

CUIDÁ TU BICI

Guía gratuita

BICISPA



Reservá tu diagnóstico gratis

Creado por
Mati Rodriguez

bicispa.ar
11 4088 0217

ÍNDICE

Pág.

Porqué cuidar tu bici	1
Herramientas esenciales	2
Checklist semanal	3
Rutinas según uso	4
Tablas de presión	5
Señales de alerta	6
Prevención de errores	7
Limpieza y lubricación	8
Seguridad y visibilidad	9
Mensaje final	10



PORQUÉ CUIDAR TU BICI

Una bici cuidada rinde más,
gasta menos y te cuida a vos.

Cuidar tu bicicleta no es solo una cuestión estética. Un mantenimiento regular mejora el rendimiento, alarga la vida útil de cada componente y reduce el riesgo de accidentes o fallas.

En BiciSpa creemos que una bici bien cuidada es una bici viva: silenciosa, precisa y lista para cada trayecto.

Beneficios principales:

- Seguridad: frenos y dirección siempre bajo control.
- Eficiencia: menor rozamiento, mejor rendimiento.
- Ahorro: menos roturas, más durabilidad.
- Comodidad: funcionamiento suave y sin ruidos molestos.



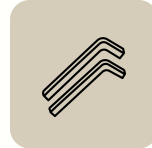


KIT DE HERRAMIENTAS ESENCIALES

Para mantener tu bici en forma, necesitas pocas cosas pero las correctas. Este es el equipo ideal para todo ciclista urbano o recreativo:



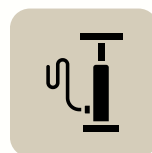
PAÑO DE MICROFIBRA



LLAVES ALLEN



CEPILLO PARA CADENA



INFLADOR DE RUEDAS



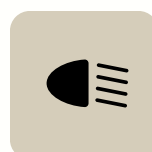
DESENGRASANTE



GUANTES DE TRABAJO



LUBRICANTE



LUCES DE REPUESTO



CHECKLIST SEMANAL

5 pasos para una bicicleta perfecta



PRESIÓN DE CUBIERTAS

Controlá la presión con un manómetro. Un neumático desinflado aumenta el desgaste y el consumo de energía.



LIMPIEZA DE TRANSMISIÓN

Pasá un paño con desengrasante suave sobre cadena y piñones. Secá bien antes de lubricar.



LUBRICACIÓN DE CADENA

Aplicá una capa fina, hacé girar los pedales y retirá el exceso con un paño seco.



INSPECCIÓN DE FRENOS

Comprobá que la mordida sea firme y que no haya chirridos. Revisá el desgaste de zapatas o pastillas.



DIRECCIÓN Y RUIDOS

Sujetá el freno delantero y mové la bici hacia adelante: si hay juego en el manillar o crujidos, necesita ajuste.



RUTINAS SEGÚN USO

URBANA

Limpieza ligera cada 3–4 días.
Revisión de frenos cada 15 días.
Lubricación semanal.



REPARTO

Lubricación cada 3–5 días.
Chequeo de rayos semanal.
Ajuste de dirección mensual.



DEPORTIVA

Limpieza profunda cada 15 días.
Control de cambios semanal.
Limpieza de cadena semanal.



OCASIONAL

Inflado mensual.
Revisión visual general.
Evitá guardarla sucia o húmeda.





TABLA DE PRESIÓN

Esta tabla de presión según tu tipo de bici te va a ayudar a orientarte a la hora del inflado correcto y óptimo de tus ruedas.

TIPO DE BICI	PESO USUARIO < 75 KG	PESO USUARIO > 75 KG	TERRENO SECO	TERRENO HÚMEDO
RUTA	75–90 PSI	85–100 PSI	5 PSI	- 5 PSI
URBANA	50–70 PSI	60–80 PSI	5 PSI	- 5 PSI
DEPORTIVA	30–40 PSI	35–45 PSI	3 PSI	- 3 PSI



Tip: esta tabla es solo orientativa. La presión exacta depende de la marca y modelo de tu bici. Escribinos a Bici Spa por [WhatsApp](#) y te decimos la presión ideal para tu bicicleta.



SEÑALES DE ALERTA

**FRENADO MÁS
LARGO O RUIDOSO**



**CAMBIOS
DESCALIBRADOS**



**RUEDAS QUE VIBRAN
O TORCIDAS**



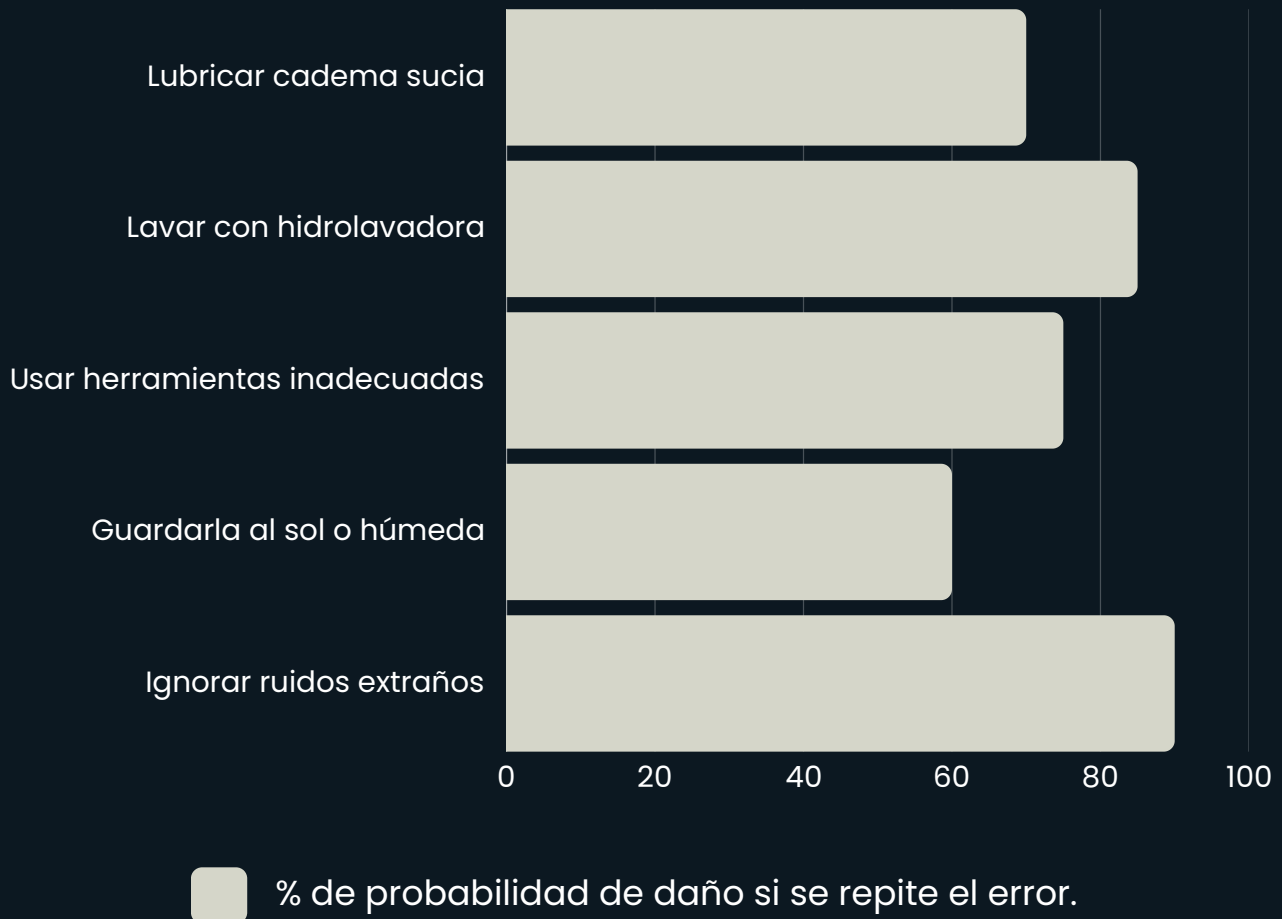
**RUIDOS METÁLICOS
DIFUSOS**





PREVENCIÓN DE ERRORES

Evitalos y ganá años de vida útil.



Mejor prevenir que reparar: repetir estos descuidos provoca desde oxidación hasta fallas progresivas que terminan en roturas mayores. *Cuidá tu bici.*



LIMPIEZA Y LUBRICACIÓN

Mantené la transmisión limpia: retirá la suciedad con desengrasante, secá bien y lubricá solo los eslabones de la cadena. Dejá actuar unos minutos y eliminá el excedente.



Por último, verificá que los frenos estén libres de contaminación. Si usás la bici con lluvia o en tierra, realizá este mantenimiento con mayor frecuencia.



SEGURIDAD Y VISIBILIDAD

Ver y ser visto: el mantenimiento también es seguridad.

- Usá luces delantera blanca y trasera roja.
- Mantené reflectivos limpios y visibles.
- Revisá los frenos antes de cada salida.
- En lluvia, reducí velocidad y presión de neumáticos.
- Ajustá la altura del asiento correctamente.

La seguridad no depende de un solo elemento, sino de cómo todo trabaja en conjunto. Un chequeo rápido de postura, visibilidad y respuesta de la bici antes de rodar reduce errores, mejora el manejo y previene situaciones evitables.



MENSAJE FINAL

Cada pedalada cuenta. Dedicar unos minutos por semana al mantenimiento es la mejor inversión que podés hacer por tu seguridad, tu comodidad y la vida útil de tu bici.

En BiciSpa te ayudamos a mantenerla en perfecto estado y también te acompañamos en cada etapa.

7

días de garantía por ajustes generales

30

días de garantía por piezas instaladas



Reservá tu diagnóstico gratis



bicispa.ar



11 4088 0217



hola@bicispa.ar