

De Framerunner

De Framerunner is een loop- en ren hulpmiddel. Het is een loopfiets met een extra borststeun. De deelnemers zetten zich af met de voorvoeten op de grond om een voorwaartse loopbeweging te maken. Het hulpmiddel biedt volwassenen en kinderen de mogelijkheid om hun loopafstand met behulp van de Framerunner te vergroten.



Voor wie?

Voor volwassenen en kinderen met een motorische en of verstandelijke beperking. Vaak gebruiken de deelnemers in het dagelijks leven een rollator of rolstoel voor hun mobiliteit, zoals bijv. bij Cerebrale Parese, niet aangeboren hersenletsel (NAH), spierziekten, MS, COPD, CVA en Parkinson. Daarnaast zijn ouderen ook welkom, die moeite hebben met lopen en daardoor minder bewegen. In sommige gevallen is het één van de weinige mogelijkheden om aan sport te doen.

Waarom?

Door het makkelijker voortbewegen op een framerunner wordt naast het trainen van mobiliteit, spierkracht en coördinatie de hart-longfunctie gestimuleerd. Hierdoor verbetert de algehele conditie.

Uit onderzoek blijkt dat de deelnemers een actievere leefstijl aankunnen. Door te sporten bij een atletiekvereniging worden spontaan sociale contacten opgedaan. Ook is deelname aan loopwedstrijden mogelijk met een Framerunner.

Lidmaatschap

Per kwartaal € 36,30

Jaarlijkse bijdrage aan de Atletiekunie:

kinderen € 17,50

jongeren € 18,50

volwassenen € 20,00

Trainingstijden

Volwassenen:

Dinsdag- en donderdagavond 20:00-21:00 uur

Kinderen:

Zaterdag 12:00 - 13:00 uur

Informatie

Op de desbetreffende trainingsdagen kun je het framerunnen voor een aantal weken uitproberen. Spreekt het framerunnen je aan, dan zou je kunnen besluiten lid te worden van Achilles of helpen wij je om een framerunner voor eigen gebruik aan te schaffen.



ARV Achilles is volledig rolstoeltoegankelijk.

Voor meer informatie over sporten met een beperking en in het bijzonder het Framerunnen kan je contact opnemen met onze contactpersoon: Ruud Touw,

Telefoon 06 -33022390

E-mail framerunning@arvachilles.nl