

Ømme og sovende hænder? – optimer din cykel til langdistance!

Du behøver ikke finde dig i ømme og sovende hænder – der er flere muligheder for mere komfort. Hvad med gel-bars på styret, gel-styrbånd, skifte til gel-handsker og ikke mindst skifte selve styret. Videnskaben har givet os udstyr til langdistancecykling – hvorfor ikke bruge det? Ca. 1.200 km cykeltur – du vil elske ændringerne!

Denne artikel er delt op i fire afsnit;

- Gel bar til styret – altså under styrbåndet.
- Styrbånd.
- Handsker.
- Lidt om selve styret (med billedeksempler).

1. GEL BAR TIL STYRET!

Selvom du endnu ikke har oplevet det store ubehag, sovende fingre og ømme hænder – så har du nu muligheden for helt at undgå at få den oplevelse. Holdene begynder at køre længere og længere, og når vi runder de 100 km træningsture – så kan ubehag så småt begynde at vise sig.

Fizik laver nogle gel bar striber, der ikke er for tykke – og heller ikke for tynde! De følger styrets hjørner, og er derfor super nemme at montere. Kan genanvendes igen og igen. Jeg plejer kun at anvende de to kurvede/vinklede striber, der er beregnet til øverst på styret. Helt fra skiftegrebene og rundt om hjørnet, og så langt ind mod frempinden som du har lyst til. Du kan evt. klippe lidt af det overskydende, hvis ikke du vil dække hele midten af styret med gel og styrbånd. De to lige stykker er til selve geddebukket på styret, men der sidder jeg ikke så tit, netop fordi der er tale om langdistancecykling, hvorfor jeg ikke monterer dem.

Der er også andre firmaer der producerer gel bars, men jeg synes generelt de er for tykke. Især gum-mimanchetterne på skiftegrebene kommer til at sidde og bule for meget ud. Men det er jo subjektivt... Koster ca. 200 kr.



2. STYRBÅND

Ja, også her er der mulighed for flere typer – gel har også her gjort sin entre.

I gamle dage brugte vi stofstyrbånd, så blev det plastik, kork og andre materialer og i de seneste år også med en tynd gelstribе i midten af styrbåndet.

Firmaer som Deda, Fizik, Specialized og andre producenter laver gode styrbånd. Et firma som Shimano har etableret et datterselskab, Pro Bike Gear, som oftest laver varer i middel kvalitet. Men netop deres gelstyrbånd er faktisk ret godt, og som oftest en del lavere i pris end de andre... og så fås styrbåndet i gult! Koster fra 80 til ca. 120 kr.

Sidste nye "opfindelse" kommer fra firmaet FAKTORI, der har sendt en hel række produkter på markedet under betegnelsen "Lizard Skin". Det kan ikke forklares – det skal prøves.

<http://www.faktori.dk/produkter/lizard-skins/#all>

3. HANDSKER!

Det gælder om at fjerne alle svage led i en kæde. Hvis du skifter styret, underlaget på styret og styrbåndet – hvorfor så ikke også tage det sidste skridt, og få dig nogen rigtig gode handsker?

Her skilles vandene formentligt, idet nogle elsker at køre med gelhandsker, hvor andre hader det.

Prøv alle handskerne i din lokale cykelforretning – og jeg vil især GripGrab handskens model SuperGel er formidabel!

4. STYRET!

STYRETS FORM...

... er en af årsagerne til problemet, når en cykelrytter efter timer i sadlen af gangen begynder at opleve ubehag. Men formen er ikke alene den skyldige faktor, materialevalget er også afgørende! Langt de fleste styr er lavet af aluminiumsrør, og derfor er formen som oftest rund – og Rynkeby cyklen er heller ingen undtagelse - både aluminium og rund form. Når man sidder på cyklen og hviler hænderne på styrets "hjørne" (se pil) og faktisk også længere ude ved skiftegrebene, så er det faktisk kun en meget lille del af styret, som hænderne reelt set har kontakt med. Netop den runde form bevirker, at kontaktfladen belaster et meget lille stykke i hånden, og blodcirkulationen og belastningen af de to hovednerver ind/ud af hånden bliver stor. Resultatet kender i alle efterhånden – hånden og fingrene begynder at sove, og en snigende smerte kommer langsomt krybende.

Traditionelt rundt racerstyr i aluminium.



STYR TIL LANGDISTANCE...

... er faktisk allerede lavet, og man har fået produceret det ultimative styr! Det laves af en fabrik i Østen, men mange firmaer rundt om i verden importerer det, og sætter deres egne klistermærker på det, så det kan hedde mange forskellige ting.

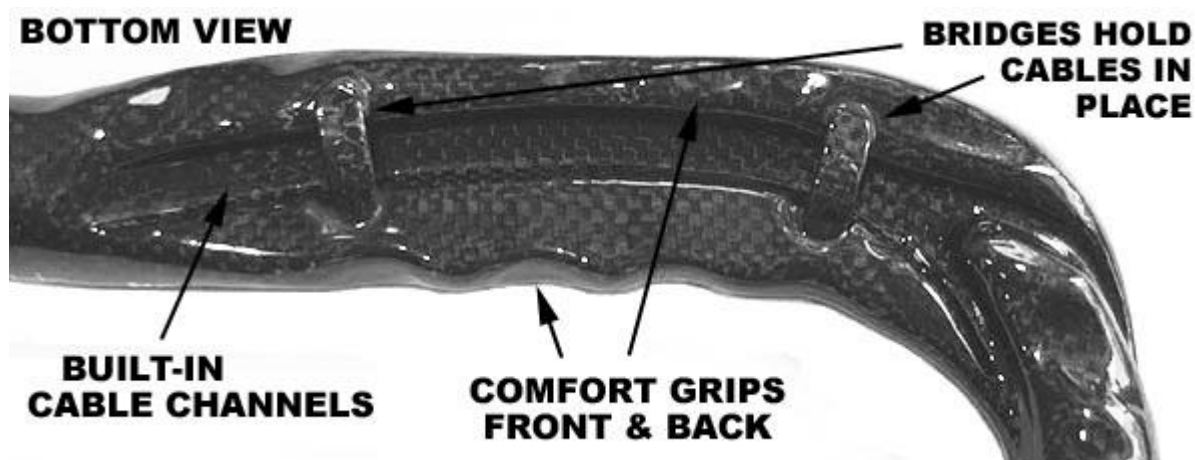
Hvorfor er dette styr bedre?

- Fordi det er lavet af kulfiber (carbon), og dette materiale kan absorbere rykninger meget bedre end aluminium.
- Fordi styret på mange steder giver en optimeret kontaktflade til hænderne.
- Der er gjort plads til kablerne, så disse ligger ikke udenpå og fylder eller generer. Der er støbt kabelgange og nedfældning til dem, så kablerne er smukt en del af styret.

Lad os starte med hjørnerne! De er gjort brede og meget behagelige og vigtigst, de har ikke en rund overflade, men i stedet flade. Når man først får et tyndt genindlæg og et godt gelstyrbånd på styret, så er det fantastisk at holde på. Man får nærmest en hel platform til hånden... du vil elske det! Og denne platform er udformet så flad og markant, at stort set det halve af din håndflade hviler på styret.

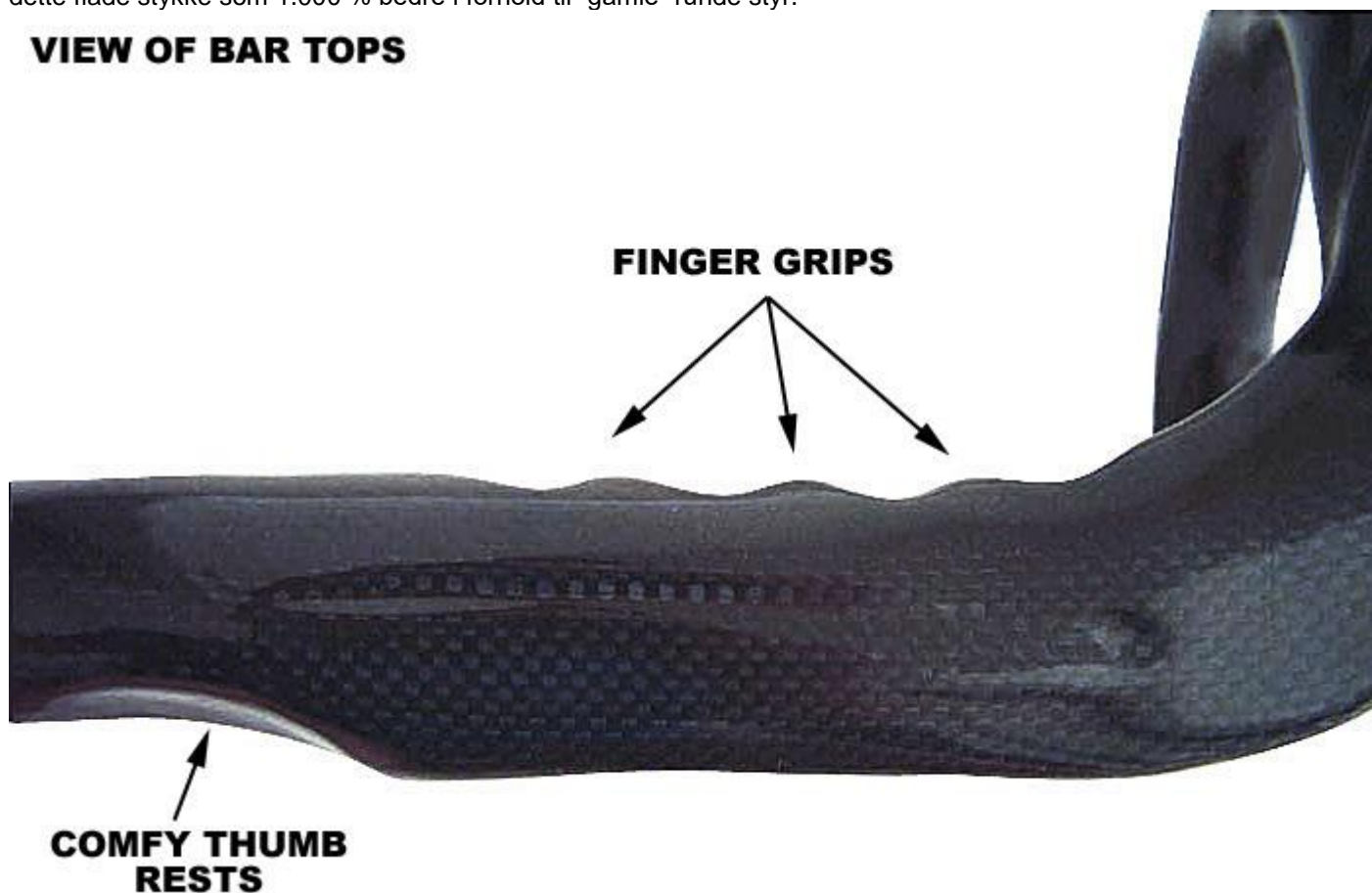


Her er styret set nedefra, hvor der er tænkt over hvordan kablerne kommer frem til skiftetrebene. Hvis man har det gamle skiftetreb (på fx Team Rynkeby 2010 cyklen), så er det kun bremsekablet der skal ind i styret, idet gearskiftetekablet jo kommer ud af siderne på selve skiftetrebet og hænger "løst" i luften. Men hvis man har en nyere udgave af skiftetrebet, så skal begge kablerne ind i styret – og det passer perfekt, og kablerne bliver en naturlig del af styret.



Den del af styret der er tæt på frempinden – altså det stykke der går fra frempinden og frem til hjørnet – den er også gjort flad, og så er der støbt plads til fingrene ("comfort grips"). Når man kører i felt, så har man helst ikke sine hænder placeret her, fordi man ikke kan bremse hurtigt i denne position. Men når man enkelte gange enten kører alene eller en sjælden gang i feltet har behov for at hvile hænderne, så vil man opleve dette flade stykke som 1.000 % bedre i forhold til "gamle" runde styr.

VIEW OF BAR TOPS



De har sågar tænkt over hvor tommelfingeren skal være – og den skal naturligvis også have sit eget optimerede sted. Der er tæt på frempinden lavet et hak ind, så tommelfingeren nærmest naturligt finder derhen.



Styret forhandles i rigtig mange lande – og klistermærkerne er forskellige – men det er det samme styr. Kan bl.a. købes hos;

- <http://ride4fun.dk/>, hvor de kalder det Edge CS 11.03. Bemærk, at styret IKKE findes på deres hjemmeside af en eller anden grund. Det er et alm. Edge styr de viser på hjemmesiden – spørg efter CS 11.03 versionen! Koster 1.450 kr. Butik i Søborg (Københavnsområdet).
- http://www.aspirevelotech.com/Merchant2/merchant.mvc?Screen=PROD&Product_Code=PCHBAR&Category_Code=PC_BARS sælger det for 219 \$ (US dollars), og det er fra denne side jeg har taget de fleste billeder af styret.

ET BILLIGERE ALTERNATIV

I Kina producerer fabrikken www.flyxii.com nogle gode styr. Jeg har handlet en del med den fabrik – og kan stå inde for deres produkter. Det skal være dette styr: <http://flyxii.com/en/products/flx-hb-2.html>



Nedenunder kommer der flere eksempler af styret monteret på cykler...



Eksempel på montering hvor kun bremsekablerne er inde i styret (fx Rynkeby model 2010). Jeg ville køre styrbåndet helt rundt i hjørnet, så det mindst dækkede den første hvide streg.



Eksempel på montering hvor begge kabler, altså både bremse- og gearkabler er inde i styret (fx Rynkeby model 2011). Jeg ville stadig køre styrbåndet helt rundt i hjørnet, så det mindst dækkede den første hvide streg.

Bemærk i øvrigt... at monteringen af såvel styret som skiftegrebet her er helt perfekt! Styret sidder vandret (det tilter hverken ned eller op) og skiftegrebene sidder også på en sådan måde, at grebene naturligt forlænger styret. Man kan trække en lige linje ud fra styrets hjørne og fremad mod grebet, hvilket giver et rigtig godt naturligt greb.

Dog en lidt sjusket måde kablet ligger på i styret. Når man lægger kabler på styret, så plejer jeg at bruge lidt elektriktape rundt om kablerne, så der er styr på kablerne og de bliver hvor de skal være – og det gør jeg vel og mærke INDEN jeg lægger styrbånd på.

Go fornøjelse...