

# TUDO O QUE VOCÊ QUERIA SABER SOBRE BIKE

*mas tinha  
vergonha de  
perguntar*



QUEROPEDALAR

**Vol. 1**





**Copyright© by Quero Pedalar  
1ª edição - 2022**

**Direção: Lilian Frazão**

**Organização: Quero Pedalar**

**Colaboração: Júlio Parreira - Mestre em  
Cidades Inteligentes, Maria Cecília Lara de  
Toledo - Prof. de Educ. Física**

**São Paulo/SP**

**É proibida a reprodução total ou parcial -  
em qualquer meio ou forma, seja mecânico  
ou eletrônico, fotocópia, gravação, etc. -  
nem apropriação ou armazenamento em  
sistema de banco de dados, sem a prévia  
autorização. A violação dos direitos de  
autoria (Lei nº 9610/98) é crime  
estabelecido pelo artigo 181 do Código  
Penal.**



*Bike é tudo de bom!*

# Bem-Vindo

Seja bem-vindo, ciclista iniciante.

Você já deu um grande passo para sua saúde, começar a pedalar!

E para quem pensou que era só pegar uma bike e sair pedalando, se enganou.

A Universo das Bicicletas é enorme! Modelos de bike, vestuário, tecnologia...são tantas coisas.

Por isso, vamos te dar uma forcinha.

Sinta-se acolhido e encantado por este esporte, lazer, transporte! Bike é tudo de bom!

E não hesite em nos comunicar para tirar qualquer dúvida! Nossos contatos estão no final.



# Sumário

## 01

Todo mundo pode aprender a andar de bicicleta?

## 02

Quais são os equipamentos de segurança obrigatórios aos ciclistas?

## 03

Quais os modelos de bicicletas para iniciantes disponíveis no mercado?

## 04

Quais ferramentas e sobressalentes devo levar comigo na bike?

## 05

Por que o selim da bicicleta tem que ficar tão alto?

## 06

Com que frequência devo lubrificar a corrente? E como fazer?

## 07

Qual é a pressão recomendada para o pneu da bicicleta?

## 08

Qual é a melhor maneira de limpar a bicicleta ?

## 09

Qual é a melhor luva? A que cobre todos os dedos ou a que cobre somente a metade dos dedos?

## 10

Por que as camisas de ciclismo são tão apertadas?

**01**

**Todo mundo pode aprender a andar de bicicleta?**



# NUNCA É TARDE PARA APRENDER

"Tentei andar quando criança", "já tentaram me ajudar, mas caí e peguei um medo danado", "meu pai nunca deixou"..., são muitas as justificativas que levaram alguns adultos a não aprender a andar de bicicleta.

Hoje, o MEDO é a principal barreira para os aprendizes adultos. Muitos sentem-se envergonhados e tímidos.

Mas saiba que você não está sozinho (a) nessa e que a situação está mudando.

Chegou a hora de realizar seu sonho de criança!

A primeira lição é estabelecer a CONFIANÇA.

Tenha certeza que andar de bicicleta não é tão difícil quanto se imagina.

Equilíbrio se aprende com técnicas, igual a aprender a dirigir. É um passo a passo. Mas para isso precisa sair da inércia e ter muita vontade.



**Fale com um Instrutor Quero Pedalar**

## 02

Quais são os equipamentos de segurança obrigatórios aos ciclistas?



## OBRIGATÓRIOS

De acordo com o Código de Trânsito Brasileiro as bicicletas devem ter:

### Sinalizações Noturnas Refletivas



Dianteira na cor branca



Traseira na cor vermelha



Laterais na cor branca ou amarela

### Campainha



### Espelho Retrovisor



## RECOMENDADOS

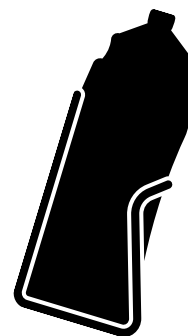
### Capacete



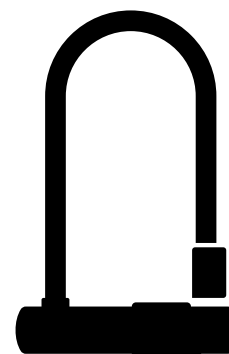
### Par de Luvas



### Squeeze e Porta-Garrafa



### Cadeados / Travas





## 03

Quais os modelos de bicicletas para iniciantes disponíveis no mercado?



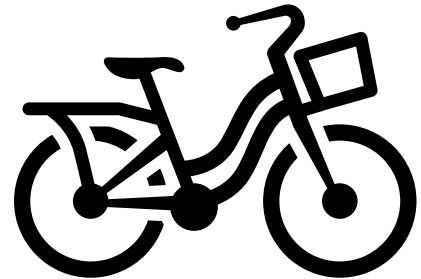
## **Bicicleta Mountain Bike**

*mais vendidas, usada para qualquer terreno e condição, quadro e rodas resistentes*



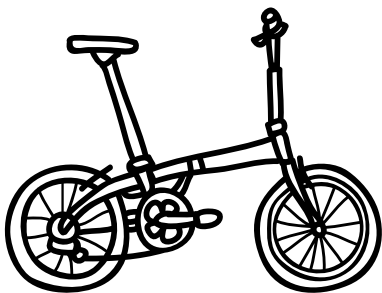
## **Bicicleta urbana**

*versátil, confortável. pneus grossos, ideal para passeios*



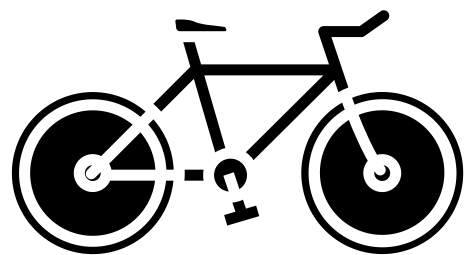
## **Bicicleta Dobrável**

*facilidade para se deslocar e transportar*



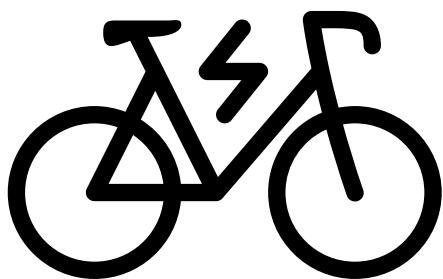
## **Bicicleta Híbrida**

*uma mistura de mountain bike, speed e bike urbana, uma verdadeira "faz tudo"*



## **Bicicleta Elétrica**

*ótima substituta para o carro/moto, tem dois tipos: pedal assistido e aceleradores*



## **Bicicleta de Estrada/Speed**

*leves, pneus finos, voltadas para quem deseja velocidade no asfalto.*



**Fale com um Mentor Quero Pedalar**

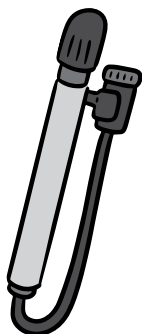
## 04

Quais ferramentas e sobressalentes devo levar comigo na bike?



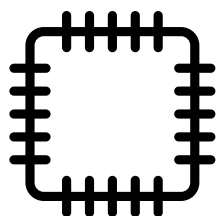
**A bike pode sim te deixar na mão, por isso saiba que ferramentas levar na bolsinha da sua bike. Você pode não saber usar, mas sempre haverá alguém para te ajudar.**

## **Bomba de ar**



## **Kit Remendo**

*(lixinha, cola de reparo, reparos estrela)*



## **Espátulas**

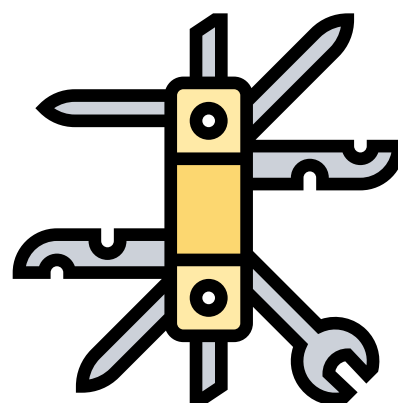


## **Câmara de ar**

*(saiba a configuração da roda da sua bike e tenha a câmara do tamanho certo: 26 | 27.5 | 29)*



## **Canivete multifuncional**



## **Power lin ou Missing Link**

*(são elos sobressalentes para um reparo na corrente)*



**Fale com um Mecânico Quero Pedalar**

## 05

Por que o selim da bicicleta tem que ficar tão alto?



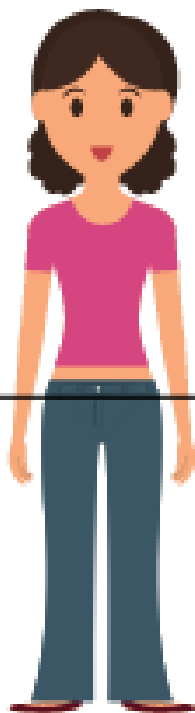
Um dos ajustes mais simples que você pode fazer na sua bicicleta é **mudar a altura do selim**.

Benefícios de um ajuste correto do selim:

- MELHORAR O CONFORTO
- TER MAIS EFICIÊNCIA NA PEDALADA
- EVITAR LESÕES A LONGO PRAZO

### **Encontrar a altura correta de uma maneira fácil e rápida\*:**

- Fique de pé ao lado da bicicleta;
- Ajuste o banco de modo que fique alinhado com a proeminência óssea que temos na lateral da coxa, na altura do quadril.
- Ao pedalar, suas pernas devem ficar quase totalmente reta, apenas um pouco dobrada.



\*Para um ajuste mais preciso, faça um *Bike Fit* em lojas especializadas.

**Fale com um Mentor Quero Pedalar**

## 06

Com que frequência devo lubrificar a corrente? E como fazer?



## Você pedala regularmente? A lubrificação da corrente é essencial para aumentar a vida útil da sua bicicleta!

Limpe e lubrifique sua corrente pelo menos uma vez por mês. Mas se gosta de explorar estradas de terra e de deixar sua bicicleta suja, deve limpá-la **depois de cada pedal**. O mesmo vale para lugares com maresia.

**O ideal é procurar uma oficina ou bike shop para realizar esse serviço.** Mas fazer a limpeza e a lubrificação em casa é possível.

### **PASSO A PASSO PARA CICLISTAS QUE USAM A BIKE NA CIDADE E ESTÃO SUJEITOS À CHUVA E POLUIÇÃO:**

1- Limpe bem os componentes antes de realizar qualquer tipo de lubrificação. Use um pincel ou uma escova própria na corrente, catraca e coroas.

2- Use o óleo úmido (WD-40), mais denso e que não evapora. Aplique uma gota em cada elo da corrente e use um pano limpo para remover o excesso.



***Fale com um Mecânico Quero Pedalar***



**07**

**Qual é a pressão recomendada para o pneu da bicicleta?**



A pressão do ar aplicada ao pneu da bicicleta é essencial para a performance da sua pedalada.

MUITOS CHEIOS, não aderem bem em curvas e não amortecem corretamente o terreno.

MUITOS VAZIOS, estão propensos a danificar os aros das rodas e são mais propícios a furos.

## Calibragem básica para pedalar pela cidade

A melhor maneira de saber quantas libras de pressão colocar no pneu da bicicleta é LER O QUE ESTÁ NO PNEU (mínimo e máximo P.S.I.)



Exemplo:  
Pneu aro 26  
**45-60 P.S.I.**

*O ideal mesmo seria evitar encher os pneus em compressores de postos de gasolina e sim ter uma boa bomba de piso em casa.*

*Fale com um Mecânico Quero Pedalar*

08

Qual é a melhor maneira de limpar a bicicleta ?



## Lavar a bicicleta com o que há em casa

1. Separe um lugar para lavar a bicicleta;
2. Use materiais próprios para lavagem (balde, sabão neutro ou específico para bike);
3. Não use esponjas abrasivas, use esponja de pia ou para lavagem de carro;
4. Jogue água na bike primeiro, antes de esfregá-la;
5. Comece pela corrente, cassete e coroa. Para facilitar use uma escova de dente ou de garrafa.
6. Lave o quadro e componentes;
7. Retire as rodas e lave com uma escova macia, os aros e os raios;
8. Seque bem a bike com um pano que não solte fiapo;
9. Lubrifique a relação (corrente e cassete).



Obs.: Lava jato de alta pressão é prejudicial, porque a pressão da água é muito forte para os componentes da bike. Só use em última instância. Prefira lavar em lojas especializadas ou em casa, com mangueira, esponja e carinho.

**Fale com um Mecânico Quero Pedalar**

**09**

**Qual é a melhor luva? A que cobre todos os dedos ou a que cobre só metade dos dedos?**



Quando se trata de luvas para pedalar existem diferentes tamanhos e modelos para o ciclista escolher.

Fazer o uso de luvas de ciclismo é uma forma de garantir maior segurança e proteção. **Item essencial para todo tipo de ciclista.**

### Quando usar luvas de dedo curto?



Mais comuns no ciclismo de estrada e mountain bike elas ajudam muitos em dias quentes.

Deixam as pontas dos dedos expostos e gera mais facilidade nas trocas de marchas, frenagem e no uso do celular.

### Quando usar luvas de dedo longo?



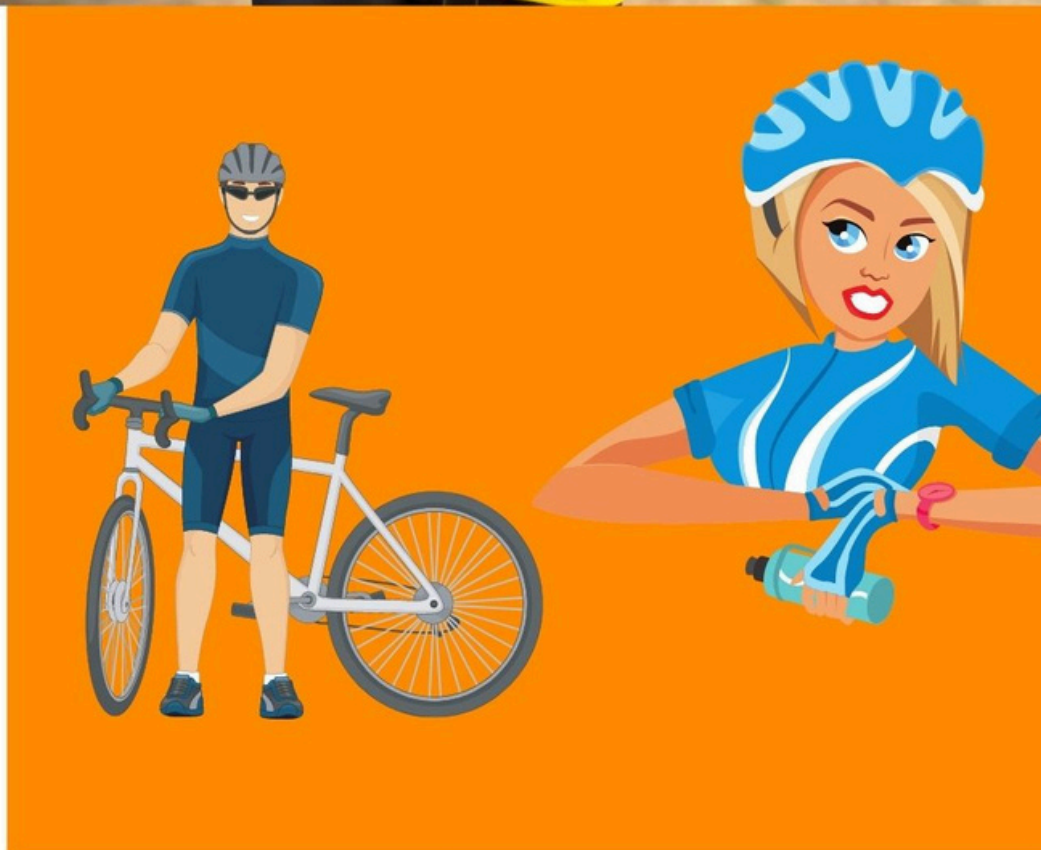
Muitos ciclistas de mountain bike preferem usá-las por oferecer mais proteção aos dedos em caso de quedas e eventuais situações como galhos de árvores.

Elas ajudam muitos em dias chuvosos e permitem aquecer as mãos em dias mais frios.

Mas dificultam o manuseio de objetos.

# 10

Por que as camisas de ciclismo são tão apertadas?



*As camisas de ciclismo vieram do ciclismo olímpico e são apertadas para serem mais aerodinâmicas, porém não há essa necessidade no ciclismo amador.*

Mas a tecnologia está aí para ser usada a nosso favor e as combinações de **poliamida com elastano** e as de **poliéster com elastano** são os melhores tecidos para o ciclismo. Melhoram a temperatura, resistência e mobilidade.

**Independente do vestuário, o principal é se sentir confortável e seguro. Seja feliz!**





- Mais dúvidas e curiosidades sobre o universo da bike?
- Quer conversar com especialistas?
- Quer agendar aulas para aprender a pedalar?





## CANAIS OFICIAIS



@queropedalaroficial



1199680-1492



@queropedalaroficial



@queropedalar



@queropedalar



[www.queropedalar.com.br](http://www.queropedalar.com.br)