

Guía de Referencia de una Bicicleta

Partes principales de la bicicleta

- **Cuadro:** Estructura principal que sostiene todos los componentes.
- **Ruedas:** Compuestas por llanta, neumático y radios.
- **Manillar:** Permite controlar la dirección de la bicicleta.
- **Sillín:** Asiento ajustable para mayor comodidad.
- **Pedales:** Donde se apoya el ciclista para propulsar la bicicleta.
- **Cadena:** Transmite la fuerza de los pedales a la rueda trasera.
- **Frenos:** Sistemas de seguridad para detener la bicicleta.
- **Cambio de marchas:** Mecanismo para ajustar la resistencia al pedaleo.

Tipos de bicicletas

- **Bicicleta de carretera:** Diseñada para velocidad en pavimento.
- **Bicicleta de montaña:** Adecuada para terrenos accidentados.
- **Bicicleta híbrida:** Combinación de carretera y montaña.
- **Bicicleta plegable:** Fácil de transportar y almacenar.
- **Bicicleta eléctrica:** Asistida por motor eléctrico.

Mantenimiento básico

1. Lubricación de la cadena

- Aplica lubricante específico para bicicletas.
- Retira el exceso con un paño limpio.

2. Revisión de frenos

- Asegúrate de que las zapatas o discos no estén desgastados.
- Ajusta la tensión del cable si es necesario.

3. Inflado de neumáticos

- Verifica la presión recomendada en el lateral del neumático.
- Usa una bomba con manómetro para evitar sobreinflado.