim, com os joelhos ligeiramente dobrados, deve poder apoiar os calcanhares nos pedais.

Atenção! Não subir o conjunto do selim por encima do limite de inserção mínimo indicado no canote. O limite de inserção não deve nunca ser visto.



6

- 1/ Suporte de selim
- 2/ Alavanca de blocagem rápida
- 3/ Selim
- 4/ Canote do assento

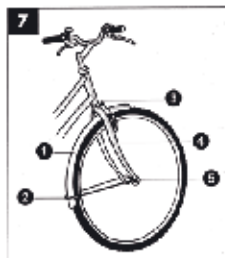
PARA AS BICICLETAS DE PASSEIO E TODO-O-TERRENO

Se Bver que mudar a sua iluminação : Fixar o farol dianteiro sobre o guarda-lamas dianteiro ou sobre o suporte dianteiro localizado na forqueta e ajustar a inclinação do farol. O centro do feixe de luz deve iluminar o chão a 10 metros. Verificar que os cabos elétricos estão corretamente ligados ao farol dianteiro, ao farol traseiro e ao dínamo. Verificar que o pneu arrastra a rodinha do dínamo quando estiver a trabalhar.

Atenção ! Manter sempre o seu farol limpo e em bom estado de funcionamento. Para a substituição das baterias, pedimos que respeite as normas vigentes quanto ao seu descarte. Agradecemos por descartá-los em local especial, para garantir seu descarte respeitando o meio ambiente.

GUARDA-LAMAS DIANTEIRO

Se tiver que mudar o seu guarda-lamas dianteiro : Aparafusar a vareta sobre a forqueta. Desapertar o gancho de segurança ou a porca que fixa o suporte do travão (sobre a forqueta). Retirar o gancho de segurança ou o suporte do travão. Deslizar o guarda-lamas dianteiro na forqueta dianteira e voltar a apertar a porca ou o gancho de segurança para fixar o guardalamas.

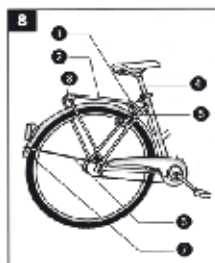


7

- 1/ Guarda-lamas
- 2/ Vareta
- 3/ Situação do gancho de segurança ou do eixo do suporte do travão
- 4/ Forqueta
- 5/ Porca

GUARDA-LAMAS TRASEIRO E PORTA-BAGAGENS

Se tiver que mudar o seu guarda-lamas traseiro e a sua porta-bagagens: verificar que as varetas da porta-bagagens e do guarda-lamas traseiro estão corretamente fixadas nos furos previstos para tal efeito no pé de apoio traseiro da bicicleta. Fixar o suporte da porta-bagagens no quadro do canote do assento.



8

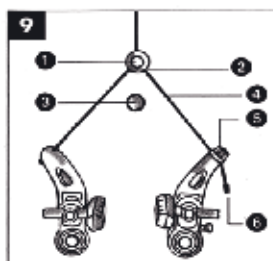
- 1/ Blocação da portabagagens
- 2/ Porta-bagagens
- 3/ Vareta da portabagagens
- 4/ Canote do assento
- 5/ Forqueta dianteira
- 6/ Vareta do guarda-lamas
- 7/ Guarda-lamas

TRAVÕES

Travões Cantilever.

Afrouxar a porca do triângulo. Aproximar o dito triângulo até 1 cm aproximadamente por encima do gancho de segurança. Voltar a aparafusar a porca do triângulo. Afrouxar a porca do calço. Esticar o cabo. Os dois calços tocarão então o jante. Por último, aparafusar a porca do calço que bloqueará o cabo do travão. Os calços estarão bem ajustados quando se encontrarem à mesma distância a ambos os lados do jante. Acionar as alavancas dos travões e ajustá-los rodando a porca de ajuste sobre eles.

Conselhos : Manter o óleo ou a gordura afastados dos calços dos travões e verificar o seu estado com regularidade. Ajustar os calços dos travões a 0,5 mm dos lados dos jantes, com a ajuda do parafuso de regulação do travão.



9

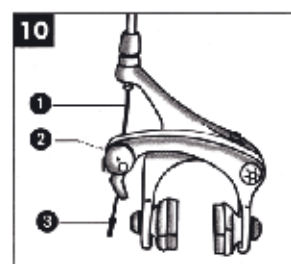
- 1/ Porca do triângulo
- 2/ Triângulo
- 3/ Localização do gancho de segurança
- 4/ Cabo
- 5/ Porca do calço
- 6/ Esticar o cabo

Travões com batida lateral.

Pressionar os dois calços contra o jante e esccar o cabo do braço interior com a ajuda de uns alicates. Finalmente, apertar a porca.

10

- 1/ Cabo
- 2/ Porca (traseira)
- 3/ Esticar o cabo

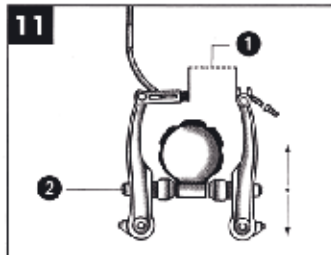


Travões com sistema V-Brake.

Atenção! Estes travões com sistema V-Brake são particularmente sensíveis e potentes à hora de travar, comparados com um sistema de travado clássico. Prová-los com prudência para se adaptar a eles antes da sua normal utilização.

Montagem e ajuste dos calços de travões **11**

A separação entre os braços dos travões deve ser de 35 mm no máximo. Verificar a localização e o contacto dos calços dos travões sobre o jante. Evitar qualquer contacto com o pneu. Ajustar a altura ou a localização, no seu caso, afrouxando a porca do calço. Voltar a apertar a porca respeitando um grau de regulagem de entre 7 e 9 Nm.



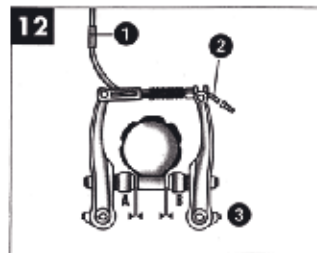
11

- 1/ 35 mm ou mais
- 2/ Grau de regulagem : 7 Nm / 9 Nm

Montagem dos cabos **12**

Passar o cabo pelo pequeno tubo de alumínio. Ajustar o cabo do travão de maneira que possa obter um espaço de 1,5 mm entre os calços direito/esquerdo e o jante. Fixar e apertar o cabo com o parafuso de pressão do braço do travão direito, com a ajuda de uma chave hexagonal oca de 5mm ou hexagonal lisa.

O grau de regulagem deve ser de 6-8 Nm Cortar o cabo que sobrar pelo extremo. Colocar a ponteira de alumínio para o cabo



12

- 1/ Tubo de alumínio
- 2/ Grau de regulagem : 6 / 8 Nm
- 3/ A + B = 3 mm

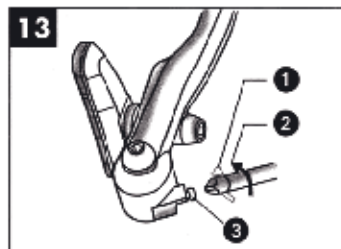
Ajustar as molas de tensão dos braços dos travões **13**

Rodar o pequeno parafuso de regulação com uma chave de fenda cruciforme para esticar ou contrair a mola :

- no sentido dos ponteiros do relógio para esticar a mola.
- no sentido contrário dos ponteiros do relógio para contrair a mola, o que lhe permitirá centrar os

braços em relação com o jante.

Atenção ! Verificar o ajuste e o desgaste dos seus travões com regularidade e ajustá-los novamente em caso necessário.



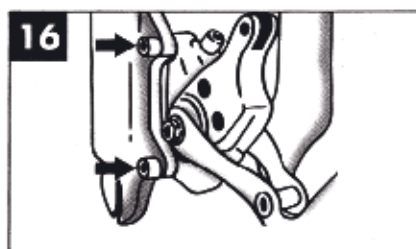
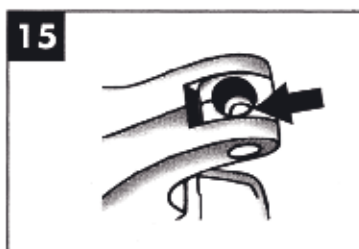
13

- 1/ Contrair
- 2/ Esicar
- 3/ Mola de tensão - Parafuso de regulação

Travões a disco.

Montagem do cabo de travão **14**

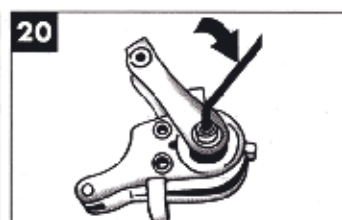
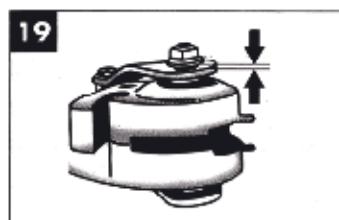
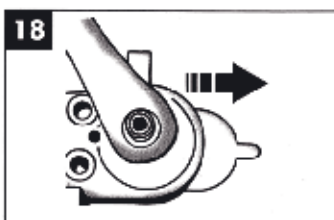
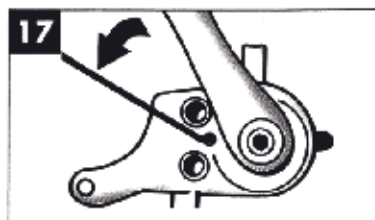
Afrouxar o porta-cabos do suporte do travão. Retirar o cabo velho do seu revestimento. Pôr o novo cabo no revestimento, passá-lo pelo furo localizado no tope do tubo do suporte do travão **15** e introduzir o cabo no porta-cabos. Cortar o excesso de cabo. Afinar o ajuste com a ajuda da moleta de ajustamento da alavanca de travão.



Trocar as pastilhas dos travões.

Afrouxar o cabo do travão **14** Retirar o parafuso do apoio do suporte à forqueta **16**. Retirar o parafuso que sustenta as pastilhas dos travões **17** ou subi-las e puxar diretamente da pastilha observando os modelos. Retirar as pastilhas **18** e colocar as novas da mesma maneira. No caso de desgaste da metade das pastilhas dos travões, pode ser realizada um ajustamento do percurso das pastilhas.

Afrouxar a contraporca da came **19** ajustar o percurso com uma chave Allen e apertar novamente a contraporca **20** Dado que existem diferentes modelos de suportes, é possível que haja diferenças entre eles. No caso de dúvida, consultar o manual do construtor.



POTÊNCIA

Bicicleta com travões Cantilever :

Verificar que o limite do revestimento e os parafusos (ou o parafuso) estão desapertados. A pressão sobre a direção é realizada ao apertar o parafuso na entrada do tubo rotatório (1).

Atenção ! Grau de regulação : 2,5 Nm.

Ajustar o limite do revestimento.

Ajustar a haste sobre o tubo rotatório da forqueta com os parafusos (ou o parafuso)(2).

Atenção ! Grau de regulação : 17 Nm.

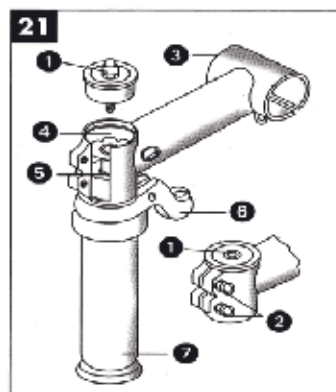
Bicicleta com travões V-Brake :

A pressão sobre a direção é realizada ao apertar o parafuso na entrada do tubo rotatório (1).

Atenção ! Grau de regulação : 2,5 Nm.

Apertar a haste sobre o tubo rotatório da forqueta com os parafusos (ou o parafuso)(2).

Atenção ! Grau de regulação : 17 Nm.



- 21** 1/ 2,5 Nm
- 2/ 17 Nm
- 3/ Haste
- 4/ Tubo rotatório
- 5/ Entrada
- 6/ Limite do revestimento
- 7/ Tubo de direção

FORQUETA TELESCÓPICA

As bicicletas equipadas com uma forqueta telescópica deverão ser vigiadas com maior atenção, sobre tudo as forquetas telescópicas armadas com parafusos de fixação. Cada vez que for utilizar a sua bicicleta, verificar que não há nenhuma folga nos parafusos ou nas partes armadas. No caso de observa alguma, acudir unicamente a um profissional ou à sua loja para apertarem os parafusos, uma vez que eles mesmos serão os encarregados de revesti-los novamente com uma rede de travão antes de serem apertados.

Atenção ! Um distanciamento da forqueta pode produzir uma queda do ciclista. Grau de regulação : entre 8 e 10 Nm.

CÂMBIO DE PRATOS

Efetua-se com a ajuda dos parafusos (a e b) que atuam como limite e servem para delimitar as posições extremas dos desviadores. Aumentar ou reduzir o seu percurso testando com os parafusos, de forma a obter o câmbio de todas as mudanças sem que a corrente saia por fora ou por dentro da roda-livre ou das roldanas.

Atenção !

Desviador da cassette :

- a. O parafuso superior impede a corrente ir para alem do pinhão maior.
- b. O parafuso inferior impede a corrente ir para alem do pinhão menor

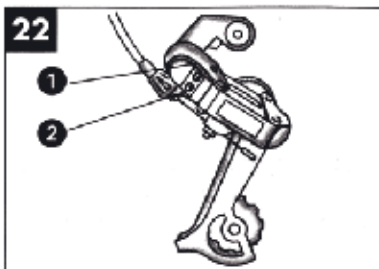
Desviador de pratos :

- a. O parafuso superior impede a corrente sair em direção ao quadro.
- b. O parafuso inferior impede a corrente sair em direção ao pedal direito.

Quando quiser trocar de mudança, continuar a pedalar com normalidade, mas sem forçar, apertar na alavanca de câmbio de mudanças até que a corrente estiver no seu sitio na roldana ou no pinhão escolhido se os seus pinhões não forem guiados. Se o seu pinhão fizer "clique" ao trocar de mudança, é que está guiado, em tal caso um cabo que não estiver bem esticado provocará um câmbio errado de mudança. Para evitá-lo, rodar o parafuso de regulação no sentido contrário dos ponteiros do relógio e provar o desviador com cada volta de parafuso.

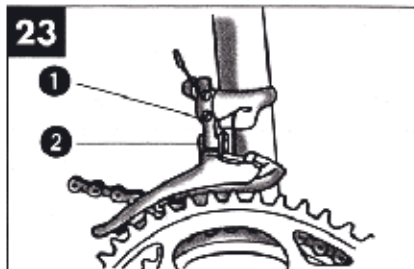
22 Desviador da cassette

- 1/ Parafuso a
- 2/ Parafuso b



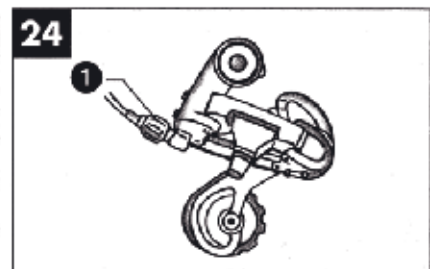
23 Desviador de pratos

- 1/ Parafuso a
- 2/ Parafuso b



24 Desviador da cassette com guia

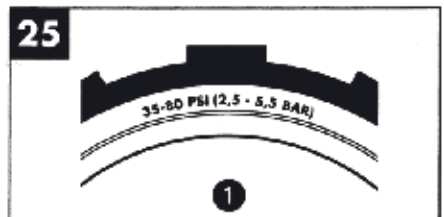
- 1/ Parafuso de regulação



PRESSÃO DOS PNEUS

Enche-os até atingir a pressão adequada. Utilizar a sua bicicleta com os pneus mal inchados é prejudicial para o seu rendimento, provoca um desgaste prematuro e pode ocasionar danos no jante. A pressão adequada de inchamento é indicada no lateral do pneu.

Atenção ! Independentemente da natureza e da duração do seu passeio leve sempre consigo um kit de remendos de câmara para reparar o seu pneu no caso de se produzir um furo. Leve também uma bomba de ar para restabelecer a pressão adequada.

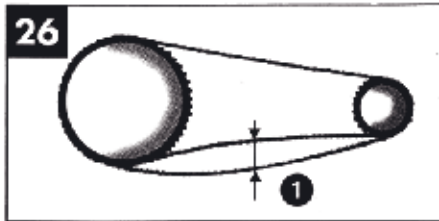


25

1 PSI = 0.07 BAR

CORRENTE

Verifique regularmente a tensão e o estado da corrente, esta deve estar sempre lubrificada e limpa. Para bicicletas com câmbio de corrente, a corrente é tensionada automaticamente. Em velocidades simples, é necessário um eixo de 10 mm. **Conselhos :** Quando você planeja fazer uma longa excursão, não se esqueça de levar uma corrente sobressalente, que permitirá reparar temporariamente uma corrente danificada.



26

1/ 10 mm aprox

MANUTENÇÃO

LIMPEZA

Limpe as partes esmaltadas com uma esponja embebida em água com sabão e depois seque-as com um pano seco. **Atenção ! Não os risque e não use gasolina ou tricloroetileno. Nas partes cromadas (exceto nas jantes) havia um pano embebido em óleo de vaselina. Esfregar um pano embebido em acetona sobre as bordas removerá os vestígios de borracha das almofadas. Encerar levemente sua sela, se for de couro. Se for de plástico, use apenas água e sabão. Limpe a corrente, os eixos das rodas dianteiras e traseiras, o teclado dos pedais, as alavancas de câmbio e a luz de direção com petróleo.**

LUBRIFICAÇÃO

Lubrifique regularmente os eixos de freio, alavancas, manilhas e roda livre com óleo de vaselina. Lubrifique a roda, o pedal e os eixos de direção uma vez por ano.

Atenção ! Evite que óleo ou graxa entrem em contato com pneus e superfícies de frenagem. Não use lavadora de alta pressão.

PONTOS QUE DEVE VERIFICAR REGULARMENTE

Verifique regularmente o seguinte: os elementos de fixação (rodas, pedaleiras, avanço, guiador, selim, corrente), o desgaste dos calços e pneus dos travões, a regulação dos travões e das mudanças.

Conselhos : Faça a manutenção completa da sua bicicleta a cada dois meses, se a usar intensivamente uma vez por semana. Se não, revise-o completamente pelo menos uma vez por ano.

OS PEQUENOS TRUQUES

A aplicação excessiva ou insuficiente dos freios danificará rapidamente sua bicicleta. O torque de aperto recomendado para as pastilhas está entre 7 e 9 Nm. Caso tenha que trocar as sapatas de freio, não esqueça que cada tipo de aro e freio corresponde a uma sapata diferente. Os caminhantes amantes da natureza e os ciclistas de montanha não devem esquecer de limpar todos os vestígios de umidade e sujeira de suas bicicletas ao retornar de cada passeio. Leve todos os rolamentos da sua bicicleta para lubrificar a um especialista, pelo menos a cada seis meses. Sempre verifique a condição de seus freios antes de andar de bicicleta. Por fim, guarde sua bicicleta no alto para protegê-la de qualquer batida.

Atenção ! Em caso de chuva, os freios não funcionam tão bem quanto em situações normais, dirija mais devagar e comece a frear mais cedo, sua distância de frenagem é multiplicada por 2 ou 3.



DISTRIBUTEUR EXCLUSIF



ACSUD SACIM

www.ACSUD-PRO.com

AVIGNON

135, rue Pierre Sémard - Bât D3
84000 Avignon - France
Standard : +33 (0)4 32 74 30 00
Fax : +33 (0)4 90 86 09 53
contact@sacim.fr

ANGERS

6, rue Michaël Faraday
49070 Beaucouze - France
Standard : +33 (0)2 41 96 15 00
Fax : +33 (0)2 41 96 15 03
contact@sacim.fr