Összefoglaló tartalomjegyzék

Bevezetés 1

I. rész: Vágjunk bele! 7

1. fejezet: Változz kerékpáros ezermesterré! 9
2. fejezet: Kerékpárlélektan: a mechanikai működés alapjai 19
3. fejezet: Műhelyberendezés: hol és mivel szereljünk? 37
4. fejezet: Légy a magad sárga angyala! Kerékpárjavítás az úton 53
5. fejezet: Segítség! Amikor a profiké a terep 67

II. rész: Alapvető szerelési munkák 79

6. fejezet: Nyomás előre: gumi kívül, gumi belül 81
7. fejezet: Kerék nélkül nem forog a világ 97
8. fejezet: Álljon meg a menet! A kerékpár fékrendszere 115
9. fejezet: Pattanj nyeregbe! A nyereg és a nyeregszár 135
10. fejezet: A kerékpár igáslova: a lánc 145
11. fejezet: A hajtás szabadsága 161

III. rész: Kapcsolj magasabb fokozatba! Kerékpárszerelés haladóknak 175

12. fejezet: A kerékpár lelke: a váz és a felfüggesztés 177
13. fejezet: Padlógáz: a kerékpár meghajtásrendszere 191
14. fejezet: Váltani tudni kell: a váltórendszer 213
15. fejezet: Fordul a kocka: a kormánymű 231

IV. rész: Karbantartás mindenekelőtt 247

16. fejezet: Legjobb orvosság a megelőzés 249
17. fejezet: A rendszeres karbantartás 265

V. rész: Top 10 277

18. fejezet: 10 (vagy több) jó tanács kerékpározás előtt 279
19. fejezet: A kerékpár testre szabása 10 lépésben 287
20. fejezet: 10 jó tanács a kerékpár teljesítményének növeléséhez 297

Tárgymutató 303

Tartalomjegyzék

Bevezetés 1

A könyvről 1
Hasznos tudnivalók a könyv olvasásához 3
Amit átugorhatsz, ha... 3
Nincsenek elvárásaink 3
A könyv felépítése 4
I. rész: Vágjunk bele! 4
II. rész: Alapvető szerelési munkák 4
III. rész: Kapcsolj magasabb fokozatba! Kerékpárszerelés haladóknak 5
IV. rész: Karbantartás mindenekelőtt 5
V. rész: Top 10 5
A könyvben használt ikonok 5
Hol is kezdjük? 6

I. rész: Vágjunk bele! 7

1. fejezet: Változz kerékpáros ezermesterré! 9

Útnak indulunk a kerékpárszerelés és -karbantartás világába 9
Kerékpározás előtt, közben és után 11
Mielőtt útnak indulnál… 11
Menet közben 12
Kerékpározás után 13
Javítási feladatok 13
Karbantartás 16
Havi karbantartás 16
Éves karbantartás 17

2. fejezet: Kerékpárlélektan: a mechanikai működés alapjai 19

Általános anatómia: a kerékpár fő részei 20
Amit a csapágyakról mindig tudni szerettél volna… 23
Meneteljünk előre: csavarrögzítések 25
Se laza, se szoros 26
Amikor valami mégis kilazul… 26
Csavarvásárlás 27
A bowden mint távirányító 27
Ideje váltani! 29
Válts magasabb fokozatba! 31
Mire való a gyorszár? 33
…és még vannak fontos alkatrészek 35

3. fejezet: Műhelyberendezés: hol és mivel szereljünk? 37

Mindent a megfelelő szerszámmal 39
Állítsd össze az alapkészletet! 39
Speciális szerszámok bonyolultabb szerelési feladatokhoz 45
Rendezd be a műhelyt! 48
Mekkora helyre van szükség? 49
Levegőt! 49
Világosságot! 49
Komoly munkához egy asztal kell… 49
Tárolás 50
Minden az állványon áll vagy bukik… 50

4. fejezet: Légy a magad sárga angyala! Kerékpárjavítás az úton 53

Amikor nincs segítség a közelben 54
Deformálódott abroncs 54
Kiszakadt küllő 55
Defektjavítás, köpenyszakadás 56
Láncszakadás 57
Beszorult lánc 57
Váltóhiba 58
Amikor fel kell adni a küzdelmet 62
A kerékpár átvizsgálása bukás után 63
Meglazult-e valami? 63
A váz ellenőrzése 64
A mindenre jó szigetelőszalag 65

5. fejezet: Segítség! Amikor a profiké a terep 67

Hogyan válasszunk törzshelyet? 67
Vásárlás a kedvenc boltodban 69
Új kerékpár vásárlása 70
Kiegészítők vásárlása 75
Bízd a profikra! 76
Vázjavítás 76
Kormánycsapágy-beszerelés 77
Kerékcentrírozás 77
Felfüggesztés-nagygenerál 77

II. rész: Alapvető szerelési munkák 79

6. fejezet: Nyomás előre: gumi kívül, gumi belül 81

Miért sújtja az ég a jó embert defekttel? 82
Defektjavítás 83
Ragadd meg a kereket! 83
A külső eltávolítása, de legalább féloldalas kiszabadítása 85
A defekt megtalálása 88
A gumi megfoltozása 89
A köpeny ellenőrzése 90
Amikor nem egyszerű defektről van szó… 91

Ismét gurulhatsz! ... 92
A köpeny és a tömlő visszaszerelése ... 92
A kerék visszaszerelése ... 94
A defekt ismét lesújt… ... 95
Fő a megelőzés! ... 95

7. fejezet: Kerék nélkül nem forog a világ ... 97

Forgasd meg a kereket! ... 97
Hogyan válassz kereket? ... 98
Törődj többet a kerekeddel! ... 99
A kerék rutinszerű ellenőrzése ... 100
A kerék kiszerelése ... 101
Apróbb sérülések javítása az abroncson ... 104
A kerék visszaszerelése ... 104
A kerékagy ... 105
A kerékagy karbantartása ... 106
A kerékagy összeszerelése ... 108
A csapágy beállítása ... 110
Leadjuk a drótot: lássuk a küllőket! ... 111
Küllőcsere ... 111
Kerékcentrírozás ... 112

8. fejezet: Álljon meg a menet! A kerékpár fékrendszere ... 115

Féktípusok ... 116
A fék állapotának vizsgálata ... 118
Fékbetét cseréje ... 119
A fékbetét kiszerelése ... 119
A fék felszerelése ... 120
A fék beállítása ... 124
A fékbetét helyzetének beállítása ... 124
A fékek központosítása és a bowdenfeszesség beállítása ... 125
Csendes üzemmód ... 128
A fék gyorskioldása ... 129
Fékbowden cseréje ... 130

9. fejezet: Pattanj nyeregbe! A nyereg és a nyeregszár ... 135

Nyergeljünk fel! A nyereg típusai ... 136
Anyaguk szerint ... 136
Funkció szerint ... 138
Női változat ... 138
A nyereg fel- és leszerelése ... 138
A nyereg beállítása ... 140
A dőlésszög beállítása ... 141
A kormánytól való távolság állítása ... 141
A nyeregmagasság állítása ... 142

10. fejezet: A kerékpár igáslova: a lánc ... 145

Melyik lánc mire való? ... 145
Hogyan romolhat el a lánc? ... 147
Le a piszokkal! ... 148

A láncszem megszorulása ... 148
Lánckopás ... 149
A lánc karbantartása ... 152
Tisztítás és kenés ... 152
Mélytisztítás ... 154
Lánccsere ... 155
A lánc szétbontása ... 156
Az új lánc méretre szabása ... 157
A lánc összeszerelése ... 158

11. fejezet: A hajtás szabadsága ... 161

Mitől szabad a szabadonfutó? ... 161
Menetes vagy kazettás lánckeréksor? ... 162
A menetes szabadonfutó ... 162
A modern kazettás hátsó agy ... 163
A lánckeréksor ellenőrzése ... 164
A lánckerekek tisztítása ... 165
A szabadonfutó karbantartása ... 166
Menetes vagy kazettás lánckeréksor leszerelése ... 166
A menetes lánckeréksor leszerelése ... 167
A kazettás lánckeréksor leszerelése ... 168
Az egyes lánckerekek leszerelése a lánckeréksorról ... 171
A kazettatest szétszerelése ... 173
A lánckeréksor visszaszerelése ... 173

III. rész: Kapcsolj magasabb fokozatba! Kerékpárszerelés haladóknak ... 175

12. fejezet: A kerékpár lelke: a váz és a felfüggesztés ... 177

Vázoljuk a lehetőségeket ... 178
Milyen az ideális váz? ... 181
Vázanyagok ... 181
A váz ellenőrzése ... 182
A váz karbantartása ... 184
Minden, amit a felfüggesztésről tudni érdemes ... 185
A felfüggesztések típusai ... 186
A felfüggesztés beállítása ... 187
A felfüggesztés karbantartása ... 190

13. fejezet: Padlógáz: a kerékpár meghajtásrendszere ... 191

Nyomd tövig a pedált! ... 191
Válassz pedált! ... 192
Mikor kell a pedált lecserélni? ... 193
A pedál leszerelése ... 193
A pedál karbantartása ... 195
A pedál felszerelése ... 196
Hajtás pajtás! Folytassuk a hajtóművel és a középcsapággyal ... 197
A hajtómű ... 198
A középcsapágy ... 205

14. fejezet: Váltani tudni kell: a váltórendszer 213

Tisztázzuk, mi is a láncváltó 213
A hátsó váltó 214
Az első váltó 221
A váltóbowden 225
A sebességváltó karok 228
A váltókar leszerelése 229
A váltókar felszerelése 230

15. fejezet: Fordul a kocka: a kormánymű 231

A kormánytípusok 232
A kormányok tulajdonságai 233
Bandázsolás 235
Amit a kormánycsapágyról tudni kell 238
A kormánycsapágy ellenőrzése 238
A kormánycsapágy beállítása 239
A kormánycsapágy karbantartása 240

IV. rész: Karbantartás mindenekelőtt 247

16. fejezet: Legjobb orvosság a megelőzés 249

Kerékpározás előtt 250
Mi legyen a szerszámtáskában? 250
Indulás előtti rutinellenőrzés 253
Menet közben 254
Kerékpározás után 255
A kerékpár tisztítása 255
A kerékpáralkatrészek kenése 258
A kerékpár szakszerű tárolása 262

17. fejezet: A rendszeres karbantartás 265

Havi karbantartás 266
A kerékpár szerkezeti állapotának ellenőrzése 266
Kerékellenőrzés 266
A kerékpár tisztítása 267
A kerékpár kenése 267
A csavarok megszorítása 268
A fék ellenőrzése 268
A lánc és a lánckerekek állapotának felmérése 269
A nyereg ápolása 269
A felfüggesztés ellenőrzése 269
Éves „nagygenerál” 270
A lánc mélytisztítása 270
Kerékcentrírozás 270
Bowden- és bowdenházcsere 271
Kerékagy-generál 272
Kormánycsapágy-karbantartás 272
Pedálkarbantartás 273

Középcsapágy-nagygenerál ... 273
A hátsó váltó megtisztítása ... 274
Fékbetétcsere ... 274
Bandázs vagy markolatcsere ... 275
Vázfényezés ... 275
Kiegészítők ellenőrzése ... 275

V. rész: Top 10 ... 277

18. fejezet: 10 (vagy több) jó tanács kerékpározás előtt ... 279

Végy leckéket a biztonságos közlekedés érdekében ... 279
A kormány beállítása ... 280
A nyereg beállítása ... 281
A biztonságos keréknyomás ... 282
A fékek ellenőrzése ... 282
Az esetleges kilazulások ellenőrzése ... 283
A kerekek ellenőrzése ... 284
Az utazó szerszámkészlet ... 285
Védd magad: bukósisak és kesztyű ... 285
Láthatóság ... 285
Felszerelés vészhelyzet esetére ... 286

19. fejezet: A kerékpár testre szabása 10 lépésben ... 287

A hajtókar hossza ... 288
A váltó ... 288
Állj ellen a kísértésnek: ne döntsd meg a nyerget! ... 289
A nyeregmagasság beállítása ... 289
A nyereg kormánytól való távolsága ... 290
A nyeregtípus kiválasztása ... 291
Milyen az ideális váz? ... 292
A váz mérete ... 293
A kormány beállítása ... 294
A különböző kormányfajták ... 295

20. fejezet: 10 jó tanács a kerékpár teljesítményének növeléséhez ... 297

Kerekek ... 297
A hátsó váltó ... 298
A csapágyak ... 299
A pedálok ... 299
A cipő ... 300
Nyeregbe! ... 300
A kormány ... 300
A fékkarok ... 301
Ruházat ... 301
Kerékpárkomputer ... 302

Tárgymutató ... 303