

Lajitekniikka: pyöräily

Hyvässä ajoasennossa selkä on pyöristyneenä eteenpäin. Vatsalihaksilla tuet asentoa vetämällä napaa sisään ja ylöspäin. Pidä hyvä ote ohjaustangosta, mutta vältä sen puristamista liian kovaa. Pidä kyynärpäät aavistuksen koukussa ja rintakehä avonaisena sekä hartiat rentoina. Muista suojata pääsi pyöräilykypärällä.

Satulan säätö on silloin kohdillaan kun viedessäsi polkimen ala-asentoon ojennetun jalan polvi jää hiukan koukkuun. Satula on säädetty silloin oikein etu-takasuunnassa, kun polkimien ollessa vaakasuunnassa etummaisen jalan polvi on suoraan polkimen keskikohdan päällä.

Ohjaustangon voit säätää samalle tasolle satulan kanssa tai halutessasi hiukan satulaa korkeammalle. Jos ohjaustanko on satulan kanssa samalla korkeudella, ilmanvastus pyöräiltäessä pienenee, mutta samalla saattaa niska-hartiaseutus rasittua. Hae itsellesi sopiva korkeus ohjaustangolle kokeilemalla eri asentoja.

Pyöräilykengät tai polkimiin asennettavat varvaskoukut tekevät polkemisestä helpompaa, rullaavampaa ja kokonaisvaltaisempaa. Silloin, et pelkästään paina polkimia alaspäin vaan myös vedät ja työnnät polkiessasi. Tällöin voit käyttää enemmän lihaksia pyöräillessä ja rasitus jakaantuu tasaisemmin.

Sopiva polkemisnopeus on noin 70 – 90 kierrosta minuutissa. Opettele oikea pyöritystekniikka pienillä vaihteilla nopeasti polkien. Pyri siihen, ettei pakarasi pompi satulan päällä nopeasta temposta huolimatta. Pyörälenkin aikana on hyvä polkea välillä myös seisten, jotta pakarat saavat levätä välillä. Voit myös lenkin aikana välillä nostaa pyöritysnopeutta tai vaihdetta suurentamalla lisätä rasiustasoa.

LÄHTEET:

Aalto R. 2005. Kuntoilijan lajitekniikkakoulu.
Saarijärven Offset Oy.

MALLINA:

Pekka Anttila

