

Kirjoittaja Robby Ketchell, Sport Science, Team Garmin-Sharp



1. Pyörän sovittaminen –

Moni teistä ajaa uudella pyörällä tänä vuonna. Vaikka se voi olla jo sinänsä jännittävää, myös pyörän sopivuus käyttäjälleen on syytä varmistaa. Siten voidaan välttää vammoja ja arvioida sopiva metabolinen teho. Ammattilaisten tavoin meidän kaikkien on varmistettava oikea asento pyörän selässä. Pyörän sovituksen voi tehdä vaikkapa paikallisessa pyöräliikkeessä tai alan ammattilaisen avulla. Kun olet sovittamassa pyörää, tarkkaile erityisesti satulan ja ohjaustangon korkeutta sekä niiden etäisyyttä toisistaan. Nämä mitat vaikuttavat pyöräilyn tehoon eniten, joten ne kannattaa tarkistaa pyöräliikkeessä tai asiantuntijalta.

2. Rasitustesti –

Oikeanlaisen harjoitusohjelman aloittamiseksi on tärkeää tietää oma kuntotaso. Tässä ei ole kysymys siitä, onko kunto hyvä, huono vai kohtuullinen. On vain tärkeää tietää, kuinka keho vastaa tiettyyn kuormitukseen. Rasitustestistä saatujen tietojen avulla voidaan määrittää sopivat harjoitustasot. Se on tärkeää, koska eri harjoitustasot edellyttävät erilaista ravintoa ja vaikuttavat eri järjestelmiin (aerobinen tai anaerobinen). Tähän aikaan vuodesta kannattaa panostaa aerobiseen peruskuntoon. Siksi ensin on selvítettävä, mitä harjoitustasoa käytetään. Useimmat rasitustestit sisältävät tietyn ajan kestävästä rasitustestistä, jossa kuormitusta lisätään vähitellen. Testit tehdään laboratoriossa, ja niissä käytetään tavallisesti esimerkiksi maitohappoanalyysointia, joka mittaa, miten paljon maitohappoa vereen muodostuu kussakin vaiheessa. Kaikilla ei ole käytössään laboratoriot, joten kenttätestit ovat hyvä tapa mitata kuntotasoa ja arvioida sykealueita. Voit tehdä kenttätestin, jos käytössäsi on sekuntikello, sykemittari ja/tai voimamittari. Rasitustestin tulosten avulla voit alkaa kohottaa aerobista peruskuntoasi. Kotona voit tehdä esimerkiksi seuraavan kenttätestin:

-Lämmittele 15 – 20 minuuttia. Valmistaudu testiin muutamalla spurtilla.

-Tee 30 minuutin time trial -testi (täydellä teholla). Tämä testi kannattaa tehdä mahdollisimman tasaisessa maastossa tai sisäkuntopyörällä. Paina Garmin-laitteen tallennuspainiketta, kun testiaikaa on kulunut kymmenen minuuttia. Tarvitset sykemittarin. Testin 20 viimeisen minuutin aikana mitataan keskimääräistä voimaa ja sykettä. Niiden keskiarvo on maitohappokynnyksesi. Tee time trial -testi loppuun asti täydellä teholla.

- Jähdyttele 15 – 20 minuuttia. Yritä säilyttää suuri poljinnopeus, mutta polje silti pienellä teholla.

3. Aerobinen peruskuntoharjoittelu –

Monet pyöräilijät alkavat kasvattaa perusajokuntoaan. Sillä tarkoitetaan hitaasti ja pienellä teholla ajettua matkaa. Vaikka hitaasti ajettu matkat eivät ehkä vaikuta kovin laadukkailta, ne ovat itse asiassa vuoden tärkeimpiä matkoja. Pienellä teholla (65-75 % maitohappokynnyksestä) ajettu matkat ovat koko kauden perusta, harjoittelipa sisäkuntopyörällä tai ulkona

lumessa. Jos olet aloittelija, harjoittele 2-3 kertaa viikossa 45 minuuttia ja lisää kesto vähitellen. Kokeneemmat pyöräilijät pystyvät harjoittelemaan tällä teholla jopa 7 – 12 tuntia viikossa. Aloitustasosta riippumatta tavoitteena on kehittää aerobista kuntoa lisäämällä vähitellen harjoittelu-aikaa samalla teholla. Opetat kehoasi käyttämään rasvaa polttoaineena, kehität kardiovaskulaarista kuntoasi ja vahvistat niveliäsi niitä paljon raskaampia harjoituksia varten, jotka ovat tulossa myöhemmin vuoden aikana.

4. Voimaharjoittelu pyöräillen –

Kauden ulkopuolella voimaharjoittelu on erittäin tärkeää. Voit harjoitella salilla painoilla tai pyöräillessäsi. Pienitehoisilla perusmatkoilla harjoitteluun on tärkeää sisällyttää viikoittain 1-2 harjoituskertaa, joiden aikana poljetaan pienellä nopeudella (75-80 kierrosta minuutissa) noin 5 minuutin intervalleja. Intervalliharjoitusten on oltava harjoituksen alussa, ja niitä kannattaa tehdä vain 1 tai 2, jotta polvet ja lonkat eivät rasitu liikaa. Nämä intervallit kehittävät lihasvoimaa, jota tarvitaan rankemmissa harjoituksissa myöhemmin kauden aikana.

5. Tavoitteen määrittäminen –

Jokainen ammattiuurheilija miettii kauden alussa kauden tavoitteitaan. Halusitpa auttaa tiimikaveria voittamaan Pariisi-Roubaix-kisan, voittaa itse Tour de Francen tai kohottaa kuntoasi, kirjoita tavoitteet muistiin, jotta saat niistä motivaatiota koko vuoden ajan. Tasosta riippumatta tulevalle kaudelle kannattaa asettaa 3-5 tavoitetta. Tavoitteiden pitäisi olla haastavia, mutta realistisia ja saavutettavissa. Niiden on oltava henkilökohtaisia ja muutenkin sellaisia, että todella haluat saavuttaa ne. Kaikilla on kuntotavoitteita. Kun olet määrittänyt omasi, pysyt motivoituneena ja tunnet tyydytystä, kun saavutat ne.