

10 POINTTIA PYÖRÄILYSTÄ

Seuraavilla väitteillä voit perustella itsellesi ja ystäväillesi pyöräilyharrastustasi. Tasapuolisuuden vuoksi on hyvä muistaa myös pyöräilyn riskit ja harrastuksen rajoitteet.

Sopii kaikille	Pyöräily ei tunne ikä- eikä muitakaan rajoituksia. Se sopii miehille ja naisille, lapsille ja varttuneimmille. Kukin saa ajaa kuntosaa mukaan. Porukkalenkillä kovimmat menijät voivat toimia vetureina, ja hitaammin kiihuhtavat pääsevät ajamaan helpottavassa peesissä. Sähköavusteisella pyörälläkin harrastamisen voi aloittaa.
Lenkille jo kotiovelta	Pyörälenkki alkaa heti pihasta tarvitsematta varta vasten lähteä liikuntapaikalle omalla autolla tai julkisilla liikennevälineillä.
Yksin tai yhdessä	Jokainen voi pyöräillä haluamallaan tavalla, yksin, kaksin tai porukassa. Porukkalenkit ovat sosiaalisia tapahtumia, ja porukka tuo turvaa myös pyörärikköiden tai onnettomuuksien varalta. Jos kaipaavat lisää haasteita, erilaisia kuntoajoja on tarjolla pitkin kesäkautta.
Työmatkat pyöräillen	Moni hyödyntää työmatkansa kuntoiluun. Ruuhkissa pyöräilijän ei tarvitse tuskailla ja odotella, vaan aina pääsee eteenpäin. Edestakaiset 20 – 60 kilometrin työmatkat oppii nopeasti ajamaan sopivalla vauhdilla. Pitemmät matkat sujuvat vaikkapa sähköavusteisella pyörällä.
Ympäri vuoden	Kun kalusto ja varusteet ovat kunnossa, pyöräily on säästä ja kelistä riippumaton kuntoilumuoto. Vuodenaikojen vaihtelua pääsee seuraamaan sekä kulttuuriympäristössä maanteillä että luonnossa sorapoluilla ja maastossa.
Monipuolinen liikuntaympäristö	Pyöräilijän liikuntapaikkana on koko ympäristö kymmenien kilometrien säteellä. Ei siis tarvitse tahkota joka päivää samaa lenkkipolkua. Jos käytössä on useampia pyöriä, voi ajella vuoropäivin asfaltilla, soralla, poluilla ja maastossa.
Ulkona ja sisällä	Pyöräily on parhaimmillaan ympärivuotista ulkoliikuntaa, jossa koko ihminen virkistyy happirikkaassa ulkoilmassa. Hankalilla keleillä tai tiukan harjoitusohjelman puitteissa sisälläkin voi ajaa vastusharjoituksia yksin tai porukassa ja osallistua virtuaalikesoihin muiden kuntoilijoiden kanssa.
Terveysliikuntaa	Pitkäkestoiset matalasykkeiset pyörälenkit pitävät sydämen, keuhkot, verenkierron ja vatsan kunnossa ja torjuvat monien sairauksien aiheuttamia riskitekijöitä. Myös jalkojen ja selän lihakset saavat harjoitusta. Nivelille tasainen liike on vain hyväksi. Yläruumiin lihaskuntoa voi ylläpitää maastopyöräilemällä teknisessä maastossa. Aktiivinen lenkkeily ulkoilmassa torjuu flunssia.
Myös ulkomailta	Keski- ja Etelä-Euroopassa on paljon lomakohteita, jotka jatkavat kesäkautta ja tarjoavat pyöräilijöille uusia elämyksiä. Hyvätasoisien pyörän voi vuokrata kohtuuhintaan paikan päältä.
Tasa-arvoista	Pyöräilyporukoita yhdistää yhteinen harrastus taustoista riippumatta. Pyöräilyn harrastajat ovat lähes läpileikkaus kansalaisten kirjosta. Yksityisasiointia ei tongita.

Nämäkin asiat on syytä pitää mielessä!

Tapaturmiakin voi sattua	Maantiepyöräilyssä vauhti voi olla kova, jolloin reaktioaika jää lyhyeksi ja liike-energiaa on paljon. Tapaturmia sattuu silloin tällöin, ja useimmilla aktiivipyöräilijöillä on kokemusta ainakin pienistä kolhuista. Asiallinen kypärä ja kaikin puolin kunnossa oleva pyörä ovat ehdottomia turvallisuustekijöitä.
Välineurheilua	Pyöräily vaatii kunnolliset välineet ja varusteet, joita täytyy huoltaa sääntillisesti. Jonkin verran pitää osata tehdä itse. Omatoimisuuden asteesta riippuen aktiivipyöräilijän kaluston ylläpito maksaa kokemuksen perusteella 5-10 senttiä kilometriltä. Maantiepyöräily on edullisinta, täysjousitetut maastopyörät vaativat eniten ylläpitoa, erityisesti sähköavusteisina. Pyörät tarvitsevat asialliset huoltotilat ja turvalliset säilytyspaikat, joita ei aina ole helppo löytää kerrostalossa asuttaessa.
Lisäksi muuta liikuntaa	Pyöräily on monipuolista terveystoimintaa, mutta erityisesti yläruumiin lihakset kaipaavat muutakin harjoittamista. Kuntosali esimerkiksi on hyvä ”työpari” pyöräilylle.