

# Recomendaciones para movilizarte en bicicleta

## Limpia el tren motriz

La cadena, los platos y los piñones son fundamentales para el funcionamiento de la bicicleta. Son piezas que están en constante fricción y por ende se desgastan con el uso. Mantener todo este sistema limpio y lubricado permite optimizar su vida útil

## Usa un cepillo de dientes viejo para limpiar entre los engranajes

Debes limpiar entre las crestas de los engranajes para que la mugre y la tierra no entren al cassette.

## Engrasa la cadena de tu bicicleta inmediatamente después de haberla limpiado

Gira los pedales lentamente después de limpiar y secar todo. Aplica una sola gota de aceite. Si engrasas sin limpiar antes, se irán acumulando restos de aceite y suciedad que podrán entorpecer el funcionamiento de la cadena y los piñones.

## Limpia y seca toda tu bicicleta

Tómate el tiempo para secarla completamente con un trapo o franela. Evita dejarla mojada para que se seque “por sí sola”, ya que la humedad puede generar deterioro.

## Desinfecta tu bicicleta

Tómate el tiempo para desinfectar completamente con un trapo todas las partes con las que tienes contacto en tu bicicleta.

