

# Spis treści

## 1

### Wybór roweru

- Rowery dla dorosłych 6
- Ustawienie pozycji 14
- Rowery dziecięce 15
- Nauka jazdy na rowerze dla dzieci 17

## 2

### Podstawowa obsługa i naprawa

- Nazwy części 20
- Narzędzia 23
- Używanie narzędzi 26
- Co miesiąc 28
- Kontrola przed jazdą 29
- Zdejmowanie kół 30
- Obsługa kół i ogumienia 32
- Wymiana opon 34
- Opony bezdętkowe 36
- Naprawa przebitej dętki 38
- Obsługa napędu 40
- Mycie roweru 42
- Bieżąca konserwacja 44

## 3

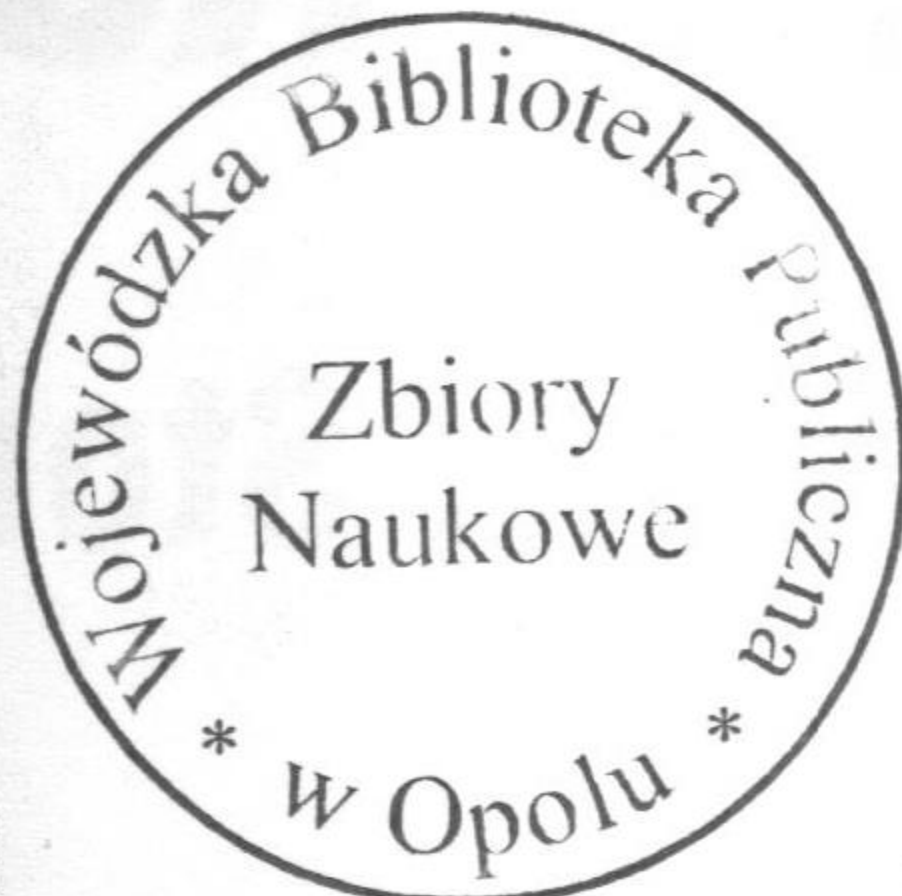
### Hamulce

- System hamulcowy 48
- Przegląd i smarowanie 50
- Hamulce V 52
- Hamulce Dual-pivot 54
- Wymiana linek hamulcowych 55
- Linki hamulcowe w ramie 57
- Wymiana i regulacja klocków hamulcowych 58
- Klamki hamulcowe 60
- Hamulce tarczowe 62
- Hydrauliczne hamulce tarczowe 64
- Hamulce w BMX 68
- Hamulce w piastach 69

## 4

### System napędowy

- Komponenty 72
- Obsługa i przegląd napędu 74
- Czyszczenie i sprawdzanie łańcucha 76
- Zdejmowanie i wymiana łańcuchów 78
- Łańcuch jednobiegowy 82
- Zakładanie nowych linek przerzutkowych 84
- Linki przerzutek w ramie 87
- Regulacja przerzutek 88
- Zdejmowanie, przegląd i zakładanie przerzutki 92
- Kasety, wielotryby i koronki 96
- Korby i wieńce 100
- Zdejmowanie korb 102
- Manetki 108
- Łożyska suportowe 110
- Wymiana łożysk suportu PF30 115
- Piasty wielobiegowe 116



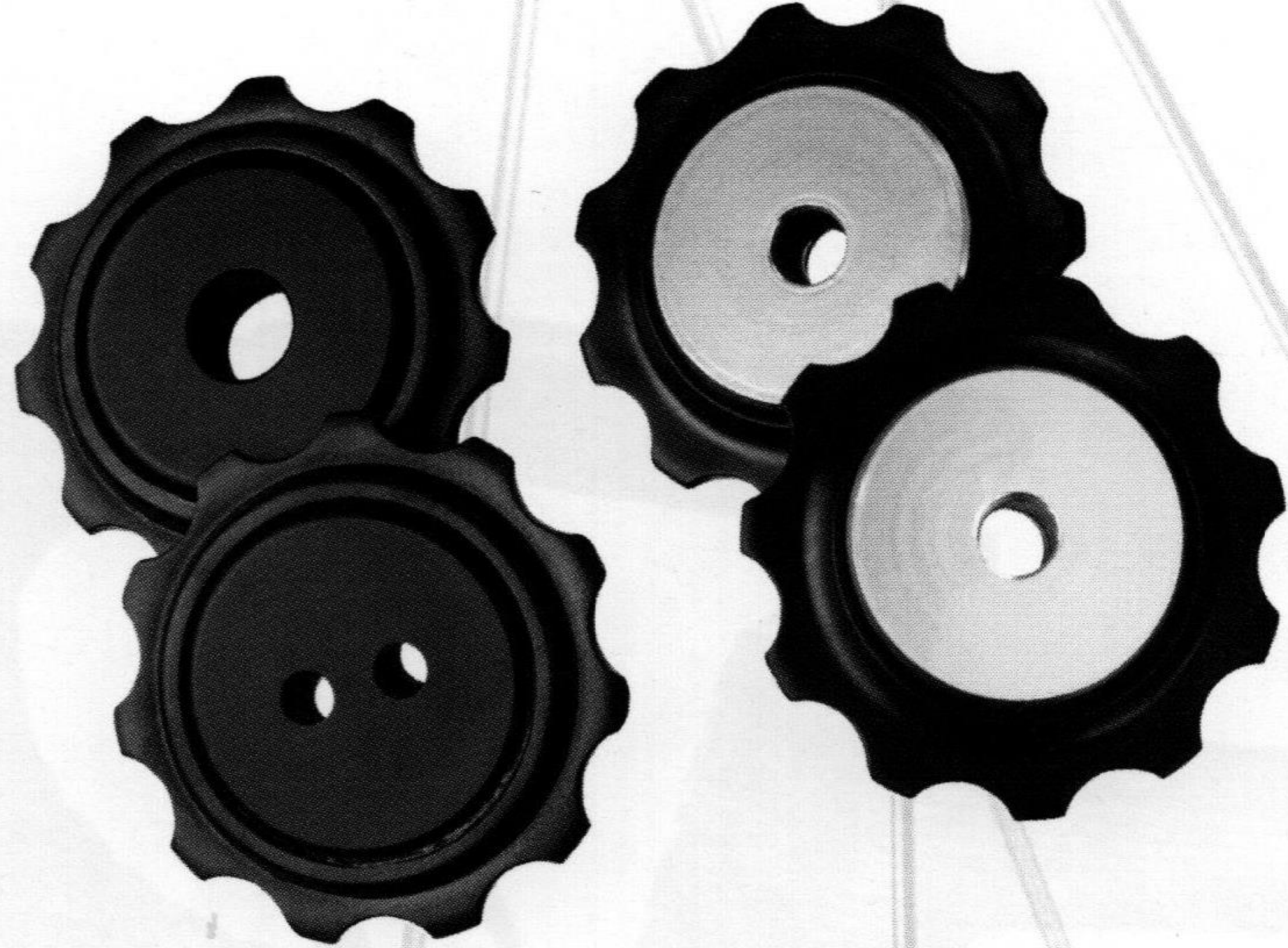
367 195

Wpisano do Księgi Akcesji

Akc. K1 nr 119/2021/2N







## 5 Punkty kontaktowe

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| ■ Przegląd dla bezpieczeństwa | 126 |
| ■ Kierownice i mostki         | 128 |
| ■ Gripy i owijki              | 132 |
| ■ Siodelka i wsporniki        | 134 |
| ■ Siodelka mocowane jarzmem   | 136 |
| ■ Pedaty                      | 138 |

## 6 Koła

|                                       |     |
|---------------------------------------|-----|
| ■ Rozbieranie piast                   | 146 |
| ■ Smarowanie i regulacja piast        | 148 |
| ■ Piasty na łożyskach zespolonych     | 150 |
| ■ Centrowanie koła i wymiana szprychy | 152 |

## 7 Ramy, widelce, stery i zawieszenia

|                                               |     |
|-----------------------------------------------|-----|
| ■ Konstrukcja i materiały                     | 156 |
| ■ Kontrola bezpieczeństwa                     | 158 |
| ■ Wymiana i regulacja steru                   | 160 |
| ■ Widelce teleskopowe: rozbieranie i przegląd | 164 |
| ■ Tylne zawieszenie                           | 168 |
| ■ Regulacja zawieszenia                       | 170 |

## 8 Zabezpieczenia i akcesoria

|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| ■ Kaski                        | 174 |
| ■ Zamknięcia do rowerów        | 175 |
| ■ Ubranie ochronne             | 176 |
| ■ Światła                      | 177 |
| ■ Odzież i akcesoria           | 178 |
| ■ Bagażniki do wożenia rowerów | 181 |

## 9 Załączniki

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| ■ Rozwiązywanie problemów | 184 |
| ■ Podstawowe wymiary opon | 186 |
| ■ Momenty dokręcania śrub | 186 |
| ■ Standardy suportów      | 187 |
| ■ Standardy sterów        | 187 |
| ■ Słownik                 | 188 |
| ■ Indeks                  | 192 |

