

Lähde sinäkin pyöräilemään!

Pyöräilyä harrastaa yli 820 000 suomalaista. Monet heistä ajavat pyörällä säännöllisesti työmatkoja, käyvät kaupassa tai muilla asioilla. Suuri osa pyöräilee vapaa-ajalla ihan vain omaksi ilokseen. Pyörällä voi ajaa rauhallisesti maisemia katsellen tai sitten hikoillen ja kuntoa kohottaen. Suomessa on yli 100 pyöräilyseuraa, joissa – hyvässä seurassa – retkiä ja lenkkejä ajaa tuhansia pyöräilijöitä ajokavereiltaan uusia reittejä ja pyöräilytaitoja oppien.

Kypärä päähän ja menoksi

Pyöräilyharrastuksen voi jokainen aloittaa sopivalla polkupyörällä ja ripauksella seikkailumieltä. Aluksi riittää mukava, hyvin hengittävä ulkoiluasu, tukevat kengät ja – tietenkin – *pyöräilykypärä*.

Tien päälle tulee ottaa – tarpeen mukaan – lähiseudun kartta sekä sopivat työkalut, pumppu, rengasraudat ja varasisären gas rengasrikon varalta.

Vähintään puoli litraa vettä tai hiilihapotonta mehua sekä jotain makeaa syötävää on myös syytä varata matkalle mukaan.

Liikuntaa oman kunnan mukaan

Pyöräily on monipuolista ja tehokasta liikuntaa, joka ei rasita niveliä eikä jalkoja samalla tavalla kuin esim. juoksu. Pyöräily sopii näin erinomaisesti sellaisillekin, jotka eivät ole aiemmin liikuntaa harrastaneet.

Kehon suuret lihasryhmät sekä sydän- ja verenkiertoelimistö saavat hyvää harjoitusta, kun ajat hikoillen eli hieman rasittuen noin tunnin verran 2–3 kertaa viikossa. Pyöräilyssä myös ylävartalon lihakset saavat harjoitusta, kun pyrit ajamaan matkasi varrelle sattuvat mäet ylös vauhdikkaasti.

Kilot kuriin!

Pyöräily on oivallinen apu painonhallinnassa. Etenkin hieman pidempiä, 2–3 tunnin pyöräretkiä ajamalla paino lähtee selvään laskuun jo parin kuukauden kuluessa pyöräilyn aloittamisesta. (Samalla pitää muistaa ruokavaliota keventää.) Jos jatkat uutta harrastustasi ympäri vuoden, niin pyöräilyharrastuksen avulla saavutettu uusi painosi säilyy paremmin.

Stressi vähemmäksi

Pyöräily on auttaa myös arjen paineiden hallinnassa. Kun polkaiset 2–3 tunnin lenkille hyvien kavereiden kanssa, arkiset asiat jäävät kotiovelle. Näet maisemien vaihtuvan ja tunnet raittiin ilmapirran pyyhkivän mielesi puhtaaksi huolista ja murheista. Pian on jäljellä ainoastaan *ajamisen puhdas nautinto*. Sopiva ponnistelu muutaman kerran viikossa nostavat mielialaa, ja voit pyörälenkin jälkeen, uudistunein voimin palata työasioiden pariin.

Kauppamatka fillarilla tavaksi

Saat pyöräilyn terveyshyödyt itsellesi jo ihan tavallisessa arkipyöräilyssä, kun vaihdat autosi kauppamatkoilla polkupyörään. Ota tavaksesi käydä yhden kauppareissun sijasta 2–3 kertaa viikossa kaupassa tai torilla. Kiinnitä tavaratelineelle tukeva pahvilaatikko tai hanki sivulaukut, samoin etukori on kätevä kuljettaessa särkyvämpää tavaraa.

Säännölliset ostospyöräilyt parantavat kuntoasi melkein huomaamatta. Samalla ympäristöystävällinen pyöräily vähentää turhaa autoliikennettä eikä likaa ilmaa. Pyöräilymotivaatiosi säilyy, kun muistat, että jo puolen tunnin kauppa- tai työmatka pyöräillen vie yli 10 kiloa rasvaa vyötäröltäsi puolessa vuodessa!

Pyöräilyn aloittaminen on helppoa

Pyöräilyn voit aloittaa ilman erikoisvarusteita. Tarvitset vain valitsemaasi käyttötarkoitukseen sopivan pyörän (osaava pyöräkauppias neuvoa sinua mielellään sopivan

pyörätyypin valinnassa). Muista hankkia pyörän ohella kypärä ja mukava ajoasu, joka pysyy sellaisena pidemmälläkin matkoilla.

Tosipyöräilijän varusteet

Pyörälenkkien pidentyessä yli 10–15 kilometrisiksi ja harrastamisen vakiintuessa muutamaan kertaan viikossa, kannattaa harkita juuri pyöräilyyn suunniteltujen pyöräilyhousujen, ajopaidan sekä pyöräilykenkien – jopa polkimiin lukittavien – hankkimista.

Ajokäsineillä saat ohjaustangosta paremman otteen, ja ne suojaavat myös kaatumistilanteissa sekä pehmentävät otetta ohjaustangosta.

Muista suojata kesällä silmäsi aurinkolaseilla, jotka eivät ole saa olla liian tummia, jotta näet muun liikenteen. Aurinkovoidetta pitää myös reilusti käyttää. Moni kokenut pyöräilijä ajaa kesähelteellä ainoastaan iltaisin tai aikaisin aamulla, jolloin aurinko ei samalla tavalla polta kuin keski- ja iltapäivällä.

Ajokkiisi voit myös hankkia nopeus- ja matkamittarin. Myös sykemittari auttaa, jos haluat harjoitella systemaattisemmin (nämä tekniset apuvälineet eivät ole välttämättömiä, eivät edes kuntoilijoilla). Sen sijaan ohjaustankoon sijoitettu soittokello on, sillä sen aktiivinen käyttö voi estää monia turhia vaaratilanteita ja törmäyksiä.

Älä ahnehdi kilometrejä

Kaikkein tavallisin aloittelevan pyöräilijän virhe on ajaa liian pitkiä päivamatkoja aivan liian nopeasti.

Pidemmälle ehtineiden pyöräilijöiden ”vika” puolestaan on ajaa jokainen lenkki samalla tavalla. Jos vaihtelet lenkkien pituuksia ja niillä käyttämiäsi vauhteja, saat aikaan paremman harjoitusvaikutuksen, olipa päämääräsi kuntoajoon osallistuminen tai ihan vain painonhallinta.

Hyvä nyrkkisääntö on harjoitella kolme viikkoa ja pitää sitten yksi viikko kokonaan taukoa pyöräilystä. Viikon lomamatka tai pidempi mökkireissu kesken ajokauden on saanut monen pyöräilijän fillarin kulkemaan keveämmin – kuin tuhannet, viikosta toiseen samalla tavalla ajatut kilometrit.

Pyörän säädöt kuntoon

Jos pyöräilyn jälkeen tunnet (liiallisia) ylimääräisiä vaivoja, ajoasentosi saattaa olla väärä. Pyörän runkokokoon ja säätöihin liittyvissä seikoissa kannattaa olla tietoinen jo ennen uuden pyörän hankkimista. Hyvään pyöräilykirjaan (esimerkiksi *Chris Sidwells: Suuri pyöräilykirja*, WSOY 2004) tutustumalla pääsee ”sinuiksi” lähes kaikkeen harrastepyöräilyyn liittyvän tiedon kanssa.

Myös kokeneet pyöräilijät pyöräilyseuroissa antavat sinulle hyviä neuvoja pyörän säätöihin ja huoltoon liittyvissä asioissa. Monissa seuroissa järjestetään myös kursseja aloittelijoille.

Liian raskas vaihde ja liikaa vauhtia

Turhan raskaalla vaihteella eli välityksellä ajaminen on tavallista. Moni aloittelija pyrkii usein ajamaan liian suurella nopeudella – kuvitellen, että sellainen on tehokkaampaa - eikä anna elimistönsä vähitellen tottua eikä palautua tarpeeksi rasituksesta. Tästä seuraa usein polvi-, niska- tai muita vaivoja, jotka aivan turhaan laitetaan pyöräilyn syyksi.

Pyöräillessä pitäisi poljinkierrosten pysyä samana, maantiellä noin 90:ssä, ja tässä auttaa vaihteiden aktiivinen käyttö. Mäkeen tultaessa pitäisi vaihtaa ajoissa kevyt vaihde päälle, eikä vasta vauhdin jo hidastuessa. Näin menetellen ehkäiset etenkin polvivaivat ennakoita.

Lepopäivä on pidettävä

Kilpapyöräilijät pitävät viikossa vähintään yhden täydellisen lepopäivän, joten kuntoilija voi hyvällä omallatunnolla levätä vaikka pari, kolmekin päivää.

Alkuinnostuksessa riittävä lepo saattaa monelta pyöräilijältä unohtua. Pyörällä on vain niin kiva lähteä liikkeelle päivittäin. Aloitteleville kuntoilijoille hyvä rytmitys on harjoitella esimerkiksi vain joka toinen päivä. Näin mahdollinen liikarasitus ei pääse kasaantumaan ja aiheuttamaan erilaisia vaivoja.

Jos huomaat, että lepopulssisi on noussut huomattavasti aamuisin tai sydämesi hakkaa pitkään lenkin jälkeen epätavallisen voimakkaasti, on syytä levätä kunnolla. Sopiva harjoitusvaikutus on saavutettu, jos lenkin jälkeen olet vielä melko hyvävoimainen, etkä tunne suurempaa janoa tai nälkää. Muista, että maratonien voittajatkin tulevat maaliin hyvävoimaisina.

Pidennä ajomatkoja vähitellen

Pyöräilyn aloittaminen nostaa kuntoasi selvästi jo 2–3 kuukauden kuluttua. Näin käy etenkin, jos rasitut ja hikoilet jonkin verran ajaessasi. Varo kuitenkin yllirasittamasta itseäsi liian pitkillä matkoilla tai raskailla maastoilla aikaisin keväällä tai harrastuksesi ensimmäisillä kilometreillä.

Paras tapa lisätä harjoitusvaikutusta on pidentää ajomatkoja vähitellen. Jos harrastat esim. maantiepyöräilyä, aloita ajamalla alle 10 kilometrin lenkkejä. Parin, kolmen viikon päästä voi pidentää ajomatkoja jo 15–20 kilometriin. Kuukauden kuluttua huomaat, että voit ajaa 30–40 kilometriä. Parin kuukauden säännöllisen harjoittelun jälkeen pyöräilet sujuvasti 50–60 kilometrin matkoja.

Edistyneet maantieharrastajat voivat ajaa 70–120 kilometrin pyörälenkkejä yhdellä kertaa. Aloittelija voi myös ajaa tällaisia matkoja, kunhan muistaa pitää matkan puolivälissä reilun tauon, ja esim. juoda ja ruokailla riittävästi.

Useita vuosia pyöräilyä harrastaneet ajavat tavallisimmin 40, 70 tai jopa 100 kilometrin lenkkejä kolmesti tai neljästi viikossa.

Maastoajossa ajomatkat ovat lyhyempiä ja vauhti hitaampaa. Rasitus riippuu pitkälti ajoalustasta: epätasainen metsäpolku vie enemmän voimia kuin tasainen hiekkatie.

+40-vuotiaat lääkärintarkastuksen kautta lenkille

Jos et ole aikaisemmin harrastanut kuntoliikuntaa, käy ehdottomasti lääkärintarkastuksessa ennen kuntopyöräilyn aloittamista. Kerro lääkärille harrastuksestasi etenkin, jos olet yli 40-vuotias ja/tai sinulla on jokin krooninen sairaus tai vamma.

Erilaiset pyörät erilaisiin tarkoituksiin

Pyöräilyharrastuksen jatkuessa vuodesta toiseen monet hankkivat tarkoitukseen sopivia erikoispyöriä, ehkä useitakin. Aloittelijalla on kuitenkin usein vain yksi pyörä, jolla hän joutuu ajamaan kaikissa sääoloissa.

Aktiiviharrastajilla on monesti 2–3 pyörää eri tarkoituksiin, niin sade-, talvi- kuin aurinkoiseen kesäajoon. Toisille riittää, että vaihtaa harrastuksen edistyessä satulan pyörässään hieman kovempaan tai kapeampaan malliin ja renkaat paremmin käyttämilleen alustoille sopiviksi. Myös lokasuojat lisäävät ajonautintoa, etenkin maantiellä, sateen sattuessa. Pyörän monikäyttöisyyttä lisää osaltaan tavarateline; malleja on raskaasti retkeilystä kevyeen maantieajoon. Satulan alle tai ohjaustankoon asennettu laukku soveltuu esimerkiksi ensiapuvälineiden, pienen purtavain sekä karttojen ja työkalujen säilytykseen.

Pyöräily sopii kaikenikäisille

Lapsille ja nuorille pyöräily sopii erityisen hyvin. Aikuisten valvonnassa ja kypärä päässä lasten motoriset taidot kehittyvät. 13–14-vuotiaan voi päästää jo melko huoletta yksin pidempiäkin matkoja ajamaan, jos nuori osaa liikennesäännöt ja ymmärtää väistää autoja tarvittaessa oman turvallisuutensa vuoksi. Liikennettä oppii lukemaan ja seuraamaan paremmin pyörän päältä kuin pelkästään kävelemällä tai auton ikkunasta seuraamalla.

Myöhemmällä iällä voi aivan yhtä hyvin aloittaa pyöräilyharrastus. Nuorena aikuisena tai keski-ikäisenä omaksuttu liikuntaharrastus auttaa terveyden ylläpitämisessä ja painonhallinnassa – ennen kuin mitään terveysongelmia edes ilmenee. Aikuisiässä liikunnallisesti aktiiviset on eri tutkimuksissa todettu vanhuudessaan toimintakykyisemmiksi ja virkeämmiksi kuin vain vähän liikkuneet ikätoverinsa.

Reaktionopeus ja huomiointikyky hidastuvat iän myötä, mutta eivät estä pyöräilyä. Ympäri maailmaa löytyy 80–90-vuotiaita ikäihmisiä, jotka ajavat säännöllisesti pyörällä. Terveellä aikuisella pyöräily sujuu 70–75 ikävuoteen asti – etenkin jos näkö-, kuulo- tai tasapainoaisesti eivät ole merkittävästi huonontuneet.

Kysy tai lue lisää!

Lisätietoja pyöräilystä saat lähiseutusi pyöräilyseuroilta, Suomen Pyöräilyunionista (www.pyoraily.fi) tai Suomen Ladun pyöräilyryhmiltä. Kirjastoista ja Internetistä (esim. www.fillarifoorumi.fi) löydät samoin pyöräilytietoa.

© 2008 Pekka Sirkiä* ja Suomen Pyöräilyunioni

* Pekka Sirkiä on SPU:n harrastevastaava, joka on harrastanut kilpa- ja kuntopyöräilyä yli 30 vuotta.