

Fysioterapeuttina projektissa

Fysioterapeuttikoulutus

PFYSIS18A

1.11.2020

Christa Broberg, Kati Huovala & Maria Kinnunen

GREENSAM-HANKE

– Valonian, Fölin ja Turun AMK:n Fölläriprojekti

SISÄLTÖ

1. JOHDANTO	3
2. TAUSTA	4
2.1 Teoriatietoa pyöräilystä	4
2.2 Ikääntyneiden toimintakyvyn haasteita	5
2.3 Pyöräilyn terveysvaikutukset	5
2.4 Pyöräilyn turvallisuus ja muut haasteet	6
2 TARKOITUS JA TAVOITTEET	7
3 AIKATAULUTUS	8
4 HAVAINNOINNIN JA HAASTATTELUN TULOKSET	9
5 PROJEKTIN YHTEENVETO	11
LÄHTEET	12

LIITTEET

Liite 1. Fysioterapeuttiopiskelijoiden vinkit senioreiden pyöräilyyn ja Fölläreihin

Liite 2. Kirjalliset liikuntaohjeet pyöräilyssä tarvittavien fyysisten edellytysten vahvistumiseen sekä pyöräilystä elpymiseen

Liite 3. Harjoiteopas

Liite 4. Havainnointilomake

1. JOHDANTO

Valonia, Turun joukkoliikenne Föli ja Turun AMK ovat mukana Green Silver Age Mobility-hankkeessa, jossa tarkoituksena on edistää siirtymistä ympäristöystävällisempään liikkumiseen vanhusväestön erityistarpeet huomioiden. Fölläriprojekti on hankkeeseen liittyvä mentorointimallin kokeilu, jossa ikäihmiset tutustuvat kaupunkipyörien käyttöön nuorten opastuksella.

Fölläriprojektin tavoitteena on rohkaista ikäihmisiä käyttämään Turun seudullisen joukkoliikenteen Fölin kaupunkipyöriä eli Fölläreitä ja näin edistää kestävästä liikkumisesta kaupungissa sekä samalla rohkaista osallistujia liikunnalliseen arkeen. Fyysioterapeuttiopiskelijoina olemme mukana projektissa havainnoimassa iäkkäiden pyöräilyä, opastamassa osallistujia turvalliseen pyöräilyyn esimerkiksi neuvomalla pyöräilyergonomiaan liittyvissä asioissa ja polkupyörän säätämisessä jokaiselle osallistujalle sopivaksi. Projektin on tarkoitus kartoittaa kaupunkipyörien soveltuvuutta iäkkäämmälle väestölle ja tuottaa tietoa kaupunkipyöräilyn vaatimista fyysisistä edellytyksistä sekä pyöräilystä elpymisestä, erityisesti ikäihmisten osalta sekä palveluntarjoajalle että käyttäjille.

2. TAUSTA

2.1 Teoriatietoa pyöräilystä

Pyöräilyssä on tärkeää kiinnittää huomiota ergonomiseen pyöräilyasentoon, jotta välttään mahdollisilta tuki- ja liikuntaelimestön vaivoilta, joita huono pyöräilyasento voi aiheuttaa. Hyvällä ajoasennolla voidaan ehkäistä etenkin niska-hartia- ja alaselkävaivoja. Hyvässä ajoasennossa pyöräilijällä on tukeva, mutta ei puristava ote ohjaustangosta, kyynärpäät ovat hieman koukussa, rintakehä avoin ja hartiat rennot. Niska ja pää jatkavat vartalon linjaa ja katse on suuntautunut eteenpäin. Jalkojen tehtävä on pitää yllä tasaista, pyörittävää liikettä - ei vain painaa polkimia alaspäin. Hyvää polkemisergonomiaa tukevat polkimiin kiinnitettävät pyöräilykengät tai varvaskoukut. Jos näitä apuvälineitä ei ole saatavilla, kannattaa polkemisessä käyttää riittävän kevyttä vaihdetta, jotta polkeminen ei rasittaisi niveliä ja uuvuttaisi pyöräilijää liian nopeasti. (UKK-instituutti 2018.) Lisäksi polvilumpioiden tulisi linjautua samaan suuntaan isovarpaan kanssa, jotta mahdollisilta virheasennon aiheuttamilta polvivaivoilta voidaan välttyä (Rantala 2014).

Jotta hyvä, ergonominen ajoasento olisi helppo säilyttää ajon aikana, polkupyörän tulee olla pyöräilijälle sopivan kokoinen ja omien mittojen mukaan säädetty. Pyörän rungon tulee olla oikean kokoinen, sillä liian isorunkoista pyörää ajaessa ajoasento jää liian avoimeksi (pyöräilijä joutuu kurkottamaan eteenpäin yltääkseen ohjaustankoon), mikä voi aiheuttaa käsivarsien ja selän puutumista. Satulan korkeus tulee säätää tarkasti: kun pyöräilijä istuu satulalla päkiä polkimella, polven pitäisi jäädä hieman koukkuun. Satulan pitäisi olla myös vaakatasossa. Myös ohjaustangon säädöillä voidaan muokata ajoasentoa ergonomisemmaksi. Jos tanko on liian kaukana, se voi aiheuttaa alaselkäkipua, kun taas liian lähellä oleva ohjaustanko voi aiheuttaa kipua olkapään alueella. Tangon korkeus on hyvä silloin kun kyynärpäät ovat hieman koukussa. (UKK-instituutti 2018; Jyväskylän pyöräilyseura 2020.)

2.2 Ikääntyneiden toimintakyvyn haasteita

Ikääntyminen tuo useita, eri elämän osa-alueihin vaikuttavia muutoksia ikääntyvän henkilön elämään. Ikääntymisen merkkejä kehossa ja liikuntakyvyssä ovat esimerkiksi lihasmassan pieneneminen, pituuden väheneminen, luustomassan pienentyminen, tasapainon heikkeneminen ja reaktionopeuden aleneminen. (UKK-instituutti 2020.) Toimintakyvyn ylläpitämiseen ikääntymisen myötä tuo haasteita mm. erilaiset sairaudet, lääkitykset, liikkumattomuus ja huono ravitsemustila. Liikunnallisen elämäntavan ylläpito edesauttaa toimintakyvyn pysymistä hyvänä kaiken ikäisillä. Ikääntyneiden liikkumista ja osallisuutta pyritään tukemaan erilaisin yhteiskunnallisin keinoin. (THL 2020.)

Kaikki ihmiset iästä riippumatta voivat hyötyä liikunnan terveysvaikutuksista. Ikääntyvän henkilön tulisi liikkua erityisesti, jotta hän säilyttäisi toimintakykynsä mahdollisimman pitkään ja välttyisi ns. kansantaudeilta, kuten sydän- ja verisuonisairauksilta ja aikuistyyppin diabetekselta. Vanhenemista liikunnalla ei voi estää, mutta terveyslääkinnän keinoilla voidaan esimerkiksi ylläpitää tasapainoa, ehkäistä kaatumisia, ylläpitää lihasvoimaa, kestävyyttä ja nivelten hyvinvointia sekä parantaa unen laatua ja mielialaa. (UKK-instituutti 2020.)

Ikääntyneiden yli 65-vuotiaiden liikuntasuosituksissa on keskeisessä asemassa monipuolisuus. Tutkimuksien mukaan jo muutaman minuutin mittaiset liikuntahetket usein edistävät terveyttä. Sykettä nostavaa reipasta liikuntaa suositellaan yhteensä tehtäväksi 2,5 h viikossa ja lihasvoimaa, tasapainoa ja notkeutta olisi hyvä harjoittaa ainakin kaksi kertaa viikossa. Kaikenlainen aktiivisuus päivän mittaan edistää toimintakykyä. (UKK-instituutti 2019.)

2.3 Pyöräilyn terveysvaikutukset

Pyöräilyn hyödyt konkretisoituvat siinä, että laji ei vaadi muita varusteita kuin itse pyörän ja pyöräilykypärän. Pyöräily onkin siis helppo tapa lisätä liikunnan määrää. Jos pyöräilyllä haluaa kohottaa kuntoa, pitää pyöräillessä hengästyä ja sykkeen nousta. Pyörällä voi siis polkea joko verkkaisesti ja nautiskellen peruskestävyyttä rakentaen tai vauhdikkaasti hikoillen vauhtikestävyyttä vahvistaen. Pyöräily haastaa

pyöräilijän tasapainoa ja koordinaatiota, mutta on samalla erinomaista terveys- ja kuntoliikuntaa. Pyöräily mm. kuormittaa vain vähän niveliä, jolloin se sopii esimerkiksi hyvin polvivaivaisille, ylipainoisille sekä iäkkäämmälle väestölle. Pyöräily pitää yllä ja kehittää hengitys- ja verenkiertoelimistön suorituskykyä sekä alaraajojen lihaskuntoa ja nivelten liikkuvuutta, tämän vuoksi pyöräily onkin erinomaista terveys- ja kuntoliikuntaa. Pyöräilyssä on helppoa yhdistää liikunta ja paikasta toiseen siirtyminen. (UKK- instituutti 2018.)

Kuten kaikesta liikunnasta, myös pyöräilystä, voi tulla rasitusvammoja. Pyöräilyssä rasitusvammojen riskit eivät kuitenkaan ole erityisen isot. Kuormituksen määrää ja polkemisasentoa säätelemällä rasitusvammojen syntyyn voidaan vaikuttaa varsin helposti. Pyöräilijän kannattaakin kiinnittää erityistä huomiota hyvään ajoasentoon sekä riittävään palautumiseen.

2.4 Pyöräilyn turvallisuus ja muut haasteet

Pyöräily ei välttämättä sovi henkilöille, joilla on tasapainoelimestä häiriöitä, erittäin huono näkö tai sellaisia neurologisia sairauksia, jotka voisivat lisätä onnettomuusrisiä. Myös lääkitys voi vaikuttaa pyöräilijän ajokykyyn. Pyöräily muun liikenteen keskellä vaatii keskittymistä pyöräilijältä ja panostusta omaan turvallisuuteen. Ensiarvoisen tärkeää on käyttää pyöräilykypärää sekä noudattaa liikennesääntöjä. Pimeät syysillat tuovat myös omat haasteensa näkyvyyden suhteen. Pyöräilijän onkin tärkeää käyttää asianmukaisia heijastimia sekä valoja pyöräillessä. Reitti kannattaa suunnitella etukäteen ja kiinnittää huomiota erityisesti risteyksiin, sillä ne ovat yleisimpiä vaaran paikkoja pyöräilijöille. Turvalliseen pyöräilyyn kuuluu myös muiden huomioiminen liikenteessä: kääntyessä suuntamerkkiä näyttämällä ja ohittaessa soittokelloa käyttämällä voi ilmoittaa muille omista aikeista. (Liikenneturva 2020.)

2 TARKOITUS JA TAVOITTEET

Tarkoituksenamme oli havainnoida seniorien pyöräilyä kahdella eri kerralla. Näiden kertojen aikana pyrimme mahdollisuuksien mukaan havainnoimaan ne fyysiset sekä osin psyykkiset tekijät, jotka saattavat tuottaa senioreille haasteita pyöräilyssä tai toisaalta mitkä tekijät tukevat pyöräilyä. Pyrimme myös haastattelemalla saamaan mahdollisimman paljon tietoa senioreilta liittyen heidän omiin kokemuksiinsa ja tunteuksiinsa pyöräilyyn liittyen. Esim. Minkä he kokevat helpoksi? Mikä heitä ehkä jännittää? Onko heillä jotain ennakkokokemuksia pyöräilystä?

Projektin tavoitteena oli havainnoinnin perusteella tehdä kirjalliset liikuntaohjeet pyöräilyssä tarvittavien fyysisten edellytysten vahvistumiseen sekä pyöräilystä elpymiseen. Liikuntaohjeet perustuvat teoreettiseen tutkimustietoon. Tavoitteena oli myös rohkaista ikäihmisiä pyöräilemään ja näin edistää kestäväää liikkumista kaupungissa sekä samalla rohkaista osallistujia liikunnallisempaan arkeen.

3 AIKATAULUTUS

Projekti oli alun perin suunniteltu keväälle 2020, mutta Covid-19 pandemian vuoksi jouduttiin projektin aloitusta siirtämään syksyyn 2020.

Syksyn aikataulutus toteutettiin seuraavanlaisesti:

1.9 Ensimmäinen tapaaminen projektin vetäjien kanssa (Teams-palaveri)

7.9 Tutustuminen fölläreihin projektin vetäjän kanssa, Turussa Kupittaaan puiston fölläripisteellä.

17.9 Ensimmäinen tapaaminen senioreiden kanssa pienryhmissä föllareiden kanssa, jonka jälkeen jokainen sopi oman pienryhmänsä kanssa seuraavan tapaamisen kuukauden sisään.

Syys-lokakuu 2020 Oman ryhmän tapaaminen: jokainen fysioterapeuttiopiskelija tapasi oman pienryhmänsä kanssa kerran lokakuun aikana.

Marraskuu 2020 Projektin yhteenveto / valmis tuotos.

Projektin syksyn aikataulu piti hyvin paikkansa. Ensimmäisen yhteisen tapaamiskerran jälkeen sovimme jokainen tapaamisen oman pienryhmän kanssa. Jokaiseen pienryhmään kuului yksi fysioterapeutti, vähintään kaksi senioria sekä kaksi nuorta. Näiden lisäksi pidimme fysioterapeuttien kesken tapaamisia, jossa kävimme läpi pyöräilyn havainnointia sekä pienryhmässämme esiin nousseita asioita.

4 HAVAINNOINNIN JA HAASTATTELUN TULOKSET

Föllärikokeilun yhteydessä havainnoimme erityisesti niitä fyysisiä ja psyykkisiä tekijöitä, jotka tuovat haasteita ikääntyvien pyöräilyyn ja tekijöihin, jotka toisaalta voivat tukea pyöräilyä. Haastattelun avulla ja havainnoinnilla pyrimme löytämään oleelliset yhteiset tekijät, joiden pohjalta voidaan luoda kirjalliset liikuntaohjeet pyöräilyssä tarvittavien fyysisten edellytysten vahvistumiseen sekä pyöräilystä palautumiseen.

Kokeiluun osallistui yhteensä seitsemän senioria, joista neljä oli naisia ja kolme miehiä. Seniorit olivat pääsääntöisesti hyväkuntoisia ja fyysisesti aktiivisia, eikä suurimmalla osalla ollut liikkumisen ongelmia. Yhdellä naisosallistujista oli huomattavia haasteita sekä liikkuvuuden että tasapainon kanssa, minkä vuoksi pyöräily ei häneltä itsenäisesti onnistunut.

Ensimmäisellä kerralla osalla senioreista oli pyöräillessä ongelmia tasapainon kanssa. Lisäksi riittämätön liikkuvuus ja alhainen lihaskunto olivat haasteita, joita osalla senioreista oli. Mm. Föli-pyörien rungon korkeus aiheutti hankaluuksia päästä satulaan, koska jo pelkästään pyöräilyn liikkeellelähtö vaatii erityisesti lyhyemmiltä henkilöiltä hyvää lonkan liikkuvuutta ja voimaa lonkankoukistajissa. Toisaalta osalla oli hyvät valmiudet Föli-pyörien käyttöön ja jo aiempaa kokemustakin pyörien käytöstä. Suuri osa osallistujista on aktiivisia ja harrastavat muutakin liikuntaa monipuolisesti. Yksi senioreista ei ensimmäisen yrityksen jälkeen osallistunut pyöräilyyn liikkuvuuden ja tasapainon haasteidensa vuoksi. Hän oli kyllä mukana tapaamisissa, mutta itsenäinen pyöräily ei häneltä onnistunut lainkaan. Liikkuvuuden ongelmat ilmenivät jo heti, kun hän ei saanut nostettua jalkaa pyörän rungon yli. Pyörän oikealta puolelta hän sai vasemman jalan nostettua ja koitettiin, onnistuuko pyöräily, mutta ilman kahden ihmisen tukea ja kiinnipitoa olisi pyörä kaatunut. Osallistujalla ei ollut riittävästi tasapainoa turvallisen ja itsenäisen pyöräilyn onnistumiseksi.

Haastatteluissa kävi ilmi, että alussa Fölläreiden käyttöönotto oli hankalaa, mutta kokemuksen myötä tuntui helpommalta. Lisäksi hankaluuksia aiheutti satulan säätökiinnike, joka oli joissain pyörissä niin tiukka etteivät käsivoimat riittäneet avaamaan sitä. Osa senioreista kertoi haastattelussa kokevansa Föllärien ohjaustangon rasakaaksi ja hieman haasteelliseksi käyttää. Eräs osallistuja toivoi Fölläreihin lisävarusteena jonkinlaista ajastintoimintoa, josta voisi seurata pyöräilyyn kulunutta aikaa –

nyt pyöräilijän täytyy itse pitää huolta, ettei ylitä puolen tunnin aikarajaa. Muilta osin osallistujat vaikuttivat tyytyväisiltä pyöriin ja kertoivat, että ovat jo tottuneet Fölläreihin.

5 PROJEKTIN YHTEENVETO

Kokonaisuudessaan projekti onnistui mielestämme hyvin. Aikataulu pystyttiin toteuttamaan nyt syksyllä suunnitellulla tavalla, ja kaikki osallistujat olivat aktiivisesti mukana kokeilussa ja tapaamisissa. Tapaamiset sovittiin jokaisen pienryhmän kesken Turun eri fölläripisteille. Me fysioterapeuttiopiskelijat pidimme tapaamisten lisäksi Teams-palavereja, joissa jaoimme tekemiämme havaintoja sekä pohdimme mieleen tulleita kysymyksiä. Ennen ensimmäistä tapaamiskertaa ikääntyneiden kanssa perehdyimme fölläreihin Valonian edustajan Silja Ngobesen johdolla. Kävimme myös itsenäisesti pyöräilemässä fölläreillä muutamia kertoja ennen ikääntyneiden tapaamista. Näin pyörät olivat meille ennestään tuttuja ja pystyimme neuvomaan iäkkäitä mm. pyörän käytössä tarvittaessa.

Suurimmat haasteet, jotka havaitsimme iäkkäiden pyöräilyssä, liittyivät alhaiseen liikkuvuuteen, heikkoon lihasvoimaan sekä tasapainonhallintaan. Mielestämme on kuitenkin hyvä huomioida, että projektiin osallistuvat seniorit olivat pääsääntöisesti hyväkuntoisia sekä aktiivisia ja useimmat heistä pyöräilivät muutenkin aktiivisesti, koska tämä varmasti vaikutti havaintoihimme sekä föli-pyörien käyttöön.

Fölläriprojektin tavoitteena oli mm. rohkaista ikäihmisiä käyttämään Turun seudullisen joukkoliikenteen Fölin kaupunkipyöriä eli Fölläreitä. Meidän fysioterapeuttiopiskelijoiden tehtävänä oli kartoittaa kaupunkipyörien soveltuvuutta iäkkäämmälle väestölle ja tuottaa tietoa kaupunkipyöräilyn vaatimista fyysisistä edellytyksistä sekä pyöräilystä elpymisestä (katso liitteet), erityisesti ikäihmisten osalta sekä palveluntarjoajalle että käyttäjille. Olemme koonneet raportin loppuun erilaisia harjoitteita, jotka tukevat iäkkäiden pyöräilyä, huomioon ottaen lihasvoiman, tasapainon ja liikkuvuuden. Edellä mainittujen lisäksi olemme myös huomioineet pyöräilyn jälkeisen palautumisen ja koonneet siihen sopivia harjoitteita. Liitteistä löytyvät myös kirjoittamamme vinkit liittyen senioripyöräilyyn, jotka kirjoitimme pientä lehtijuttua varten. Nämä vinkit tullaan myös julkaisemaan mahdollisesti Fölin sivuillan ns. Infokorttina sekä 18.11.2020 ilmestyvässä Turku Postissa.

LÄHTEET

Fonda, B. & Sarabon, N. 2010. Biomechanics of cycling. Sport science review. Volume 19, Issue 1-2. JYPS Jyväskylän pyöräilyseura 2020. Ajoasento. Viitattu 4.9.2020 <https://www.jyps.fi/pyoraily-liikennemuotona-ja-harrastuksena/valineet-ja-varusteet/ajoasento>

Liikenneturva 2020. Pyörällä liikenteessä. Viitattu 20.10.2020. <https://www.liikenneturva.fi/fi/liikenteessa/pyoralla-liikenteessa#3389a052>

Physiotools 2020. Viitattu 20.10.2020. <https://edu-fi.physiotoolsonline.com/>

Rantala, K. 2014. Vältä rasitusvammat - näin pyöräilet oikein. Viitattu 9.9.2020. <https://yle.fi/uutiset/3-7435782>

THL 2020. Toimintakyvyn ylläpitäminen. Viitattu 11.9.2020 <https://thl.fi/fi/web/ikaantyminen/hyvinvointia-vanhuuteen/toimintakyvyn-yllapitaminen>

UKK-instituutti 2018. Liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille. Viitattu 11.9.2020 <https://www.ukkinstituutti.fi/liikkumisensuositus/yli-65-vuotiaiden-liikkumisen-suositus>

UKK-instituutti 2018. Tietoa terveystoiminnasta. Liikkumaan. Pyöräily. Viitattu 3.9.2020 https://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikkumaan/pyoraily

UKK-instituutti. 2020. Ikääntyminen ja liikunta. Viitattu 29.9.2020. https://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikkumaan/aloittajan_liikuntaopas/ikaantyminen_ja_liikunta

Fysioterapeuttiopiskelijoiden vinkit senioreiden pyöräilyyn ja Fölläreihin

- **Muista säätää satula sopivalle korkeudelle!**
 - Fölläriin satulaa voit säätää satulatangossa olevasta vivusta.
 - Liian korkealla oleva satula vaikeuttaa pyöräilyä ja saattaa aiheuttaa alaselkäkkipuja. Liian matalalle asennettu satula taas voi kipeyttää polvet.
 - Satulan korkeus on suunnilleen oikea, kun pyörän vieressä seisottaessa satula asettuu noin lantion korkeudelle.

- **Säilytä hyvä pyöräilyasento!**
 - Pyöräillessä polvet ja varpaat osoittavat suoraan kohti menosuuntaa.
 - Hartiat pysyvät ajon aikana rentoina ja kyynärpäät hiukan koukussa.

- **Lisää tai kevennä vastusta Fölläriin vaihteilla!**
 - Fölläriin on 3 vaihdetta, joita voit vaihtaa ohjaustangon oikealta puolelta.
 - Jos poljet ylämäkeen ja haluat keventää vastusta, valitse pieni vaihde. Jos taas poljet tasaisella tai haluat lisätä vastusta, voit laittaa isomman vaihteen.

- **Pyöräile ensin lyhyempiä lenkkejä!**
 - Pyöräily edistää kestävyys- ja lihaskuntoa. Jos edellisestä pyörälenkistä on aikaa, aloita pyöräilemällä lyhyempiä lenkkejä.

- **Hyödynnä Fölläriin etukoria ostosten kuljettamisessa!**
 - Yksi riskitekijä on ostoskassin/ laukun roikottaminen ohjaustangossa. Heiluva kassi menee helposti eturenkaan pintojen väliin ja voi aiheuttaa onnettomuuden.

Kirjalliset liikuntaohjeet pyöräilyssä tarvittavien fyysisten edellytysten vahvistumiseen sekä pyöräilystä elpymiseen

Pyöräily on oivallista liikuntaa, sillä se edistää sekä kestävyys- että lihaskuntoa. Jotta pyöräily onnistuisi ja olisi mielekästä, muutaman liikkumisen perusedellytyksen tulisi olla kunnossa:

- **Riittävä liikkuvuus lonkka- ja polvi- ja nilkkanivelessä**
 - Jotta pääsee pyörän selkään ja polkeminen onnistuu, alaraajan liikkuvuuden tulisi olla kohtalaisella mallilla.
- **Tarpeeksi voimaa polkemiseen**
 - Voima polkemiseen tulee pääasiassa reiden isoista lihasryhmistä ja pohjelihaksista sekä pakarasta.
 - Jos pyöräily tuntuu aluksi raskaalta, kannattaa aloittaa tekemällä lyhyitä lenkkejä tasaisessa maastossa. Pyöräily itsessään vahvistaa siihen tarvittavia lihaksia, ja jatkaessasi harrastusta huomaat pian jaksavasi aina vain pidempiä lenkkejä!
- **Hyvä tasapaino**
 - Jotta pyöräily onnistuu, täytyy pystyä pitämään pyörä ajon aikana pystyssä - tämä vaatii pyöräilijältä hyvää tasapainoa.
 - Jos tasapainon kanssa tuntuu olevan haasteita ja pyörän selkään nouminen pelottaa, voi tasapainoa kehittää ensin muilla harjoitteilla.

Pyöräilenkin jälkeen on tärkeää huolehtia palautumisesta. Mikäli pyöräily on sinulle uusi laji, saattavat lihaksesi kipeytyä pyöräilyn jälkeen. Tämä on kuitenkin normaalia ja tarkoittaa vain sitä, että lihakset ovat tehneet töitä. Jotta kehosi palautuu pyöräilystä aiheutuneesta rasituksesta, muista seuraavat asiat:

- Kun aloitat pyöräilyharrastuksen, kannattaa lenkkejä tehdä aluksi vaikka noin kahden tai kolmen vuorokauden välein, jotta lihakset ehtivät palautua rasituksesta. Tärkeää on kuunnella omaa kehoa!

- Pyörälenkin päätteeksi kannattaa tehdä muutama palauttava venytys pyöräilyssä käytössä olleille lihaksille. Palauttavien, harjoituksen päätteeksi tehtävien, venytysten kestoksi suositellaan 10–30 sekuntia.
- Muistathan pyöräilyn aikana sekä sen päätteeksi huolehtia myös riittävästä nesteytyksestä! Pyörälenkillä on hyvä pitää mukana vesipulloa, ja etenkin kuumina kesäpäivinä pyöräilyn lomassa on tärkeää pitää vesitaukoja

Harjoiteopas

Pyöräilyyn tarvittavia valmiuksia voi harjoittaa erikseen esim. kuntosaliharjoittelulla, joka lisää voimatasoja, myös esimerkiksi metsälenkkeily auttaa tasapainon harjoittamista ja tasapainon ylläpitämistä.

Seuraavat harjoitteet parantavat pyöräilyssä tarvittavaa liikkuvuutta, tasapainoa ja alaraajojen voimaa.

1. Tasapainoharjoitus seisten (+ olkapään liikkuvuus)

Seiso ja pidä toisessa kädessä pientä esinettä, esimerkiksi palloa.

Piirrä kädellä mahdollisimman suuri ympyrä viemällä käsi etukautta ylös ja takakautta alas. Pidä katse esineessä koko liikkeen ajan. Tee sama harjoitus toisella kädellä.



2. Kyykky, vartalon pystyasento

Seiso hyvässä ryhdissä, kasvot seinää kohti. Jalat ovat hieman lantiota leveämmällä, varpaat osoittavat hieman ulospäin. Kädet on nostettu ylös seinää vasten, kyynärpäät suorana.

Kyykisty alas. Pidä keskivartalo pystyssä ja paino kantapäillä.

Laskeudu niin alas kuin mahdollista niin että samalla hallitset selän keskiasennon.

Huom.

- Säilytä varpaiden, polvien ja lonkkien linjaus.
- Aloita kauempana seinästä ja siirry lähemmäksi lisätäksesi vaiheittain harjoituksen vaikeutta.



3. Lonkan koukistajien aktivointi

Seiso lantion levyisessä asennossa. Pidennä selkärankaa.

Nosta polvi ylös. Pumppaa polvea ylöspäin. Tarvittaessa voi ottaa tukea seinästä tms.



4. Etureiden venytys

Seiso yhdellä jalalla ja ota tukea tarvittaessa.

Ota nilkasta kiinni, ojenna lonkka ja vedä kantapäätä kohti takapuolta niin, että tunnet venytyksen etureidessä. Lisää venytystä kääntämällä lantiota taakse.

Huom.

- Säilyttääksesi selän keskiasennon, jännitä keskivartalo ja pakarat.
- Venytettävän reiden tulisi olla linjassa tukijalan reiden kanssa. Älä anna lonkan koukistua tai loitontua.



5. Eteenpäin taivutus pyöreällä selällä

Seiso. Taivuta ylävartaloa eteenpäin ja anna selän pyöristyä.

Hengitä rauhassa ja pidä venytystä hetki. Palaa takaisin alkuasentoon.



Seuraavat harjoitteet ovat palauttavia venytyksiä, joita kannattaa tehdä pyöräilyn jälkeen.

1. Pakaravenytys

Koukista nilkka toisen polven päälle ja jouta jaloista niin kuin istuisit tuolilla. Pidä selkä suorana. Tunnet venytyksen pakarassa. Liike kehittää myös taspainoa.

Voit tarvittaessa ottaa tukea esim. seinästä, puusta tai tulpasta. Pidä venytys 10–30 sekuntia ja toista toisella jalalla.



2. Lonkankoukistajan ja etureiden lihasten venytys

Asetu kuvan mukaiseen leveään käyntiasentoon. Ota käsillä tuki etummaisesta jalan polvesta ja pidä takimmaisesta jalan polvi suorana.

Paina lantiota eteen alas. Pidä selkä suorana. Venytys tuntuu suoran jalan reiden ja lonkan etupuolella. Venytä 10–30 sekuntia - rentoudu. Toista toisella jalalla.



3. Pohjeventytys

Seiso kasvot seinään päin. Laita toisen jalan varpaat seinää vasten ja kantapäätä maahan.

Vie lantiota eteenpäin ja tunne venytys pohkeessa. Pidä venytys 10–30 sekuntia ja toista toiselle puolelle.



(Harjoitteet ja kuvat: Physiotools.com)

Havainnointilomake



		Onnistuuko? (kyllä/ ei)	Huomioita
Pyörän käyttöönotto			
Pyörän säätäminen			
Pyöräily	Pyörän hallinta		
	Tasapaino		
	Jarruttaminen		
	Vaihteiden käyttö		
	Hyvän ajoasennon säilyttäminen		
Muun liikenteen huomioiminen			
Pyörän palautus			