



**MANUAL DE INSTRUCCIONES**

# 1.- Índice

1.- Índice.....	2
2.- OBJETIVO DE ESTE MANUAL / RESPONSABILIDADES.....	3
3.- AJUSTE DE LA BICICLETA A LA FISONOMÍA DEL USUARIO. ....	4
3.1.- Ajuste de la altura y ángulo del sillín. ....	4
3.2.- Ajuste de la altura y posición del manillar. ....	5
3.3.- Ajuste de las manetas de freno. ....	6
4.- COMPROBACIONES INELUDIBLES ANTES DE CADA USO. ....	7
5.- COMPROBACIONES PERIÓDICAS IMPORTANTES.....	8
6.- INSTRUCCIONES DE LIMPIEZA Y LUBRICACIÓN DE TU BICICLETA.....	9
6. 1.- Limpieza. ....	9
6.2.- Lubricación.....	9
7.- INFORMACIÓN TÉCNICA ACERCA DE LOS ELEMENTOS MÁS IMPORTANTES DE TU BICICLETA. .....	11
7.1.- Fijación de las ruedas.....	11
7.2.-Neumáticos y presiones.....	11
7.3.- Tensión de los radios. Centrado de la llanta.....	12
7.4.- Frenos.....	12
7.4.1.- Regulación de la tensión de cable de los frenos.....	12
7.4.2.-Sustitución y ajuste de las zapatas de freno.....	13
7.5 - Tensado de la cadena.....	13
7.6.-Montaje y desmontaje de los pedales.....	13
8.- DIEZ RECOMENDACIONES PARA TU SEGURIDAD .....	14

## 2.- OBJETIVO DE ESTE MANUAL / RESPONSABILIDADES.

Este manual ha sido elaborado para ayudarte a aprovechar al máximo tu bicicleta.

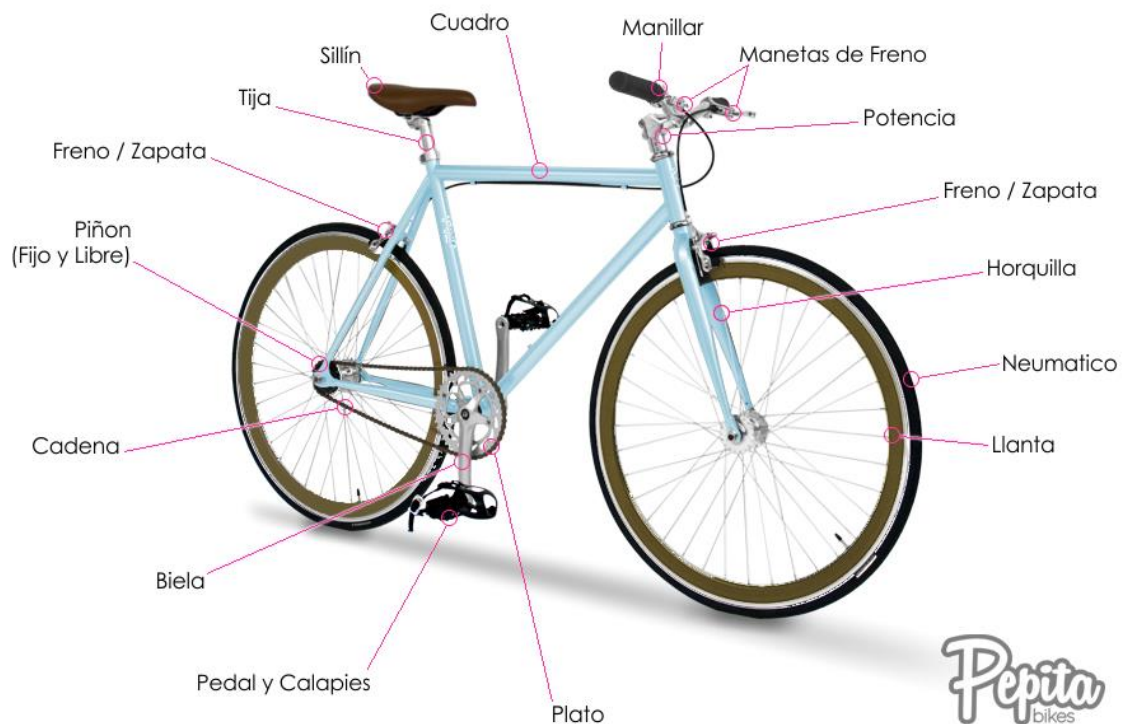
Te sugerimos que lo leas atentamente, pues te guiará en los controles periódicos a efectuar y te permitirá asegurar el mantenimiento de tu bicicleta.

Si al final de su lectura te queda alguna duda consulta con tu distribuidor. Allí encontrarás la persona indicada a la que confiar las operaciones más complicadas y la que mejores consejos te sabrá dar.

El incumplimiento de las instrucciones contenidas en este manual es responsabilidad del usuario de la bicicleta.

A continuación te mostramos un gráfico con el que podrás recordar cómo se nombran los elementos más importantes de tu bicicleta.

Su conocimiento te permitirá comprender mejor este manual.



### 3.- AJUSTE DE LA BICICLETA A LA FISONOMÍA DEL USUARIO.

La bicicleta que has adquirido se puede adaptar perfectamente a tus características físicas.

A continuación se detalla cómo conseguirlo.

#### 3.1.- Ajuste de la altura y ángulo del sillín.

Ésta es una operación necesaria para obtener una pedalada cómoda. La altura promedio del sillín se calcula de manera que se pueda tocar el suelo de puntillas con ambos pies al mismo tiempo.

El ajuste es facilitado por el cierre rápido del tubo del sillín.

Para apretarlo:

- a. Afloja el tornillo con una llave Allen.
- b. Sitúa el sillín a la altura correcta.
- c. Aprieta el tornillo con una llave Allen.
- d. Comprueba que tras el ajuste de altura, el sillín está longitudinalmente alineado con la dirección del tubo horizontal.

Asegúrate de que el tornillo de apriete de la tija de sillín está correctamente fijado.



*Asegúrate de que la indicación de inserción mínima situada en la tija de sillín no sobresale del tubo del sillín.*

*En ningún caso se ha de utilizar la bicicleta con el tornillo de apriete de la tija de sillín suelto.*

*Por otra parte, has de asegurarte que el sillín de tu bicicleta está nivelado y perfectamente paralelo al suelo.*

*En el caso de no estarlo, has de corregir el ángulo actuando sobre el tornillo de sujeción de la tija del sillín.*



*Conviene también regular la altura del sillín en función del terreno.*

*Elige una posición elevada del mismo para obtener un buen rendimiento de la pedalada.*

*En bajadas muy pronunciadas o técnicamente complejas conseguirás más estabilidad y un mayor control de la bicicleta adoptando una posición baja del sillín.*

### 3.2.- Ajuste de la altura y posición del manillar.

Comprueba que sobre la bicicleta el manillar queda en una posición ergonómica.

Quizás para conseguirla tengas que actuar sobre la altura y posición del mismo.

Para ajustar la altura del manillar:

- a. Afloja el tornillo de apriete de la potencia dándole dos vueltas en sentido contrario al de las manecillas del reloj.
- b. Golpea ligeramente el tornillo con un mazo de madera o de plástico para desbloquear el cono de la potencia.
- c. Ajusta la potencia a la altura deseada.
- d. Vuelve a apretar el tornillo verificando que el manillar esté perpendicular a la rueda delantera. No aprietes el tornillo exageradamente, se podría romper comprometiendo seriamente tu seguridad.
- e. Verifica que el tornillo de apriete del manillar está suficientemente bien apretado efectuando una presión lateral sobre el manillar mientras sujetas la rueda entre las piernas.



Para ajustar la posición del manillar:

- a. Afloja el tornillo de apriete del manillar.
- b. Gira el manillar hasta obtener el ángulo deseado.
- c. Vuelve a apretar el tornillo.

### 3.3.- Ajuste de las manetas de freno.

Es primordial que las manetas de freno estén en una posición tal que permitan un accionamiento cómodo.

Para ajustar la inclinación de las manetas de freno:

- a. Afloja el tornillo de apriete de la maneta al manillar.
- b. Gira las manetas hasta obtener el ángulo deseado.
- c. Vuelve a apretar el tornillo.

Si lo que deseas es regular la distancia entre la leva de freno y el manillar actúa sobre el tornillo de reglaje de la palanca.

#### **4.- COMPROBACIONES INELUDIBLES ANTES DE CADA USO.**

Antes de utilizar tu bicicleta has de verificar los puntos siguientes:

1. El buen funcionamiento de los frenos delantero y trasero.
2. Apretado de las tuercas de las ruedas.
3. Desgaste y presión de los neumáticos.
4. Correcta orientación y funcionamiento del sistema de iluminación trasero.
5. Que la tija del sillín y el sillín estén correctamente colocados y apretados.
6. Que la tija de manillar y el manillar están correctamente posicionados y apretados.



*Estas comprobaciones ineludibles han de seguirse de forma cuidadosa para evitar accidentes y daños físicos.*

## **5.- COMPROBACIONES PERIÓDICAS IMPORTANTES.**

Aproximadamente cada 500 Km es conveniente verificar:

1. El apriete de las bielas sobre el eje.
2. El apriete de los pedales sobre las bielas.
3. El correcto apriete de toda la tornillería en general.
4. El apriete de los ejes de rueda y holgura de los carretes.
5. El correcto ajuste del juego de dirección.
6. La tensión de los radios y centrado de la llanta respecto del cuadro en toda su circunferencia.
7. El estado de los elementos percederos que son parte de los sistemas de seguridad, principalmente zapatas de freno y neumáticos.
8. El ajuste, centrado y buen funcionamiento del sistema de frenado.
9. El estado de las fundas y cables de cambio y freno.
10. El estado general del resto de elementos de la bicicleta.



## 6.- INSTRUCCIONES DE LIMPIEZA Y LUBRICACIÓN DE TU BICICLETA

Considerando las condiciones de uso adversas a que se suelen someter a veces a las bicicletas (polvo, barro, agua, arena...), es conveniente que te acostumbres a limpiarla con frecuencia.

De esta manera prolongarás la vida de la misma y su comportamiento durante la utilización será más preciso y placentero.

### 6. 1.- Limpieza.

La mejor manera para limpiar tu bicicleta es utilizando una esponja mojada en agua jabonosa.

Posteriormente aclara de la misma manera utilizando agua tibia.

Las partes de la bicicleta que conviene diferenciar en cuanto a limpieza son las siguientes:

1. Para las partes pintadas utiliza el método genérico descrito arriba. Una vez secada la bici utiliza un pulimento suave para abrillantar. Para eliminar las manchas de alquitrán te recomendamos utilizar un producto adecuado para carrocerías de coche.
2. Las piezas de material plástico se han de limpiar únicamente con agua jabonosa.
3. Las partes cromadas se han de aceitar ligeramente de vez en cuando. Es conveniente hacerlo con mayor frecuencia en zonas húmedas o cercanas al mar.
4. Los neumáticos se pueden limpiar con un cepillo y agua jabonosa.
5. Los sillines de material sintético se limpiarán con agua jabonosa.



*Desaconsejamos la utilización de aparatos de limpieza a alta presión, podría entrar agua en el interior de algunos mecanismos eliminando su lubricación.*

*Tampoco aconsejamos la utilización de disolventes o detergentes demasiado alcalinos, es preferible utilizar detergentes suaves.*

### 6.2.- Lubricación.

Ha de ser la operación inmediatamente posterior a la limpieza y secado de tu bicicleta.

Lubrica:

1. La cadena de transmisión, ejes de frenos, mandos y cables de freno con aceite fluido.
2. La tija de sillín y la caña de la tija de manillar con grasa. De ésta manera garantizarás en parte la estanqueidad del cuadro.
3. Los ejes de pedalier estancos suelen estar engrasados a perpetuidad. En el caso de los ejes de pedalier clásicos, al igual que los juegos de dirección en general, conviene que sean engrasados con cierta periodicidad en un taller especializado.



*Es imprescindible comprobar después de cada proceso de lubricación que la banda de frenado de la llanta no se halla engrasada. Si lo estuviera frótala con un trapo empapado en alcohol hasta que desaparezca totalmente la grasa. De otra forma tu seguridad podría verse gravemente comprometida.*

*- Utiliza siempre aceite y grasa de buena calidad.*

*- En caso de inmovilización prolongada de la bicicleta sigue todas las instrucciones de limpieza y mantenimiento colgando la bicicleta a continuación para no dañar cámaras y neumáticos.*

## **7.- INFORMACIÓN TÉCNICA ACERCA DE LOS ELEMENTOS MÁS IMPORTANTES DE TU BICICLETA.**

A continuación te ofrecemos una serie de consejos prácticos que te serán muy útiles para tener a punto en todo momento tu bicicleta.

### 7.1.- Fijación de las ruedas.

- a. Para proceder al montaje suelta primero del eje las arandelas y las tuercas de fijación.
- b. Monta la rueda delantera en las patas (ya sean del cuadro o de la horquilla) asegurándote de que el eje está bien asentado en el fondo de las ranuras.
- c. Sitúa en su orden las arandelas de retención, las arandelas planas y por último la tuerca de fijación.
- d. Comprueba que la pletina de fijación de la arandela de retención está introducida en el orificio previsto en la pata a tal efecto.
- e. Aprieta alternativa y progresivamente las tuercas situadas a ambos lados del eje.
- f. Comprueba que la rueda ha quedado bien fijada y centrada respecto al cuadro, y en caso contrario vuelve a soltar la rueda y repetir las operaciones antes descritas.

### 7.2.-Neumáticos y presiones.

Los neumáticos constituyen un elemento clave para su seguridad en la conducción de la bicicleta.

Comprueba regularmente que no existen cortes en ningún punto de la carcasa así como que el dibujo de los mismos está en buen estado.

En caso de que observes alguno de estos efectos sustituye inmediatamente el neumático.

La presión de inflado de cada neumático se indica, por norma, en el flanco del mismo y varía de un neumático a otro.

La escala utilizada habitualmente está en Bares o bien en P.S.I., y la equivalencia entre ambas escalas es:

$$1 \text{ Kg/cm} = 1 \text{ Bar} = 14.2 \text{ P.S.I.}$$

En caso de que en el neumático se indiquen las presiones máxima y mínima de inflado utiliza la presión intermedia.

En caso de que se indique únicamente la presión de inflado máxima utiliza como norma una presión menor de 1 Bar.



*Si la presión de los neumáticos de tu bicicleta se aleja de los valores recomendados, el agarre de los mismos se verá comprometido pudiendo provocarte un grave accidente.*

### 7.3.- Tensión de los radios. Centrado de la llanta.

Comprueba regularmente la tensión de los radios así como el centrado de la llanta respecto a los tacos de freno en toda su circunferencia.

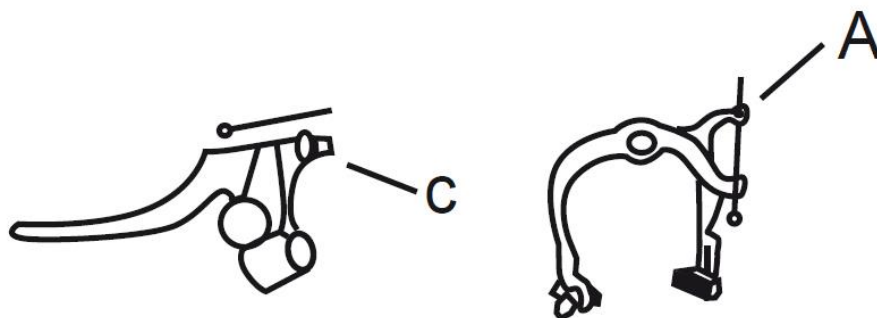
En caso de que detectes alguna anomalía ponte en contacto con tu distribuidor habitual para que realice un reapretado de los radios y proceda al centrado de llanta.

### 7.4.- Frenos.

Para tener los frenos perfectamente ajustados hay una serie de parámetros, en muchos casos relacionados entre sí, que se han de cuidar y te mostramos a continuación.

#### 7.4.1.- Regulación de la tensión de cable de los frenos.

Se realiza actuando sobre los reguladores A y C indicados en la figura



Regulando la tensión de los frenos se actúa sobre la distancia entre las zapatas y la llanta acelerando por tanto su respuesta al actuar sobre la maneta.

En todos los casos cuando el rango de regulación está agotado conviene comprobar el estado de las zapatas.

Si éstas estuvieran todavía en buen estado:

- a. Realiza un ajuste a la mínima tensión de todos los reguladores disponibles.
- b. Suelta el prisionero de amarre del cable y aumenta la pretensión del cable.
- c. Efectúa un reapretado del prisionero y una nueva regulación de la tensión del cable de puesta a punto general del sistema de frenado, tal y como se indica posteriormente.

#### 7.4.2.-Sustitución y ajuste de las zapatas de freno.

Para disponer de unas prestaciones de frenado satisfactorias en su bicicleta es conveniente que utilices únicamente zapatas de alta calidad.

1. Verifica regularmente el estado de las zapatas. Si el dibujo está gastado cambia las zapatas. En el caso de que originariamente tus zapatas no tuvieran relieve reemplázalas cuando el extremo del bloque de goma esté a tan sólo 3 mm del soporte de metal.
2. La regulación de las zapatas de freno en el sentido vertical debe ser tal que el borde de la llanta esté 1 mm por encima del extremo de la zapata. La zapata debe entrar en contacto con la llanta de una manera perfectamente perpendicular a la superficie de frenado.

#### 7.5 - Tensado de la cadena.

Hay que ajustar la tensión de la cadena de manera que a mitad de distancia entre eje de rueda y eje de pedalier la cadena tenga una holgura vertical de 1cm.

#### 7.6.-Montaje y desmontaje de los pedales.

Se trata de una operación muy sencilla:

- a. Comprueba las marcas situadas en la parte interior de cada pedal. La marca R se corresponde con el pedal derecho y la L con el izquierdo.
- b. Coloca el pedal derecho, (R), en la biela derecha. Fija el eje en el sentido de las manecillas del reloj.
- c. Coloca el pedal izquierdo, (L), en la biela izquierda. Fija el eje en sentido inverso al de las manecillas del reloj.

## 8.- DIEZ RECOMENDACIONES PARA TU SEGURIDAD

Permite que te hagamos una serie de recomendaciones basadas en nuestra experiencia para aumentar tu seguridad:

1. No transportes pasajeros.
2. No transportes equipajes que desequilibren la bicicleta o disminuyan su visibilidad.
3. Extrema la prudencia cuando circules con mal tiempo (lluvia, viento, niebla, hielo), o sobre terreno técnicamente complejo (arena, barro).
4. Mantén siempre tu bicicleta en perfectas condiciones.
5. Lleva siempre un casco protector.
6. Las ropas ajustadas ofrecen menor resistencia al viento y aumentarán por tanto tu seguridad.
7. Es preferible ir siempre acompañado. Tu compañero te podrá asistir inmediatamente en el caso de que tengas algún percance o avería.
8. No olvides nunca llevar en tus recorridos un kit de reparación de pinchazos, o una cámara de repuesto y la herramienta necesaria para realizar el montaje y desmontaje.
9. Tampoco está de más que incorpores una herramienta multiusos específica para la bicicleta y un botiquín de emergencia si piensas recorrer muchos kilómetros.
10. Ten en cuenta siempre que por tamaño y fragilidad estás en posición de desventaja respecto al resto de los usuarios de la carretera en caso de percance. Circula con prudencia y respeta todas las normas del código de circulación.



---

Camino de Chueca S/N  
45100, Sonseca (Toledo)  
España

Telf. (+34) 925 382 790  
Fax. (+34) 925 381 806

[info@pepitabikes.com](mailto:info@pepitabikes.com)  
[sales@pepitabikes.com](mailto:sales@pepitabikes.com)