

1 Das richtige Fahrrad

■ Fahrräder für Erwachsene	6
■ Fahrräder für Kinder	12
■ Die richtige Sitzposition	14
■ Kindern das Radfahren beibringen	15

2 Grundlegende Wartung und Reparaturen

■ Fachbegriffe	18
■ Werkzeug	20
■ Werkzeug richtig einsetzen	24
■ Der Schnell-Check vor jeder Fahrt	26
■ Räder ausbauen	28
■ Laufrad- und Reifenpflege	30
■ Reifen wechseln	32
■ Schläuche flicken	34
■ Antriebs- und Kettenpflege	36
■ Fahrradreinigung	38
■ Schmierplan	40

3 Bremssysteme

■ Bremsen-Typen	44
■ Bremsen-Pflege	46
■ V-Bremsen	48
■ Cantileverbremsen	50
■ Zweigelenk- und Seitenzug-Bremsen	52
■ Seilzug-Scheibenbremsen	54
■ Neue Bremszüge installieren	56
■ Bremsklötze montieren und einstellen	60
■ Bremshebel	62
■ Hydraulische Scheibenbremsen	64
■ BMX-Bremsen	68
■ Nabenbremsen	69

4 Antrieb

■ Komponenten	74
■ Wartung und Inspektion	76
■ Kettenreinigung und -kontrolle	78
■ Ketten ersetzen	80
■ Schaltzüge ersetzen	84
■ Einstellen der Schaltung	88
■ Schaltkomponenten ausbauen, überholen und einbauen	92
■ Kassetten und Zahnkränze	96
■ Kurbelgarnituren	100
■ Kurbelgarnituren demontieren	102
■ Schalthebel	110
■ Tretlager	112
■ Nabenschaltungen	118

5 Kontaktbereiche

■ Sicherheitsprüfung	128
■ Lenker und Vorbauten	130
■ Griffe und Lenkerband	134
■ Sättel und Sattelstützen	136
■ Sattelkerzen	138
■ Pedale	140

6 Laufräder

■ Radnaben zerlegen	148
■ Radnabe mit Konuslagern – Schmieren und Einstellen	150
■ Radnaben mit Rillenkugellagern	152
■ Speichen austauschen und einfaches Zentrieren ..	154

7 Rahmen, Gabel, Lenkung und Federung

■ Rahmen – Material und Konstruktion	158
■ Rahmenkontrolle	160
■ Lenkkopflager – Austausch und Einstellung	162
■ Federgabeln – Zerlegen und Überholen	166
■ Hinterradfederungen	170
■ Abstimmung eines vollgederten Fahrrades	172

8 Schutz, Sicherheit und Zubehör

■ Helme	176
■ Diebstahlschutz	177
■ Sicherheitsbekleidung	178
■ Beleuchtung	179

9 Anhänge

■ Fehlersuche	182
■ Reifengrößen	184
■ Anzugsdrehmomente	184
■ Tretlager-Standards	185
■ Steuersatz-Standards	185
■ Fachbegriffe	186
■ Register	190