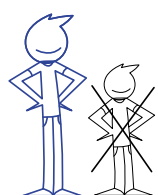
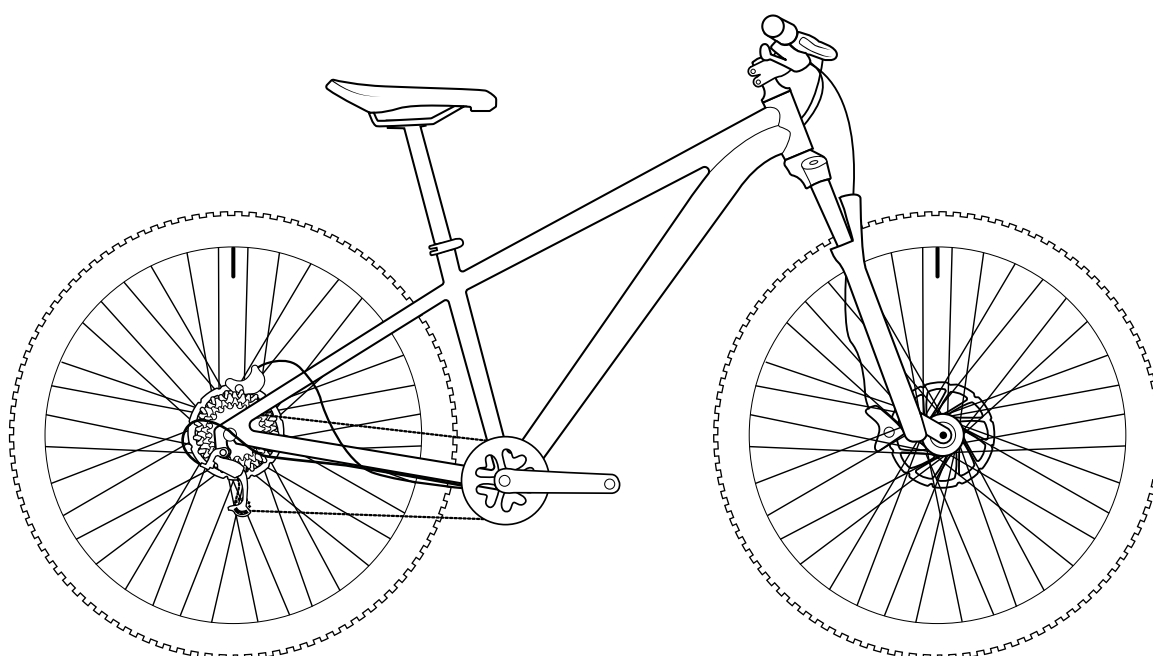


## EXPL100

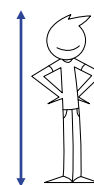
Keep these instructions for future use  
Notice à conserver



**+14**



**<110kg**  
**<242.5lbs**



**>1,50m/4ft 9in**  
**<2m/6ft 6in**

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| INTRODUCERE .....                  | 2  |
| INFORMAȚII PRIVIND SIGURANȚA.....  | 2  |
| PRODUSUL DUMNEAVOASTRĂ.....        | 3  |
| ASAMBLARE .....                    | 4  |
| ÎNAINTE DE FIECARE UTILIZARE ..... | 8  |
| OPERARE GENERALĂ .....             | 8  |
| ÎNTREȚINERE.....                   | 9  |
| ACCESORII .....                    | 10 |
| RECICLARE.....                     | 10 |

## INTRODUCERE

Stimați clienți, Nerăbdători să vă plimbați cu noua dumneavoastră bicicletă? Cu toate acestea, este important să citiți instrucțiunile și să le înțelegeți, deoarece acestea conțin toate informațiile necesare pentru utilizarea în siguranță. Țineți minte să le păstrați pentru utilizare ulterioară.

## INFORMAȚII PRIVIND SIGURANȚA

Aceste instrucțiuni conțin următoarele elemente, a căror semnificație este după cum urmează:



**AVERTISMENT:** cuvânt de avertizare utilizat pentru a indica o situație potențial periculoasă care, dacă nu se evită, poate duce la deces sau vătămări serioase.

**PERICOL:** cuvânt de avertizare utilizat pentru a indica o situație periculoasă iminentă care, dacă nu este evitată, poate duce la deces sau vătămări serioase.

**ATENȚIONARE:** cuvânt de avertizare utilizat pentru a indica o situație potențial periculoasă care, dacă nu este evitată, poate duce la vătămări ușoare sau moderate.



Această pictogramă indică un risc de arsuri.

### INFORMAȚII GENERALE DE SIGURANȚĂ

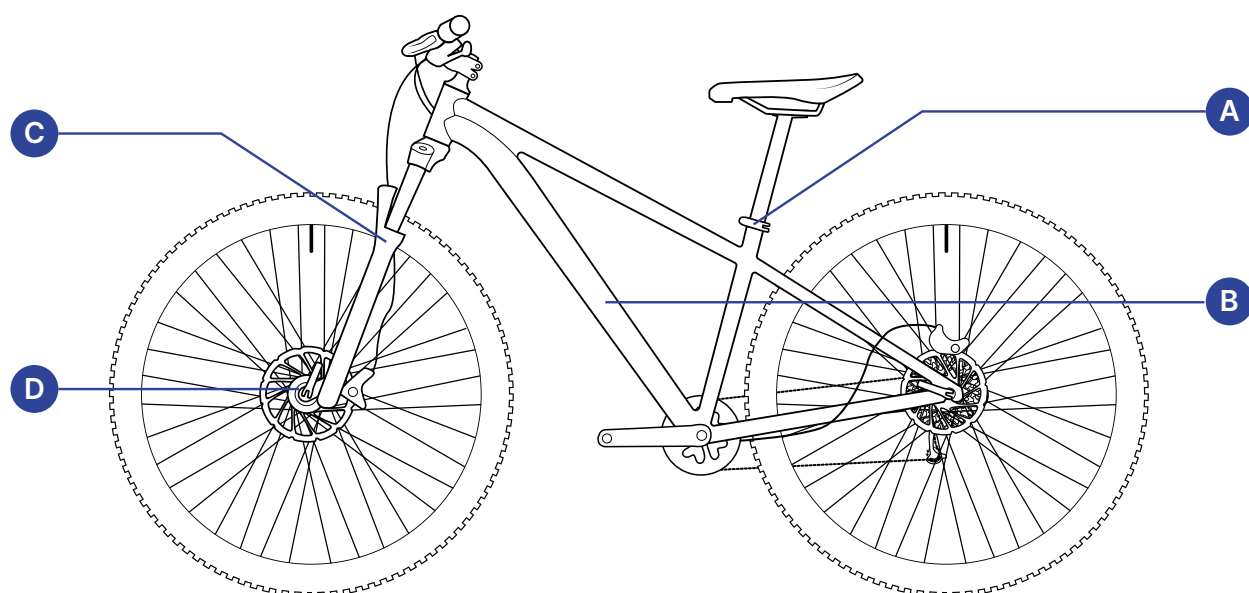


- Utilizarea unei biciclete pe drumurile publice poate fi supusă regulamentelor naționale, vă rugăm să le consultați înainte de a o utiliza (claxon, lumini, reflectoare, purtarea unei căști și semnalizarea, de exemplu).
- Pentru siguranța dumneavoastră, recomandăm să purtați, de asemenea, o cască de bicicletă, precum și măsuri de protecție suplimentare și/sau articole vizibile (de ex. vestă reflectorizantă). În caz de ploaie, ceață sau pe timpul nopții, este posibil ca vizibilitatea să fie redusă, așadar, țineți minte să vă adaptați viteza în mod corespunzător.
- Când utilizați sau întrețineți bicicleta în mod regulat, sau când pliați bicicleta, aveți grijă să nu prindeți îmbrăcăminte, degete sau alte părți ale corpului în lanț, pinioane și alte părți în mișcare. Evitați hainele largi sau lungi, deoarece ar putea fi prinse în piesele bicicletei sau să acopere farurile sau luminile. Pentru siguranța dvs, este recomandat să folosiți o clemă pentru pantaloni pentru a evita orice risc ca îmbrăcăminte să fie prinsă în lanț și pinioane.



### FRÂNE

Pentru siguranța dumneavoastră și pentru utilizarea în siguranță a bicicletei, vă recomandăm să verificați regulat frânele (cablurile, manșoanele, manetele, etrierele). **AVERTISMENT:** în condiții de ploaie sau carosabil umed, aderența scade, iar distanțele de frânare sunt mai mari. Adaptați-vă viteza și anticipați frânarea. În anumite condiții, de exemplu, în timpul frânării îndelungate, discurile de frână și etrierele pot atinge temperaturi ridicate. Lăsați-le să se răcească timp de câteva minute înainte de a le manevra (de exemplu, îndepărtarea unei roți). **AVERTISMENT!** risc de arsuri.



A

Clemă de prindere șa

C

Furcă suspendată

B

Cadru din aluminiu

D

Roată față cu eliberare rapidă



EN 17406



Bicicleta dumneavoastră corespunde categoriei 2 din standardul EN 17406. Nu este destinată utilizării specifice categoriilor 3, 4, 5 și 6 din același standard. Această bicicletă este proiectată pentru utilizare mixtă, cum ar fi pe drumuri dificile, piste de biciclete, precum și pe trasee sau pe drumuri cu pietriș. Nu este „all-terrain” (pentru toate tipurile de teren) și nu este adecvată pentru competiții sau salturi. Nerespectarea destinației de utilizare poate duce la vătămări corporale și/sau deteriorări ale bicicletei, precum și la o limitare a condițiilor de garanție.

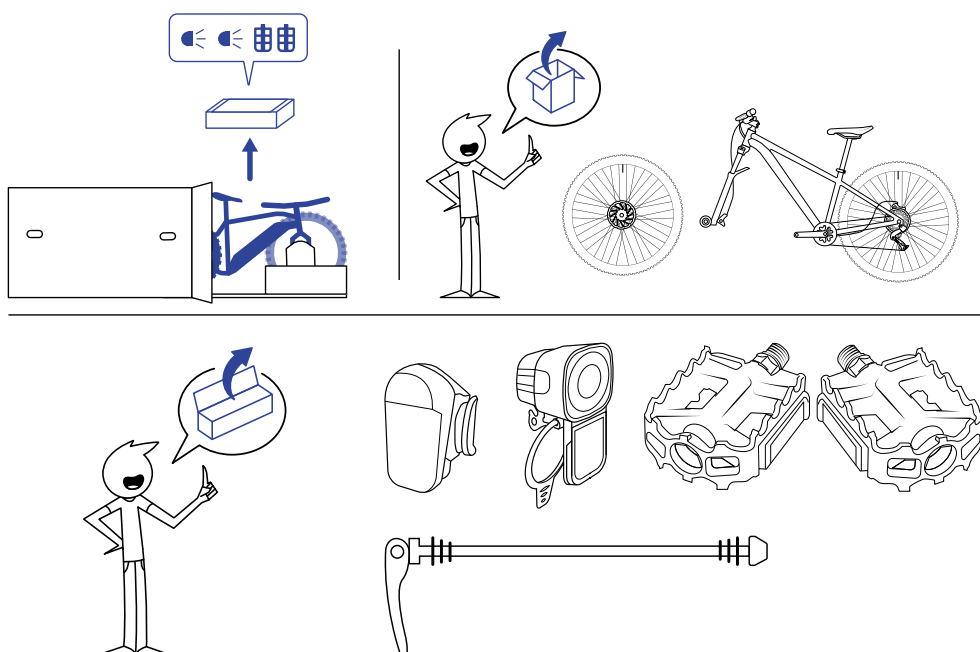
## Informații tehnice:

- Greutatea bicicletei = 15,4 kg (M)
- Greutate totală maximă autorizată (ciclist + bicicletă + accesorii) = 110 kg
- Dimensiunea bicicletei = S : 150-164cm / M : 165-174cm / L : 175-184cm / XL : 185-200cm

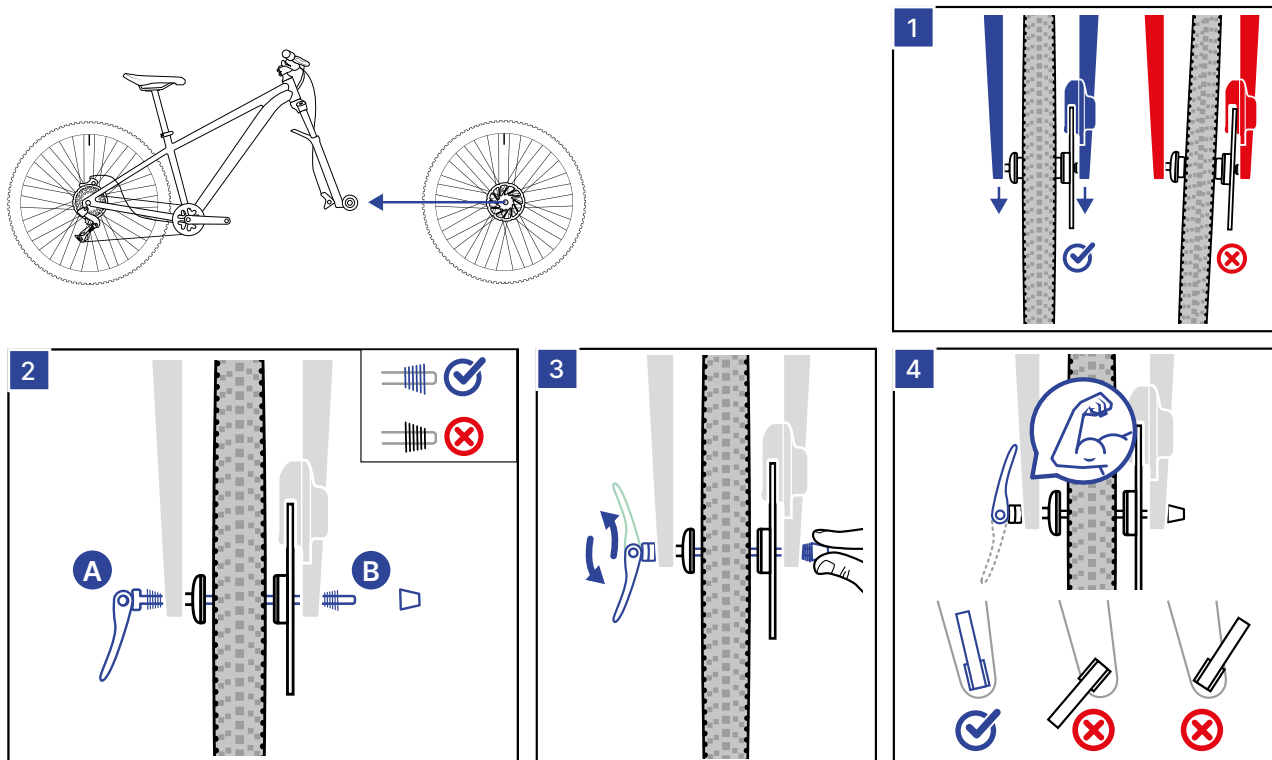


Pentru a vă asigura că ghidoanele, pipa, șaua, suportul de șa și roțile sunt atașate corect, cel mai bine este să utilizați unelte adecvate și să strângeți fiecare componentă la valoarea de cuplu specifică (în Nm). Vă rugăm să respectați instrucțiunile de asamblare a bicicletei pentru a evita riscurile privind siguranța. În cazul în care aveți o problemă, contactați un atelier Decathlon pentru a vă verifica bicicleta.

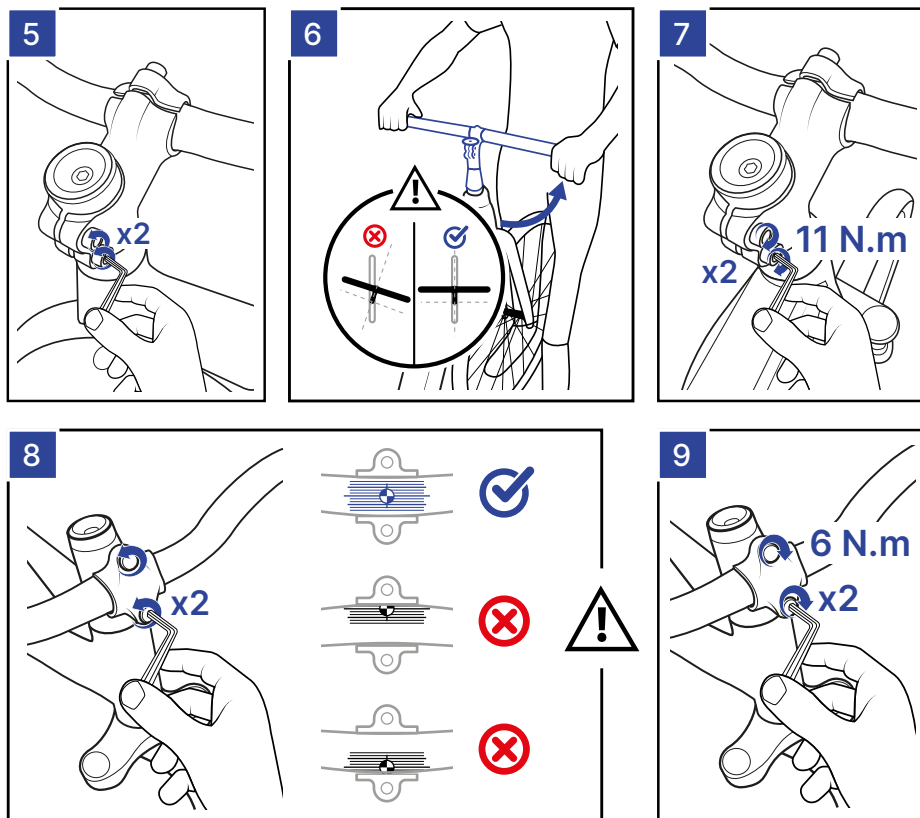
## CONȚINUT CUTIE



## MONTAREA ROȚII DIN FAȚĂ

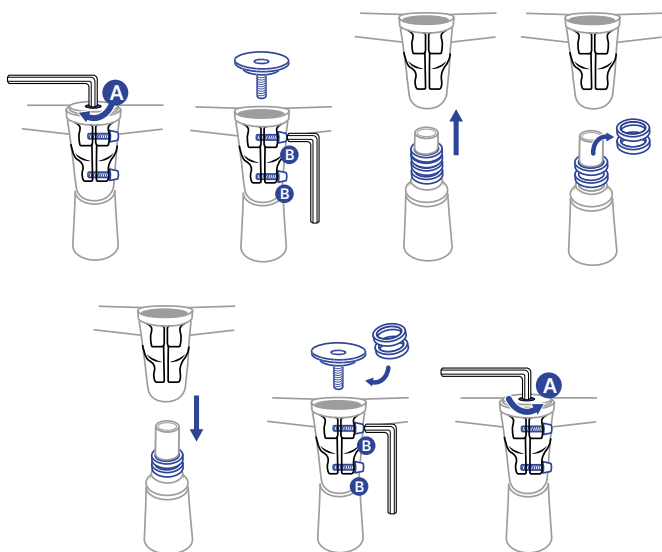


1. Poziționați roata în furcă, iar discul de frână aliniat și drept între plăcuțele de frână.
2. Introduceți axul prin roată și înșurubați opritorul la celălalt capăt, cât mai strâns posibil.
3. Înșurubați maneta în sensul acelor de ceasornic, ținând în continuare opritorul la celălalt capăt.
4. Asigurați-vă că maneta de strângere a axului este aliniată cu axul furcii.



5. Deșurubați cele două șuruburi mici de pe partea laterală a pipei.
6. Poziționați ghidonul dumneavoastră în așa fel încât să fie perpendicular cu roata.
7. Strângeți cele două șuruburi de pe partea laterală a pipei.

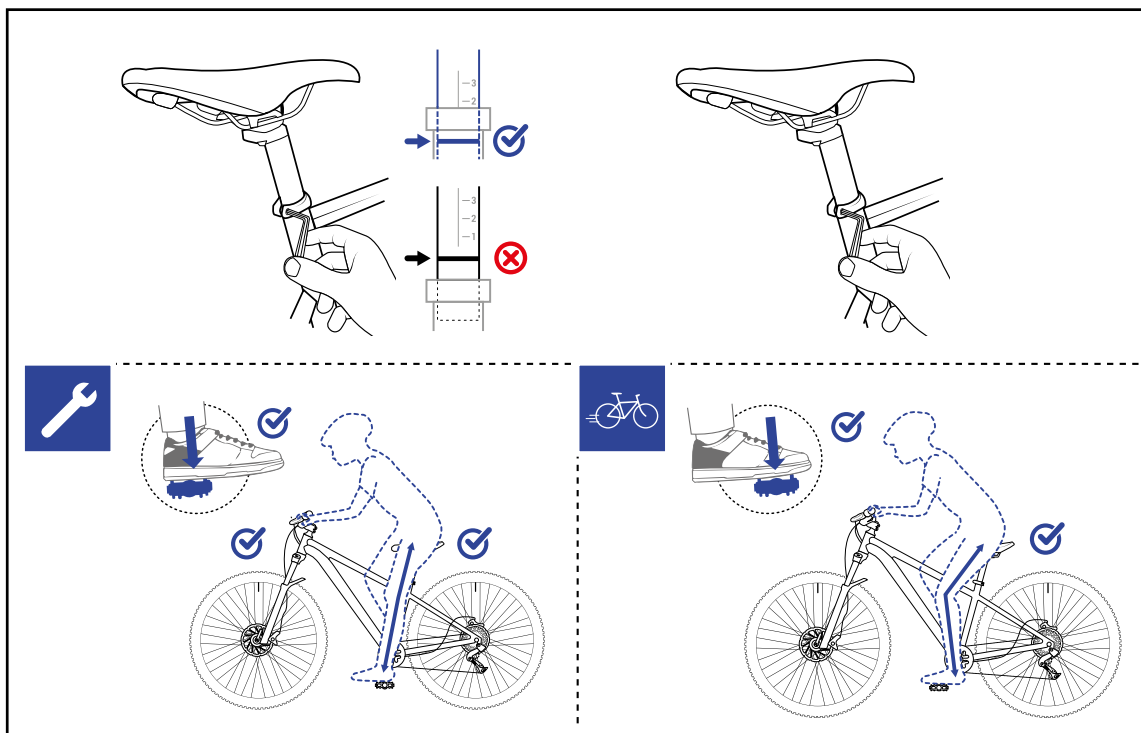
8. Deșurubați cele două șuruburi mici de pe partea laterală a pipei. Așezați ghidonul în tijă respectând marcasele.
9. Strângeți șuruburile până la cuplul de strângere recomandat.



Cum se reduce înălțimea:

- Deșurubați complet șurubul A, apoi cele două șuruburi B de la nivelul pipei.
- Îndepărtați pipa.
- Scoateți 1 sau mai multe inele.
- Așezați din nou pipa.
- Montați din nou inelele deasupra pipei.
- Strângeți treptat șurubul A și strângeți șuruburile B la cuplul indicat în secțiunea CUPLURI DE STRÂNGERE din acest manual.

Deoarece pivotul furcii este din carbon, trebuie să lăsați cel puțin un inel deasupra pipei.

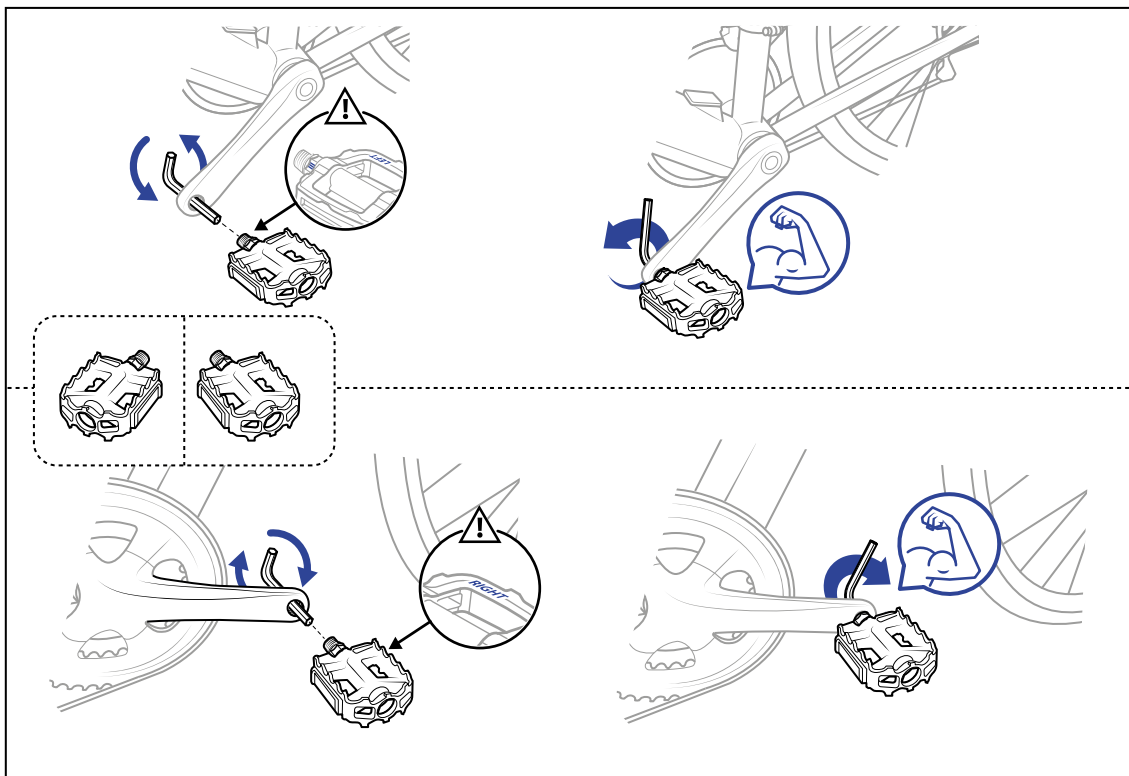


### 1. Ajustați înălțimea șeii în funcție de înălțimea dumneavoastră:

Pentru aceasta, așezați-vă pe bicicletă cu călcâiul rezemat pe pedală în poziția inferioară. Manivela trebuie să fie paralelă cu șaua. Piciorul dumneavoastră trebuie să fie extins complet fără a cauza disconfort.

- Observații importante 1: Când mergeți cu bicicleta, călcâiul dumneavoastră nu trebuie să se afle pe pedală. Acest lucru este valabil numai pentru setarea înălțimii șeii. Când pedalați, partea centrală a tălpii dumneavoastră trebuie să fie în contact cu pedala. Piciorul dumneavoastră trebuie să fie aproape extins, însă nu complet, genunchiul fiind ușor flexat.
- Observații importante 2: Marcajul de introducere minim nu trebuie să fie vizibil niciodată deasupra tijei pentru șă.
- Strângeți tija scaunului pe cadru folosind sistemul de eliberare rapidă.

## MONTAJUL PEDALELOR



Bicicleta este echipată cu o pedală dreaptă (indicată cu R sau Right- Dreapta) și o pedală stângă (indicată cu L sau Left- Stânga). Înainte de a instala pedalele pe bicicletă, ungeți cu puțină vaselină filetele pedalelor. Înșurubați pedala dreaptă în sensul acelor de ceasornic pe manivela dreaptă (pe partea cu lanțul). Pedala stângă se înșurubează în sens invers acelor de ceasornic pe pedalierul stâng.

## SETĂRI CUPLU

| Element al bicicletei | Componentă                              | Cupluri de strângere |
|-----------------------|-----------------------------------------|----------------------|
| Transmisie            | Butuc pedalier inferior                 | 35 N.m +/- 5 N.m     |
|                       | Șuruburi de axă                         | 45 N.m +/- 2,5 N.m   |
|                       | Schimbător                              | 9 N.m +/- 1 N.m      |
|                       | Clemă de cablu                          | 6 N.m +/- 1 N.m      |
|                       | Casetă                                  | 40 N.m +/- 5 N.m     |
| Poziție               | Pipă ghidon                             | 11 N.m +/- 1 N.m     |
|                       | Clemă de prindere ghidon                | 6 N.m +/- 1 N.m      |
|                       | Șa                                      | 19 N.m +/- 2 N.m     |
|                       | Clemă de prindere șa                    | 8 N.m +/- 1 N.m      |
|                       | Forță de închidere cu eliberare rapidă  | < 200 N.m            |
|                       | Forță de deschidere cu eliberare rapidă | > 50 N.m             |
|                       | Schimbătoare de viteză                  | 4 N.m +/- 1 N.m      |
|                       | Manete de frână                         | 5 N.m +/- 1 N.m      |
| Roată față            | Forță de închidere cu eliberare rapidă  | < 200 N.m            |
|                       | Forță de deschidere cu eliberare rapidă | > 50 N.m             |
| Roată spate           | Forță de închidere cu eliberare rapidă  | < 200 N.m            |
|                       | Forță de deschidere cu eliberare rapidă | > 50 N.m             |
| FRÂNE                 | Disc de frână / ROATĂ                   | 6 N.m +/- 1 N.m      |
|                       | Frână / Adaptor                         | 9 N.m +/- 1 N.m      |
|                       | Adaptor / Cadru / Furcă                 | 12 N.m +/- 2 N.m     |
|                       | Cleme de cablu                          | 6 N.m +/- N.m        |
| Pedale                | Pedale                                  | 20 N.m               |

## ÎNAINTE DE FIECARE UTILIZARE

Înainte de a utiliza bicicleta, verificați dacă piesele de uzură sunt în stare bună, în special jantele, frânele, anvelopele, direcția și transmisia. În caz de uzură anormală sau deformare, verificați-vă bicicleta la un atelier Decathlon.

### DISCURI DE FRÂNĂ

Siguranța și reglarea frânelor:

- Pentru siguranța dumneavoastră, verificați frânele din față și din spate înainte de fiecare utilizare a bicicletei. Acestea trebuie să fie într-o stare perfectă. Verificați toate componentele de montare ale frânei în mod regulat.
- Pentru a vă asigura că cablurile alunecă cu o frecare minimă, aveți grijă să nu îndoiiți sau să ciupiți manșoanele. Cablurile și/sau manșoanele deteriorate, uzate sau ruginite trebuie înlocuite imediat. Discurile de frână trebuie verificate regulat.
- Frânele pe disc au nevoie de o perioadă de rodaj. Forța de frânare va crește treptat pe măsură ce rodajul progresează. Vă recomandăm să luați în considerare aceste creșteri atunci când se utilizează frânele în această perioadă de rodaj.

Configurarea frânelor:

Procedura de rodaj implică frânarea treptată de câteva ori la viteze crescute. Este important să alternați frânele pe față și pe spate și să respectați următorii pași:

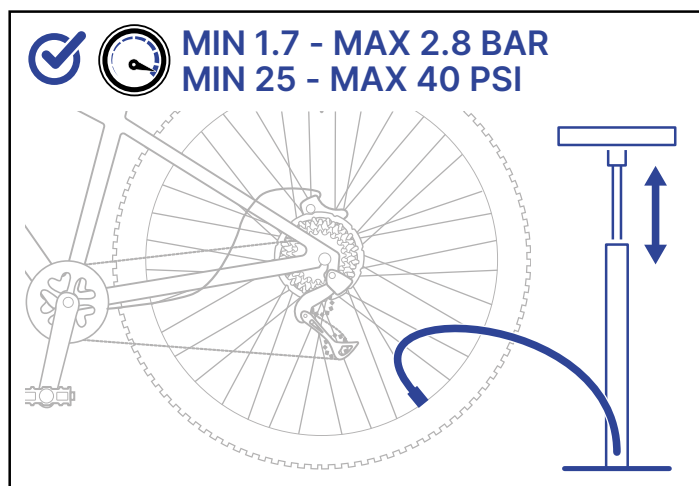
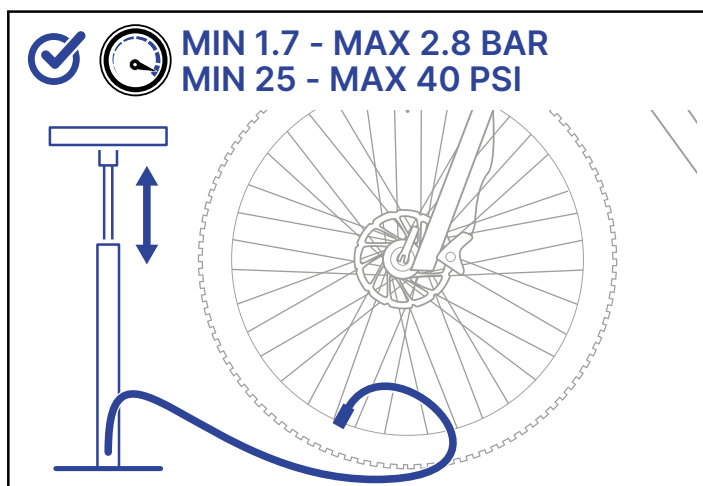
- Deplasați-vă cu 15km/h și frânați treptat până la 5km/h, de 10 ori.
- Deplasați-vă cu 20 km/h și frânați treptat până la 5 km/h, de 10 ori.
- Deplasați-vă cu 25km/h și frânați treptat până la 5km/h, de 10 ori.

Între fiecare stadiu, eliberați și deplasați-vă câteva zeci de metri pentru a ventila corespunzător discul și etrierul.

### TRANSMISIE

Un lanț care nu este destul de strâns poate sări și cauza căzături, în timp ce un lanț care este prea strâns poate afecta performanța bicicletei. Lanțul bicicletei este tensionat în mod automat, deoarece bicicleta este echipată cu un schimbător.

### PRESIUNEA ÎN ANVELOPE



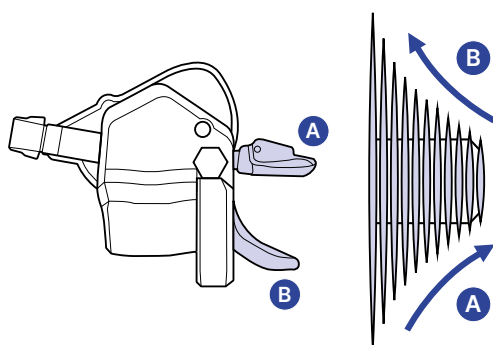
- Verificați regulat anvelopele și presiunea. Presiunea este indicată pe pereții laterali ai anvelopelor și/sau ai jantelor. Dacă presiunea este indicată atât pe jantă, cât și pe anvelopă, umflați anvelopele la presiunea maximă indicată pe jantă, indiferent de presiunea maximă indicată pe anvelopă. Jantele pot avea o presiune maximă mai scăzută și diferită de cea a anvelopelor.

## OPERARE GENERALĂ

### UTILIZAREA FRÂNEI:

Frâna din față este acționată de către maneta de frână din stânga (sau de către maneta de frână din dreapta în unele țări precum India, China, Regatul Unit, etc.). Frâna din spate este acționată prin intermediul manetei de frână din partea dreaptă (sau din partea stângă în țările enumerate mai sus). Înainte de a utiliza bicicleta, verificați care manete acționează frâna din față și cea din spate. Maneta de frână nu trebuie să intre în contact cu ghidonul. Dacă acest lucru se întâmplă, este necesară ajustarea.

### TRANSMISIE



Pentru utilizarea optimă a pinioanelor, cel mai bine este să le schimbați în afara secvențelor de efort intens de pedalare.

Schimbarea vitezelor : Împingeți declanșatorul A pentru a mări treapta de viteză (în coborâre) și împingeți declanșatorul B pentru a micșora treapta de viteză (în urcare).

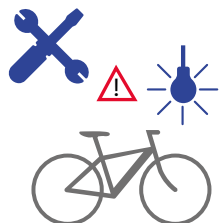
## SUSPENSIE

Cadrul este echipat cu suspensii pentru a limita resimțirea șocurilor datorate terenului. Cadrul poate fi ajustat pentru a varia nivelul dorit al suspensiei, prin intermediul cadranelor poziționate pe partea dreaptă a cadrului.

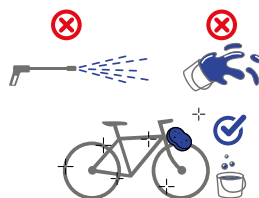
## ÎNȚREȚINERE

Bicicleta dumneavoastră necesită întreținere regulată și inspecții adaptate modului dvs de utilizare. Trebuie efectuate verificări periodice de către mecanici calificați, cu experiență.

**AVERTISMENT**, ca orice componentă mecanică, o bicicletă este supusă unei solicitări ridicate și se uzează. Materialele și componentele diferite pot reacționa diferit la solicitare sau uzură. Dacă durata preconizată de utilizare a unei componente a fost depășită, aceasta se poate rupe brusc, existând riscul de vătămare a biciclistului. Fisurile, zgârieturile și decolorările în zonele supuse solicitării ridicate indică depășirea duratei de utilizare a componentei sau a întregii biciclete și necesitatea înlocuirii acestora. Pentru evaluarea acestora, solicitați verificarea, întreținerea și reglarea regulată a pieselor de uzură ale bicicletei (inclusiv jantele, frânele, anvelopele, direcția și transmisia) de către un mecanic calificat, cu experiență. La înlocuirea componentelor, trebuie să utilizați componente originale pentru a asigura siguranța și fiabilitatea bicicletei. Cadrul, furcile și toate componentele trebuie verificate regulat de către serviciul nostru post-vânzare Decathlon.



Efectuați întotdeauna operațiunile de întreținere cu iluminat adecvat.



Nu utilizați un dispozitiv cu jet de apă cu presiune înaltă pentru curățarea bicicletei. Se recomandă spălarea cu un burete umed. După spălare: uscați și lubrifiați componentele transmisiei (schimbător, manetă), suspensiile, manetele de frână și lanțul.

Pentru informații suplimentare privind utilizarea, întreținerea, serviciile post-vânzare sau dacă aveți întrebări, accesați site-ul web pentru asistență DECATHLON ([www.support.decathlon.com](http://www.support.decathlon.com)) sau vizitați un magazin DECATHLON.

## FRÂNE

- Reglarea frânelor trebuie verificată regulat. La înlocuirea componentelor de fricțiune ale sistemului de frânare (saboți de frână, plăcuțe de frână), utilizarea pieselor originale vă garantează menținerea performanței și siguranței bicicletei dumneavoastră. Această operațiune trebuie efectuată de un mecanic calificat.
- Plăcuțele de frână se uzează în funcție de operațiunile de frânare efectuate. Performanța de frânare scade în timp, așadar este necesar să verificați regulat frânele și să le înlocuiți, dacă este cazul (garnitură < 1mm). Această operațiune trebuie efectuată de un mecanic calificat. Este necesară o perioadă de rodaj, după instalarea noilor plăcuțe. Pentru a face acest lucru, frânați ușor în timp ce conduceți timp de câteva minute.

## SUSPENSIE

Nu dezamblați niciodată furca de suspensie. Această operațiune trebuie efectuată de un mecanic calificat.

## TRANSMISIE

Deoarece ajustarea pinioanelor este dificilă, contactați unul dintre tehnicienii noștri calificați. Consultați întotdeauna recomandările producătorului.

Întrețineți în mod regulat transmisia:

- Lubrifiați lanțul în mod regulat.
- Periați pinioanele de lanț și angrenajele.
- Pentru a curăța componentele de transmisie, utilizați ulei de transmisie special pentru biciclete.
- Trebuie să lubrifiați componentele pentru ca acestea să funcționeze corespunzător, pentru a le asigura durata de funcționare optimă și pentru a evita coroziunea componentelor.
- La întreținerea pinioanelor, aveți grijă să nu vă prindeți degetele între pinioanele de lanț și lanț.
- Dacă înlocuiți un articol, asigurați-vă întotdeauna că îl înlocuiți cu piese originale.

## ROȚI ȘI ANVELOPE

- Dacă roțile sunt tubulare, consultați instrucțiunile producătorului pentru lipirea camerelor pe jantă.
- Verificați anvelopele în mod regulat în privința presiunii, tăieturilor, fisurilor sau ciupiturilor. Înlocuiți anvelopa dacă este necesar.
- Montați anvelopele în direcția indicată pe peretele lateral, în conformitate cu direcția săgeții care indică rotația.
- Umflați anvelopele la presiunea corectă pentru a evita penele. Presiunea este indicată întotdeauna pe partea laterală a anvelopei și/sau jantei de către producător. Dacă presiunea este indicată atât pe jantă, cât și pe anvelopă, umflați anvelopele la presiunea maximă indicată pe jantă, indiferent de presiunea maximă indicată pe anvelopă. Jantele pot avea o presiune maximă mai scăzută și diferită de cea a anvelopelor.

## ACCESORII

Accesorii ca apărătorile de noroi, suporturile de picior, suporturile pentru sticle, dispozitivele de blocare a cadrului, dispozitivele de iluminat (lista de articole din care puteți alege în funcție de bicicletă) sunt supuse la numeroase vibrații în timpul utilizării. Nu uitați să verificați regulat șuruburile de fixare și, la nevoie, să le strângeți din nou conform recomandărilor de strângere menționate în secțiunea CUPLU DE STRÂNGERE a acestui manual.

## SISTEME DE ILUMINARE

Schimbați bateriile farurilor când se aprinde indicatorul de încărcare.

## RECICLARE

Bicicleta dumneavoastră este proiectată să dureze o perioadă îndelungată (cu excepția pieselor de uzură, ceea ce este normal). Dacă nu mai aveți nevoie de bicicleta dumneavoastră, luați în considerare vânzarea acesteia pe piața second-hand, în loc să o aruncați. Puteți contacta magazinul dumneavoastră Decathlon, care vă poate ajuta cu procesul care trebuie respectat.



Cutia de carton a bicicletei trebuie reciclată. Elementele de protecție din spumă nu pot fi reciclate.





<https://www.decathlon.it/>  
<https://www.decathlon.de/>  
<https://www.decathlon.fr/>  
<https://www.decathlon.be/>  
<https://www.decathlon.bg/>  
<https://www.decathlon.cz/>  
<https://www.decathlon.es/es/>  
<https://www.decathlon.hr/>  
<https://www.decathlon.nl/>  
<https://www.decathlon.pl/>  
<https://www.decathlon.pt/>  
<https://www.decathlon.ro/>  
<https://www.decathlon.se/>  
<https://www.decathlon.sk/>  
<https://www.decathlon.si/>  
<https://www.decathlon.com.gr/>  
<https://www.decathlon.at/>  
<https://www.decathlon.mt/>  
<https://www.decathlon.ie/>  
<https://www.decathlon.lv/lv/>  
[https://www.decathlon.be/fr/luxembourg\\_lp-NZHTVF](https://www.decathlon.be/fr/luxembourg_lp-NZHTVF)  
<https://www.decathlon.ee/>  
<https://www.decathlon.ch/>  
<https://www.decathlon.co.il/en/>  
<https://www.decathlon.com/>  
<https://www.decathlon.com.hk/en/>  
<https://www.decathlon.in/>  
<https://www.decathlon.co.uk/>  
<https://www.decathlon.rs/>  
<https://www.decathlon.sg/>  
<https://decathlon.com.au/>  
<https://www.decathlon.ca/>  
<https://www.decathlon.com.br/>  
<https://www.decathlon.com.tr/>