

# Pyörän koon valinta ja ajoasennon säätäminen



*Satulan korkeus on hyvin lähellä oikeaa, kun molempien jalkojen varpaat yltyvät juuri ja juuri maahan.*

Jokainen tietää miltä tuntuu kävellä väärän kokoisilla kengillä, olivat ne sitten liian suuret tai pienet. Polkupyörän kohdalla tilanne on aivan sama, vaikka väärän kokoisia runkoja näkee liikenteessä liiankin usein.

**V**aikka valmistajat ovat yleensä vähentäneet tarjolla olevien runko kokojen määrää, on pyörät mitoitettu siten että yksi ei millään kata koko asiakaskuntaa. Vaikka satulan saisi nostettua sopivalle korkeudelle, ei pituus käy millään kaikille. Rungon pituus tarkoittaa vaakaputken mittaa, eli yksinkertaisesti sanottuna matkaa satulaputkesta emäputkeen ja tuo mitta on sitä pi-

dempi, mitä korkeampi runko on kyseessä.

Liian isossa rungossa ajoasento jää pitkäksi ja se aiheuttaa käsien ja ristiselän lihasten puutumista. Liian isossa rungossa satula joudutaan myös säätämään liian alas ja silloin ohjaustanko jää satulaan nähden helposti liian korkealle. Jos taas liian pienessä eli matalassa ja lyhyessä rungossa satulan saakin sopivalle korkeudelle, niin ajoasennosta tulee lyhyt ja etukeno ja taas ylävartalo ra-

sittuu.

**Miten sitten valitaan** oikea pyörän koko? Helpointa on aloittaa etsiminen ottamalla yksi tarjotuista pyöristä käsittelyyn ja tässä auttaa asiantunteva myyjä, joka osaa heti kertoa oikean koon ainakin suunnilleen.

Pyörän säätäminen aloitetaan satulan korkeudesta yrityksen ja erehdyksen kautta, eli kokeilemalla. Sopivan kokoisessa rungossa satulan korkeus on hyvin lähellä oikeaa, kun molempien jal-

*Satula on oikealla kohdalla, kun polkimien akseli ja polvilumpion takaosa ovat samalla linjalla. Kuvassa linja ei ole aivan kohdallaan ja satulaa voisi siirtää hieman taaksepäin. Maastoajossa runtataan enemmän ja hieman taaempaan oleva satula jakaa samalla painopisteet paremmin. Maantiellä taas pyörittäminen on yleensä helpompaa kun satula on aavistuksen edempänä.*



kojen varpaat yltävät maahan juuri ja juuri (nilkat ojennettuina). Tämä voi aluksi tuntua liiankin korkealta, mutta kun jalka ojentuu melkein suoraksi silloin kun poljin on ala-asennossa, reiden lihakset toimivat tehokkaimmin. Seuraavaksi korkeutta voi testata istumalla tasaisesti satulassa ja laittamalla molemmat kantapäät polkimille. Poljinkammen ala-asennossa polven pitäisi mennä nyt suoraksi ja taaksepäin poljettaessa lantio ei saisi keinua. Tässä tarvitsit apuria pitämään pyörää pystyssä, tai sitten tukeudut seinään toisella kädellä.

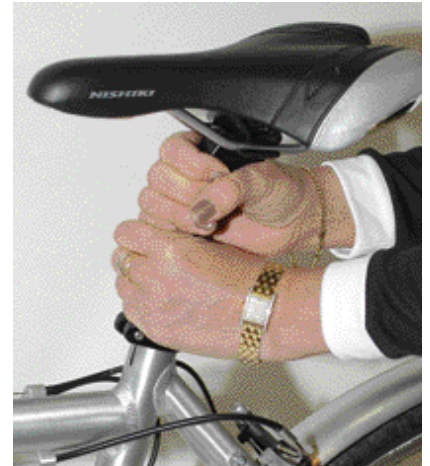
Erityisesti naisilla näyttää jostakin syystä olevan tapana laittaa satula aivan liian korkealle ja lantio keinuu kun kammen ala-asennossa joudutaan varvastaamaan.

Kun oikea satulan korkeus on löytynyt, niin nyt nähdään onko rungon koko kuljettajalle sopiva. Tässä voidaan käyttää vanhaa ja yhä hyvin toimivaa "nyrkkisääntöä" eli kokeillaan miten kuljettajan nyrkki mahtuu satulaputken ympärille. Jos pyörässä on laskeutuva vaakaputki, kaksi nyrkkiä saisi mahtua satulaputken peitteeksi. Jos pyörän vaakaputki on vaakasuora, yhden nyrkin pitäisi mahtua satulaputken peitteeksi.

**Kun sopivan kokoinen runko** on löytynyt, niin hienosäätöä jatketaan satulasta. Korkeuden lisäksi yhtä tärkeää on satulan oikea kulma ja etäisyys keskiöstä. Sivusta katsottuna satula pitää olla aina lähes vaaterissa. Nokkaa kannattaa yleensä nostaa tai laskea korkeintaan aste tai kaksi, eli todella vä-



*Korkeus on kohdallaan, kun voit polkea kantapäät polkimilla ja lantio ei keinu samalla polven pitää kammen ala-asennossa ojentautua suoraksi.*



*Laskeutuvalle vaakaputkella varustetuissa pyörissä koko on oikea, kun molemmat nyrkit peittävät satulaputken kun satulakorkeus on säädetty kohdalleen. Perinteisellä vaakaputkella riittää yksi nyrkki.*



*Satulaa voi säätää pituussuunnassa muutaman sentin. Jos satula on kiinni aivan kiskojen päissä, sen kestävyys on kovilla. Satulat on suunniteltu istumaan takapuoleen parhaiten vaakatasossa. Älä siis nosta tai laske nokkaa kuin aavistuksen.*



*Sama pyörä ja kaksi täysin erilaista ajoasentoa. Ensimmäisessä osa painosta lepää myös käsillä ja takapuolelle tulee vähemmän painetta. Asento on myös jonkin verran aerodynaaminen, joten se soveltuu hiukan kovempaankin menoon. Toisessa kuvassa ohjainkannatin on pystympi ja korkeammalla, jolloin kuski istuu ryhdikkään pystyssä ja tuulen armoilla. Kaikki paino lepää satulalla. Asiantunteva pyöräkauppias osaa kannatinta vaihtamalla ja säätämällä räätälöimään ajoasentoa mieleiseksi, kunhan rungon koko vain on sopiva.*



Kuvan Lookin -satula on hyvin pehmustettu ja se sopii ajajalle, jonka ajoasento on pysty ja ajelu on enimmäkseen rauhallista ja matkat lyhyitä.



Tämä satula sopii jo paremmin vauhdikkaalle kuljettajalle ja ajoasentoon, jossa osa painosta lepää käsillä ja ylävartalolla. Paljon ajavat suosivat melko minimalistisia satuloita, joihin takapuoli tottuu muutaman ajokerran jälkeen vaikka aluksi muulta tuntuisikin.

hän. Nokka pystyssä ajaja liukuu taakse ja istuminen onnistuu vain yhdessä kohdassa. Nokka alhaalla takapuoli liukuu väkisin eteen ja ilmiötä pitää vastustaa käsillä, jolloin ylävartalo väsyä. Tässäkin tilanteessa satulassa ei voi yleensä istua kuin yhdessä kohdassa.

Yleensä satuloissa on pituussuunnassa säätöä muutama sentti. Oikea kohta pitää tässäkin tapauksessa etsiä kokeilemalla. Nyrkkisääntönä sanottuna satula on pituussuunnassa kohdallaan, kun kampien ollessa vaakatasossa etummaisena jalan polvilumpion ja poljinakselin kautta piirretty jana on pystysuorassa.

Vasta näiden säätöjen jälkeen satulan korkeus kannattaa hakea ajamalla ja kokeilemalla millilleen sopivaksi. Hienosäätö on aina makuasia, sillä ammattilaisistakin osa ajaa hiukan "liian" korkealla tai matalalla satulalla, mutta silloin puhutaan milleistä, eikä senteistä.

**Kun pyörän koko** osui oikeaan ja satulakin on kohdallaan, voidaan seuraavaksi kokeilla miltä ajoasento tuntuu. Jos ohjaustanko tuntuu olevan hirveän kaukana, lyhennetään etäisyyttä ohjaustankoon vaihtamalla ohjaustangon kannatin lyhyempään tai korottamalla kannatinta. Ja nyt pidetään näpät irti satu-

lan kiinnikkeistä, eli ei siirretä ja korjata etäisyyttä siirtämällä satulaa eteenpäin.

**Jos satula tuntuu** muutaman ajokerran jälkeen epämuksavalta, kannattaa ehkäpä hankkia pyörään toisenlainen istuin. Ennen hankintaa kannattaa kuitenkin miettiä millaista oma ajelu pääsääntöisesti on. Jos pyörällä liikutaan vauhdikkaasti ja iltalenkit eivät ole mikään harvinaisuus, ajoasentokin on varmasti jo hieman matalampi. Silloin kovahko ja kapea satula on aina mukavin, sillä koko paino ei makaa pakaroiden päällä. Yhden tai kahden ajokerran jälkeen takapuoli oudoksuu aina kovaa satulaa ja paikat kipeytyvät, mutta kilometrien karttuessa kroppa sopeutuu aluksi kidutusvälineeltä tuntuvaan satulaan. Näin käy jopa paljon ajaville, jos välissä on pidempi tauko pois pyörän selästä.

Jos taas ajelu on enimmäkseen lyhyitä pyrähdyksiä kauppaan, kouluun tai työpaikalle ja ajat mieluiten selkä pystyssä, niin leveä ja hyvin pehmustettu satula on silloin oikea valinta. Pitkillä matkoilla leveä ja erityisesti pehmeä satula aiheuttaa kuitenkin hiertymiä vaikka se ensin tuntuisikin mukavalta.●


**KESKUSTAN SUURIN MAASTOPYÖRIEN ERIKOISLIKE!**

# KAUPPA-VELJET

## MOUNTAINBIKE SPECIALIST

### HELSINGIN PARAS MAASTO- PYÖRIEN ERIKOISLIKE ON NYT MYÖS **HELSINGIN SUURIN!!!**

**AVASIMME UUDEN LIIKKEEN HELSINGIN TULLINPUOMIIN  
MANNERHEIMINTIE 118**

**HELSINKI: Mannerheimintie 118 (Tullinpuomi) 09-440 022**

**HELSINKI: Eerikinkatu 5 (Annan ja Eerikin kulma) 09-644 505**

**www.kauppaveljet.fi • e-mail: info@kauppaveljet.fi • Avoinna: ark. 10-18, la 10-15**