



MUISTA NESTE!
Juomapullo on maantiepyörän vakiovaruste. Siihen on syynsä, sillä pitkillä lenkillä kuluu urutkasti vettä.

Valinnaiset

Tiukka tuulitakki

Yläkeho täytyy suojata viimalta, jos sää on viileä. Suojaksi kelpaa mikä tahansa tuulitakki, mutta paras vaihtoehto on pyöräilynräätelöitytakki. Sellainen istuu tiukasti yläkehoon eikä lisää ilmanvastusta. Pyöräilytakin selkämys on niin pitkä, että lantiokin pysyy lämpimänä. Hihojen leikkaus on suunniteltu anatomisesti siten, että takki istuu juuri sopivasti, kun pyöräilijä kumartuu nojaamaan ohjaustankoon.

Korjausvälineet

Varsinkin maantiepyörän kapeatrenkaat ovat alttiina irtokiville, lasinsiruille, piikeille ja muille esineille, jotka voivat puhkaista sisäkumin. Periaatteessa mikä tahansa rengas voi puhjeta, ja pulman voi ratkaista lenkillä ollessa vain, jos mukana on kiintoavain, varakumisekäpumpu ja järeän vaihtaminen on tuntu toimenpide. Muutoin täytyy soittaa kännykällä apua.

Pyöräilypaita

Lyhythihainen ja väreiltään kirkas pyöräilypaita lisää turvallisuutta liikenteessä. Se on samalla käytännöllinen, sillä selkäpuolen taskuun sujahtaa niin kännykkä, vesipullo, paikkausvälineet kuin muutkin tarpeelliset tavarat. Lämmön haihtumista voi säädellä etupuolen vetoketjulla, ja sitä osaa kyllä arvostaa, jos aurinko tai kova vauhti tekevät pyöräilylenkistä erityisen hikisen kokemuksen.

Pyöräilylasit

Joidenkin mielestä laadukkaat pyöräilylasit ovat jopa pakollinen apuväline. Vauhti, viima ja kirkas auringonpaiste koettelevat silmiäsi, että ne kuivuvat ja ärsyyntyvät helposti. Silmien suojaaminen tulee mieleen viimeistään, jos niihin lentää hyönteinen. Valitse lasit, joiden linssit voivat vaihtaa, niin ne voit mukauttaa erilaisiin valaistuksiin.



Monitoimityökalu

Löystynyt mutteri voi tehdä lenkistä vaarallisen. Satulan irtoaminen tai ohjaustangon löystyminen jättää pyöräilijän avuttoman tienpientareelle. Ellei siltä ole monitoimityökalu, joka on suunniteltu pyöräilijän tarpeisiin, sitten, että siihen on koottu kaikki pyörän kanssa tarpeelliset työkalut.

Lukkopolkimet ja pyöräilykengät

Polkeminen on taatusti tehokkaampaa, kun jalka lukitaan polkimeen.

Pyöräilykengien pohja on niin jäykkä, ettei jalkapohja kipeydy polkemisestä, ja jäykkyydestään myös voiman välittämistä polkimeen. Arkiin pyöräilyyn riittävät juoksukengät ja tavalliset polkimet. Voit kokeilla myös maastopyöräkenkiä ja niille suunniteltuja lukkopedaaleja, sillä ne tuntuvat vasta-alkajastakevyemmiltä kuin maantiepyörän vastaavat.



Pakolliset



Huippukuntoon kaksipyöräisellä

Kahdeksan viikkoa riittää tutkimusten mukaan kuntokäyrän kääntämiseen kohti huippua. **Kunnon kohentuminen jopa 25–30 prosentilla ei ole mitenkään epätavallista. Vaatimuksena on toki se, että joka ikisen poljinkierroksen pitää olla tehokas.** Satulassa rehkimisen palkinto paljastuu muutamassa kuukaudessa, sillä lihakset kiinteytyvät selvästi, kestävyys paranee ja vatsan rasvakeros kutistuu vinhaa vauhtia.

Lämmittely

Aloita jokainen pyöräilylenkki lämmittelemällä huolellisesti. Lämmittelyllä on kolme päämäärää:

- MIELI tyhjenee päivän murheista ja virittäytyy kuntoiluun.
- LIHAKSET lämpenevät ja valmistautuvat lenkin rasituksiin.
- NIVELET ja jänteiden limapussit keräävät kosteutta niini, että ne voivat ottaa harjoituksen rasitukset vastaan vähäisellä kitkalla.

Lämmittle lenkin aluksi 10 minuuttia. Aja ensin 5 minuuttia hitaasti rauhallisesti. Kiihdytä sitten asteittain vauhtiaseuraavien viiden minuutin aikana, kunnes hengitys käy katkonaiseksi ja voit jutella vain vajallalauseilla. Suunnittele lämmittelyosuus siten, että se päättyy paikkaan, josta voi aloittaa varsinaisen harjoituksen.

Lepää 1 päivä pyörälenkkien välissä, äläkä anna perättäisten lenkkien houkutukselle periksi. Kehon täytyy ehtiä palautua.

Käytä molempia jarruja

Aloitteleva pyöräilijä ei ehkä uskalla käyttää etujarrua, ja se voi olla jopakohtalokasta. Takajarrueinimittään riittää yksin pysäyttämään pyörää tarpeeksi nopeasti, jatakapyyöräsaattaa vain liukua asfaltilla. Syynä on se, että paino siirtyy jarruttaessa eteenpäin. Takarengas kevenee niin, että pyörän voi pysäyttää vain eturenkaan jarrulla. Käytä siis aina etujarrua yhdessä takajarrun kanssa, kun pyörä täytyy pysäyttää heti. Sormituntuman perusteella täytyy päätellä, paljonko jarruavoipainaa lukitse mattarenkaita. Tässäkin asiassa vain harjoitus tekee mestarin, joten etsi rauhallinentien pätkä, missä voit kiihdyttää pyörän täyteen vauhtiin ja harjoitella sitten hallittua ja tehokasta jarruttamista.

PYÖRÄILYOHJELMA: HUIPPUKUNTOON 8 VIKOSSA

	VIIKKO 1	VIIKKO 2	VIIKKO 3	VIIKKO 4
Treenipäivä 1	<p>Mäkiharjoitus 1</p> <p>Pyöräile mäelle, joka on sopivan jyrkkä niin, että sitä voi pyöräillä hallitusti. Polje ylämäkeen 6 perättäistä 90 sekunnin intervallia. Pyöritä polkimia niin vauhdikkaasti, että hengästyit perin pohjin. Valitse vaihde siten, että voit polkea 60–70 poljinkierroksen minuuttivauhtia, ja aja intervallit istualtaan. Pidä intervallien välillä sen verran taukoa kuin mäen juureen laskeutuminen kestää. Pidä 2 minuutin tauko kaikkien 6 intervallin jälkeen. Polje sitten 4 x 1 minuuttia seisaallaan täysin voimin. Pidä tauko taas alamäkeen takaisin päin rullatessa. Polje vielä treenuokion lopuksi 10–15 minuuttia rennosti.</p>	<p>Mäkiharjoitus kuten viikolla 1</p>	<p>Mäkiharjoitus 2</p> <p>Polje intervallit jyrkkydeltään keskitason mässä. Polje 4 x 30 sekuntia täyttä vauhtia ylämäkeen ja pidä väleissä 30 sekunnin tauot rennosti polkien. Palaa sitten mäen juurelle ja toista spurtit. Tee yhteensä 12 pyrähdystä. Polje lopuksi 15 minuuttia rentoa vauhtia.</p>	<p>Mäkiharjoitus kuten viikolla 3</p> <p><i>HUOMAA! Ellei lähelläolesopivia mäkiä, harjoituksen voit tehdä tasamaalla mieluusti vastatuuleen, niin kehoon helpompi rasittaa.</i></p>
Treenipäivä 2	<p>Vauhtiharjoitus 1</p> <p>Valitse tasainen reitti, jolla voi polkea 6–8 kilometriä ilman liikennevaloja, vilkkaita risteyksiä tai muita hidasteita. Polje reitti kovaa vauhtia läpi lähes maitohapporajalla. Pidä 5 minuutin tauko ja toista vauhtiharjoitus. Polje lopuksi 5–10 minuuttia rennosti.</p> <p><i>HUOMAA! Muiden kanssatreenatessa toisen kierroksen voi tehdä takaa-ajona niin, että hitainta saaa hiukan etumatkaa.</i></p>	<p>Vauhtiharjoitus 2</p> <p>Polje erimittaisia intervaleja perätysten pyramidina. Polje jokainen intervalli niin kovaa kuin suinkin uskot jaksavasi. Pidä intervallien väleissä yhtä pitkä tauot polkemalla hitaasti ja rauhallisesti. Tee neliportainen pyramiditreeni seuraavasti: 1 min kovaa – 1 min rennosti – 2 min kovaa – 2 min rennosti – 3 min kovaa – 3 min rennosti – 4 min kovaa – 4 min rennosti – 3 min kovaa – 3 min rennosti – 2 min kovaa – 2 min rennosti – 1 min kovaa. Polje rennosti vielä 10 minuuttia.</p>	<p>Vauhtiharjoitus kuten viikolla 1</p>	<p>Vauhtiharjoitus 3</p> <p>Aja 20 minuuttia polkemalla koko ajan tasaisen kovaa vauhtia. Polje sitten 5 x 20 sekuntia kaikin voimin. Anna pyörän rullata minuutti joka spurtin jälkeen ja polje vielä pyrähdysintervallien jälkeen 10 minuuttia tasaisen kovaa vauhtia.</p>

Vaihda vaihdetta sopivaan aikaan

Vaihteistolla voi valita, kuinka raskaasti polkimia täytyy pyörittää. Käytä vaihteita ahkerasti juurisopivan rasituksen löytämiseen. Kevennä ylämäkeen tullessa vaihdetta vasta, kun nousu alkaa ja pyörä menettää vauhtia. Vasta-alkaja saattaa muuten vaihtaa liian aikaisin ja rullata viimeiset metrit vapaalla sen sijaan, että hyökkäisi mäen alkuun täyttä vauhtia.



PELKÄÄTKÖ JALAN LUKITSEMISTA? Tarkista KUNTO PLUS-opassivulla 40niinopit, kuinka kengätvoilukitaja irrottaanopeasti.

PYÖRÄILYOHJELMA: HUIPPUKUNTOON 8 VIIKOSSA

	VIIKKO 5	VIIKKO 6	VIIKKO 7	VIIKKO 8
Treenipäivä 1	Mäkiharjoitus 3 Etsi reitti, jolla on perätysten paljon pieniä mäkiä. Mäen päälle pitäisi ehtiä nousta 30–90 sekunnissa. Treenaa 45 minuuttia niin, että poljet jokaisen nousun täyttä vauhtia. Jatka vauhdilla mäen päälle ja annan sitten pyörän rullata alas mäeltä. Polje kohtuullista vauhtia seuraavan mäen juurelle ja kiihdytä taas vauhtia ylämäkeen. Tarkoituksena on, että syke kiihtyy ja hidastuu toistuvasti lenkin kuluessa.	Mäkiharjoitus kuten viikolla 5 <i>HUOMAA! Ellei lähistönreiteillä ole moniamäkiä perätysten, niin etsiyksitai kaksi sopivaanousuajaa kierräniitäympäri.</i>	Mäkiharjoitus 4 Polje ylämäkeen kuusi 120 sekunnin intervallia. Tauoksi riittää pyörän rullaaminen takaisin mäen juurelle. Pidä kaikkien kuuden intervallin jälkeen kahden minuutin tauko. Polje sitten 6 x 1 minuuttia täyttä vauhtia ja seisaallaan. Tauoksi riittää taas mäen juureen laskeutuminen. Polje treenin lopuksi vielä 10 minuuttia rennosti.	Mäkiharjoitus 5 Polje 6 x 30 sekuntia siten, että pyrähdät täyttä vauhtia ylämäkeen ja pidät sitten 30 sekunnin tauon rennosti polkien. Päälä 6 intervallin jälkeen mäen juurelle ja toista treeni. Tee yhteensä 18 vauhdikasta spurttia. Pyöräile harjoituksen päätteeksi vielä 10 minuuttia rennosti.
Treenipäivä 2	Vauhtiharjoitus kuten viikolla 4	Vauhtiharjoitus 4 Pyöräile aluksi kaksi minuuttia täyttä vauhtia mieluusti lyhyellä reitillä. Polje niin kovaa, että maitohapot iskevät toden teolla lihaksiin. Pyöräile seuraavaksi vauhtia, joka on lähes maitohapporajalla. Vauhdin pitää tuntua raskaalta mutta hallitulta, ja sitä täytyy pitää yllä neljä minuuttia. Polje 5 minuuttia rennosti ja toista sitten maitohappotreeni. Tee kolme täyttä kierrosta ja polje vielä rennosti 10 minuuttia.	Vauhtiharjoitus 5 Tee viisiportainen pyramiditreeni samaan tapaan kuin viikolla 2. Polje intervallien välissä rennosti puolet rasittavan osuuden kestosta. Pyöräile vielä lopuksi rennosti kymmenen minuuttia.	Vauhtiharjoitus 6 Pyöräile 20 minuuttia tasaisen kovaa vauhtia. Polje heti perään 8 x 20 sekuntia mahdollisimman kovaa vauhtia. Rullaa minuutti rennosti jokaisen spurtin jälkeen ja polje vielä harjoituksen lopuksi 15 minuuttia tasaisen kovaa vauhtia.