



Pyöräily

Pyöräilyssä on kaksi toisistaan erotettavaa lajia: maantie- ja maastopyöräily. Lajien harjoitusvaikutus kohdistuu lähinnä sydämeen ja verenkiertoelimistöön sekä jalkojen paikalliseen lihaskuntoon. Kestävyyden ja lihaskunnan välistä suhdetta voidaan kontrolloida pyöräilyssä, etenkin maantiellä ajettaessa, seuraamalla poljinkierroksia. Ajamalla 90 – 110 poljinkierrosta minuutissa vaikutetaan lähinnä kestävyysominaisuuksiin ja 60 – 80 poljinkierrosta minuutissa taas vaikuttaa jalkojen paikallisiin lihaskunto-ominaisuuksiin. Maastossa ajaminen jo sinänsä vaikuttaa enemmän paikalliseen jalkojen lihaskuntoon kuin maantiellä lenkkeileminen. Sisäpyöräily on nopeasti viime aikoina suosiota saavuttanut uusi pyöräilyn muoto. Suorituksena se lähinnä vastaa maantiepyöräilyä. Myös kuntopyörällä voi tehdä kaikkia lajiin liittyviä harjoituksia.

Välineistö

Pyöräily on välinelaji, jossa itse pyörän vaikutus on suuri harjoitusvaikutuksen syntymiseen. Harjoitustarkoitukseen parhaiten soveltuvia välineitä ovat maantie-, maasto- ja retkipyörät sekä hybridipyörät. Rungon ja satulan korkeus, ohjaustangon etäisyys satulasta, satulan etäisyys keskiöstä ovat seikkoja, jotka pitää yksilöllisesti säätää kohdalleen ennen välineen käyttöönottoa. Pyöräilykengillä on erittäin suuri merkitys lajin tekniikan oppimiselle. Tavoitteena on oppia polkemisen sijaan pyörittämään. Samankaltainen pyörivä liike on tavoitteena monissa muissakin lajeissa, mutta pyöräilyssä se on kaikkein helpoiten oivallettavissa. Polkemisen ja nostamisen suhde on se joka vaikuttaa oikean liikkeen syntymiseen. Tavoitteena on se, että 60 % liikkeestä tapahtuu alaspäin ja 40 % ylöspäin. Nilkan oikea-aikaisella käytöllä ohitetaan ns. ala- ja yläkuolonkohdat. Paineentunne pitää säilyä koko ajan voimakkaana satulaa vasten. Varusteista pyöräilyhousut lisäävät harrastuksen miellyttävyyttä ja kypärän käyttö on pakollista ja on ehdoton turvallisuustekijä.

Kestävyyttä

Laji soveltuu erinomaisesti pitkäkestoisiin kestävyysharjoituksiin. Juoksuun verrattuna pyörällä pystyy ajallisesti tekemään helposti kestoaltaan kolme kertaa pidempiä lenkkejä. Tällaisia harjoituksia on hyvä tehdä 1 – 3 x viikossa ja erityisesti keskikesän aika kannattaa hyödyntää harjoittelussa.

Voimaa

Pyörällä voimaharjoituksia voi tehdä myös 2 – 3 x viikossa, jos haluaa keskittyä erityisesti jalkojen lihaskestävyyssominaisuuksien harjoittamiseen. Harjoitukset kannattaa tehdä intervallityyppisinä, jolloin yksi ”veto” on kestoaltaan 10 – 15 minuuttia palautusajan ollessa 5 minuuttia. Toisaalta pyöräily maastossa jo itsellään kehittää jalkojen voimaominaisuuksia sekä tasapainoa että vartalon hallintaa.

Hyvä aloituslaji

Pyöräily soveltuu erittäin hyvin aloituslajiksi esimerkiksi ylipainoisille henkilöille. Myös liikuntarajoitteisten henkilöiden lajiksi pyöräily soveltuu usein erinomaisesti. Lajin etuna on se, että väline kannattelee painoa ja lajista puuttuu lihaksistoa ja niveliä kuormittavat iskut. Toisaalta, jos ajoasento ei ole oikeanlainen, lisääntyy kuormitus hartioissa ja polvinivelissä. Venyttelyssä on syytä keskittyä reisilihasten ja lantionseudun monipuoliseen huoltamiseen. Erityishuomio kannattaa kiinnittää rintarangan alueelle, joka helposti pyrkii kaartumaan eteenpäin.