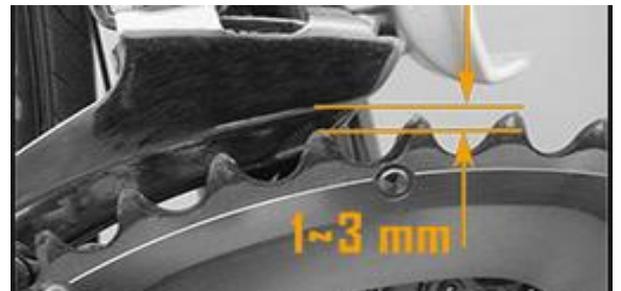


Depois de muitas voltas ou treinos entretanto efetuados, alguns de nós inclusive com idas à praia em bicicleta, quem não sentiu já que as mudanças não entram à primeira ou sentiu o estalar da corrente na cassette, tornando cada saída num suplício...

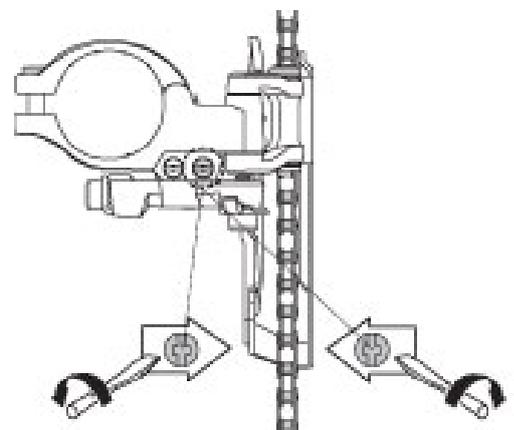
Estas situações são quase sempre muito fáceis de resolver, mas para que tudo se torne *claro* e de fácil percepção, iremos mostrar o detalhe da afinação do pedaleiro e, no próximo mês, abordaremos a regulação da transmissão traseira.

Para a regulação do pedaleiro (para 2 ou 3 pratos de mudanças) temos de efetuar os seguintes passos;

- 1- **Regulação da altura da braçadeira:** o braço deve ficar entre 1 a 3 mm da corrente, sendo essa regulação efetuada em altura na fixação do desviador no quadro da bicicleta.



- 2- **Regulação através dos parafusos de limites, conjuntamente com a tensão do cabo:** a localização dos parafusos limitadores é padrão nas mudanças Shimano: o mais alto (próximo ao quadro) é o L (coroa menor) e o outro é o H (coroa maior), sabendo-se que o ajuste tem que ir sendo feito ora num, ora noutro, até se encontrar a posição certa em que a corrente fica próxima ao braço.





- 3- A afinação das mudanças é efetuada com a corrente no prato pedaleiro mais pequeno e na roda dentada maior da cassette, ajustando o parafuso limitador L, por forma a que o espelho interior da mudança fique próximo da corrente (conforme foto).



4-



De seguida, devemos colocar a corrente no prato pedaleiro maior e na roda dentada mais pequena da cassette, ajustando o parafuso limitador H, de forma a que o espelho exterior da mudança fique próximo da corrente (conforme foto).



**Nota:** a regulação da tensão do cabo é feita diretamente no parafuso de engate do cabo no manípulo das mudanças e é até mais importante e crítica do que a regulação dos parafusos limitadores, pois se as mudanças não estão passando bem, tanto para cima, quanto para baixo, provavelmente um ajuste *fino* da tensão do cabo basta para tornar as trocas mais suaves, sem raspar e patinar.

Olhe pela sua saúde. Pratique desporto!