

Trainingstipp Nr. 26

Bike – Pflege und Wartung

Das Bike sollte regelmäßig gewartet werden, entweder in einer Fahrrad-Werkstatt oder wenn man es selbst kann, dann auf jeden Fall prüfen:

- Regelmäßig Bremsen beim Vorderrad und Hinterrad kontrollieren.
- Den Reifendruck prüfen.
- Alle leichtlaufenden Teile ‚schmieren‘
- Alle Schrauben prüfen ob sie noch fest sitzen.
- Sitzen die Räder fest?
- Sattel prüfen – richtig eingestellt?
- Kette prüfen – reinigen und ‚schmieren‘

Bike regelmäßig reinigen und ‚schmieren‘

Bike Antennen – Befestigung prüfen.