

THOMAS RÖGNER

# DER ULTIMATIVE BIKE-WORKSHOP

ALLE REPARATUREN | KAUFBERATUNG |  
PROFI-TIPPS | FEDERGABEL-TUNING |  
FULLSUSPENSION-WARTUNG | PFLEGE UND  
EINSTELLUNG

DELIUS KLASING VERLAG

# INHALT

1. Abenteuer - Aber sicher .....	6
2. Der richtige Mountainbike-Typ .....	10
3. Rahmen und Komponenten.....	20
4. Rahmengeometrie und Sitzposition .....	28
5. Das richtige Werkzeug.....	36
6. Reinigung und Pflege .....	42
7. Alles über die Schaltung .....	48
8. Tretlager und Kette montieren .....	58
9. Die optimale Bremse.....	64
10. Bremsen montieren, einstellen, entlüften ....	70
11. Steuersatz: Wartung und Einstellung.....	78
12. Pedale warten und einstellen .....	84
13. Federgabel-Lexikon .....	90
14. Service für Federgabeln .....	98
15. So wartet man ein Fullsuspension .....	108
16. Alle Tricks zum Fahrwerks-Tuning.....	116
17. Rund um Laufrad und Reifen .....	124
18. Der richtige Lenker und Vorbau .....	130
19. Tipps zu Sattel und Sattelstütze .....	136
20. Basteln im Freien .....	142

