

# Sei cose da fare prima di uscire in bicicletta

Ovviamente la bicicletta è il bene più prezioso per un appassionato ciclista. Alcuni la usano per spostarsi, per fitness, per svago e altro ancora. Molti dimenticano però che la bici ha bisogno di cure costanti: una bicicletta ben tenuta ha un bell'aspetto e dura più a lungo.

Vediamo alcuni "passaggi" fondamentali per tenere la bicicletta in buone condizioni.



## 1 - Controllare la pressione del pneumatico

Dopo ogni uscita in bicicletta magari anche piuttosto faticosa, siamo abituati a parcheggiarla per correre a fare una doccia e ... scaricare il giro su STRAVA!. È solo quando la prendiamo per il giro successivo che ci rendiamo conto che le gomme stanno esaurendo la pressione.

Uscire con pneumatici sgonfi aumenta le possibilità di foratura. Quindi è meglio controllare la pressione dei pneumatici e gonfiarli prima di uscire. Nota per i principianti: assicuratevi di controllare il tipo di valvola e di usare l'ugello giusto per gonfiare.

Promemoria: esistono due tipi di valvole:

1. Presta
2. Schrader

Inoltre, occorre non dimenticare di controllare lo stato delle gomme prima di uscire a fare un giro. Le gomme vanno sostituite regolarmente: quella anteriore ogni 4/5mila km, quella posteriore ogni 3/4mila km. Questi chilometraggi sono sempre relativi al tipo di gomme che si montano e ai percorsi che si fanno.

## 2 - Pulire regolarmente la bici

Con un programma fitto di uscite, è difficile pulire regolarmente la bicicletta. Tuttavia, pulirla una volta alla settimana non è una cattiva idea. Fra l'altro pulire regolarmente la bicicletta permette anche di fare una specie di "revisione" periodica in modo da "scoprire" eventuali problemi. Puoi lavare la tua bici usando uno dei tanti e sofisticati prodotti in commercio oppure, molto più semplicemente, con acqua e detersivo per piatti. Fa miracoli! Non dimenticare di asciugarla ed evita lavaggi con acqua ad alta pressione: si rischia di infiltrare l'acqua negli ingranaggi della bici che sono meccanismi delicati.



### 3 - Lubrificare la catena

Lubrificare regolarmente le parti della bicicletta la protegge dalla corrosione e dalla ruggine. Quindi, è importante lubrificare le parti mobili. Tuttavia, occorre assicurarsi di non lubrificare troppo o troppo poco. Una lubrificazione eccessiva può attirare polvere e sporczia, mentre una lubrificazione insufficiente può svanire facilmente. Quindi lubrificare con un filo di olio e magari, specie la catena, passare con un "cencino" per togliere l'olio in eccesso.

Ecco alcune parti da lubrificare:

- Catena
- Leve freno e cambio
- Gruppi freno
- Cavi freno e deragliatore
- Assemblaggi del deragliatore
- Pedali

#### **Kit essenziali per ogni ciclista**

Non importa dove guidi, se spesso o poco, gli elementi essenziali che descriviamo di seguito sono necessari per ogni ciclista. Non aspettare che una catena cigoli a causa della sua "secchezza", cioè per la mancanza di lubrificante, solo per risparmiare qualche soldo. Acquista un buon lubrificante, ti

durereà probabilmente per mesi. E poi, fondamentale, procurati un kit di foratura, con cava-fascioni e una (meglio se due) camere d'aria di riserva. Anche il set di chiavi a brugola è sempre utile quando si desidera controllare dadi e bulloni allentati.

## **4 - I freni devono essere in perfetta efficienza**

Pedalando in discesa, prendendo curve strette e guidando nel traffico, i freni sono importanti per non correre inutili rischi. Quindi bisogna sempre ispezionare la propria bici prima di uscire.

Prima cosa: controllare le pastiglie dei freni e assicurarsi che non siano usurate.

Seconda cosa: controllare i cavi stringendo adeguatamente le maniglie dei freni.

Terza cosa: pulire regolarmente i freni per evitare cigolii.

## **5 - Controllare dadi e bulloni**

È sempre una buona pratica controllare i dadi e i bulloni per assicurarsi che siano stretti al punto giusto: non puoi guidare la tua bici con un sottofondo sferragliante e sbattente.

## **6 - Imparare a riparare una foratura**

Le forature sono come un ospite non invitato.

Ti prendono di sorpresa e ti lasciano a piedi in mezzo al nulla. Se stai guidando da solo o con qualcuno che non sa riparare un foro, è ora che impari a farlo da solo. Ormai

riparare una forature richiede solo una attrezzatura adeguata e pochi semplici passaggi. Impara da qualche ciclista più esperto e prova a cambiare una camera d'aria a casa, una specie di esercizio salvaguardi!



Questo articolo è stato liberamente tratto da:  
<https://www.velocrushindia.com/bicycle-maintenance/>