

## Het instellen van de RaceRunner

Verder is een stappenplan voor het instellen van de RaceRunner opgesteld.

Voor het instellen van de RaceRunner is het belangrijk dat de goede framemaat wordt gekozen. Zie tabel 8 - Petra Running bike (RaceRunning Nederland, 2016).

Ieder individu is uniek qua mobiliteit, bewegen en kracht. Hierdoor zijn er geen standaard RaceRunner instellingen. Wanneer het instellen voor de eerste keer gebeurt is het van belang dat er geëxperimenteerd wordt met verschillende houdingen op de RaceRunner. Waarschijnlijk zal er na een periode van oefenen de instellingen van de RaceRunner aangepast moeten worden, zodat deze comfortabeler wordt (RaceRunning Scotland, 2016). Het is van belang dat de drukverdeling gelijkmatig is. 1/3 op de borststeun, 1/3 op het zadel en 1/3 op de voeten.



Stap 1: Zadel in hoogte en hoek instellen.

De voeten moeten plat op de grond komen. De billen steunen een klein beetje op het zadel (geen volledige steun), indien mogelijk dit kan alleen als de kinderen een redelijke stafunctie hebben, anders zal er meer steun genomen worden. De hoek van het zadel zal variëren tussen de 15 en 35 graden. Zadel kan ook naar voren of achteren verschoven 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.



Stap 2: Instellen hoogte en hoek borststeun.

Het borststeun wordt ingesteld van de onderkant ribben tot onder de oksels. Het aantal graden komt overeen met het zadel (tussen de 20 en 40 graden).



**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.



Stap 3: Instellen hoogte en hoek stuur.

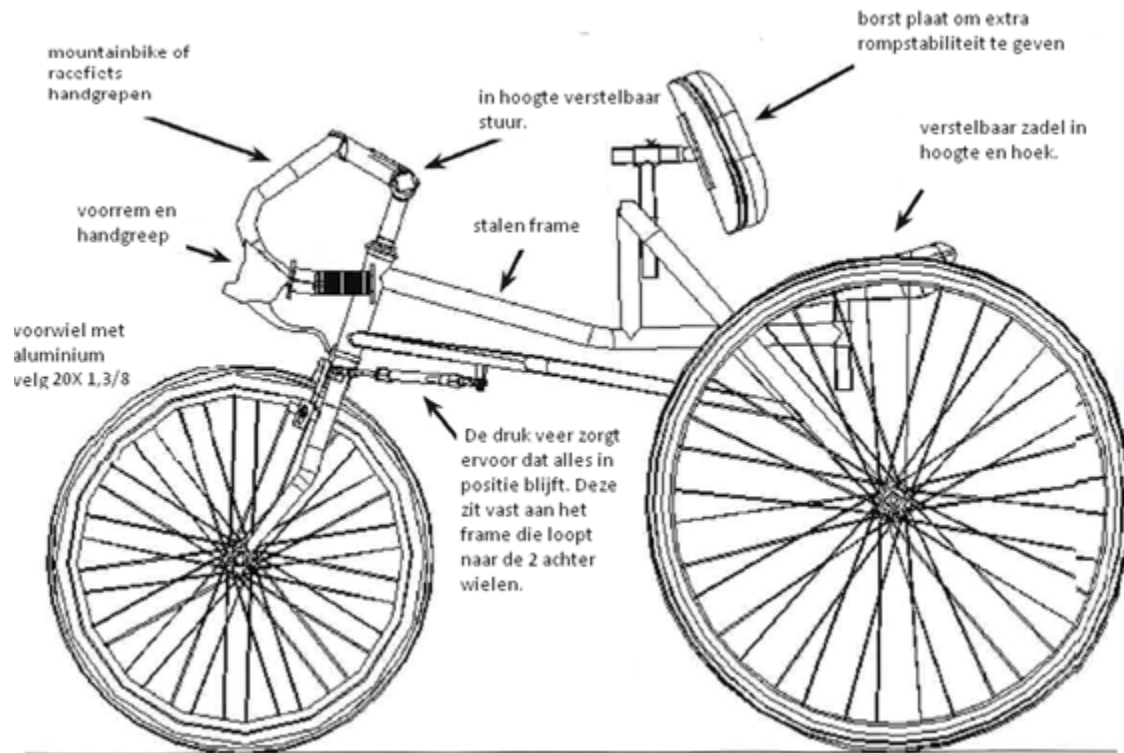
Armen moeten licht gebogen zijn wanneer het kind de handen op het stuur legt en het bovenlichaam tegen de borststeun gesteund zit.



Stap 4: Instellen drukveer.

Deze kan in verschillende standen worden ingesteld. Variërend van zware weerstand (alleen rechtdoor sturen) tot lichte weerstand (zelfstandig sturen).

Tabel 1 Stappenplan instellen RaceRunner.



Figuur 1 De RaceRunner.

In tabel 8 Petra Running bike zijn maatgevingen te vinden van de RaceRunner (RaceRunning Nederland, 2016).

Maatgeving	X mini	Mini	X small	Small	Medium	Large	X large
Frame ref.nummer	-1	0	1	2	3	4	5
Geschatte leeftijd	3-5	4-5	5-6	6-8	7-10	9-13	13-volwassen
Zadel hoogte (cm)	5-46	38-50	45-60	50-65	60-75	70-85	80-95
Borststeun	Er zijn verschillende borststeunen. De borststeun moet zo worden ingesteld dat het comfortabel is. De richtlijn is van okselhoogte tot onderkant ribben.						
Maximale lengte gebruiker (cm)	130	110	130	140	160	180	190
Maximale gewicht gebruiker (kg)	45	30	45	55	65	85	90

Tabel 8 Petra Running bike

3 basisposities:

- Rug recht, rug gebogen of rug horizontaal.
- Rug recht: hierbij steunt er meer gewicht op het zadel, borstkast zit recht tegen de borststeun aan.
- Rug gebogen: er steunt meer lichaamsgewicht op de borstkast en er steunt minder gewicht op het zadel. Dit betekent ook dat het gemakkelijker is om af te zetten
- Rug horizontaal: hierbij wordt het gewicht gelijkmatig verdeeld over de borststeun en het zadel. Hierdoor is het gemakkelijk om af te zetten.

Hoe meer gewicht er komt op de borst hoe moeilijker het ademen zal gaan.



Figuur 25 RaceRunner posities.