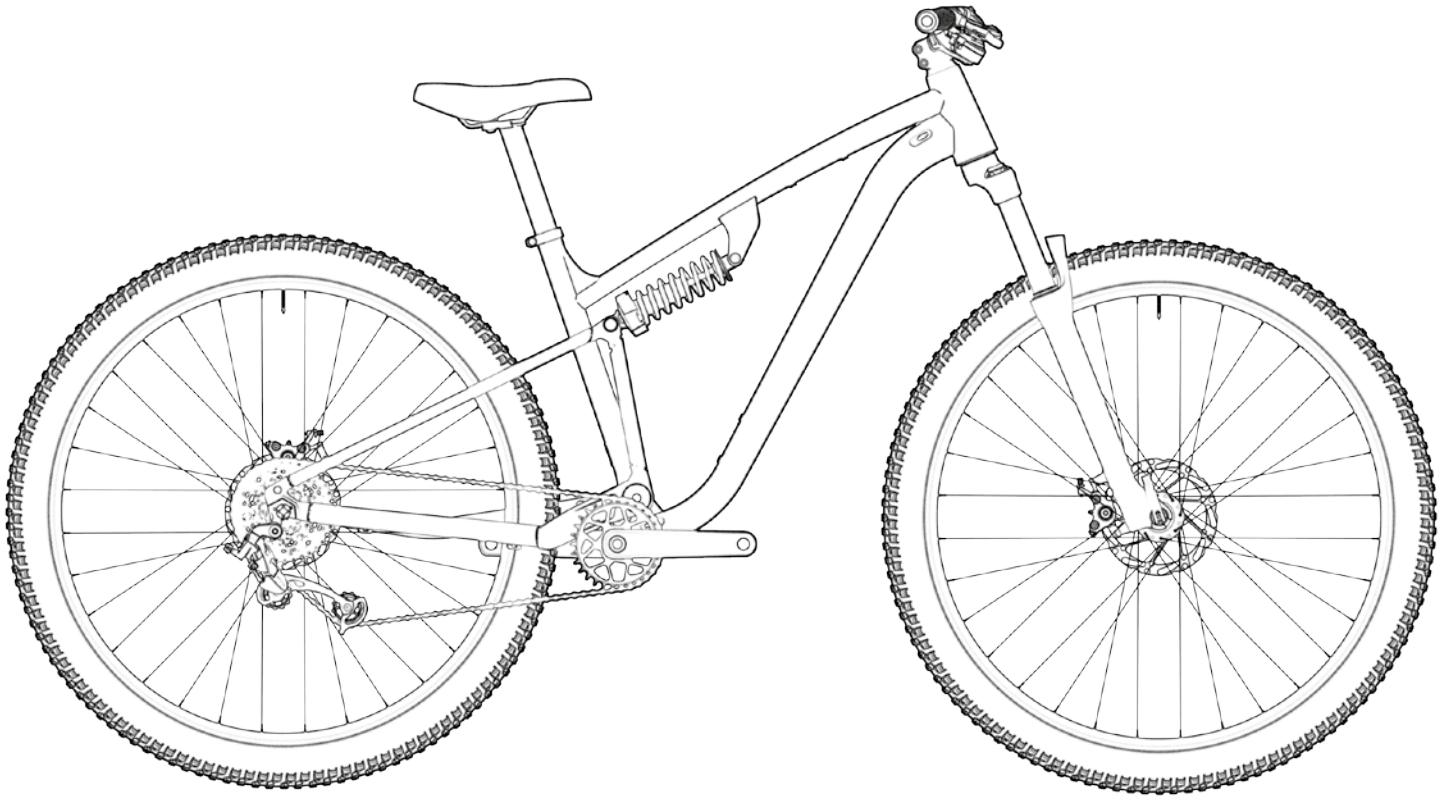
DECATHLON

RO

ROCKRIDER

EXPL 100 S

Instrucțiuni de utilizare



Ultima actualizare: 20/03/2026

Instrucțiunile originale sunt în engleză. Pentru alte limbi, instrucțiunile sunt traduse din engleză.

CUPRINS

Introducere 3
Informaţii privind siguranţa 3
Produsul dumneavoastră 4
Asamblare 5
Înainte de fiecare utilizare 10
Operare generală 11
Întreținere 12
Accesorii 13
Transport 13
Reciclare 13
Informații legale 13

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.

ATENȚIE: 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 privind securitatea

- 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 îmbrăcămintea să fie prinsă în lanț și pinioane.



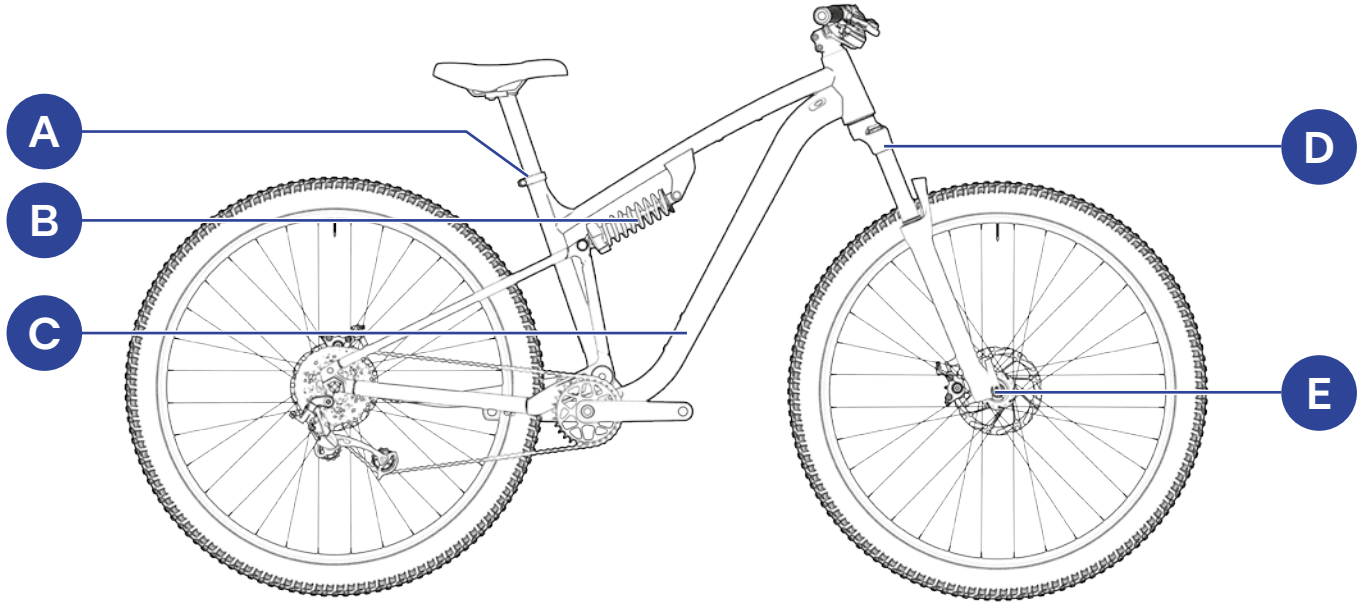


Frâne

- 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.

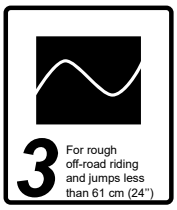
PRODUSUL DUMNEAVOASTRĂ



A	Clemă de prindere șa	D	Furcă suspendată
B	Amortizor spate	E	Roată față cu eliberare rapidă
C	Cadru din aluminiu		

3

EN 17406



Bicicleta dumneavoastră corespunde categoriei 3 din standardul EN 17406.Nu este destinat utilizării pentru categoriile 4, 5 și 6 ale aceluiași standard. Această bicicletă este concepută pentru utilizare sportivă și necompetitivă pe teren accidentat, pe drumuri și poteci accidentate, cu sărituri de până la 60 cm. Pentru utilizarea acestei biciclete sunt necesare abilități tehnice și instruire. Nu este potrivită pentru practica de tip„enduro”și„downhill”. Nerespectarea destinației de utilizare poate duce la vătămări corporale și/sau deteriorări ale bicicletei, precum și la o limitare a condițiilor de garanție.

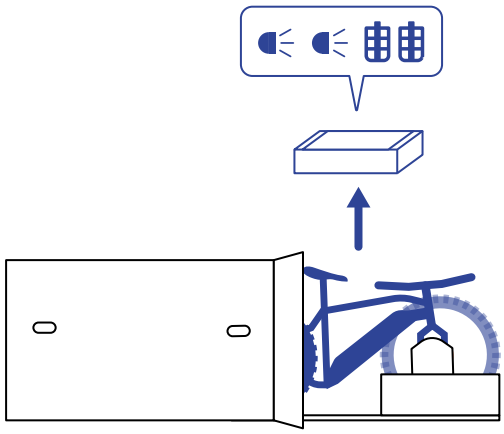
INFORMAȚII TEHNICE:

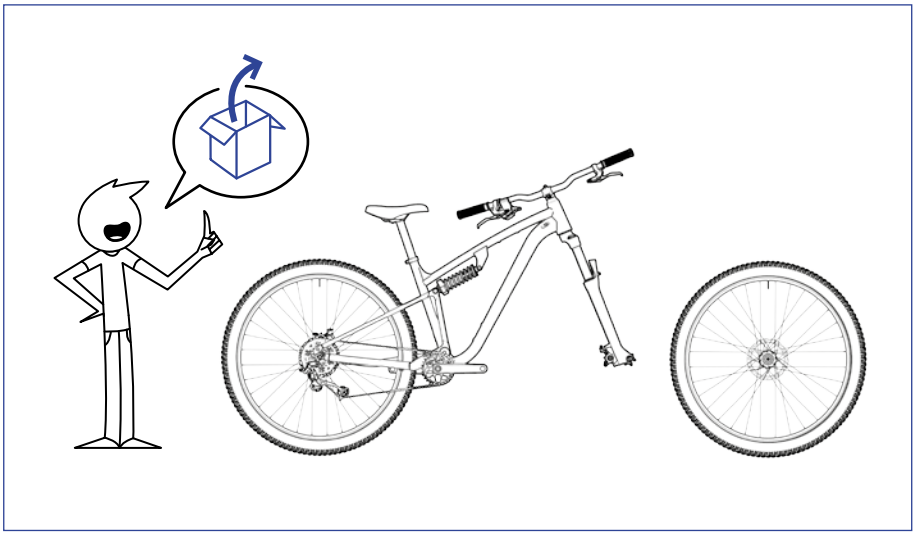
Greutatea bicicletei, fără pedale = 16,7 kg (S)
Greutate totală maximă autorizată (ciclist + bicicletă + accesorii) = 110 kg
Dimensiunea bicicletei = S : 150-164cm / M : 165-174cm / L : 175-184cm / XL : 185-200cm

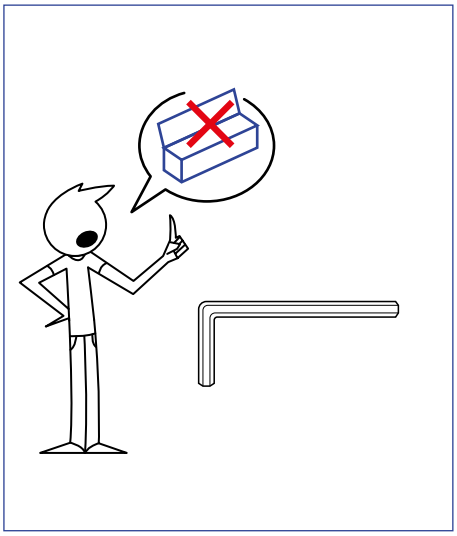
ASAMBLARE

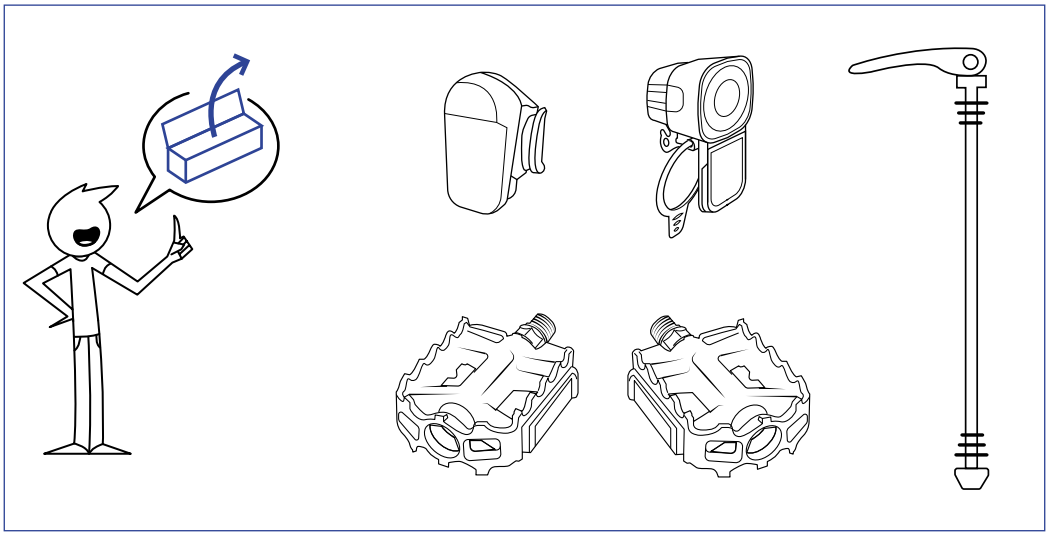
Pentru a asigura atașarea adecvată a ghidonului, pipei ghidonului, șeii, tijei șeii și roților, este recomandat să utilizați unelte adecvate și să aplicați o forță de strângere conform cuplurilor de strângere specifice pentru fiecare dintre componente (în N.m). Vă rugăm să respectați instrucțiunile de 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





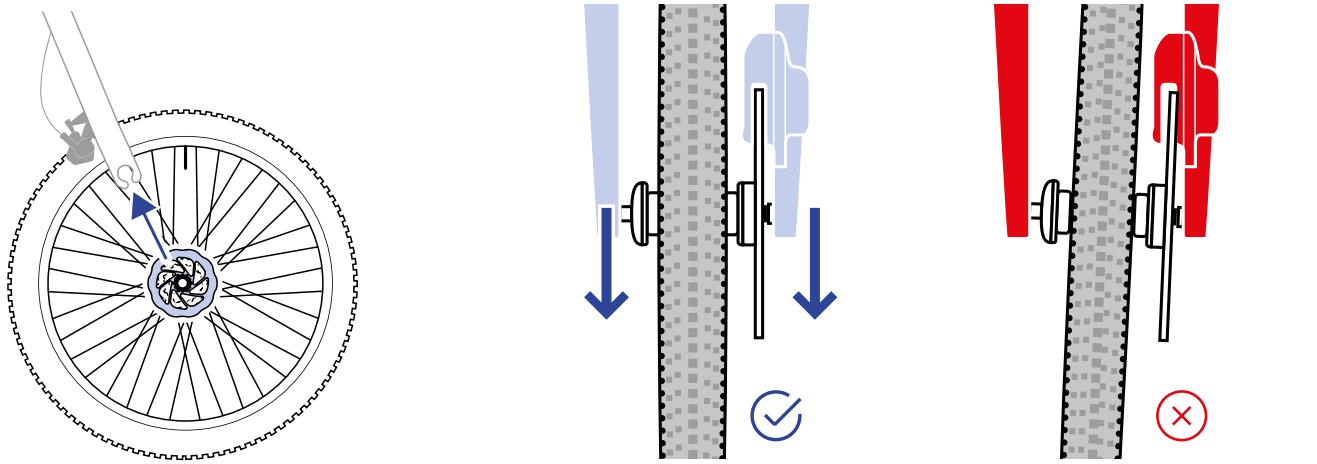




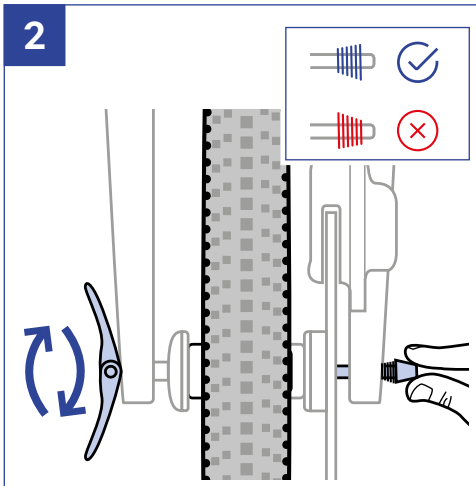
MONTAREA ROȚII DIN FAȚĂ:

- Poziționați roata în furcă, iar discul de frână aliniat și drept între plăcuțele de frână.
- Strângeți roata cu sistemul de desprindere rapidă.
- Sistemul de desprindere rapidă asigură menținerea roții la locul ei atât în cadru cât și în furcă. Pentru o menținere eficientă, trebuie să ajustați piulița de reglare astfel încât să atingă o forță suficientă de închidere a levierului de blocare, de cel puțin 12 daN (aproximativ 12 kg). Pentru a determina ajustarea corectă a mecanismelor de eliberare rapidă a blocajului roții, sistemul ar trebui să repereze pintenii când aceștia sunt închiși în poziție blocată. Pentru a crește forța de închidere: rotiți piulița de reglare în sens orar și în sens invers pentru a micșora forța. După închidere, asigurați-vă că manetele nu interferează cu alt element al roții (de ex.: spițe, disc de frână...).

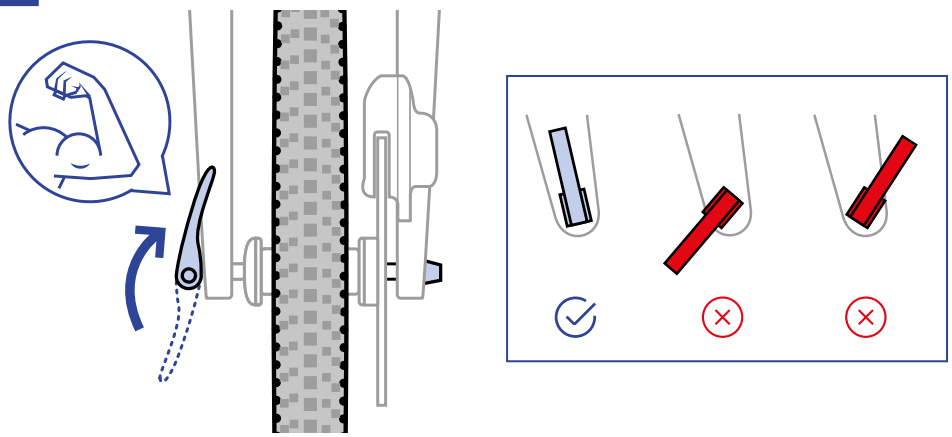
1



2



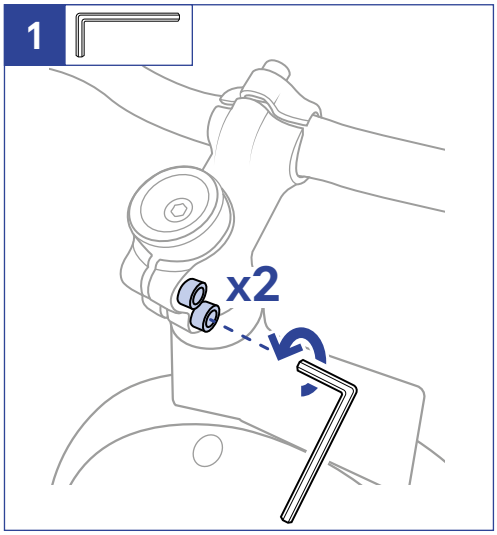
3



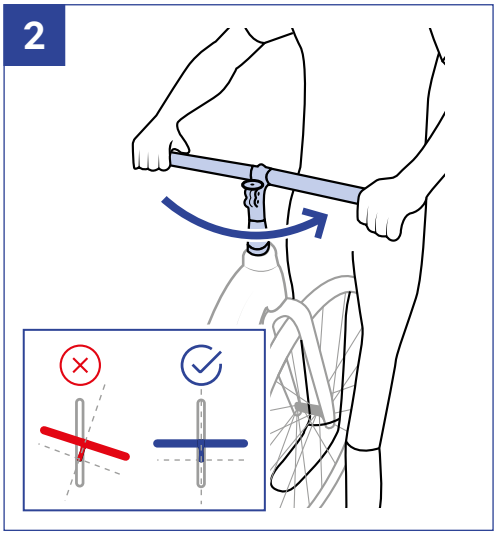
ASAMBLAREA GHIDONULUI

- Deșurubați cele două șuruburi mici de pe partea laterală a pipei.
- Poziționați ghidonul dumneavoastră în așa fel încât să fie perpendicular cu roata.
- Strângeți cele două șuruburi de pe partea laterală a pipei.
- Deșurubați cele două șuruburi mici de pe partea laterală a pipei.
- Așezați ghidonul în tijă respectând marcajele. Strângeți șuruburile până la cuplul de strângere recomandat.

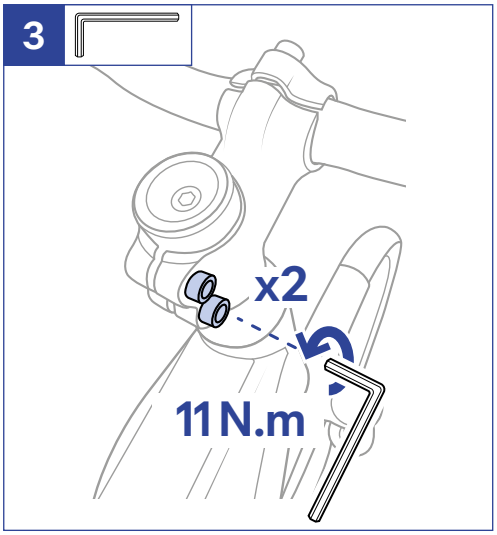
1

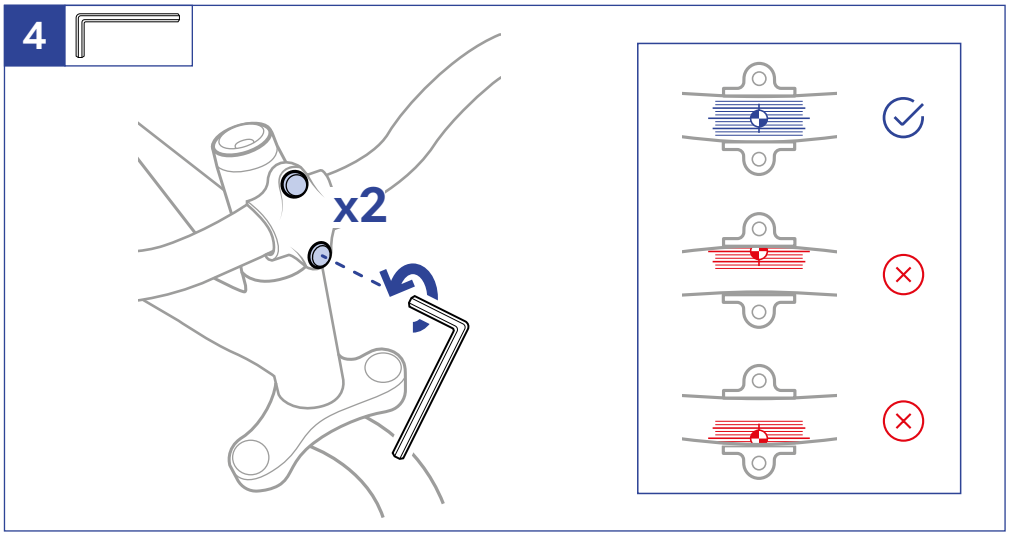


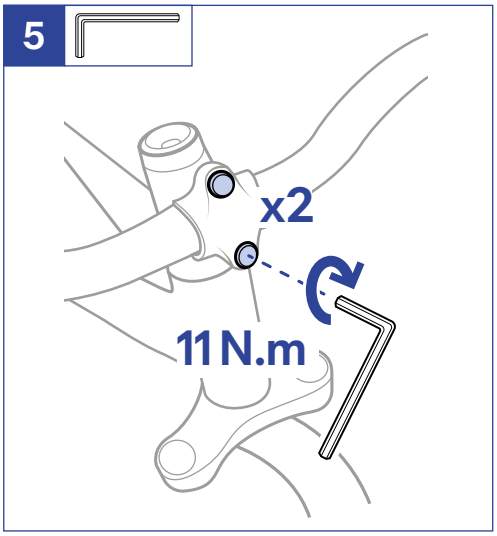
2



3







CUM SE REDUCE ÎNĂLȚIMEA:

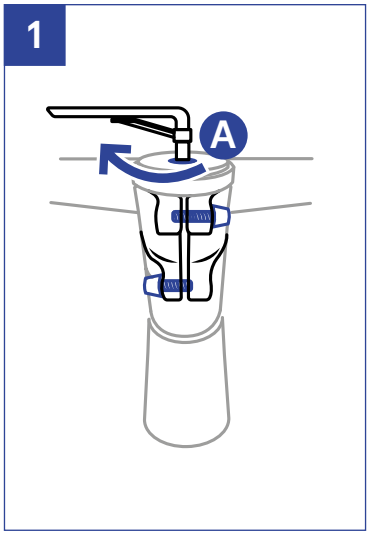
Deșurubați complet șurubul A, apoi cele două șuruburi B de la nivelul pipei. Îndepărtați pipa. Scoateți 1 sau mai multe inele. Așezați din nou pipa.Montați din nou inelele deasupra pipei. Strângeți treptat șurubul A și strângeți șuruburile B la cuplul indicat în secțiunea CUPLURI DE STRÂNGERE din acest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

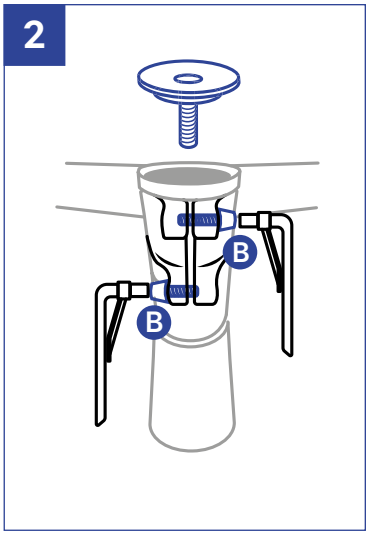
Verificarea asamblării corecte a pipei este efectuată prin 2 teste.

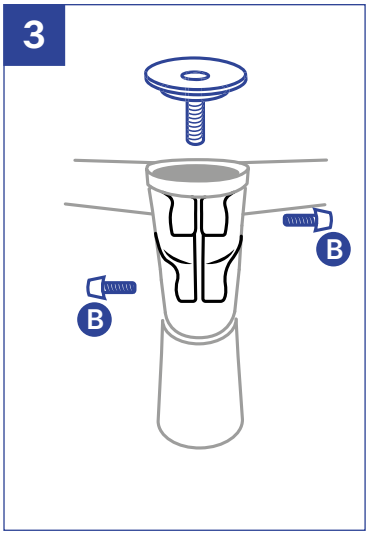
Testul 1: Aplicați frâna de pe față și mișcați bicicleta în față și în spate. În cazul în care se simte un joc al direcției, slăbiți șuruburile B, apoi strângeți șurubul A și strângeți din nou șuruburile B.

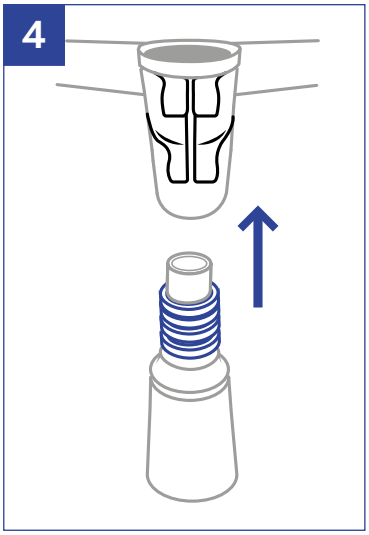
Testul 2: Ridicați partea din față a bicicletei de pe sol și rotiți ghidonul dintr-o parte în cealaltă. În cazul în care simțiți o dificultate în rotirea ghidonului, slăbiți șuruburile B, apoi slăbiți șurubul A și strângeți din nou șuruburile B.

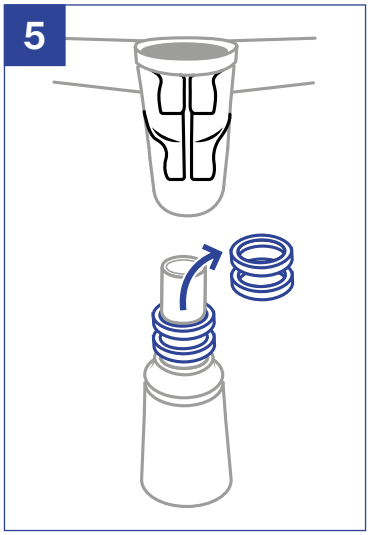
În cazul în care aceste operațiuni sunt complicate pentru dumneavoastră, contactați atelierul magazinului dumneavoastră Decathlon.

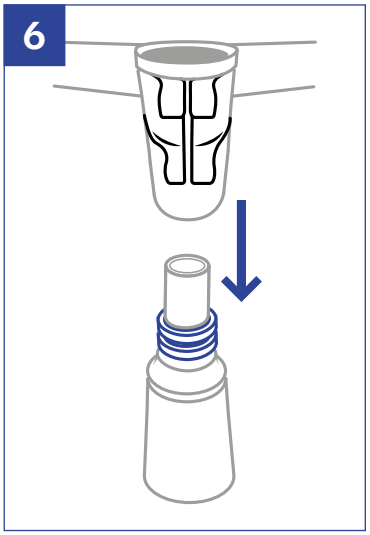


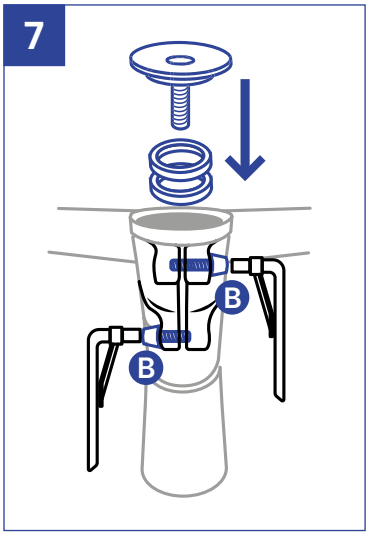


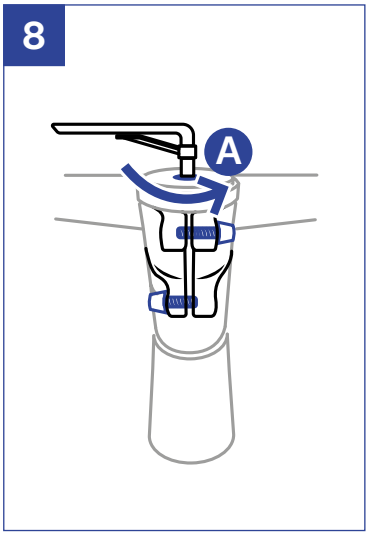






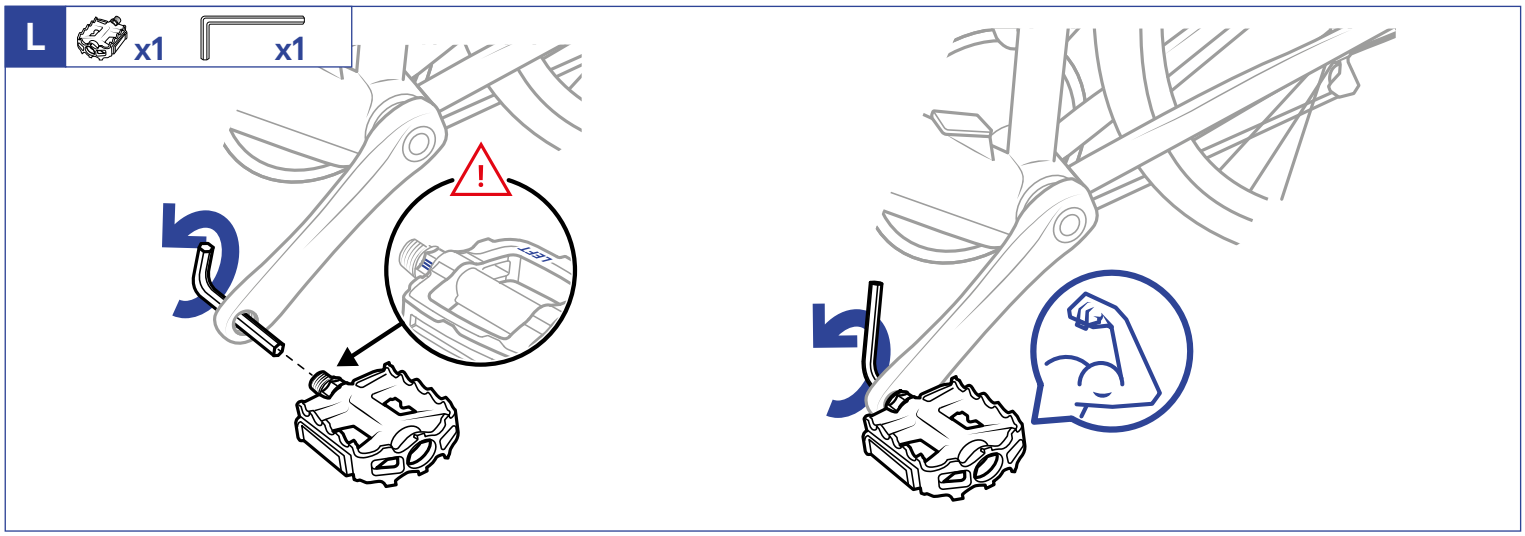


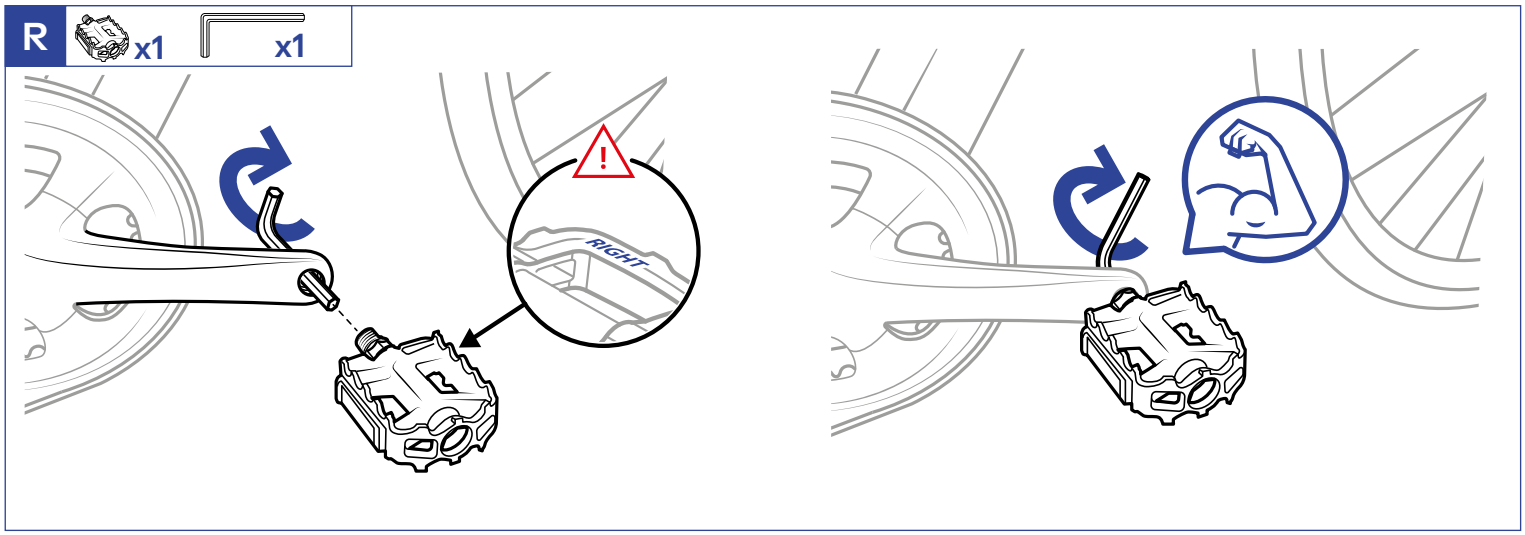




ASAMBLAREA PEDALELOR:

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.

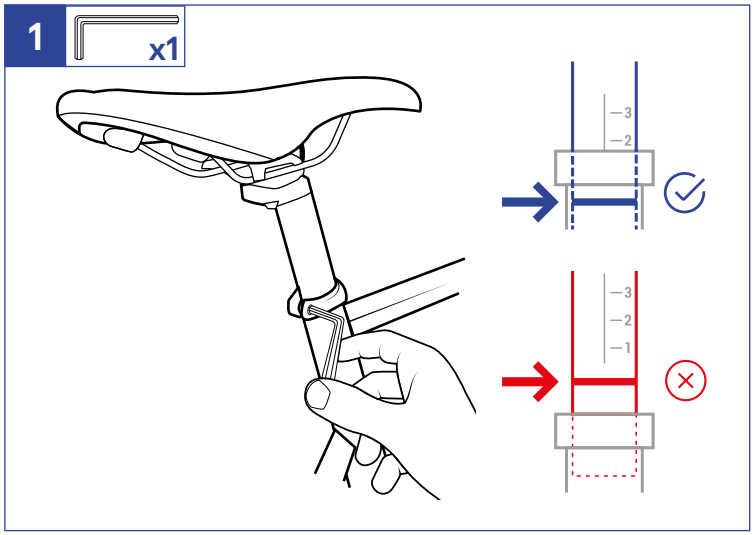


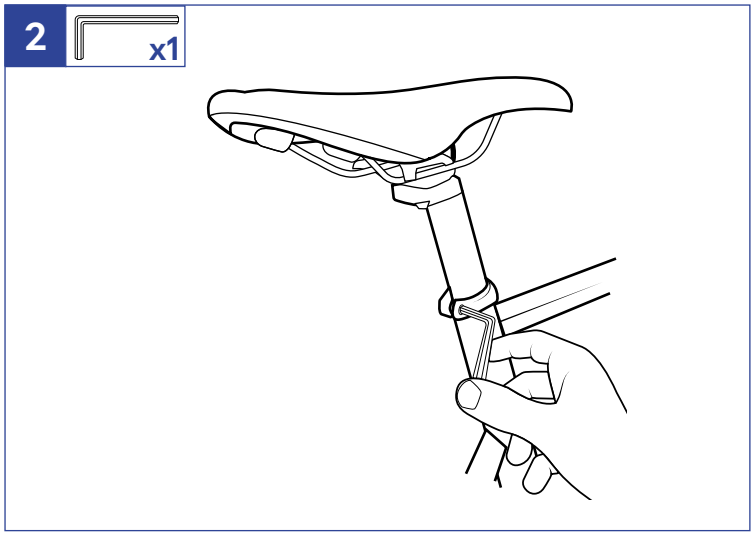


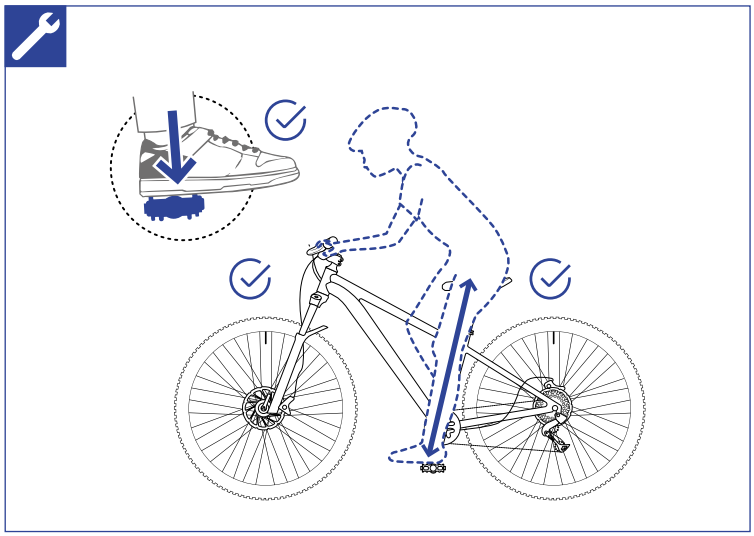
AJUSTAREA ÎNĂLȚIMII ȘEII

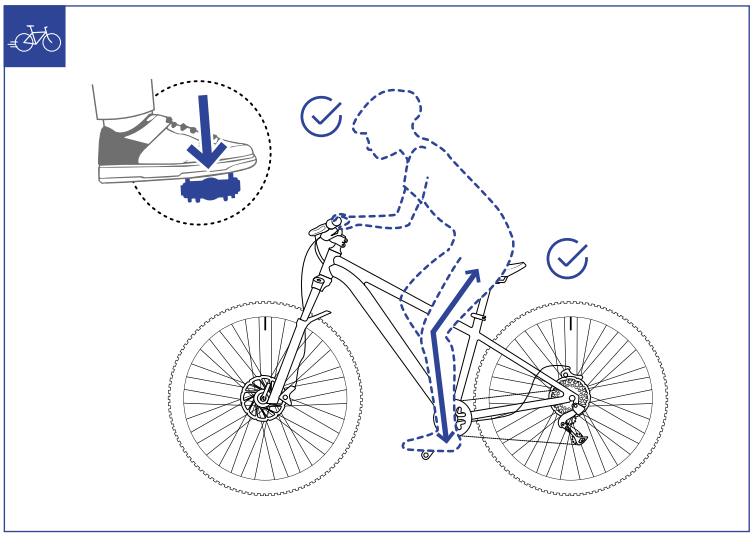
Ajustați înălțimea șeii în funcție de înălțimea dumneavoastră:

Pentru stabilirea acesteia, stați pe bicicletă cu călcâiul sprijinit pe pedală în poziția inferioară. Manivela trebuie să fie paralelă cu șaua. Poate fi ridicată de îndată ce pedalarea echilibrată este învățată. Marcajul minim inserat pe șa nu trebuie să fie vizibil. Strângeți șaua de cadru la cuplul recomandat.









SETĂRI CUPLU

Pentru a asigura atașarea adecvată a ghidonului, pipei ghidonului, șeii, tijei șeii și roților, este recomandat să utilizați unelte adecvate și să aplicați o forță de strângere în conformitate cu cuplurile de strângere specifice pentru fiecare dintre componente (în N.m).

Element al bicicletei	**Componentă**	**Cuplu 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	11 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 +/- 1N.m
Suspensie	Ax suspensie spate	6Nm +/-1N.m
Frame	Frame main pivot	14Nm +/-1N.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 îndoiți sau să ciupiți manșoanele. Cablurile și/sau manșoanele deteriorate, uzate sau ruginite trebuie înlocuite imediatDiscurile 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. Verificați regulat tensiunea lanțului. Lanțul bicicletei este tensionat în mod automat, deoarece bicicleta este echipată cu un schimbător.

ROȚI

Verificați regulat roțile. Consultați indicatorii de uzură în cazul în care jantele au așa ceva (pe partea exterioară sau interioară a jantei) și înlocuiți-le, dacă este necesar. Asigurați-vă că roțile sunt strânse.

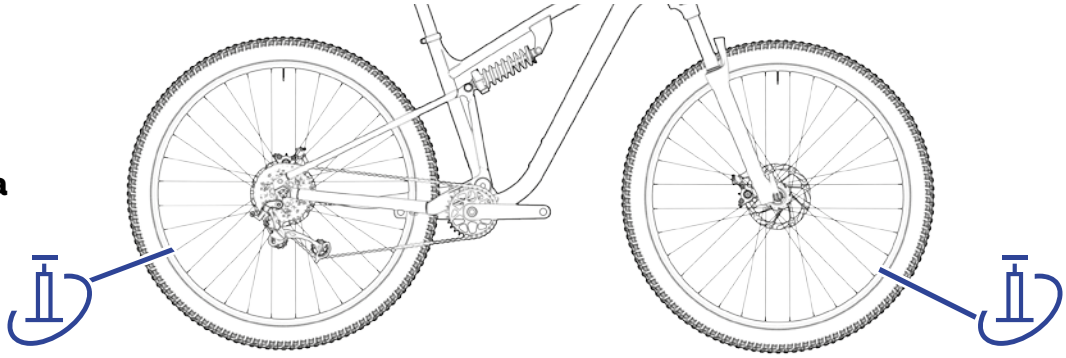
AVERTISMENT: Evitați orice obiecte care ar putea fi prinse în spițe, deoarece acest lucru poate provoca o pierdere a controlului, ducând la eventuale accidente și vătămări.

AVERTISMENT: Nu umflați pneurile la presiuni mai mari decât presiunea maximă înscrisă pe flancul pneului. Depășirea presiunii maxime recomandate poate face ca anvelopa să sară de pe jantă sau janta să se deterioreze în timpul montării sau în timpul deplasării, ceea ce poate duce la pierderea controlului sau la producerea unui accident, cu vătămări grave sau deces, precum și la deteriorarea anvelopei, a camerei de aer și/sau a jantei.

AVERTISMENT: Nu rulați, dacă o anvelopă este umflată sub presiunea minimă marcată pe flancul acesteia. Dacă presiunea anvelopelor este sub nivelul minim, anvelopa se poate desprinde de jantă în timpul deplasării, putând duce la pierderea controlului sau la un accident care poate cauza vătămări corporale grave sau deces, precum și deteriorarea anvelopei, tubului și/sau jantei roții.

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.

MIN 25 - MAX 40 P.S.I.
MIN 1.7 - MAX 2.8 BAR
MIN 170 - MAX 280 kPa



OPERARE GENERALĂ

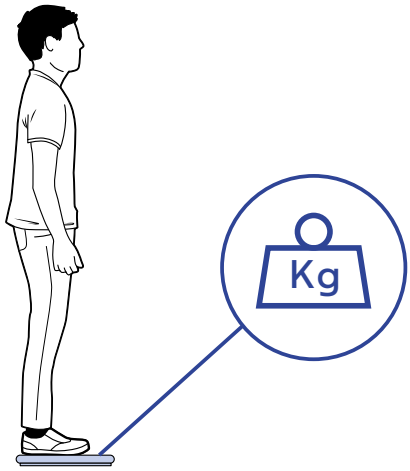
UTILIZAREA FRÂNEI:

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.

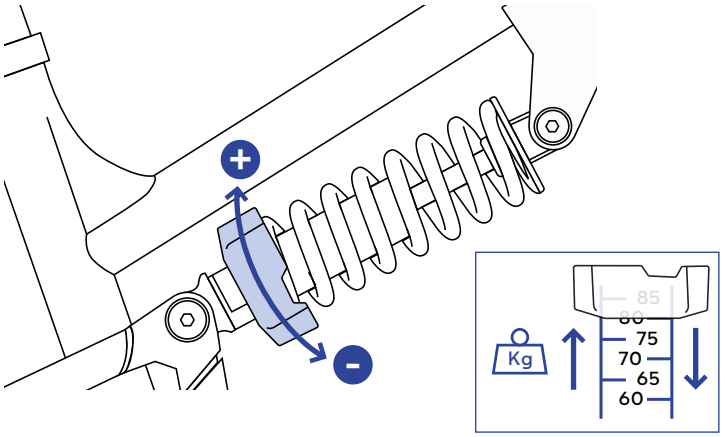
SUSPENSIE

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 cadranului poziționat pe partea dreaptă a cadrului. Bicicleta este echipată cu o suspensie spate pentru a limita senzația de șocuri cauzate de teren. Amortizoarele spate pot fi reglate pentru a modifica nivelul dorit al suspensiei, prin intermediul ajustorului de greutate situat pe amortizorul spate.

1



2

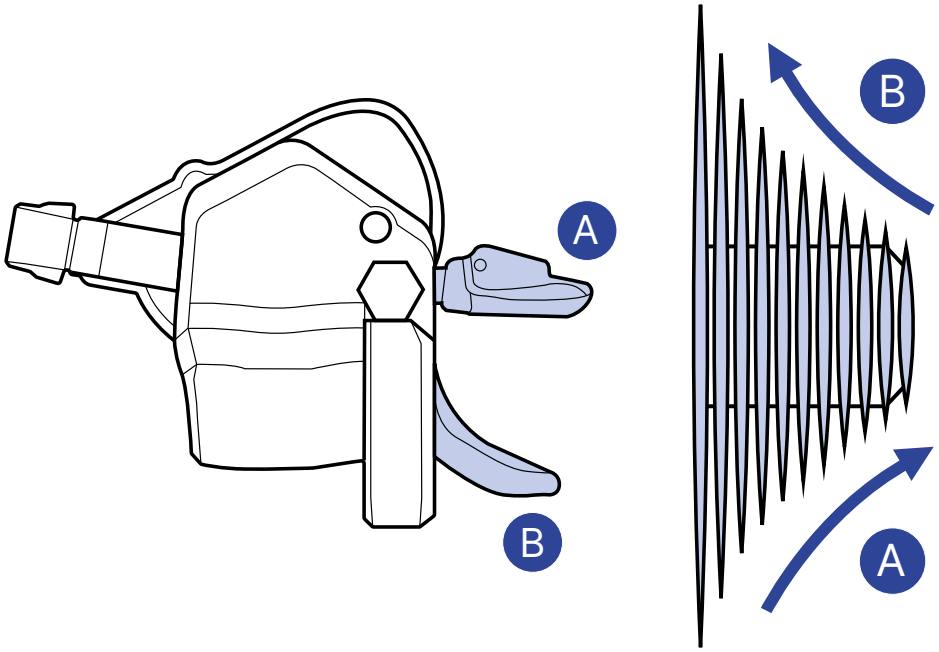


TRANSMISIE

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).

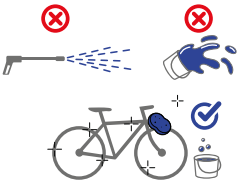


ÎNTREȚINERE

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 și necesitatea înlocuirii acesteia. 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.



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. Atunci când curățați bicicleta electrică, nu scufundați în apă elementele electrice precum bateria, motorul, ecranul etc. Portul de încărcare trebuie să fie închis corespunzător. După spălare: uscați și lubrifiați componentele transmisiei (schimbătorul, maneta), suspensia, manetele de frână, precum și lanțul.

Pentru informații suplimentare privind utilizarea, întreținerea, serviciile post-vânzare sau dacă aveți întrebări, accesați site-ul web pentru asistență al DECATHLON: www.supportdecathlon.com sau în magazinele DECATHLON.

STRUCTURĂ

Cadrul, furcile și toate componentele trebuie verificate regulat de către serviciul nostru post-vânzare 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. 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 dezasamblați niciodată furca de suspensie. Această operațiune trebuie efectuată de un mecanic calificat.
- Nu demontați amortizoarele spate. Această operațiune trebuie efectuată de un mecanic calificat.

TRANSMISIE

Reglarea motorului este o operație complexă, vă rugăm să contactați unul dintre tehnicienii noștri calificați și să consultați întotdeauna recomandările fabricantului.

Efectuați o întreținere regulată a transmisiei (cel puțin o dată pe lună și adaptați-vă în funcție de condițiile de utilizare ale bicicletei):
- Curățați componentele transmisiei, periați pinioanele și inelele lanțului.
- Curățați lanțul cu un produs special.
- Lubrifiați lanțul cu un lubrifiant special pentru lanțul de 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.

În cazul în care trebuie să înlocuiți un articol, înlocuiți-l întotdeauna cu piese originale sau compatibile. Contactați un profesionist pentru a vă asigura că faceți alegerea potrivită. Aveți grijă să protejați plăcuțele și discurile de frână înainte de efectuarea întreținerii lanțului. În caz contrar, uleiul poate ajunge la discuri și plăcuțe și poate reduce performanța de frânare. Dacă lubrifiantul a intrat în contact cu plăcuțele, schimbați-le imediat, înainte de a utiliza bicicleta.

ROȚI ȘI ANVELOPE

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

Aceste accesorii sunt supuse la numeroase vibrații pe durata utilizării:
- Apărătoare roată
- Picior de sprijin cadru
- Suport pentru sticlă
- Anti-furt tip inel
- Sisteme de iluminare

...

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.

Schimbați bateriile farurilor când se aprinde indicatorul de încărcare.

ACCESORII

SUPORT NOU-NĂSCUT

Bicicleta nu este proiectată pentru montarea unui scaun de copii.

CAPĂT BARĂ

Este posibilă adăugarea unei extensii de ghidon pe această bicicletă. Pentru asamblare și pentru cuplurile de strângere ale extensiilor aerodinamice, consultați instrucțiunile producătorului.

REMORCĂ

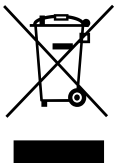
Nu este recomandată atașarea unei remorci la această bicicletă.

TRANSPORT

Vă rugăm consultați manualul de utilizare al suportului pentru bicicletă pentru a verifica dacă acesta poate susține greutatea bicicletei.

RECICLARE

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



Verificați marcajul pentru reciclarea luminilor dumneavoastră. La înlocuirea bateriilor, rețineți faptul că trebuie să le returnați la un punct de colectare pentru 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.

INFORMAȚII LEGALE

Bicicleta nu este destinată utilizării profesionale (livrări la domiciliu, etc.). Orice utilizare necorespunzătoare va anula garanția.

DECATHLON
Производитель и адрес, Франция: - DECATHLON - 4 BOULEVARD DE MONS -
BP 299 - 59650 VILLENEUVE D'ASCQ CEDEX - FRANCE



Pack Ref: 5970846 - **LV: 32994**