ERGON
BIKE ERGONOMICS

GP3

Montage-/ Bedienungsanleitung

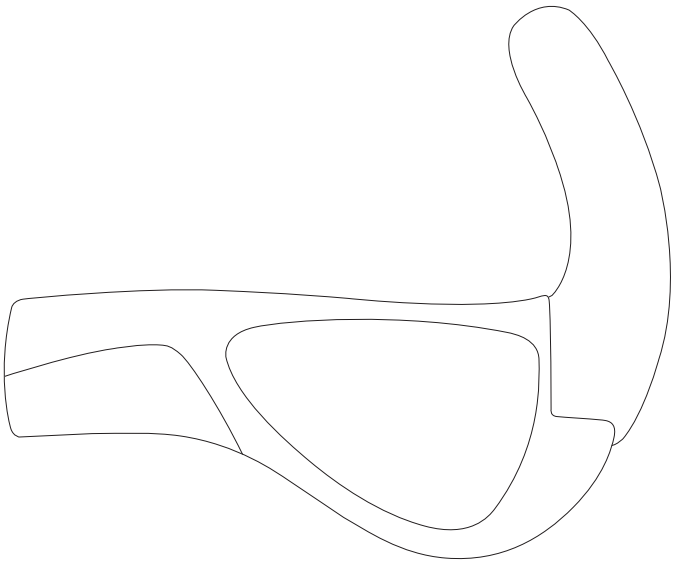
Bitte beachten.

Installation Instructions / Instructions for use

Please read before use.

Instructions d'installation / Instructions d'usage

Lire ce qui suit avant d'utiliser le produit.



Ergon Germany, International:
RTI Sports GmbH, Universitaetsstr. 2, 56070 Koblenz / Germany,
T +49 (0) 261 899998-28, F +49 (0) 261 899998-19,
info@ergon-bike.com, www.ergon-bike.com

Ergon® is a worldwide trademark. Druckfehler, Irrtümer und Änderungen vorbehalten. Ergon reserve the right to change any products without prior notice. GripShift® is a registered trademark of Sram® Inc., Shimano® Nexus® are registered trademarks of Shimano® Inc., Rohloff® is a registered trademark of Rohloff AG.

Video zu einer detailierten Montage / Einstellung der Griffe unter **www.ergon-bike.com** in der Rubrik **Ergon TV** oder QR-Code scannen.
*Visit **www.ergon-bike.com** and check the category **Ergon TV** for a more detailed instruction video or scan the QR code.*
*Pour des instructions d'assemblage plus détaillées, veuillez consulter le **www.ergon-bike.com** sous l'onglet **Ergon TV** ou servez-vous du code QR.*

Bitte lesen Sie diese Anleitung sorgfältig durch. Bei Fehlmontage droht Sturzgefahr.

D

Sicherheitshinweise:

- Es sollten nur Lenker verwendet werden, die vom Hersteller für Barends freigegeben sind und den angegebenen Drehmomenten standhalten.
- Nicht für die Verwendung mit Carbon-Lenkern geeignet.
- Extra dünnwandige Alu-Lenker können nur mit einem Sicherheits-Lenkerendstopfen verwendet werden, z. B. dem Ergon LS100 Lenkerplugin.
- Achten Sie bitte darauf, dass der Lenker gründlich mit Alkohol o.ä. entfettet ist.

Lenker Voraussetzungen:

- Lenker mit einem Durchmesser von 22,2 mm. Bedingt durch Fertigungstoleranzen bei der Lenker-Produktion ist es möglich, dass sich die Griffe teilweise schwer auf den Lenker schieben lassen.
- Ungekrümmter Montagebereich von mindestens: 135 mm beidseitig für Standard Schaltungen, 135 mm links und 100 mm rechts für Rohloff®/Nexus® und 100 mm beidseitig für GripShift®.

Please read these instructions carefully. Failure to do so may lead to injury.

EN

Safety precautions:

- *Only handlebars that have been approved by their manufacturer for use with bar ends and can withstand the required clamping force should be used.*
- *Not suitable for use with carbon bars.*
- *Very thin walled aluminium handlebars should only be used if manufactured for use with bar ends.*
- *Please ensure that the bar is suitably cleaned using alcohol or other degreasers.*

Handlebar requirements:

- *Handlebar with 22.2 mm diameter in the grip area. Due to manufacturing tolerances in handlebar production, it is possible that the grips can be sometimes difficult to push onto the handlebar.*
- *Uninterrupted bar space of: 135 mm (5.3") each side for standard shifters, 135 mm (5.3") left and 100 mm (3.9") right for Rohloff®/Nexus®, 100 mm (3.9") each side for GripShift®.*

Pour prévenir toute blessure, lire attentivement les consignes qui suivent.

F

Note de sécurité:

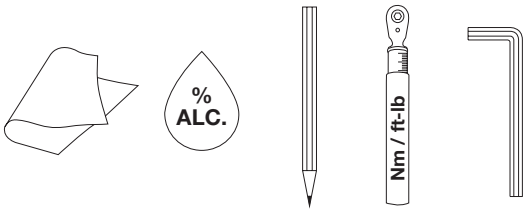
- *N'utiliser que des guidons qui sont garantis par le fabricant pour être compatibles avec des embouts de guidon et qui résistent à la force de serrage requise.*
- *Ne pas utiliser avec des guidons en carbone.*
- *On peut poser des embouts de guidon sur des guidons en aluminium très mince seulement si ces derniers sont conçus à cette fin.*
- *Assurez-vous de bien nettoyer le guidon avec de l'alcool ou tout autre dégraissant approprié.*

Guidons recommandés:

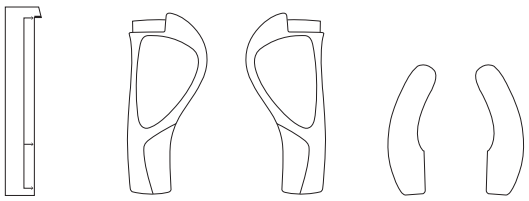
- *Tout guidon ayant un diamètre de 22,2 mm à l'endroit des poignées. Les tolérances de fabrication de la production de certains guidons font en sorte qu'il peut être difficile d'y glisser les poignées.*
- *Les deux extrémités du guidon ne doivent pas être courbées. Elles doivent mesurer 135 mm de chaque côté pour des leviers standards, 135 mm à gauche et 100 mm à droite pour les leviers Rohloff®/Nexus® ou 100 mm de chaque côté pour les leviers GripShift®.*

Montageanleitung für linken und rechten Griff. *Installation instruction for left and right grip. Instructions d'installation pour les deux poignées.*

Benötigtes Werkzeug / *Required tools / Outils requis:*



Inhalt der Verpackung / *Contents of packaging / Contenu du paquet:*



Unbedingt beachten / *Important to note / Avis important*

- Nicht für die Verwendung mit Carbon-Lenkern geeignet.
- Anzugsdrehmoment: **7 Nm**
- Die Griffe dürfen sich nicht mehr von Hand verdrehen lassen.
- Nach 50 km bzw. nach der ersten Fahrt die Klemmschrauben nachziehen und danach regelmäßig auf festen Sitz prüfen.

- *Not suitable for use with carbon handlebars.*
- *Torque: **7 Nm (5.2 ft-lb)***
- *Grips or bar ends must not rotate once fitted.*
- *Re-check the torque setting following the first ride / 50 km of riding and then check periodically to ensure that the screws are not loosening.*

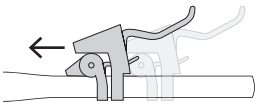
- *Ne pas utiliser ce produit avec un guidon en carbone.*
- *Couple de serrage: **7 Nm***
- *Une fois installés, les poignées ou embouts de guidon ne doivent pas pivoter sur le guidon.*
- *Vérifier le couple de serrage après la sortie initiale ou après 50 km. S'assurer périodiquement que les vis ne se desserrent pas.*

Video zu einer detailierten Montage / Einstellung der Griffe unter **www.ergon-bike.com** in der Rubrik **Ergon TV** oder QR-Code scannen.
*Visit **www.ergon-bike.com** and check the category **Ergon TV** for a more detailed instruction video or scan the QR code.*
*Pour des instructions d'assemblage plus détaillées, veuillez consulter le **www.ergon-bike.com** sous l'onglet **Ergon TV** ou servez-vous du code QR.*

Vorbereitung / *Preparation / Préparation:*

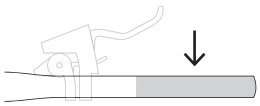
1

- Schaltung/Bremshebel lösen.
- *Loosen shifter/brake lever.*
- *Desserrer les leviers de frein et de vitesse.*



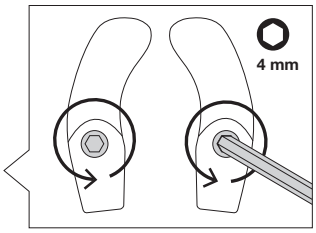
2

- Lenker reinigen/entfetten.
- *Clean/degrease handlebar.*
- *Nettoyer et dégraisser le guidon.*



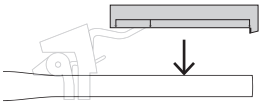
3

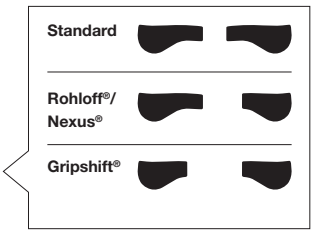
- Schrauben beider Barends lösen.
- *Loosen screws of both bar ends.*
- *Desserrer les vis des embouts de guidon.*

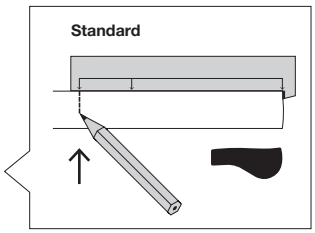


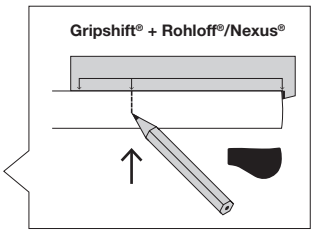
4

- Montagebereich markieren.
- *Mark the assembly area.*
- *Marquer l'endroit où la poignée doit se placer.*



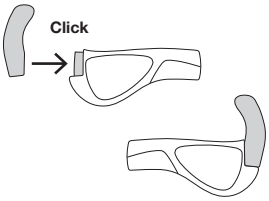


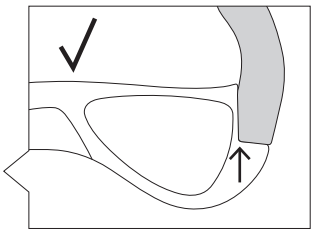


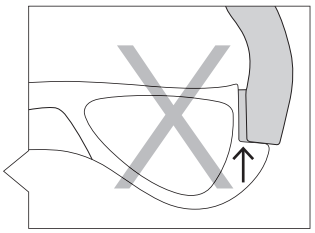


Montage / *Assembly / Assemblage:*

5



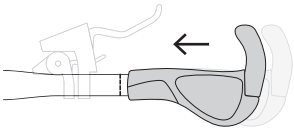


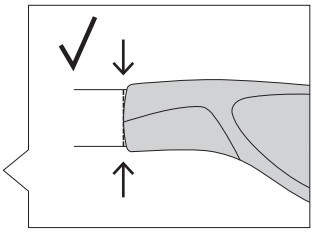


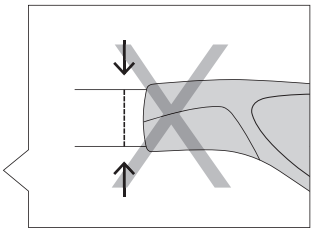
Achtung / *Attention:*
- Kein Spalt zwischen Griffkörper und Barend.
- *No gap between grip body and bar end.*
- *Aucun espace entre la poignée et l'embout de guidon.*

6

- Griff auf Lenker schieben.
- *Push the grip on to the bar.*
- *Glisser la poignée sur le guidon.*



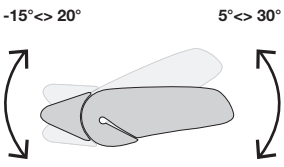


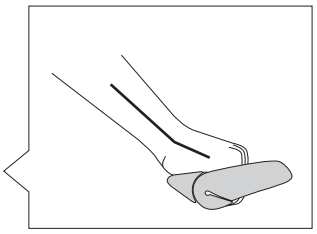


Achtung / *Attention:*
- Der Griff muss exakt bis zur Markierung aufgeschoben werden.
- *The grip must be mounted right up to the measured mark.*
- *La poignée doit se glisser jusqu'à la marque.*

Einstellung / *Adjustment / Ajustement:*

7



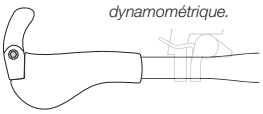


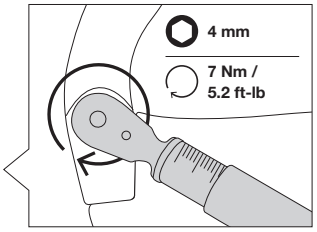
- Drehen Sie die Auflagefläche des Griffs so, dass Ihr Handballen vollflächig aufliegt. Eine übermäßig abgewinkelte Position des Handgelenks sollte hierbei vermieden werden. Durch Ausprobieren können Sie die für Sie komfortabelste Stellung herausfinden.
- *Turn the grip so that the support platform completely supports the ball of your hand. The wrist should be in a neutral position avoiding an exaggerated kink. After a short period of trial a comfortable position can be found.*
- *Faire pivoter la poignée jusqu'à ce que le corps de celle-ci supporte toute la paume de main. Le poignet doit être en position neutre sans être trop plié. Après quelques essais, une position confortable sera trouvée.*

Endmontage / *Final assembly / Assemblage final:*

8

- Schraube mit Drehmoment-schlüssel anziehen.
- *Tighten the screw using a torque wrench.*
- *Serrer les vis avec une clé dynamométrique.*

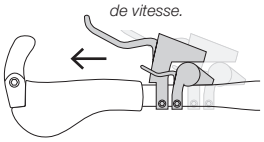




Achtung / *Attention:*
- Die Griffe dürfen sich nach dem Anziehen nicht mehr von Hand verdrehen lassen.
- *The grips and bar ends should not turn on the bar after tighten the screws.*
- *La poignée ne doit pas pivoter sur le guidon.*

9

- Schaltung/Bremshebel montieren.
- *Mount shifter/brake lever.*
- *Replacer les leviers de frein et de vitesse.*



Achtung:
Überprüfen Sie vor dem Fahrtantritt, ob die Griffe verdrehfest montiert sind. Lassen sich die Griffe und Barends trotz des angegebenen Anzugsmoments von maximal 7 Nm verdrehen, ist Ihr Lenker nicht für die Griffe geeignet. Sie sollten in diesem Falle einen Lenker mit angerauten Lenkerenden einsetzen. Nach Stürzen sind die Barends auf Beschädigungen und Verdrehsicherheit zu überprüfen und eventuell auszutauschen. Bei Fragen wenden Sie sich an Ihren Fachhändler. Überprüfen Sie nach der Montage der Griffe, ob die Bremsgriffe und die Schaltungsbetätigungen ohne Veränderung der Handhaltung erreichbar sind und ob Sie alle Funktionen Ihres Fahrrads weiterhin ohne Einschränkung nutzen können. Der sichere Halt bzw. die Verdrehsicherheit der Griffe ist nur unter Verwendung der dazugehörigen Barends gewährleistet.

Pflege:
Damit Sie mit Ihren Ergon Handgriffen lange Freude haben, sollten Sie die Griffe nur mit handwarmem Seifenwasser reinigen und anschließend gut abspülen. Ergon Handgriffe sollten nicht mit petroleumhaltigen Stoffen wie mineralischen Ölen und Fetten sowie scharfen Reinigern oder sonstigen Chemikalien in Kontakt gebracht werden.

Gewährleistung:
Mit dem speziellen Klemmkonzept übertreffen die Ergon Handgriffe die in DIN 14766 geforderte Abzugskraft für Lenkergriffe von 70 N deutlich. Für die Funktion und Formstabilität der Ergon Handgriffe haben Sie einen Gewährleistungsanspruch von zwei Jahren ab Kaufdatum. Bedenken Sie jedoch, dass Fahrradgriffe einer natürlichen Abnutzung unterliegen. Bei festgestellten Mängeln reklamieren Sie die Griffe bitte bei Ihrem Fachhändler. Alle Gewährleistungsfristen werden ungültig, wenn der Artikel auf Grund von Stürzen beschädigt oder zweckentfremdet wurde, Veränderungen vorgenommen wurden oder der Artikel anders verwendet wurde als in dieser Montageanleitung beschrieben.

Hinweis:
Die Ergon Handgriffe bieten Schmerzprävention durch optimale Druckverteilung, denn sie sorgen für eine 40% größere Kontaktfläche. Die gleichmäßige Druckverteilung regt die Durchblutung an. Dadurch kann sich der Handteller röten.

Durch Ausprobieren können Sie die für Sie komfortabelste Stellung der Ergon Handgriffe herausfinden. Führen Sie nach einigen kurzen Testfahrten hierzu die **Schritte 7 bis 8** erneut aus und verändern Sie hierbei den Positions-Winkel in kleinen Schritten.

Sollten trotz Verwendung der Ergon Handgriffe während des Fahrens Schmerzen oder Taubheitsgefühle in Händen und Unterarmen auftreten, kann es hilfreich sein, den Lenker in seiner Neigung zu drehen oder ihn evtl. gegen ein anderes Modell auszutauschen. Zusätzlich ist eine Überprüfung von Sitzposition, Lenkerhöhe und Rahmengröße sinnvoll – hierzu ist eine Beratung durch einen Fachhändler empfehlenswert.

Material Hinweis:
- Latexfrei
- Extrem hohe UV Stabilität, geprüft nach Automobil-Standards
- Schadstoffgeprüft, ausschließlich Verwendung medizinischer Weißöle
- Alle eingesetzten Rohstoffe entsprechen den Anforderungen der EU-Richtlinie 2002/72/EG (Lebensmittelkontakt)
- Entsprechen höchsten Reinheitskriterien der europ. Resolution AP(89)1
- Rohstoffe sind nach der europ. Spielzeugnorm EN71-3 für Spielzeug geeignet
- Frei von PAK, keine Verwendung von Phthalaten
- Höchster Qualitätsstandard in der Fahrradindustrie

Attention:
Before riding the bike, please ensure that the grips are properly tightened. If the maximum quoted 7 Nm (5.2 ft-lb) torque is not sufficient to prevent the grips and barends being turned by hand then the handlebar is not compatible with this product. Please replace the handlebar with one which is completely round at the end and meets the industry standard of 22.2 mm in diameter. Following any crashes or impacts, please check the bar ends for damage. Check to see that the grips and bar ends are still secure. Replace if necessary. In the event of any questions, please contact your local retailer. Before riding for the first time, ensure that the function of the brakes and gears has not been restricted without having to change your hand position and that all functions of the bicycle can be used as normal. A secure fit can only be guarantied with the use of the correct Ergon bar end.

Maintenance:
In order to ensure that your Ergon grips provide you with the best performance please clean them regularly using warm soapy water. Rinse thoroughly. Do not use petroleum based products or solvents, oil or grease on the grips for any reason.

Warranty:
The clamping system used on these grips exceeds the DIN standard 14766 for handlegrips of 70 N (16 lb_f) removal force. The function and construction of Ergon handlebar grips are covered by a warranty for two years from the date of purchase. Please be aware that grips do naturally wear out with use. In the event of a suspected warranty issue, please contact your retailer. Damage as a result of crashes, misuse, incorrect installation or modification of the grip is not covered by this warranty.

Information:
Ergon grips offer pain prevention through optimized pressure distribution. This is realised through the 40% larger surface area. This pressure distribution allows better blood circulation, which may cause the hands to appear flushed.

The correct position for your Ergon grips is an individual thing. Repeat **steps 7 to 8** adjusting the angle of the grips in small steps. The angle maybe different for the left and right hand. Ride a test course to allow good comparison.

Should you suffer from pain or numbness in your hands or forearms despite use of Ergon grips it may help to try a handlebar with a different profile, or rotate your existing one. If problems persist, it is advisable to check your position on the bike including frame size, handlebar height and saddle position with the help of a professional.

Material Information:
- Latex free
- Extremely high UV resistance - corresponds to automotive standards
- Contaminant Free - Only medically approved 'white oil' used in production
- All raw materials meet the standards set for use in food production - EU (2002/72/EG)
- All raw materials meet the purity standards of European Resolution AP(89)1
- Free of PAK - no Phthalates used in production
- Highest quality standard within the bicycle industry

Attention:
Avant de rouler, assurez-vous que les poignées sont correctement serrées sur le guidon. Votre guidon n'est pas compatible avec ce produit si le couple de serrage maximal de 7 Nm ne suffit pas à empêcher les poignées et les embouts de guidon de pivoter avec la force de vos mains. Si tel est le cas, optez pour des embouts de guidon ronds à l'extrémité, d'un diamètre standard de 22,2 mm. Ne pas serrer les poignées exagérément. À la suite à d'une chute ou de tout autre accident, les composantes des poignées doivent être vérifiées et remplacées au besoin. Consultez votre détaillant pour toute autre question. Avant de rouler pour la première fois, assurez-vous que les leviers de freins et de vitesse sont à portée de main et que toutes les composantes de votre vélo fonctionnent correctement. Un ajustement sécuritaire n'est possible qu'avec l'embout de guidon Ergon approprié.

Maintenance:
Pour que les poignées Ergon vous fournissent la meilleure performance possible, nettoyez-les régulièrement avec de l'eau savonneuse, puis rincez-les abondamment.

Garantie:
Le système de serrage sur ces poignées dépasse les standards de force d'arrachage DIN 14766 de 70 N. La fonction et la construction des poignées Ergon sont couvertes par une garantie de deux ans à partir de la date d'achat. À noter que les poignées s'usent naturellement à l'usage. Dans le cas d'une demande de garantie, contactez votre détaillant. Les dommages résultant d'une chute, d'une mauvaise utilisation, d'une installation incorrecte ou d'une modification ne sont pas couverts par la garantie.

Information:
Les grips Ergon offrent une prevention des douleurs aux mains grace à une répartition optimisée de la pression. Ceci peut être obtenu grace à une surface d'appui 40% plus large.

La répartition de la pression permet une meilleure circulation sanguine et une diminution des sensations d'engourdissement.

L'orientation correcte des grips Ergon est une chose individuelle. Repetez les **étapes 7 à 8** en ajustant les angles des grips par petites touches. L'angle peut être différent à cauche et à droite Faites un essai en roulant pour permettre une bonne comparaison.

Si vous souffrez toujours de douleurs ou d'engourdissements dans les mains et les avant bras malgré l'utilisation de grips Ergon, alors essayez un guidon avec une forme différente ou tournez votre guidon actuel. Si les problèmes persistent, il est conseillé de vérifiez votre position sur le vélo y comprit la taille du cadre, hauteur du guidon, hauteur de selle, avec l'aide d'un professionnel.

Information sur les matériaux:
- Sans latex
- Résistance très élevée aux UV ; respectent les normes de l'industrie automobile
- Ne contiennent aucun contaminant. De l'huile blanche (approuvée médicalement) est utilisée lors de la production
- Toutes les matières premières respectent la réglementation alimentaire EU (2002/72/EG)
- Toutes les matières premières respectent les critères de pureté de la résolution européenne AP(89)1
- Ne contiennent pas de protéine PAK. Aucun phtalate n'a été utilisé lors de la production
- Répondent aux exigences de qualité les plus strictes de l'industrie du cyclisme