

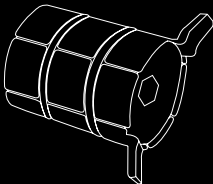


**ERGON**  
BIKE ERGONOMICS

---

# LS100 Handlebar Plug-In

Sicherheits-Lenkerendstopfen  
*Reinforcing Bar Plugs*  
*Renforcement de guidons*



---

Montageanleitung

---

*Instruction Manual*

---

*Mode d'emploi*

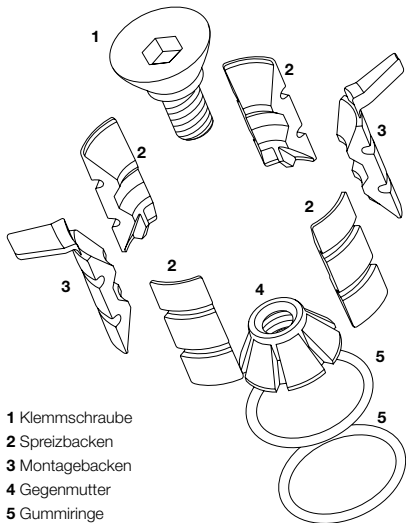
---

# Ergonomie für Radfahrer, perfekt zu Ende gedacht.

Karbon-Monocoque-Rahmen, elektronische Schaltungen, intelligente Dämpferelemente. Die technologische Entwicklung im Fahrradbau ist rasant wie nie. Bei dem Bestreben Radfahren noch angenehmer, komfortabler, effizienter oder schneller zu machen, konzentrieren sich Hersteller voll auf "Hardware-Technologie". Aber schafft noch mehr Technik wirklich den gewünschten Fortschritt? Laut einer Studie der Deutschen Sporthochschule Köln beklagen sich mehr als 90% aller Befragten über körperliche Beschwerden beim Radfahren. Ein wesentlicher Grund dafür ist mangelnde Ergonomie. Fehler in der Ergonomie können beim Radfahren von leichtem Diskomfort bis hin zu starken Schmerzen führen und die Freude am Biken deutlich trüben. Im Wettkampf kosten Fehler in der Ergonomie wertvolle Kraft, Zeit und damit Platzierungen. Ergonomie stellt den Menschen in den

---

Fokus, nicht die Technik. Bei Ergon steht deshalb der Radfahrer im Mittelpunkt, die Suche nach der bestmöglichen Verbindung zwischen Fahrer und Bike. Fahrrad-Ergonomie ist sehr komplex und erfordert interdisziplinäres Wissen. Das Ergon Entwicklungsteam besteht deshalb aus anerkannten Spezialisten verschiedener Bereiche: Bikeexperten, Rennfahrer, Sportwissenschaftler, Sportmediziner, Ergonomie-Experten, Ingenieure, Industriedesigner. Ihr Ziel: Produkte zu entwickeln, die bestmögliche Ergonomie für Radfahrer bieten. Dabei verbinden Ergon-Entwickler in jedem Projektschritt wissenschaftliches Vorgehen mit praktischer Anwendung. Die Leistungsfähigkeit von Ergon-Produkten wird in sportwissenschaftlichen Laborstudien und auf Prüfständen technischer Institute genauso auf Herz und Nieren geprüft wie im Alltagsbetrieb und auf der Rennstrecke. Mit viel Erfolg. Ergon ist ganz vorn. Bei Redakteuren von Fahrradmagazinen, auf internationalen Designwettbewerben, sowie bei härtesten Renneinsätzen weltweit.



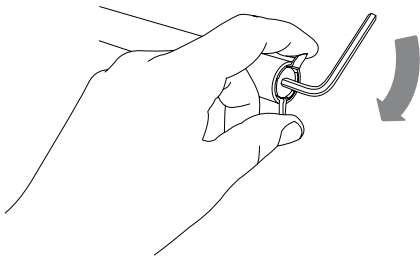
- 1 Klemmschraube
- 2 Spreizbacken
- 3 Montagebacken
- 4 Gegenmutter
- 5 Gummiringe

---

# Einleitung

Viele dünnwandige Alulenker und Karbonlenker können nicht ohne weiteres mit Klemmgriffen und Barends ausgerüstet werden. Ergon Plug-Ins verstärken diese Lenker und sorgen für eine deutliche Erhöhung der Betriebssicherheit. Damit sind Ergon Lenkerverstärkungen die einzigen, die eine sichere Klemmung von Klemmgriffen und Barends ermöglichen und bei unterschiedlichen Lenkerdurchmessern einsetzbar sind. Das Plug-In ist bei Lenkern mit einem Innendurchmesser von 17,8 bis 21,2 mm verwendbar. Der Lenker sollte für die optimale Funktion innen exakt rund sein.

Abb. 1

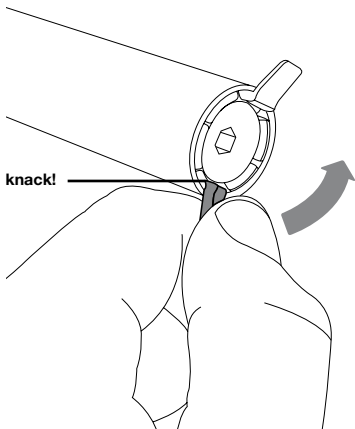


---

# Montageschritte

1. Prüfen Sie die Kompatibilität des Lenkers mit den Plug-Ins. Einige Lenker sind für Barends nicht geeignet. Bitte fragen Sie den Lenkerhersteller oder Händler nach der Kompatibilität mit diesen Bauteilen, einschließlich des Plug-Ins. Es wird empfohlen die Montage von einem Fachmann durchführen zu lassen. Die Montage ist mit Vorsicht durchzuführen.
2. Stecken Sie das Plug-In bis zum Anschlag der Haltetaschen in den Lenker.
3. Drehen Sie die Schraube fest und vermeiden Sie ein Mitdrehen des Plug-Ins durch Festhalten der Haltetaschen. (Abb. 1)
4. Ziehen Sie die Schrauben der Plug-Ins mit 4 Nm an. Wir empfehlen grundsätzlich die Verwendung eines Drehmomentschlüssels um eine Beschädigung des Lenkers zu verhindern. Dieses sollte insbesondere bei Karbonlenkern berücksichtigt werden.

Abb. 2





---

## Montageschritte

5. Brechen Sie die Laschen ab (Abb. 2). Achten Sie nach dem Abbrechen auf eventuell entstandene Bruchkanten.
6. Montieren Sie die Griffe bzw. Barends. Folgen Sie den Montagehinweisen dieser Produkte.
7. Kontrollieren Sie das Anzugsmoment der Plug-Ins nach der ersten Fahrt und ziehen Sie diese bei Bedarf nach. Empfohlenes Drehmoment 4 Nm!

## Achtung

Unsachgemäße Montage kann schwerwiegende Folgen haben. Insbesondere nicht fest montierte Griffe, Barends oder Lenker können schwere Stürze auslösen, die zu erheblichen gesundheitlichen Schäden führen können.

Kontrollieren Sie regelmäßig den Lenker, Griffe, Barends und das Plug-In auf festen Sitz und korrekte Funktion.

Nach einem Sturz müssen die Teile kontrolliert werden. Wir empfehlen den Austausch betroffener Produkte.

## Wechsel von Lenker und Plug-Ins

Sie können die Plug-Ins bei weiteren Lenkern wiederverwenden. Drehen Sie die Schraube los und ziehen Sie das Plug-In aus dem Lenker. Wechseln Sie die Segmente mit den abgebrochenen Laschen und ersetzen Sie diese mit

den zusätzlichen mitgelieferten Montagebacken (siehe Explosionszeichnung). Montieren Sie das Plug-In wie oben beschrieben.

## Gewährleistung

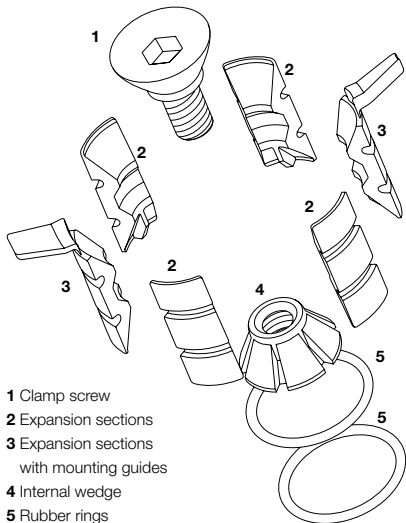
Ergon Produkte werden regelmäßig in internen und externen Tests auf Funktion und Haltbarkeit geprüft. Auf die Funktion der Ergon Plug-Ins haben Sie eine Gewährleistung von zwei Jahren ab Kaufdatum. Bei Mängeln reklamieren Sie bitte die Plug-Ins bei Ihrem Fachhändler. Alle Garantie- und Gewährleistungsfristen 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. Es werden keine Garantie- und Gewährleistungsansprüche übernommen im Falle einer Inkompatibilität. Es entfällt ebenfalls jegliche Haftung.

---

## Ergonomics for cyclists, perfectly realized.

Carbon monocoque frames, electronic gears and intelligent shocks... the technological developments in the bike industry are pushing the boundaries. To make bikes more enjoyable, more comfortable, more efficient or faster, manufacturers are concentrating on "Hardware Technology." However, will technology alone make the desired gains possible? According to a study from the German Sports University in Cologne, more than 90% of those people taking part complained of aches and pains when cycling. An important reason for this is poor ergonomics. Incorrect ergonomics on the bike can turn discomfort into sharp pain in a hurry and can ruin your day on the bike. In competition, incorrect ergonomics can waste valuable energy and prevent a place on the podium.

Ergonomics is about focusing on the person, not the technology. At Ergon, cyclists are at the centre of our search for the best connection between rider and bike. Bike ergonomics is an extremely complicated endeavour and requires knowledge across different disciplines. The development team at Ergon is made up of specialists in various areas; there are bike experts, racers, sports scientists, ergonomics experts, engineers and industrial designers. Our aim is to develop products that offer the best ergonomics for cyclists, which combine the best scientific principles with the practicality of real-world usage. The performance of Ergon products is tested in scientific laboratory studies, on the test rigs of the technical institutes and just as importantly with blood, sweat and tears in everyday use or on the World Cup race circuit. Cycling press editorials, international design awards and numerous victories in the toughest race conditions in the world confirm that Ergon is at the cutting edge of cycling performance.

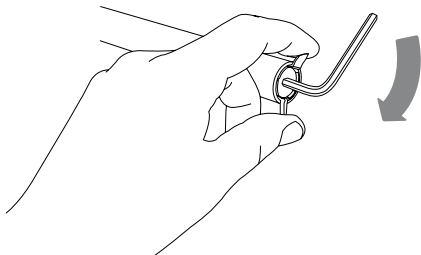


---

## Introduction

The use of grips, which clamp to the bar to offer a secure and reliable interface for the rider, has risen almost in parallel with the number of thin walled handlebars on the market. For the users of thin walled aluminium or carbon handlebars Ergon has developed the Ergon LS100 Handlebar Plug-In. This reinforcing bar plug offers peace of mind, allowing clamping at the end of the bar without crushing or deformation of the handlebar. The Plug-In is suitable for use on handlebars with an internal diameter of between 17.8 – 21.2 mm. For optimal function, the inside of the bar should be as round as possible.

fig. 1



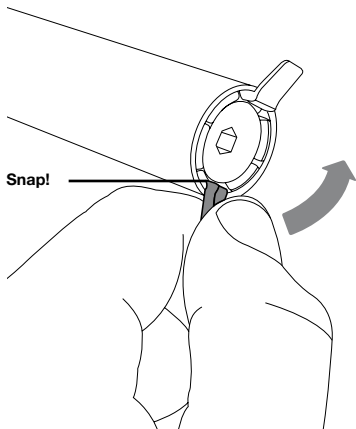


---

## Instructions for use

1. Some bars are not suitable for use with bar ends or clamp on grips. If you are unsure, please check for compatibility with the manufacturer of the handlebar or your retailer. Ergon recommends that all products are fitted by qualified professionals. Please take care when fitting this product.
2. To mount the Plug-In, insert the Plug-In all the way into the end of the handle-bar, ensuring that the head of the screw is facing outwards.
3. Loosely tighten the screw while preventing the Plug-In from turning by holding it as pictured. (fig 1)
4. Using a torque wrench tighten the Plug-In to no more than 4 Nm. Be especially careful when using the Plug-In in combination with a carbon handlebar not to exceed this torque. Do not over tighten.

fig. 2



---

## Instructions for use

5. Snap off the protruding mounting guides (fig 2). Upon removing the tabs, be careful of any sharp edges.
6. Fit your grips or bar ends paying attention to the manufacturers instructions.
7. Following your initial ride, please check the torque setting of the Plug-In again ensuring that 4Nm is not exceeded.

## Attention

Failure to mount the product in accordance with these instructions may lead to damage to the product, other components, injury or death. Incorrectly mounted grips, bar ends and handlebars can cause serious accidents. Do not over tighten.

Please check regularly that the Plug-In as well as the grips, handlebar and bar ends are safely and properly installed. Following any crashes, check all components and replace as necessary.

## Changing the handlebar and the Plug-In

The Plug-In can be reused should you chose to change your handlebar. Simply loosen the screw and pull the Plug-In out of the handlebar. Replace the expansion sections with the mounting guides with the

spare sections included in the box. Re-assemble the plug in accordance with the expanded diagram.

## Warranty

Ergon products are regularly assessed in internal and external tests. Through these we are sure of their durability and function. The Ergon LS100 Handlebar Plug-Ins are guaranteed against defects in material and/or workmanship for a period of two years from the purchase date (your statutory rights are not effected). Should you experience problems with the product please contact your dealer. Ergon does not guaranty products against crash damage or damage from incorrect use, modification or failure to follow these instructions. Ergon cannot be held responsible for any damage caused to products from a third party manufacturer. Please observe compatibility of items and check with the manufacturer of your handlebars if unsure.

---

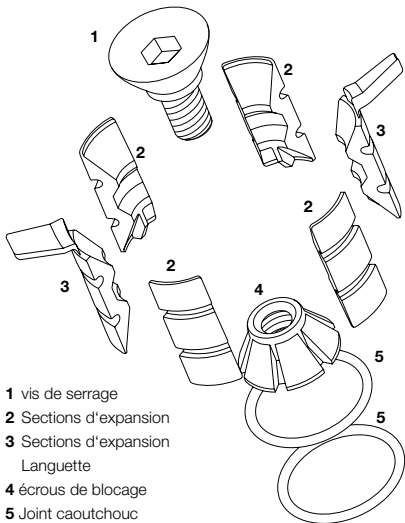
# L'ergonomie pour le cycliste, parfaitement pensée.

Cadres carbone monocoque, changements de vitesses électroniques, amortisseurs intelligents. Le développement technologique dans la construction du vélo est rapide comme jamais. L'aspiration de rendre la pratique du vélo encore plus agréable, plus confortable, plus effective ou plus rapide, certains fabricants se concentrent complètement sur la «technologie du matériel». Est-ce que encore plus de technique crée vraiment le progrès souhaité ?

Selon une étude de la grande école de sport allemande de Cologne plus que 90% de tous les interrogés se plaignent de douleurs en pratiquant du vélo. Une raison essentielle pour cela est le manque d'ergonomie. Des erreurs d'ergonomie peuvent mener en pratiquant du vélo à un léger déconfort voire douleurs et même jusqu'à perdre la joie d'en faire. En compétition le manque d'ergonomie vous

coûte une énergie précieuse, et du temps.

Le focus de l'ergonomie est l'être humain et non la technique. Ainsi pour Ergon, le cycliste se trouve au centre de la recherche de la meilleure liaison entre le cycliste et le vélo. L'ergonomie du vélo est très complexe et demande des connaissances interdisciplinaires. Ainsi, l'équipe de développement Ergon se compose des spécialistes reconnus dans les domaines différents : les experts vélo, coureurs, savants en sport, médecins du sport, experts en ergonomie, ingénieurs, designers industriels. Leur but : développer des produits qui offrent une meilleure ergonomie pour le cycliste. Avec cela, les experts Ergon lie chaque pas de développement scientifique du produit à celui de l'emploi pratique. Le savoir -faire des produits est donc examiné dans des études en laboratoire et sur des bancs d'essai des instituts techniques ainsi qu'au quotidien dans notre entreprise et surtout sur le terrain. Avec beaucoup de succès, ce qui permet à Ergon d'être tout devant à la pointe de la technique pour les des rédacteurs des magazines de vélo, sur les remises de prix design internationales ainsi que sur les courses internationales les plus dures.



**1** vis de serrage

**2** Sections d'expansion

**3** Sections d'expansion

Languette

**4** écrous de blocage

**5** Joint caoutchouc

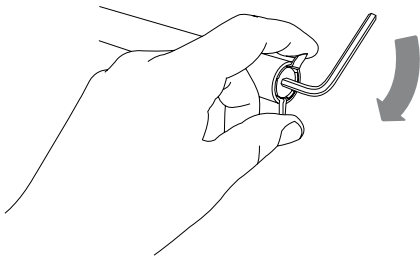


---

## Mode d'emploi

Beaucoup de guidons alu et carbone à paroi mince ne peuvent pas être équipés tout simplement avec des poignées ou des barends. Ergon Plugins renforcent ces guidons et veillent à une augmentation très claire de la sécurité d'utilisation. Les renforts de guidon Ergon sont les seuls qui permettent un serrage sûr des poignées et barends et pouvant être employés pour des divers diamètres de guidon. Le LS100 plug-in peut être utilisé pour des guidons avec un diamètre intérieur de 17,8 à 21,2 millimètres. Le guidon doit être rond à l'intérieur pour la fonction optimale.

III. 1

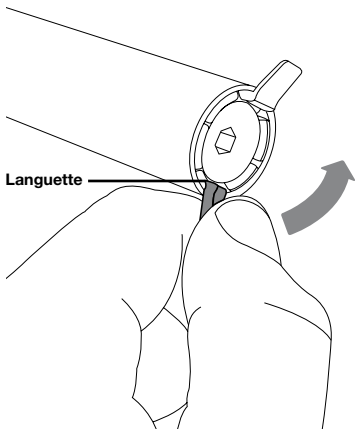


---

## Le montage pas à pas

1. Examinez la compatibilité du guidons avec les renforts Plugins. Certains guidons ne sont pas adaptés aux barends. Demandez S'il vous plaît, au fabricant du guidon ou au commerçant la compatibilité avec ces pièces détachées, y compris le renforts Plugins. Ergon recommande que tous les produits soient montés par des professionnels qualifiés. Faites attention en montant ce produit s'il vous plaît
2. Plantez le renfort Plugin jusqu'à la butée d'arrêt dans le guidon
3. Serrez la vis et évitez un tournage du renfort Plugins par la fixation de la butée d'arrêt. (Ill. 1)
4. Serrez les vis du renfort Plugins avec 4 Nm. Nous recommandons fondamentalement l'utilisation d'une clé dynamométrique pour éviter des dommages du guidon. Cela devait être pris en considération en particulier avec les guidons en fibre de carbone

III. 2



---

## Le montage pas à pas

5. Arrachez les languettes (Ill. 2). En enlevant les étiquettes, soyez prudent avec d'éventuels bords tranchants.
6. Montez les poignées ou barends. Suivez les instructions de montage de ces produits.
7. Contrôlez le serrage des renforts Plugins après la première sortie et resserrez ceux-ci en cas de besoin.  
Couple de serrage recommandé 4 Nm !

## Attention

Un montage incorrect peut avoir les conséquences sérieuses. En particulier les poignées, barends ou guidon peuvent déclencher de lourdes chutes qui peuvent mener vers les dégâts de santé considérables.

Contrôlez régulièrement le guidon, les poignées, barends et la position correcte des renforts Plugins sur le guidon. Après une chute, ces parties doivent être contrôlées. Nous recommandons l'échange des produits concernés.

## Changement de guidon et renforts

Les renforts peuvent être à nouveau utilisés pour d'autres guidons. Dévissez la vis et enlevez le renfort du guidon. Changez Sections d'expansion à languettes et remplacez

les avec celles qui sont livrées avec. (Voire vues éclatées)  
Montez le renfort comme décrit ci-dessus.

## Garantie

Tous les produits Ergon sont examinés régulièrement dans des tests internes et externes sur la fonctionnalité et durabilité. Sur la fonctionnalité des renforts'Ergon, vous avez une garantie de deux ans dès la date d'achat. Les réclamations au sujet d'un manque quelconque, veuillez vous diriger s'il vous plaît chez votre commerce spécialisé.

Tous les délais de garantie et la garantie elle-même deviennent non valables, si l'article était endommagé sur la base d'une chute, utilisé à d'autres besoins, des changements étaient entrepris ou l'article ne soit pas monté selon notre mode d'emploi. Aucun droit de garantie et de réclamations n'est pris en compte en cas d'incompatibilité.

---

---

[www.ergon-bike.com](http://www.ergon-bike.com)

**Ergon International:**

RTI Sports GmbH

Rudolf-Diesel-Str. 21, 56220 Urmitz, Germany

T +49 (0) 2630 955 20, F +49 (0) 2630 955 230

[info@ergon-bike.com](mailto:info@ergon-bike.com), [www.ergon-bike.com](http://www.ergon-bike.com)

**Ergon USA:**

7616 Lexington Avenue

West Hollywood, CA. 90046, USA

T 323-656-2788, T 877-573-7466 (Toll Free)

F 323-848-9097

[info@ergon-bike.com](mailto:info@ergon-bike.com), [www.ergon-bike.com](http://www.ergon-bike.com)

Druckfehler, Irrtümer und Änderungen vorbehalten.

Ergon reserve the right to change any products  
without prior notice.