


## CONSEJO PARA EL AJUSTE DE LA POSICIÓN SOBRE LA BICICLETA

**1** Me mido



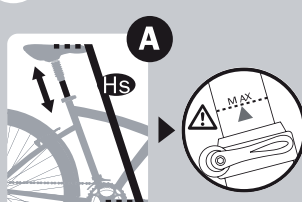
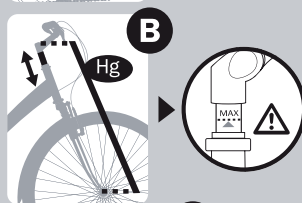
**2** Consulto el tablero de reglaje de mi bici

	S (cm)	Hs (cm)	Hg (cm)
16"	105-109	37,5	48,5
	110-114		49
	115-120		49,5

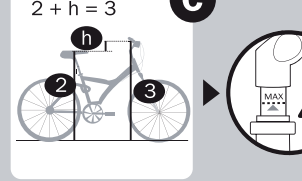
**A**      **B**

Elops			
S (cm)	Hs (cm)	h (cm)	
155-159	55,5	+12	<b>C</b>
160-164	58		
165-169	60		
170-174	62,5		
175-179	64,5		
180-184	67		
185-190	69,5		

**3** Ajusto mi bici

$2 + h = 3$



**Modo de empleo:**

Véanse los tableros página 332.

**Ajuste del sillín**

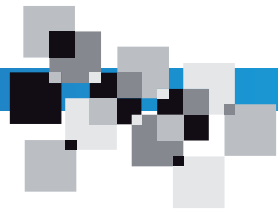
La altura de sillín máxima es la altura determinada cuando el sillín está bajado al máximo y tras haber bloqueado el sistema de ajuste.

**Informaciones prácticas**

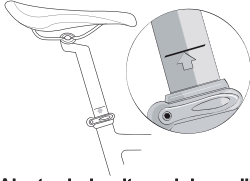
En función del terreno por el que vaya a circular, se puede modificar la altura del sillín:

- En terreno llano o en subidas, el sillín debe estar en posición alta para aumentar la eficacia.
- En bajada, el sillín debe estar en posición ligeramente baja para mejorar el control de la bicicleta y facilitar el paso de obstáculos.





## CONSEJOS CICLISMO



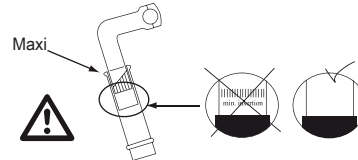
**⚠ ATENCIÓN AL LÍMITE DE INSERCIÓN**  
 Para su seguridad, el sillín no debe levantarse más allá de la marca que se encuentra sobre la tija del sillín: Inserción mínima.

### Ajuste de la altura del manillar:

#### Potencia tipo tradicional

Potencia tipo tradicional

Atención al límite de inserción de la potencia tipo tradicional:  
 Para su seguridad, la potencia no debe levantarse más allá de la marca que se encuentra sobre la potencia: "inserción mínima."



#### Potencia tipo headset:

Todas las BTT montadas con una potencia tipo headset se venden con anillos de ajuste.

La posición del manillar propuesta en la tienda es la más alta. Si a pesar de todo desea elevar la posición del manillar, deberá optar por una potencia más elevada.

#### Reglaje de la potencia tipo headset en la bici:

Para reducir la altura deben utilizarse las herramientas adecuadas (llaves Allen 5 o 6 según el modelo; véase el capítulo de utillaje)

- Destornille totalmente el tornillo A y los dos tornillos B de la potencia
- Retirar la potencia
- Retire uno o varios anillos
- Vuelva a colocar la potencia
- Vuelva a colocar los anillos encima de la potencia
- Vuelva a apretar el tornillo A y los B

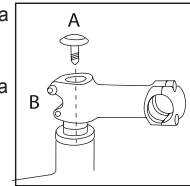
#### Verificación del buen montaje de la potencia tipo headset en la bici:

Para comprobar el montaje de la potencia, apriete el freno delantero y haga algunas oscilaciones con la bicicleta adelante y atrás.

Si nota algún juego en la dirección, vuelva a apretar el tornillo A.

Segunda comprobación, levante la parte delantera de la bicicleta y gire el manillar de izquierda a derecha; si nota dificultades para realizar este movimiento, afloje ligeramente el tornillo A.

Si esta operación le parece compleja, no dude en dirigirse al taller de la tienda.



#### Comprobación del montaje de la potencia

En las bicis de tipo Elops (1, 3, 5 y 7), b'Twin Pack y BMX, el manillar presenta una forma compleja. La posición angular del manillar no debe ser modificada de más de 10° respecto a la posición de montaje (véanse figuras más abajo).

