

## Oplossingen voor Frame Running atleten die het stuur niet (goed) kunnen vasthouden

April 2026

Naar aanleiding van een vraag over een Frame Running atleet die het stuur niet goed kan vasthouden, hebben we via de trainersappgroep oplossingen hiervoor geïnventariseerd. Deze opties zijn hieronder beschreven, in willekeurige volgorde; hopelijk heb je hier iets aan.

- **Connie Hansen** (fabrikant van de Petra-bike) verkoopt handschoenen voor over het stuur: [Hand Mittens 3 sizes - By CONNIEHANSEN](#)



- **Active hands:** [Active Hands Gripping Aid Right Hand | Grip aid for more independence - Toys42hands](#) (wordt door een aantal atleten gebruikt) Opmerkingen trainers: *“Verschillende maten en uitvoering mogelijk. Best prijzig. Wel heel praktisch; blijft beter zitten dan goedkopere neopreen variant”.* En: *“Deze variant gebruikt onze J al jaren (links spasmen in hand en arm) voor framerunnen maar ook voor fitness. Voldoet uitstekend zonder enig negatief neveneffect”.*

Merk: active hands 4,6 ★★★★★ (149)  
Active Hands Gripping Aid voor algemeen gebruik (standaard, rechts)



- [MOTOmed Handfixatie neopreen maat L kopen](#)

Een therapeut schrijft: *“Even een aanvulling op dit plaatje. Ik ben bekend met het gebruik van een handfixatie bij een ‘zitfiets’ binnen de fysiotherapie (ben er niet mee bekend in het framerunnen). Het is belangrijk (misschien is dat al bekeken) om te zien is de handfunctie beperkt of zit er een spasme in de hele arm - als er een spasme in de hele arm zit is het geen goed idee om een hand te fixeren”.*



MOTOmed Handfixatie neopreen voor armtrainer of stuur maat L (stuk)

bodybow.nl

- Ook de **Eazyhold** werkt prima voor een aantal mensen: [Vasthouden \(Easyhold\) Elke Verschuur](#)



Tip van gebruiker: *“Deze kun je om de handgreep van het stuur doen. Je kunt hem met of zonder handschoenen gebruiken. Is minder zweterig en voor mensen die ht stuur nog wel enigszins kunnen vasthouden maar er sneller afglijden, is dit vaak voldoende en een stuk comfortabeler en goedkoper”.*

- Weerhandig, [Weerhandig.nl](#) is het bedrijf waar een runner het vandaan heeft.
- Andere optie: kan bv. een ergotherapeut iets bedenken? Bv. een gewone want, en dan een extra overslag die over de vingers gaat helemaal om het stuur heen, en dan vastmaken met iets?
- Of zoiets: [Handmoffen fietshandschoenen - Pimpjefiets](#) (onbekend of het goed genoeg werkt)
- Of dit: [Handmoffen - Handwarmers Fiets - Fietswanten | bol](#) en dan bv. met extra klittenband, zoals de ‘mittens’ van Connie Hansen.

*Of dit werkt bij het lastig kunnen vasthouden van een stuur weet ik niet, maar we kregen het plaatje van een atleet die traint bij koud weer.*

