

Bike Escuela

**CURSO DE MECANICA DE BICICLETA**



**BE**

[www.bikeescuela.com](http://www.bikeescuela.com)

[info@bikeescuela.com](mailto:info@bikeescuela.com)

# Contenidos de nuestros cursos avanzados (Contenido del curso básico en color **naranja**)

## 1.- Las partes de la bicicleta

- Resumen

## 2.- Las Ruedas

- Partes de la rueda
- Cambiar una cámara
- Reparar un pinchazo
- Desmontar y montar el cassette
- Centrar Rueda
- Aparagar Rueda
- Sustitución de radios
- Salto de Rueda
- Desmontaje de ruedas
- Inspeccionar interior
- Inspeccionar cubiertas
- Medidas de cámaras y cubiertas
- Solución de problemas
- Tubeless y Tubulares

## 2,5.- LOS BUJES

- Resumen
- Desmontar bujes
- Inspeccionar los componentes
- Montar bujes
- Ajustar conos
- Sustituir cojinetes (bolas)
- Sustituir núcleo

## 3.- Trasmisión

- La cadena (Como reparar, cuando cambiar, limpiar y engrasar)
- El cassette (piñones)
- El nucleo
- Platos
- Bielas
- Eje de pedalier

- Pedales
- Línea de la cadena
- Solución de problemas

#### 4.- Cambios Trasero

- Conocer el cambio ( tornillos y roldanas )
- Como ajustar
- Como cambiar y cuando
- Regular la tensión del cable
- Regular los tres topes
- Ajustes de recorrido
- Cambio de roldanas
- Solución de problemas
- Engrasar cable de cambio sin desmontar
- Patilla de cuadro (enderezar)

#### 5.- Desviador o cambio delantero

- Conocer el desviador (tornillos)
- Como ajustar
- Colocar desviador (posición correcta)
- Regular la tensión del cable
- Regular los dos topes
- Ajustes de recorrido
- Ajuste lateral
- Ajuste de altura
- Tipos de desviadores (tiro por arriba, bajo, abrazadera alta o baja)

#### 6.- SISTEMA DE FRENOS DE DISCO

- Resumen
- Tipos de pinzas
- Discos
- Manetas de freno
- Pinzas de freno hidráulico
- Cambio de pastillas
- Ajuste de las pinzas
- Purgado de frenos Shimano
- Purgado de frenos Avid
- Los frenos mecánicos
- La palanca de freno
- Frenos mecánicos Avid

#### 7.- SISTEMA DE FRENOS CONVENCIONAL

- Resumen
- Las manetas
- El cableado
- Lubricación de los cables

- Longitud de las fundas
- Los puentes de freno
- Las zapatas de freno
- Ajuste de los frenos cantilever
- Ajuste de los frenos V-Break

## 8.- MANILLARES, POTENCIAS Y DIRECCIONES

- Resumen
- Manillares de 25,4 y 31,8
- Manillares plano y doble altura
- Potencias, longitudes y grados
- Como sacar los puños
- Las direcciones
- Colocar acoples

## 9.- JUEGOS DE DIRECCIÓN

- Resumen
- Tipos de dirección
- Mantenimiento de direcciones ahead
- Desmontar y montar una dirección ahead
- Ajuste de una dirección ahead
- Mantenimiento de una dirección roscada
- Montar y desmontar una dirección roscada
- Ajuste de una dirección roscada
- Sustitución e instalación de la dirección
- Demostración de cambio de dirección

## 10.- LA SUSPENSIÓN Y AMORTIGUADORES

- Tipos de Horquillas de suspensión
- Mantenimiento de horquillas de suspensión
- Tipos de amortiguadores
- Mantenimiento de amortiguadores
- El SAG

## 11.- MECÁNICA EN RUTA

- Las herramientas
- Averías mas comunes en ruta
- Como proceder

## 12. LA LIMPIEZA DE LA BICI Y SU ENGRASE

- Los utensilios
- Como proceder

## 13.- LA POSTURA EN LA BICICLETA

- Sillín plano
- Regular altura del sillín
- Nuestra talla
- Se duermen las manos (cosquilleo)
- Posición de las calas
- Solución de problemas

