

Triratis RaceRunner ir jo galimybės

Parašė Place Knudsen

Tolesnis skyrius pristato triratį RaceRunner bei supažindina su jo galimybėmis. Esu kineziterapeutas ir RaceRunning treneris. Trenerių, kaip ir sportininkų, patirtis būna labai įvairi. Tad šiame skyriuje noriu pasidalinti savąja patirtimi bei žiniomis.

Triratis RaceRunner, kas tai?

RaceRunner – tai judėjimo negalią patiriantiems žmonėms pritaikytas triratis, neturintis pedalų, pavarų bei grandinių. Racerunning sportas skirtas žmonėms, patiriantiems spastiką, reumatinę ligą bei kojų trauma pasekmes, apribojančias savarankiško judėjimo galimybes. Tokiems žmonėms RaceRunner suteikia daug galimybių. Viena pagrindinių – sportininkas triratyje gali savarankiškai bėgti, sportuoti. Taip pat, RaceRunner suteikia galimybę įveikti didelius atstumus. Trys ratai užtikrina stabilumą, todėl sportininkai, patiriantys pusiausvyros, motorikos ar net klausos sutrikimų, su RaceRunner gali saugiai judėti ir patogiai jaustis aplinkoje.

Prisėdęs ant balno, tvirtai laikydamasis už vairo, atsirėmęs krūtine ant krūtinės plokštumos, sportininkas, pasispirdamas kojomis, gali laisvai judėti. RaceRunner galima naudoti ne tik kaip transporto priemonę eiti į darbą ar mokyklą, bet ir sportinėse treniruotėse ar fizinio aktyvumo užsiėmimuose. Triratį RaceRunner lengva valdyti, todėl jis įgalina sunkią negalią patiriančius žmones.

Įvairių fizinio aktyvumo užsiėmimų nauda yra neabejotina, tačiau, RaceRunning suteikia išskirtinę galimybę lavinti šlaunų ir sėdmenų raumenis bei sparčiau stiprinti bendrą kūno fizinį pasirengimą. Sėdinčiųjų vežimėlyje raumenų sistema dažniausiai būna labiau nusilpusi. Lavinant šiuos raumenis, žmogus vis lengviau atsistoja ir atsisėda ant triračio balno. Taip pat, bėgimo metu stiprėja pilvo ir nugaros raumenys. O važiavimas tiesiai bei posūkliai lavina pusiausvyros laikymo gebėjimus.

Kas gali naudoti RaceRunner?

Visų pirma, RaceRunner skirtas žmonėms, kurie patiria pusiausvyros nestabilumą ir judesio sutrikimus, kuriuos sąlygoja cerebrinis paralyžius, traumos ar galūnių amputacijos. Daugeliui žmonių, nepaisant kokią negalią jie patiria (didelę ar mažą, atviros ar užslėptos formos, fizinę, psichinę ar kompleksinę) ši įranga yra labai naudinga.

RaceRunner – tokia pati sporto priemonė, kaip ir krepšinio kamuoliai – krepšiniui, lenktyniniai dviračiai – dviračių lenktynėms. RaceRunning labai populiarus tarp vaikų ir paauglių, patiriančių statinės bei dinaminės pusiausvyros bei judesio sutrikimus. Svarbu, atsiriboti nuo įpročių bei įsitikinimų ir išbandyti triratį bei jo teikiamas naujas galimybes. Yra tik vienas ribojimas: vaikai turi būti vyresni nei 3-4 metų amžiaus.

***„Tik seni įsitikinimai ir vaizduotės ribotumas
gali sutrukdyti plėstis RaceRunner
naudotojų ratui”***

Svarbu paminėti, kad negalios specifiškumas nėra toks jau labai svarbus. Svarbu, kad treneris būtų šalia sportininkų ir padėtų susitvarkyti su treniruočių metu sportininkams kylančiais iššūkiais, kaip pvz. sveikatos pablogėjimu, raumenų skausmais, kojų, kelių, klubų sąnarių problemomis sergant reumatizmu ar nugaros problemomis, kylančiomis po operacijų. Taip pat, CP sportininkai gali turėti ir širdies veiklos sutrikimų, kurie, įprastai, nėra kliūtis fiziniam aktyvumui, tačiau, treneris turi į tai atsižvelgti. Yra sportininkų, kurie nenutraukia gydymo visa gyvenimą, ir treneriui labai svarbu žinoti, kokius vaistus sportininkas vartoja.

Kaip prižiūrėti RaceRunner?

Labai svarbu prižiūrėti triratį RaceRunner viso sezono metu. Tai labai nesudėtinga. Pakanka patikrinti ir viską sureguliuoti sezono pradžioje. Sezono metu reikėtų stengtis triratį laikyti švarų, nuolat priveržti varžtus ir pripūsti padangas. Patarina triratį nusausti šluoste po treniruočių lietingame ore ir laikyti jį sausoje vietoje. Taip prižiūrimas triratis ilgiau tarnauja. Treneriui tenka ir praktiniai rūpesčiai, susiję su pagrindinėmis sporto klubo priemonėmis. Šiame vadove rasite pagrindines instrukcijas, kaip prižiūrėti triratį RaceRunner.

Stabdžiai

RaceRunner turi stabdžius blokuojančius ratlankius. Stabdžių blokeliai pamažu nusidėvi, todėl juos kartas nuo karto reikia keisti, ypač po žiemos treniruočių.

Stabdžių blokelių galima įsigyti bet kurioje dviračių parduotuvėje. Juos pakeisti nesudėtinga. Būtina juos teisingai sureguliuoti, kad veiktų tinkamai. Stabdžių trosus galima sureguliuoti pasukant varžtą prie rankinio stabdžio. Tai darykite kartu su sportininku, atsižvelgdami į jo/jos pirštų, rankų jėgą.

Padangos ir ratlankiai

RaceRunner padangos nusidėvi. Keiskite jas, kai nusidėvėjo protektorius, pamatėte įtrūkimus ar kitus pažeidimus. Padangos kartas nuo karto pripučiamos. Sumažėjęs oro slėgis jose gali neigiamai įtakoti sportininko bėgimo greitį ir patogumą. Padangos šone įprastai būna parašyta, koks slėgis yra tinkamas. Jeigu RaceRunner dažnai naudojamas lauke, miške ar panašiose vietose, stipinai ir ratlankiai turi būti dažniau valomi. Juos valyti galima įprastu audiniu bei vandeniu, po to juos nusaustinant. Jie visad turi būti švarūs ir tvarkingi.

Varžtai ir sriegiai

Visi triračio varžtai bei sriegiai reguliuojami naudojant šešiabriaunius raktus bei veržliarakčius. Ratų, balno, krūtinės / kūno atramos bei stabdžių varžtai visad turi būti priveržti.

Įrankiai triračio priežiūrai

- ***Reguliuojamas veržliarakstis***
- ***Šešiabriauniai raktai***
- ***Padangų svirtys***
- ***Atsarginės kameros, padangos (28")***
- ***Oro pompa sportinių dviračių vožtuvams - geriausia su manometru***

Individualus triračio pritaikymas sportininkui

Sportininkai skirtingi savo galimybėmis ir poreikiais, todėl RaceRunner pritaikomas kiekvienam individualiai. Ypatingas dėmesys kreipiamas į sportininko anatomiją, fizinę būklę ir bėgimo techniką. Treneris turėtų būti kantrus ir atidus individualiai priderinant triratį. Treneriui gali tekti daug kartų bandyti, kol triratį pritaikys sportininkui, ypač naujokui. Svarbu turėti tam laiko ir išbandyti įvairias triračių dalių padėtis, pvz. balno, jį pakeliant ir nuleidžiant. Idealiai pritaikyti nėra lengva bei kartais reikia ieškoti kompromiso tarp patogumo ir bėgimo greičio išvystymo. Šis kompromisas turėtų būti atrandamas kartu su sportininku bei jo tėvais ir/ar asistentais. Treniruotėse treneriui būtina susitelkti į treniruotę ir sportininką. Kiti klubo darbuotojai turi spręsti kitus praktinius klausimus, treneriui paliekant tik kontaktą su sportininku. Triračio priderinimo procesas ilgas ir jį geriau atlikti prieš arba po treniruotės. Triratis turi daug detalių bei priedų: skirtingi balnai, krūtinės/ kūno atramos ir vairai. Išbandykite visus, tarkitės su kitais treneriais, ieškokite pačio tinkamiausio. Taip pat, būtų labai gerai turėti daugiau triračių ir jų priedų.

Balnas ir kūno atrama

RaceRunner turi būti pritaikytas prie sportininko taip, kad jis galėtų bėgti savarankiškai ir kuo laisviau.



*Sportininko išsodinimas po apšilimo. RaceRunner Camp&Cup stovykla.
Fotografas: John Clarke Russ*

Kai kurie bėgikai bėga stati, neatsirėmę į krūtinės/kūno atramą. Kadangi diafragma nėra prispausta, sportininkas gali laisviau kvėpuoti. Ypatingai mergaitėms šis bėgimo būdas yra daug patogesnis. Taip pat, ši pozicija teigiamai veikia kaklo raumenis, padedančius išsitiesinti. Jeigu kūno pozicija yra palinkusi, kaklo raumenys labiau apkraunami. Iš kitos pusės, palinkusi kūno pozicija yra labiau aerodinaminė ir nuima svorį nuo apatinės pilvo dalies. Taip pat, ši pozicija minimizuoja triračio svyravimo į šonus riziką, kuri dažnai pasitaiko sportininkui bėgant išsitiesinus.

Bėgimo stiliai bei kūno padėtis parenkami sportininkui individualiai, atsižvelgiant į raumenų išlavimą, bendrą fizinę būklę.

Sportininkams, kurių sėdmenų ir kojų raumenys išlavinti, reikia mažiau remtis į balną bei krūtinės/kūno atramą. Tačiau sportininkams, turintiems antsvorį ar silpnesnius raumenis, reikia stipriau atsiremti.

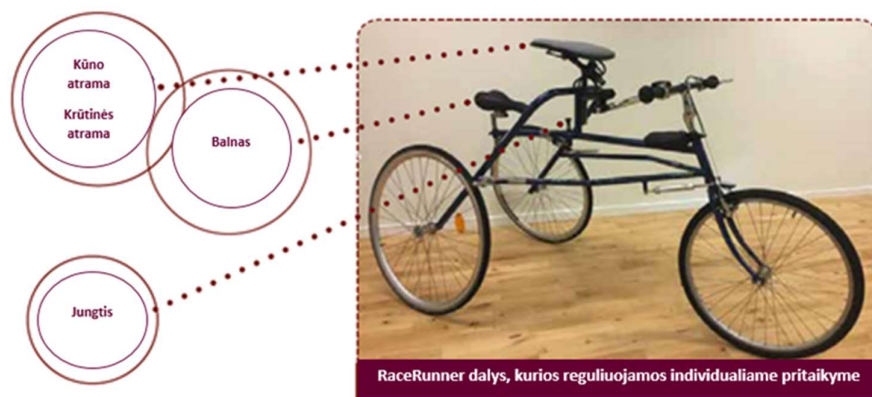
Taip pat, reikėtų atkreipti dėmesį, kad sportininkai, kurių šlaunų sritis stambesnė, gali kentėti dėl jų sąlyčio bėgimo metu. Tai sprendžiama individualiai, pritvirtinant minkštos medžiagos skiautę ant triračio metalinės dalies, skiriančios šlaunis.

Svarbu priderinti vairo pasukimo jėgą prie nusilpusios sportininkų, patiriančių CP, rankos raumenų jėgos. Nesuderinamumas gali sąlygoti spontanišką triračio valdymą.

Individualus triračio pritaikymas sportininkui yra vienas iš svarbiausių pasiruošimo etapų. Svarbu tam skirti daugiau laiko.

Papildomas prilaikymas

Kai kuriems sportininkams reikalinga papildomas kūno prilaikymas, kaip pvz. saugos diržai ar saugos juosta, apjuosianti nugarą ją saugiai pritvirtinant prie atramos. Sporte nėra jokio skirtumo kas naudojama, svarbu, kad sportininkas būtų saugus. Sportininkas turi susitelkti į bėgimą ir treniruočių eigą. Būtų idealu, kad į RaceRunner individualaus pritaikymo niuansus ir eigą galėtų gilintis kiti.



Vairas

Vairai būna įvairaus dydžio ir formos. Vairo aukštis ir jo atstumas iki krūtinės/kūno atramos nustatomi sportininkui esant triratyje, kai jo pečiai ir viršutinė kūno dalis atsipalaidavusi. CP Sportininkams, patiriantiems CP, gali būti sunku ištiesti rankas, kad pasiekti vairą bei pasukti vairą. Todėl vairą reikia individualiai derinti prie jų galimybių.

“Treneris ir sportininkas visą dėmesį turi skirti treniruotėms. Visus praktinius klausimus turėtų padėti spręsti kiti klubo nariai.”

Triračio priderinimas

Sportininkai naujokai pradžioje turėtų skirti vasarą laisviems bėgiojimams, kantrybės ugdymui, bandymams po truputį prisipratinti triratį bei savo fizinės formos paruošimui.

Sportininkas turi priprasti sėdėti ant triračio balno, besiremiant ant jo visu savo svoriu, prie kaklo skausmo, atsirandančio laikant galvą tiesiai, prie skaudančių rankų ir riešų, valdančių vairą, prie skaudančio liemens ir skaudančios krūtinės, besiremiančios į krūtinės / kūno atramą. Pradžioje, daugumą naujokų sportininkų ypatingai vargina kūno atramos į balną problema (patarimus rasite toliau, skyriuje "Rūbai ir kiti praktiniai patarimai").

Įsėdimas ir išsėdimas iš RaceRunner

Viena pagrindinių taisyklių įsėdant ir išlipant iš triračio - galinių ratų stabdžiai visada turi būti užspausti. Triratis yra lengvo svorio, todėl bet kada gali pradėti riedėti, net jeigu stabdžiai ir yra užspausti. Sunkią negalią patiriantiems sportininkams, įsėdant ar išsėdant iš triračio, patariame priekinį triračio ratą atremti į sieną. Kai kurie sportininkai gali įsėsti ar išsėsti iš triračio nenuleidžiant balno. Kitiems – reikia pagalbos išlaikant pusiausvyrą arba nuleidžiant balną. Daugeliui sportininkų yra per sunku

patiems pakelti, užfiksuoti ar nuleisti balną. Todėl daugeliui pagalba yra būtina. Sėdintiems vežimėliuose svarbu, kad vežimėlis privažiuotų kuo arčiau prie triračio galinių ratų. Labai gerai turėti dviejų asistentų pagalbą iš abiejų triračio pusių. Tačiau, sportininkams patartina ir patiems pasistengti įsėdant. Kartais reikia sportininką ant rankų nunešti iš vežimėlio ir uždėti ant triračio balno ar kūno atramos. Galima panaudoti kai kurias elektrinio vežimėlio funkcijas, galimai palengvinančias patekimą į triratį. Įsėdimui nuleidžiamas balnas, padarant laisvą priėjimą prie triračio. Sportininkams, patiriantiems didelę spastiką kojose, šlaunyse, gali prireikti pagalbos, kad jėga praplėsti šlaunis, norint taisyklingai užsodinti ant balno. Sportininkui įsėdant į triratį, būtina laikytis už vairo rankenų, ne už krūtinės/kūno atramos, kad nesusižeisti rankų. Visada įsitikinkite, kad pakeltas balnas yra gerai užfiksuotas ir nenukris bėgimo metu.



Treneris instruktuoja sportininkus treniruotės pradžioje. Fotografas: John Clarke Russ

Rūbai ir kiti praktiniai patarimai

Termoreguliacija yra labai individualus dalykas, todėl rūbai sportininkui parenkami individualiai, įvertinus oro sąlygas. Pagrindinė taisyklė, kad viršutinė kūno dalis būtų šilčiau apdengta, nei apatinė.

“CP sportininkai, šaltame ore patiriantys didesnę spastiką, turi šilčiau rengtis.”

Viršutinė kūno dalis, ypačiai pirštai, bėgimo metu gali greit sušalti. Tačiau, reikia atkreipti dėmesį, kad daugelis sportininkų suprakaituoja krūtinės /kūno atramos srityje. Todėl, labai svarbu, kad rūbai būtų kvėpuojantys, praladūs orui, sugeriantys drėgmę. CP sportininkai, šaltame ore patiriantys didesnę spastiką, turi rengtis šiltesniais rūbais. Rekomenduojame dviračio kelnes su paminkštinimu. Atkreipiame dėmesį, kad tokios kelnės yra skirtingos vyrams ir moterims. Dviračio kelnės turi būti priglundusios ir palengvinti atramą tarpkojo srityje. Dažnai reikia daug jų išsimatuoti, kad atrasti patogias ir tinkamas. Nenaudokite po jomis apatinių ar sanitarinio rankšluosčio. Nepaisant visų atsargumo priemonių, daugelis sportininkų jaučia nemalonų spaudimą tarpkojo srityje.

“Atkreipkite dėmesį į sumušimus, mėlynės ant odos! Jos gali sunkiai gyti! Net maži sumušimai gali išvirsti į dideles problemas.”

Oda ir jos audiniai pamažu pripranta prie spaudimo. Treniruočių metu padarykite kelias pertraukas, kurių metu nuleiskite balną, kad kūnas pailsėtų nuo spaudimo. Atkreipkite dėmesį į sumušimus, mėlynės ant odos, kurių gijimas gali būti lėtas ir sunkus. Net maži sumušimai gali išvirsti į dideles problemas. Apie šias problemas kalbėkite su sportininkais bei jų asistentais. Ypačiai su sportininkais, kurių kalba sutrikusi. Sėdintys vežimėliuose sportininkai turėtų būti informuojami apie šias problemas, kadangi jų sėdmenų ir šlaunų oda nuo sėdėjimo yra jautresnė, sunku jai kvėpuoti ir sudėtinga ją gydyti.

Batai

Sportininkų kojų dydis, pėdos pozicionavimas yra įvairus. Jeigu sportininkas nešioja ortopedinius batus, tai jis ir treniruotėse turi juos avėti.



Batai su spygliukais



Sportininkai RaceRunning Camp&Cup stovykloje 2016 m.

Tačiau, bėgant RaceRunner triračiu, tokie batai greit nusinešioja, ypatingai susigadina batų priekinė dalis. Todėl RaceRunner treniruotėms reikalinga atskira batų pora. Gaila, kad ortopediniai batai yra sunkesni ir bėgant gali stabdyti, braukiant juos per žemę. Kad to išvengtumėte, truputį pakelkite balną.

Varžybose sportininkai gali avėti batus su spygliukais. Jie yra lengvi, todėl galima išvystyti didesnę greitį bei sukibimą su žeme. Svarbu žinoti, kad batai su spygliukais įrėmina padus, būna labai prigludę ir kojų pirštai negali judėti. Sportininkai, turintys raiščių sutrikimų ar sumažėjusį jutimą, gali nepasakyti, kad kojos pernelyg suspaustos. Todėl gali atsirasti nuospaudų.

Šalmai

Sportininkai turi dėvėti šalmus būtinai, kadangi triratis RaceRunner gali apvirsti.

Varžybos

Yra tam tikros varžybų taisyklės, kurios privalomos kiekvienam sportininkui. Jos numato, kad sportininkas turi dėvėti komandos marškinėlius su prisegtu numeriu. Šalmai yra privalomi.

Maistas ir gėrimai

Sportininkas į treniruotę turi atsinešti vandens butelį. Paprastai gerti sveikiau vandenį. Tačiau, bėgant ilgesnes distancijas, tinka ir daugiau energijos suteikiantys gėrimai. Sportininkams reikia patarti gerti daug vandens prieš treniruotes ar varžybas dehidratacijos rizikos prevencijai. Jeigu po treniruotės sportininko laukia ilgas kelias namo, pasakykite jam, kad atsineštų sumuštinį ar bananą, kad galėtų pasistiprinti prieš kelionę namo. Daugiau informacijos šia tema skyriuje Danijos komandos patarimai dėl maitinimosi.

Treniruotės šiltuoju ir šaltuoju sezonais

Leif Nielsen

Treniruotės gali vykti bet koku metų laiku ir oru, jeigu tam pasiruošiama ir imamas atsargumo priemonių. Yra tik dvi išimtys: žaibavimas ir šlapdriba, kada treniruotės turi būti tuoj pat nutraukiamos.

Treniruotės šaltu oru

Jeigu planuojate treniruotes šaltu oru, patartina pradėti bėgimą prieš vėją, kad grįžimas būtų pavėjui.

Svarbu parinkti teisingus rūbus. Daug sluoksnių yra geriau, nei keli stori megztiniai. Apatiniai rūbai turi būti kvėpuojantys, sugerti drėgmę. Išoriniai – nepralaidūs vėjui ir drėgmei. Kūnas turi kvėpuoti, būti nesuprakitavęs, taip pat saugotis, kad nepermirkėtų ir neperpūstų vėjas. Bėgant žiemą bei prietemoje, sportininkas turi turėti atšvaitą. Patartina avėti vieną ar dvi poras kojinių bei mūvėti vieną ar dvi poras pirštinių. Taip pat turėti šiltą kepurę ant galvos.

Nepamirškite turėti vandens. Nors oras ir šaltas, tačiau kūnas prakaituoja, reikia atsigerti.

Sportuoti šaltu oru spastiką patiriantiems sportininkams visada yra iššūkis. Treneris visad turi prižiūrėti, kad sportininkas šiltai apsirengtų. Taip pat gali reikėti keisti treniruotės eigą, pvz. daryti ilgesnes pertraukas (pvz. po 5-10 min.) arba ilginti bėgimo intervalus (pvz. po 30 min. be sustojimų), vietoj trumpų.

Treniruotės kai labai karšta

Svarbu dėvėti teisingus rūbus, tinkamus karštam orui. Viršutinei kūno daliai – pageidautina sportiniai marškinėliai, ant galvos – kvėpuojantis šalmas. Patartina turėti akinius nuo saulės.

Jeigu sportuojama šviečiant saulei, patepkite atviras kūno vietas (veidą, ausis, lūpas, kaklą, kojas) kremu nuo saulės. Kitų vietų – netepkite, nes kremas nuo saulės apsunkins tinkamą kūno prakaitavimą. Nepamirškite gerti daug vandens.



Treniruotės šaltu oru ir dėvint pirštines.

Fotografas: Leif Nielsen

Atmintinė

- **Pradėti bėgimą prieš vėją, grįžti pavėjui**
- **Jokių treniruočių žaibuojant ar esant šlapdribai**
- **Apsirengti atsižvelgiant į oro sąlygas**
- **Gerti daug vandens**

