

ASSOCIAZIONE SPORTIVA  
**ESPLORA**  
DRD4 - 7r  RIMINI

i consigli  
La bicicletta adatta a Te

### L'altezza

Per capire quale è la misura giusta, sali sulla bicicletta e verifica, stando seduto sulla sella, se riesci a toccare terra con i piedi.



### La lunghezza

quando le braccia sono piegate, il mento deve cadere, approssimativamente, sul perno dell'attacco del manubrio



Devi tenere ruotato il bacino verso avanti, non verso l'alto come quando sei seduto sulla sedia



Per spingere meglio poggia sui pedali la parte anteriore del piede

Controlla, di tanto in tanto, le misure della bici

ASSOCIAZIONE SPORTIVA  
**ESPLORA**  
DRD4 - 7r  RIMINI

i consigli  
La manutenzione della bicicletta



*Le ruote*  
devono essere ben gonfie e i copertoni non devono essere deteriorati.

*La sella*  
deve essere tenuta sempre orizzontale, mai con la punta verso l'alto



*i freni*  
Controlla che i pattini in gomma frenino sul cerchio e non sul copertone



Lava di tanto in tanto la bici con acqua e sapone