

# Como Fazer a Manutenção de uma Mountain Bike

**Retire os acessórios da parte superior do guidão.** Isso inclui as luzes, a campainha, etc. Se sua bike tem freios V-brake, solte os cabos. Comece com o freio dianteiro, empurre as duas pinças do freio em direção ao aro da roda para liberar a tensão do cabo. Em seguida, levante o cabo do freio para fora do anel de retenção e repita o procedimento com o cabo do freio traseiro.

**Vire a bicicleta de cabeça para baixo.** Para proteger as manoplas e o banquinho, estenda uma toalha velha ou algo parecido no chão (ou gaste uma grana numa estante de bicicleta). Fique ao lado da bicicleta, incline-se sobre ela e segure o quadro com as mãos - uma mão no cano da parte dianteira e a outra sobre o cano do banquinho, na parte traseira do quadro. Em seguida, levante a bike e vire-a.

- Método alternativo: pendure a bicicleta pelo selim. Para proteger a parte inferior do selim, coloque almofadas no local onde você vai pendurá-la (galho de árvore, viga, etc). Suspender a bike com o lado direito para cima é melhor, uma vez que a correia não ficará pendurada, mas sim parada em uma posição específica, devido à gravidade.
- Mais um método alternativo: amarre a bicicleta. Pendure-a de cima de uma varanda amarrando uma corda em torno do guidão por cima e em torno do selim por baixo.

**Retire as rodas.** Solte a chavinha de pressão localizada no eixo da frente e retire a roda. Faça a mesma coisa com a roda traseira – após retirá-la, tire o cassete do câmbio traseiro (a peça com as duas engrenagens).

**Limpe o sistema de acionamento.** Com pincel e um pouco de água e sabão, comece limpando o câmbio traseiro. Passe o pincel em todas as partes móveis.

- Gire os pedais para mover a corrente e, com um pano úmido e ensaboado, aperte a corrente no câmbio traseiro e dê uma boa lavada.
- Use escova com bastante água para limpar o anel de corrente (a engrenagem da frente, onde os pedais se fixam). Em seguida, esfregue com um pano seco.

- Com um pano molhado, lave os pedais e depois lave as pedivelas (as barras que seguram os pedais).
- Finalmente, limpe o câmbio dianteiro. Passe o pano em todas as partes móveis para limpá-los completamente.

**Lave a parte inferior.** Comece lavando os garfos dianteiros com pano e água com sabão, esfregando com um pano seco em seguida. Da mesma forma, limpe o centro e a traseira do quadro.

- Lave o guidão com pano com sabão. Dê atenção especial para o manete de freio e o sistema de câmbio.
- Com um pano úmido, lave o tubo superior ou barra transversal. Certifique-se de limpar embaixo dos cabos de freio e de câmbio.
- Por último, limpe o lado de baixo do selim.

**Lave e recoloque as rodas.** Com um pano úmido, comece limpando os aros da roda dianteira. Dê uma lavada nos raios e limpe o eixo. Se você tem um sistema de freio a disco, use desengraxante para limpar os discos.

- Coloque a roda dianteira de volta no garfo e aperte a chavinha de pressão - nem muito apertado, nem muito frouxo. Para saber a pressão certa, a chavinha deixa uma marca na palma da mão por alguns segundos. Se precisar ajustar a tensão da chavinha, gire a porca localizada do outro lado do eixo no sentido horário para apertá-la, ou anti-horário para afrouxá-la.
- Pegue a roda traseira e limpe os aros, raios, o eixo e o disco traseiro, se houver um, assim como foi feito na roda dianteira.
- Limpe o cassete da roda traseira com cuidado. Use a ponta da escova para remover as pedras entre os dentes. Em seguida, escove as engrenagens com muita água e sabão. Isso remove todo acúmulo de sujeira ou lubrificante.
- Coloque a roda traseira de volta ao quadro, encaixando o cassete de volta ao câmbio traseiro. Aperte a chavinha de pressão.

**Verifique as rodas.** Gire cada roda, certificando-se de que ela gira livremente e que dê para ver que ela está desempenada. À medida que a roda gira, segure os dedos contra o aro, para sentir se há amassados ou batidas em ambos os lados.

- Se você tem freios a disco, verifique também os dois lados dos discos de cada roda para verificar empeno. Certifique-se de que esteja liso e reto. Não toque nos discos.
- Se você tem freios V-brake, preste atenção na roda enquanto ela gira para certificar-se de que as borrachas do freio não estão em contato com o aro.
- Verifique os raios girando a roda dianteira lentamente e passando a mão sobre cada um dos raios conforme a roda gira. Cada raio deve estar tenso; se sentir algum frouxo, aperte.
- Com a bike ainda de cabeça para baixo, verifique a pressão e as condições de ambos os pneus. Se você encontrar algum dano grave, troque o pneu antes do próximo uso.

**Verifique o sistema de acionamento.** Cheque ambos os pedais, gire-os, certificando-se que eles estão livres e que não há nenhum ruído ou atrito por causa de rolamentos desgastados. Se houver, substitua a pedivela.

- Gire o pedal para rodar a pedivela. Preste atenção em ruído ou sinais de desgaste do sistema que prende as pedivelas e as coroas. Se encontrar algum problema, vai precisar de mais manutenção mais detalhada.
- Verifique o câmbio dianteiro. Gire o pedal e mova a corrente trocando de marcha com os passadores. Procure por os sinais de desvios bruscos, que ocorre quando o mecanismo está desalinhado e precisa de ajuste. Faça a mesma coisa com o câmbio traseiro e o cassete.

**Lave a parte superior da bicicleta.** Fique de pé ao lado da bike e pegue o quadro com ambas as mãos, da forma como antes, para retornar a bicicleta à posição correta. Em seguida, encoste a bike na parede.

- Com pano limpo com água e sabão, lave o guidão e a caixa de direção (parte onde o guidão se fixa ao quadro). Limpe bem em torno dos manetes de freio e dos passadores de marcha. Lave os garfos dianteiros e, se houver amortecedores dianteiros, seque-os bem.
- Movendo-se para o centro da bike, limpe a parte inferior e o tubo superior ou barra transversal.

- Afrouxe a chavinha de pressão para remover o selim. Lave o canote de selim e o tubo do quadro e, em seguida, remonte o selim, aperte a chavinha de pressão e esfregue um pano no selim.
- Por último, limpar o garfo e triângulo traseiro (os dois tubos que juntam o canote do selim com o eixo traseiro) e lave todo o movimento central.

**Verifique os freios.** Para testar os freios, fique pé na frente da bicicleta, segurando o guidão. Acione o freio dianteiro da frente puxe a bicicleta. A roda dianteira não pode se mover nem um pouco e, se você continuar a puxar, a roda traseira deve se levantar do chão. Caso contrário, será necessário ajustar o freio.

- Faça o mesmo teste com o freio traseiro. Quando acionar o freio, a roda traseira não pode girar e, se você continuar a puxar, ela deve derrapar. Se não, o freio traseiro precisa de ajuste.
- Além disso, cheque os manetes de freio - os freios devem funcionar com cerca de 1/3 de tração. Os manetes não podem tocar o guidão. Se for assim, os freios precisam de ajuste.
- Se você tem freios a disco, verifique se eles estão em boas condições: fique de frente para a bike e olhe dentro do caliper (a pastilha que se encaixa em torno do disco). Acione o freio dianteiro e veja se as duas pastilhas de freio se movem igualmente para prender o disco. Se não, isso indica problema. Repita o teste com o freio a disco traseiro; fique de pé, onde dê para ver o caliper traseiro.
- Se você tem freios V-brake, verifique se as borrachas têm sinais de desgaste. Elas devem estar sem resíduos de grafite e os sulcos no bloco devem ser profundos; caso contrário, eles precisarão de substituição.
- Para os freios V-brake, verifique também os cabos de freio para sinais de desgaste. Comece com os manetes de freio do guidão. Siga os cabos ao longo da do tubo superior e, em seguida, verifique a outra extremidade dos dois cabos, onde eles se encontram com os calipers. Se você encontrar quaisquer sinais de desgaste nos cabos de freio, eles precisarão de substituição.

**Verifique a caixa de direção.** Fique ao lado de sua bicicleta e, segurando a caixa de direção com a mão esquerda, acione o freio dianteiro com a mão direita e balance a bike para trás e para frente. Certifique-se que não há qualquer folga ou qualquer barulho na caixa. Caso contrário, será necessário ajustar a caixa de direção.

**Lubrifique o sistema de acionamento.** Coloque alguns panos sobre os aros da roda traseira debaixo do câmbio para detectar vazamento de óleo.

- Gire o pedal no sentido anti-horário para mover a corrente. Segure o spray lubrificante verticalmente e borrife a correia por alguns segundos enquanto ela passa por cima dos dentes.
- Movendo a corrente com o pedal, borrife lubrificante nos dentes na parte de anel de corrente, perto das pedivelas. Gire novamente o pedal e, por último, lubrifique a parte externa do anel de corrente da mesma maneira.

**Verifique as luzes.** Agora, recoloque as luzes e quaisquer outros acessórios que você tirou. Acenda a luz dianteira, verificando se a luz é brilhante; em seguida, faça a mesma coisa com a luz traseira.