

MTB SPOR([HTTP://WWW.CYKELSTART.DK/CATEGORY/MTB-SPOR/](http://www.cykelstart.dk/category/mtb-spor/))

/

VIDEO([HTTP://WWW.CYKELSTART.DK/CATEGORY/VIDEO/](http://www.cykelstart.dk/category/video/))

SKREVET AF [MADS OLSEN](http://www.cykelstart.dk/author/mads-olsen/) /
[TESTS](http://www.cykelstart.dk/category/tests/) / 28. FEBRUAR 2017

TEST: SPIRGRIPS



SAMLET KARAKTER

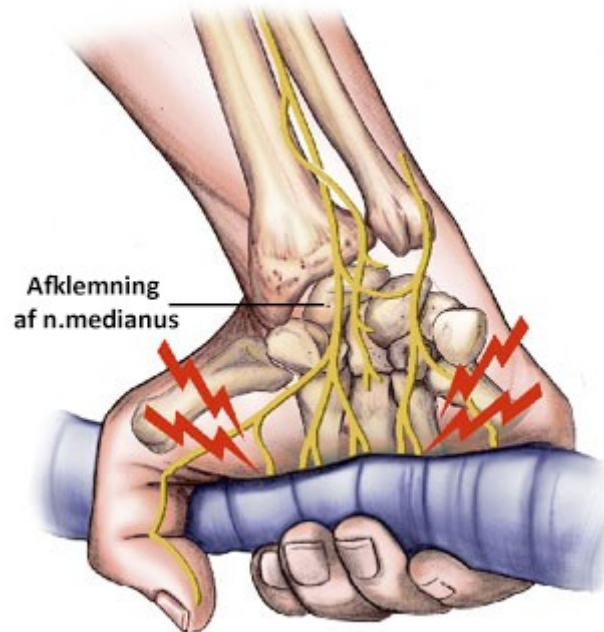
KARAKTER

8.0

Mange cyklister døjer med gener fra hænderne, når de s cyklen. Det kan skyldes en forkert håndstilling, hvor de sker en afklemning af håndens nerver; ulnaris og medi kan give et stort ubehag og kan med tiden blive så slen kræver behandling. Derfor kigger vi i dag på et nyt redskab til MT sikre en optimal håndstilling.

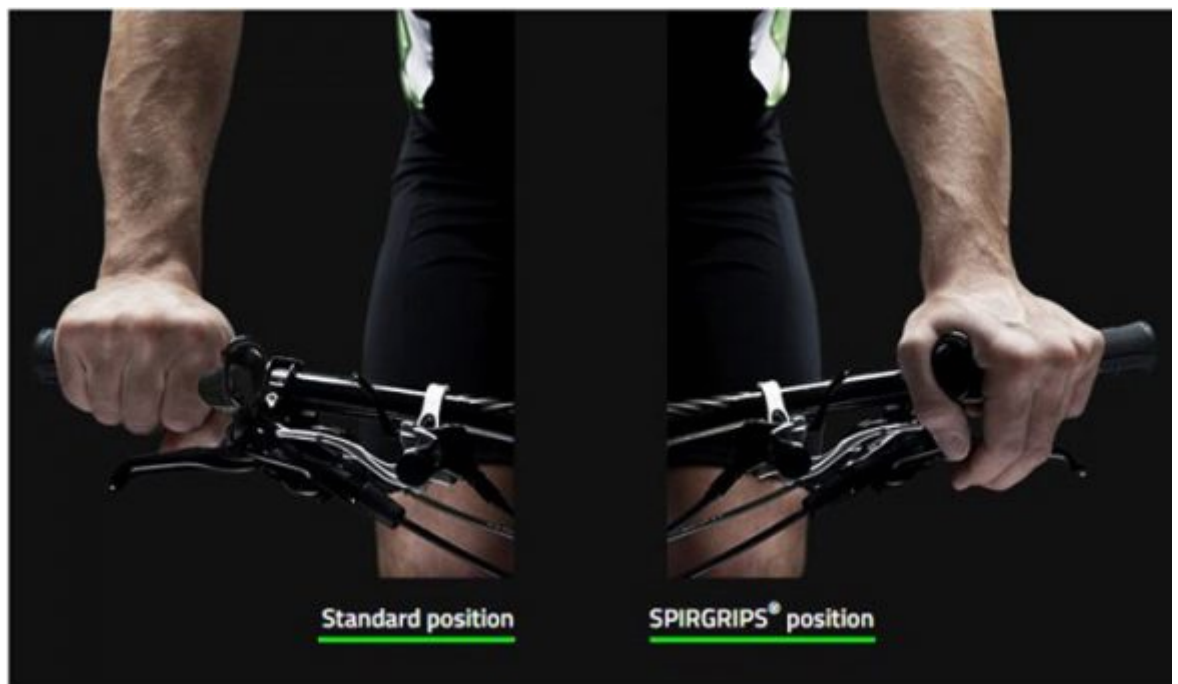
Redskabet hedder Spirgrips og er udviklet af en fysioterapeut, de observeret at mange cyklister, der døjer med ubehag i hænderne, forkert håndstilling. Billedet herunder er et eksempel på en typisk håndstilling ved MTB. Her er håndleddet bøjet indad og opad, hvil

kaldes radial deviation og ekstension. Det afklemmer en af hånden nerver og skaber ubehag, især når der er vægtbæring cykling.



Spirgrips er en mulig løsning på det problem. Det er et sæt håndtag, der monteres på indersiden af styrenderne, således at man nå gear og bremses. De sikrer, at hænderne får en neutral stilling, og dermed kan man mindske eller undgå ubehag.

Fra et anatomisk perspektiv giver Spirgrips altså god mening. Personligt har jeg ikke ubehag i hænderne, men under tester Spirgrips har jeg haft glæde af at kunne skifte håndstilling alligevel. De er især anvendelige på flade/mindre tekniske stykker og ved tekniske udfordringer på stierne kræver det teknik at holde i Spirgrips. Det er dog min klare vurdering at den tid, man holder i Spirgrips, aflaster hænderne, selv hvis man har en forkert håndstilling i korte momenter, når man kører igennem svære almindelige greb. Desuden får man en lidt mere aerodynamisk stilling, som ikke kan skade på de lange flade stykker. Dog har været min oplevelse at det kræver tilvænning at nå bremsegreb og der er ikke lige så stor kraft i håndtaget, som når man holder normalt.



Det kan være et problem under nødbremser, men ikke når man bare skal bremse gradvist ned for at stoppe. Desuden er forskelligt hvor nemt det er at nå alt efter type cykelstyr og gear-/bremsesystem. Spirgrips er godkendte af UCI, hvilket er en vigtig information, hvis man kører løb i det regi.

Designet er stilrent i en neutral sort og passer til de fleste styr. Dog er de lidt iøjefaldende, når man ikke har hænderne på kørsel, eller når cyklen står "parkeret".



Installeringen er rigtigt nem og minder meget om monteringen af en cykellygte. Det eneste der skal til er en 4 mm unbrak er det anbefalet at bruge en momentnøgle, især hvis man har carbonstyr. Det skal bemærkes at det kan kræve at man flytter og geargreb hen ad styret for at skabe plads til Spirgrips. På min cykel måtte jeg desuden flytte bremsegrebet en smule ned man være opmærksom på, hvis man i forvejen har fundet den helt perfekte stilling til grebene. Men hvis man har det, så har sikkert ikke problemer med ubehag fra hænderne.

Til installering medfølger der installeringsguide samt monteringspasta til carbonstyr.

Konklusion

Spirgrips kan klart anbefales, hvis man døjer med gener fra hænderne, når man kører MTB. Der er gode overvejelser bag det og det er en kærkommen løsning på et hyppigt problem hos cyklister. Hvis man slet ikke har problemer med almindelige greb dog overflødige og fylder på styret.

Prismæssigt er Spirgrips lidt dyrere end et par gode cykelhandsker, som man ofte tyr til, når man har smerte i hænderne.

Pris og tilgængelighed

Set til 399,-

- Køb SpirGrips hos [Danish Bike](https://www.danishbike.dk/produkter/109-spirgripsreg-mtb-haandtag/344-spirgripsreg-mtb-f-ergonomisk/)(<https://www.danishbike.dk/produkter/109-spirgripsreg-mtb-haandtag/344-spirgripsreg-mtb-f-ergonomisk/>)