

Tips voor beginners op de Racerunner

N.a.v. werkbezoek Viborg (Denemarken) op 31 mei en 1 juni 2013

Meest voorkomende problemen: zadelpijn, moeite met sturen, slepen van de voeten

Zadelhoogte (voorkomen van zadelpijn):

- laat het kind staan op platte voeten en met rechte knieën (indien mogelijk) en zet het zadel zo hoog dat het net tegen hun kruis komt
- het zadel niet te ver naar voren kantelen i.v.m. dan teveel druk (veroorzaakt zadelpijn, vooral bij jongens)
- ideale gewichtsverdeling tijdens rennen zou moeten zijn: 30% op voeten, 30% op zadel en 30% op bekkensteun
- vraag of het kind af en toe even gaat staan om de druk van de billen te krijgen
- draag een fietsbroek tot over de knieën (pas op voor stugge stof en naden)
- bij reeds ontstane zadelpijn en schaafplekken benen: gebruik "bike cream". Eventueel second skin gebruiken of een schapenvacht over het zadel doen. (er zijn overigens verschillende zadels te koop)
- zadelstand: niet meer dan 5 tot 10 cm voor de zwaartelij.

Bekkensteun:

- bekkensteun goed tegen het bekken plaatsen en laag genoeg zodat het bekken voldoende steun krijgt
- er zijn verschillende aangepaste vormen bekkensteun beschikbaar
- bij onvoldoende rompbalans kan een fixatieband gebruikt worden (de meeste kinderen lopen zonder)
- de stand van de bekkensteun kan veranderd worden: sommige kinderen vinden het fijner als de bekkensteun meer horizontaal staat (en zij dus meer voorover)

Sturen:

- er zijn verschillende sturen beschikbaar
- voor kinderen die het stuur niet goed kunnen (blijven), zijn er speciale handschoenen beschikbaar
- de racerunner gaat in principe rechtdoor door de veer aan het stuur; in de handleiding staat hoe je de veer kunt verzetten
- indien sturen erg lastig is kan de begeleider teugels aan het stuur maken, en achter het kind lopen (om zo te kunnen sturen)

Slepen van de voeten (en daarmee slijtage van schoenen):

- veel runners hebben schoenen met spikes. Ook mogelijk om op aangepaste schoen een stalen neus te zetten en spikes, tegen het slijten. Spikes alleen op atletiekbaan gebruiken
- Ducktape op de voorkant van de schoen bevestigen, tegen slijtage

Trainingsopbouw:

- in het begin niet te lang op de racerunner, ze moeten er plezier in blijven houden.
- soms is in het begin het zitten op de racerunner al genoeg: stampen op de grond, gewicht van ene op de ander voet brengen, optillen van de voeten, de beweging samen met hen doen
- techniek: voeten niet te ver naar voren bij het rennen. Ideaal is als de voeten niet voor de as van het achterwiel komen
- na de warming-up werd er in Denemarken gestretcht (borstspieren, been spieren)
- een voorbeeld van een groepstraining (van 1 uur) in Viborg, Denemarken:
 - a. 10 minuten warmlopen in rustig eigen tempo
 - b. Stretchen (vaak met hulp ouder/begeleider)
 - c. Starten bij startlijn: 45 seconden rennen, 2 minuten rustig lopen tot weer bij de startlijn (dit werd 5x herhaald; kan natuurlijk ook minder vaak)
 - d. 10 minuten rust
 - e. Starten bij startlijn: 30 seconden rennen, 2 minuten rustig lopen tot weer bij de startlijn (5x)
 - f. 10 minuten rust
 - g. Starten bij startlijn: 20 seconden rennen, 2 minuten rustig lopen tot weer bij de startlijn (5x)
 - h. Rustig uitlopen en stretchen

Algemene opmerkingen:

- Racerunners kunnen wel 15 jaar meegaan
- er is ook een racerunner van een andere firma, maar het frame is minder sterk
- er is een crossrunner (voor ruiger terrein), in de maten M en L. Deze is op te vouwen
- er komt een nieuw anti-kiepsysteem, die je op verschillende racerunners bevestigd; vooral kinderen die een fixatieband nodig hebben rond het bekken gaan weleens extreem strekken bij inspanning; dan kan de racerunner achterover kiepen
- het zadel kan naar beneden geklapt worden, kind laten staan met steun tegen bekkensteun en dan het zadel weer omhoog doen

Bij vragen of opmerkingen: mail naar racerunner@vumc.nl of pem.vanschie@vumc.nl