



Penguin  
Random  
House

The complete bike owner's manual  
© 2017 Dorling Kindersley Ltd, London  
A penguin Random House Company  
© Text Claire Beaumont, Ben Spurrier

**PRIMA EDIZIONE ITALIANA**

**Traduzione dall'inglese** di Silvia Cavenaghi  
**Revisione tecnica** di Paolo Patanè  
**Redazione e impaginazione:**  
Iperbole Servizi Editoriali, Milano

 **tecniche nuove**

© 2017 Tecniche Nuove, via Eritrea 21,  
20157 Milano

**Redazione:** tel. 0239090264, fax 0239090255  
**e-mail:** libri@tecniche nuove.com

**Vendite:** tel. 0239090440, fax 0239090373  
**e-mail:** vendite-libri@tecniche nuove.com

[www.tecniche nuove.com](http://www.tecniche nuove.com)

ISBN 978-XXXXXXXXXXXXXX

Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte del libro può essere riprodotta o diffusa con un mezzo qualsiasi, fotocopie, microfilm o altro, senza il permesso scritto dell'editore.

All rights reserved. No part of this book shall be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise without written permission from the publisher.

Finito di stampare nel mese di settembre 2017  
Printed in China

**UN MONDO DI IDEE**  
[www.dk.com](http://www.dk.com)

# Sommario

Introduzione 6

**01**

**CONOSCERE LA BICICLETTA 8**

**Anatomia della bici:** Bici da strada 10

**Anatomia della bici:** Bici da fuoristrada 12

**Componenti:** City bike 14

**Componenti:** Bici da strada 16

**Componenti:** Bici da fuoristrada 18

**Posizione di guida:** Bici da strada 20

**Posizione di guida:** Bici da fuoristrada 22

**Accessori:** Kit essenziale 24

**Accessori:** Tecnologia 26

**Accessori:** Equipaggiamenti 28

**Abbigliamento:** Guida su strada 30

**Abbigliamento:** Guida fuoristrada 32

**02**

**PER INIZIARE 34**

**Attrezzi e tecniche:** Attrezzi da laboratorio 36

**Attrezzi e tecniche:** Tecniche in laboratorio 38

**Manutenzione e riparazioni:** Controlli di routine 40

**Manutenzione e riparazioni:** Pulire la bici 42

**Manutenzione e riparazioni:** Lubrificare la bici 44

**Manutenzione e riparazioni:** Proteggere il telaio 46

**Manutenzione e riparazioni:** Riparazioni di emergenza 48

**03**

**STERZO E SELLA 50**

**Componenti:** Serie sterzo 52

**Manutenzione della serie sterzo:** Serie sterzo filettate 54

**Manutenzione della serie sterzo:** Serie sterzo threadless 56

**Componenti:** Manubri e attacchi 58

**Rimuovere e sostituire:** Manubri dritti e da corsa 60

**Manutenzione del manubrio:** Sostituire il coprimanubrio 62

**Manutenzione del manubrio:** Sostituire le impugnature 64

**Componenti:** Canotti reggisella e selle 66

**Regolare il canotto reggisella:** Manutenzione 68

**Installare il canotto reggisella:** Canotti regolabili durante l'uso 70

**04**

**RUOTE 72**

**Guida alla scelta:** Ruote 74

**Componenti:** Ruote con raggi a filo 76

**Rimuovere e rimontare:** Anteriori con sgancio rapido 78

<b>Rimuovere e rimontare:</b> Ruote con cassetta	80
<b>Rimuovere e rimontare:</b> Ruote con rapporti nel mozzo	82
<b>Sostituire uno pneumatico:</b> Copertoncino	84
<b>Sostituire uno pneumatico:</b> Pneumatici tubeless	86
<b>Manutenzione delle ruote:</b> Stringere raggi allentati	88
<b>Componenti:</b> Mozzi delle ruote	90
<b>Manutenzione dei cuscinetti:</b> Tipologia a cartuccia	92
<b>Manutenzione dei cuscinetti:</b> Tipologia cono/calotta	94

## 05 FRENI

<b>Guida alla scelta:</b> Freni	96
<b>Componenti:</b> Freni tradizionali	98
<b>Montare i cavi dei freni:</b> Manubri da corsa	100
<b>Montare i cavi dei freni:</b> Manubri dritti	102
<b>Manutenzione dei freni idraulici:</b> Sostituire i tubi	104
<b>Manutenzione dei freni idraulici:</b> Spurgare il sistema	106
<b>Manutenzione dei freni meccanici:</b> Sostituire le pastiglie	108
<b>Regolare i freni meccanici:</b> Freni V-brake	110
<b>Regolare i freni meccanici:</b> Freni cantilever	112
<b>Regolare i freni meccanici:</b> Freni dual-pivot	114
<b>Componenti:</b> Freni a disco idraulici	116
<b>Manutenzione dei freni meccanici:</b> Freni a disco	118
<b>Componenti:</b> Freni a tamburo	120
<b>Installare e regolare i cavi:</b> Freni a tamburo	122

## 06 TRASMISSIONE

<b>Guida alla scelta:</b> Sistemi di trasmissione	126
<b>Componenti:</b> Cambi manuali	128
<b>Installare i cavi del cambio:</b> Cavi esterni	130
<b>Installare i cavi del cambio:</b> Cavi interni	132
<b>Componenti:</b> Cambi elettronici	134
<b>Regolare i cambi elettronici:</b> Sistemi Shimano Di2	136
<b>Componenti:</b> Deragliatori anteriori	138
<b>Installare e regolare i deragliatori:</b> Deragliatori anteriori	140
<b>Componenti:</b> Deragliatori posteriori	142
<b>Installare i deragliatori:</b> Deragliatori posteriori	144
<b>Regolare i deragliatori:</b> Deragliatori posteriori	146
<b>Componenti:</b> Rapporti nel mozzo	148
<b>Regolare i rapporti nel mozzo:</b> Shimano Alfine 8	150
<b>Regolare i rapporti nel mozzo:</b> Sturmey-Archer 3 velocità	152
<b>Componenti:</b> Catene e cassette	154
<b>Rimuovere e sostituire la catena:</b> Catena della bicicletta	156
<b>Rimuovere e mantenere le cassette:</b> Cassette posteriori	158

<b>Guida alla scelta:</b> Guarniture	162
<b>Componenti:</b> Guarniture	164
<b>Rimuovere e reinstallare:</b> Shimano Hollowtech II	166
<b>Rimuovere e reinstallare:</b> Tipologie a perno quadro	168
<b>Rimuovere e reinstallare:</b> Campagnolo Ultra-Torque	170
<b>Rimuovere e reinstallare:</b> SRAM Red	172
<b>Componenti:</b> Movimenti centrali	174
<b>Sostituire i movimenti centrali:</b> Campagnolo Ultra-Torque	176
<b>Sostituire i movimenti centrali:</b> Tipologie a cartuccia	178
<b>Sostituire i movimenti centrali:</b> Shimano HollowTech II	180
<b>Guida alla scelta:</b> Pedali	182
<b>Manutenzione dei pedali:</b> Ingrassare i cuscinetti del perno	184
<b>Installare le tacchette:</b> Scarpe da ciclismo e tacchette	186

## 07 AMMORTIZZATORI 188

<b>Guida alla scelta:</b> Ammortizzatori	190
<b>Componenti:</b> Forcelle ammortizzate	192
<b>Regolare gli ammortizzatori anteriori:</b> Sag anteriore	194
<b>Regolare gli ammortizzatori anteriori:</b> Forcelle ammortizzate	196
<b>Manutenere gli ammortizzatori anteriori:</b> Steli inferiori	198
<b>Componenti:</b> Ammortizzatori posteriori	200
<b>Regolare gli ammortizzatori posteriori:</b> Sag posteriore	202

## 08 PIANIFICAZIONE 204

<b>Manutenzione ordinaria:</b> pianificazione	206
<b>Soluzione problemi:</b> Sterzo, sella, ruote	208
<b>Soluzione problemi:</b> Freni tradizionali	210
<b>Soluzione problemi:</b> Freni a disco	212
<b>Soluzione problemi:</b> Trasmissione	214

<b>Glossario</b>	216
<b>Indice</b>	218
<b>Ringraziamenti</b>	224