

Aanpassingen aan de RaceRunner

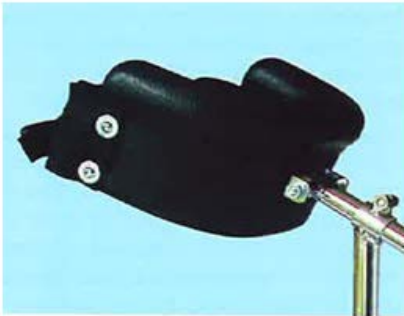
Welke mogelijke aanpassingen zijn er mogelijk aan de RaceRunner om deze zo specifiek mogelijk af te stellen voor ieder individu?

Ieder kind is anders en heeft hierdoor andere behoeften ten aanzien van het instellen van de RaceRunner. Hieronder zijn verschillende aanpassingen te vinden ten aanzien van de RaceRunner. Deze zijn gesorteerd op klacht en per aanpassing is beschreven waar het eventueel verkregen kan worden.

Tijdens RaceRunning vind ik het lastig om rechtop te blijven zitten.

PUR borststeun: de PUR is op dezelfde manier als de borststeun gemonteerd. De PUR biedt meer steun aan de zijkanten door de U-vorm en de riem. Hierdoor wordt het kind gefixeerd, waardoor het gemakkelijker rechtop blijft zitten. De PUR geeft niet zoveel steun op de borst en de buik. De vorm kan naar binnen of naar buiten op de gebruiker afgesteld worden (zie figuur 2).

Verkrijgbaar bij: <http://by-conniehansen.com/product/pur-semicircle-chest-support-strap-size-2/>
Let op: verschillende maten verkrijgbaar!



Figuur 2 Pur borststeun.

Ik heb moeite om mijn stabiliteit te behouden, welk zadel is hiervoor geschikt?

Banaanvormig zadel: dit zadel is het standaard zadel. Het voordeel aan het banaanvorming zadel is dat het veel stabiliteit biedt, hierdoor kun je moeilijk van het zadel afglijden (zie figuur 3). Het nadeel is dat dit zadel veel druk geeft op het schaambeentje. Tevens geeft dit zadel veel druk op de zijkant van de benen, hierdoor treedt er wrijving op, waardoor er wondvorming kan ontstaan

Verkrijgbaar bij: <http://by-conniehansen.com/product/nimbus-uno-saddle/>



Figuur 3 Banaanvormig zadel.

Tijdens RaceRunning heb ik last van pijnlijke billen en last van wrijving.

- *Wielrenner/fietszadel:* Het voordeel aan dit zadel is dat het aanzienlijk minder druk geeft op het schaambeentje en minder op de billen. Dit komt doordat het zadel dunner is, hierdoor zal de wrijving afnemen (zie figuur 4). Het nadeel aan dit zadel is dat het minder stabiliteit geeft gedurende het RaceRunnen.

Verkrijgbaar bij: <http://hollandbikeshop.com/fietszadels-zadelpennen/sportouwer-fietszadel/>

Let op: Verschillende soorten zadels verkrijgbaar!



Figuur 1 Wielrenner/fietszadel.

- *Fietsbroekje:* Indien er pijn op het schaambeentje of bij de billen ontstaat, kan er voor gekozen worden om een fietsbroek aan te doen met een zemen stuk erin. Deze heeft geen naden en zit strak om de benen, waardoor er minder wrijving optreedt. Deze is zacht aan de onderkant, waardoor dit zachter zit (zie figuur 5).

Verkrijgbaar bij: http://www.decathlon.nl/fietsbroekje-heren-300-zwart-id_8354165.html?gclid=CjwKEAjw4dm6BRCQhtzI6Z6N4i0SJADFPu1n5-9gvCkgO2cCeOyVvufy-jabcZT1hGaniEV6oWeZxoCpwLw_wcB

Let op: Verschillende soorten en maten verkrijgbaar!



Figuur 2 Fietsbroekje met zemen stuk.

- Op het zadel zelf kan een zelfgemaakte hoes gemaakt worden met traagschuim erin waardoor het zadel zachter aanvoelt (zie figuur 6).

Verkrijgbaar bij: Zelf maken. Of bij <http://www.municycle.ca/unicycle-parts/kris-holm-saddle-cover-freeride-black?search=saddle+cover>

Benodigdheden: Naaimachine, elastiek, badstof en traagschuim.



Figuur 6 Zadelhoes zelfgemaakt.

- *Verschuiven zadel:* Bij problemen omtrent wrijving zijn er verschillende mogelijkheden. Zo is het een optie om het zadel naar voren of naar achteren te verschuiven. Tevens kan de hoek waarin het zadel staat veranderd worden. Voor meer informatie zie de tips hieronder.
- Een andere oplossing kan zijn dat de borststeun lager ingesteld wordt, hierdoor kom je lager te zitten en kan er meer op de borststeun geleund worden.



Tips:

Zadel omhoog: Indien de benen niet recht staan. Dit zorgt voor wrijving aan de binnenkant van de benen indien het zadel te laag staat.

Zadel naar beneden: Indien het zadel te hoog staat. Dit geeft klachten aan het schaambeen en de billen. Een andere indicatiefactor is dat er op de tenen gelopen wordt.

Zadel naar achteren verschuiven: Indien er specifiek klachten zijn bij pijn aan de billen en niet bij het schaambeen. Tevens heeft dit te maken met de lengte van het bovenlichaam, hoe groter het bovenlichaam hoe verder naar achteren het zadel geschoven moet worden. De afstand van tussen het stuur en het zadel wordt groter.

Zadel naar voren: Indien er specifiek klachten zijn bij pijn aan het schaambeen en niet bij de billen. Tevens heeft dit te maken met de lengte van het bovenlichaam, hoe kleiner het bovenlichaam hoe meer het zadel naar voren geschoven moet worden. De afstand van tussen het stuur en het zadel wordt kleiner.

Zadelhoek verstellen: Indien er sprake is van specifieke klachten bij de billen. De voorkant van het zadel wordt meer naar beneden geplaatst.

Tijdens het RaceRunnen heb ik moeite met sturen.

Sturen: wanneer kinderen problemen hebben met het sturen kan de drukveer strakker of lichter afgesteld worden. Hoe meer moeite de kinderen met het sturen hebben, hoe strakker de drukveer ingesteld moet worden. Hierdoor kan alleen nog recht vooruit gereden worden, wanneer deze strakker wordt aangedraaid. Tevens hebben veel kinderen moeite om hun handen op het stuur te houden, hiervoor kunnen handschoenen aangedaan worden die aan het stuur te bevestigen zijn (zie figuur 7).

Verkrijgbaar bij: <http://by-conniehansen.com/product/hold-on-tight-mittens/>



Figuur 3 Handschoenen bevestigd aan het stuur.

Tijdens het RaceRunnen wil ik graag horizontaal zitten, maar het standaard stuur vindt ik vervelend.
Ander stuur: er zijn twee type sturen voor de RaceRunner het fietsstuur, deze is voor normaal gebruik prima te gebruiken. Een ander stuur is het wielrenstuur, deze kan als prettig ervaren worden wanneer je meer horizontaler komt te zitten (zie figuur 8).

Verkrijgbaar bij: <http://hollandbikeshop.com/merk-fietsonderdelen/deda-elementi-fietsonderdelen/deda-fietsstuur/deda-race-stuurbocht/deda-stuurbocht-el-44cm-mat-zwart/>
Let op: verschillende soorten en maten verkrijgbaar.



Figuur 8 RaceRunner met wielrenstuur.

Door het RaceRunnen slijten mijn schoenen snel, wat kan ik hier aan doen?

Schoenen: het slijten van de schoenen komt vaak doordat er gesleept wordt met de voeten over de grond/atletiekbaan, dit kan worden voorkomen door het zadel net iets hoger te zetten. De schoenen zullen snel slijten. Van belang is dat de schoenen die gedragen worden bij het RaceRunnen stevig, goed vastgemaakt kunnen worden en plat zijn. Bij het eventueel snel slijten van de neus van de schoen kan hier een lerenkapje over heen gedaan worden of kan er een hoes gemaakt worden van een binnenband van de fiets (Zie figuur 9, 10).

Verkrijgbaar bij: zelf maken. Benodigdheden: stuk leer, lijm en stuk rubber (zie figuur 9) binnenband van een fiets en lijm (zie figuur 10).



Figuur 9 Leren hoes om schoen.



Figuur 10 Fietsband hoes om schoen.

Tijdens het RaceRunnen voelt de borststeun niet fijn, wat kan ik hier aan doen?

Last van de borststeun: dit is makkelijk aan te passen door de borststeun anders in te stellen. Denk aan naar boven of beneden instellen. Of de hoek anders instellen, waardoor er minder druk op de borst komt. Tevens kan het stuur van invloed zijn. Het is dan vaak een makkelijke oplossing om het stuur iets omhoog te plaatsen, totdat deze op een comfortabele hoogte is afgesteld. Tevens kan het een oplossing zijn om een ander stuur te kiezen. Wanneer de borststeun of het stuur niet meer hoger kan, is het mogelijk om een andere pen te monteren waarop de borststeun of het stuur gemonteerd kan worden.



Tips:

Borststeun omhoog: Indien er druk aan de onderkant van de ribbenkast als vervelend wordt ervaren. Let er op dat de borststeun wordt ingesteld van de onderkant van de ribben tot en met de oksels.

Borststeun naar beneden: Indien er druk bij de oksels wordt ervaren. Dit is een teken dat de borststeun te hoog is ingesteld.

Hoek aanpassen: Indien er in een meer liggende positie gebruik wordt gemaakt van de RaceRunner. Tevens als er druk wordt ervaren aan de bovenzijde van de borstkast.

Tijdens RaceRunning scharen mijn benen waardoor ik niet optimaal kan RaceRunnen.

Scharen van de benen: Indien de benen scharen kan er voor gekozen worden om een scheidingsplaat tussen de benen te monteren.

De been-scheidingsplaat is geïnstalleerd met twee plit bussen vanuit de bodem van de zadelpen. De plaat bestaat uit drie verschillende lengtes (35,45, 55 cm) en is gemonteerd met een 5 mm inbussleutel. De poten zijn gemonteerd door een 5 mm inbussleutel. De gebogen voet zit 2-4 cm boven de grond (zie figuur 11).

Verkrijgbaar bij: zelf maken.

Benodigdheden: las machine, ijzeren buizen en onderdelen.



Figuur 11 Scheidingsplaat RaceRunner

Wanneer ik aan het RaceRunnen ben, heb ik moeite met het remmen.

Problemen met remmen: Indien er problemen met remmen optreden, kan er voor gekozen worden om de remmen op een andere plek te monteren, waardoor er beter bij gekomen kan worden. Een andere oplossing is om de remmen strakker af te stellen. Als laatste optie kan er een ander stuur gemonteerd worden, zodat de remmen dichterbij zitten.

Tijdens het Racerunnen wil ik mijn telefoon of GPS tracker mee nemen.

GPS tracker/telefoon: indien er zelfstandig wordt gereden met de RaceRunner en er geen begeleiding mee gaat, is het in sommige gevallen handig om een telefoon of GPS tracker mee te nemen. Dit voor het geval dat er iets gebeurt, of een bepaalde route wordt gereden. Door middel van een beugeltje aan het stuur kan de telefoon meegenomen worden op de fiets (zie figuur 12).

Verkrijgbaar bij: <http://hollandbikeshop.com/fietscomputer-fietstrainer/telefoon-fietshouder/telefoon-stuurhouder/>

Let op: verschillende soorten verkrijgbaar, ook per telefoon/GPS tracker!



Figuur 12 Stuur met GPS tracker/telefoon.

Tijdens RaceRunning stoot ik mijn benen tegen het frame.

Benen stoten: wanneer de benen veel worden gestoten, kan dit pijn en blauwe plekken veroorzaken. Om de pijn en blauwe plekken tegen te gaan, kan er gebruik worden gemaakt van isolatiemateriaal. Dit is zachter, waardoor de pijn verminderd wordt (zie figuur 13).

Verkrijgbaar bij: [https://www.gamma.nl/assortiment/buisisolatie-voor-28-mm-buis-neutraal-grijs-100-](https://www.gamma.nl/assortiment/buisisolatie-voor-28-mm-buis-neutraal-grijs-100-cm/p/B350267?q=fh_location%3d%2f%2fcatalog01%2fnl_NL%2fcategories%3C%7bcatalog01_catbouwmaterialen%7d%2fcategories%3C%7bcatalog01_catbouwmaterialen_catbouwmaterialen_isolatie%7d%2fcategories%3C%7bcatalog01_catbouwmaterialen_catbouwmaterialen_isolatie_catbouwmaterialen_isolatie_buisisolatie%7d%2ffh_item_type%3E%7bproduct%7d%26fh_start_index%3d0%26fh_lister_pos%3d3%26fh_refview%3dlister%26fh_view_size%3d20%26date_time%3d20160607T000000%26fh_modification%3d%26fh_sort%3d-%2524rankingcocktail_incl_promo_en_marge%26fh_secondid%3db_product_b021350267)

[cm/p/B350267?q=fh_location%3d%2f%2fcatalog01%2fnl_NL%2fcategories%3C%7bcatalog01_catbouwmaterialen%7d%2fcategories%3C%7bcatalog01_catbouwmaterialen_catbouwmaterialen_isolatie%7d%2fcategories%3C%7bcatalog01_catbouwmaterialen_catbouwmaterialen_isolatie_catbouwmaterialen_isolatie_buisisolatie%7d%2ffh_item_type%3E%7bproduct%7d%26fh_start_index%3d0%26fh_lister_pos%3d3%26fh_refview%3dlister%26fh_view_size%3d20%26date_time%3d20160607T000000%26fh_modification%3d%26fh_sort%3d-](https://www.gamma.nl/assortiment/buisisolatie-voor-28-mm-buis-neutraal-grijs-100-cm/p/B350267?q=fh_location%3d%2f%2fcatalog01%2fnl_NL%2fcategories%3C%7bcatalog01_catbouwmaterialen%7d%2fcategories%3C%7bcatalog01_catbouwmaterialen_catbouwmaterialen_isolatie%7d%2fcategories%3C%7bcatalog01_catbouwmaterialen_catbouwmaterialen_isolatie_catbouwmaterialen_isolatie_buisisolatie%7d%2ffh_item_type%3E%7bproduct%7d%26fh_start_index%3d0%26fh_lister_pos%3d3%26fh_refview%3dlister%26fh_view_size%3d20%26date_time%3d20160607T000000%26fh_modification%3d%26fh_sort%3d-%2524rankingcocktail_incl_promo_en_marge%26fh_secondid%3db_product_b021350267)

[%2524rankingcocktail_incl_promo_en_marge%26fh_secondid%3db_product_b021350267](https://www.gamma.nl/assortiment/buisisolatie-voor-28-mm-buis-neutraal-grijs-100-cm/p/B350267?q=fh_location%3d%2f%2fcatalog01%2fnl_NL%2fcategories%3C%7bcatalog01_catbouwmaterialen%7d%2fcategories%3C%7bcatalog01_catbouwmaterialen_catbouwmaterialen_isolatie%7d%2fcategories%3C%7bcatalog01_catbouwmaterialen_catbouwmaterialen_isolatie_catbouwmaterialen_isolatie_buisisolatie%7d%2ffh_item_type%3E%7bproduct%7d%26fh_start_index%3d0%26fh_lister_pos%3d3%26fh_refview%3dlister%26fh_view_size%3d20%26date_time%3d20160607T000000%26fh_modification%3d%26fh_sort%3d-%2524rankingcocktail_incl_promo_en_marge%26fh_secondid%3db_product_b021350267)

Let op: verschillende diameters verkrijgbaar!



Figuur 13 Isolatiemateriaal om frame.