

Maastopyöräily

Seikkailijalle hyvä maastopyörä jousitettu, pienirunkoinen, leveärenkainen, levyjarrullinen malli. Hybridipyörässä isompi runko, kevyemmin kuvioidut renkaat, vähemmän jousitusta, lokasuoja, tavarateline ja valot kenties. Dual-pyörä dual-slalomiin ja hyppimiseen ja kikkailuun. Downhill-pyörä alamäkiajoon. Single-speed tavallinen maastopyörä yhdellä vaihteella

Kypärä päähän. Lossipolkimilla varustetussa pikakiinnikelevyllä varustettu pedaali. Ajohansikkaat, ensiapulaukku. Mukaan myös pumppu (kaikkiin suuttimiin sopiva), kuusiokoloavaimia, ruuvarit, jakoavain, rätti, monitoimityökalu, ilmastointiteippiä. Mahdollisesti vararengas, akselin muttereita

□

Sisällys

- [1 Ajotekniikka](#)
- [2 Huolto ja korjaus](#)
 - [2.1 Jarrupalojen säätö](#)
 - [2.2 Ketjun kunnon tarkistus](#)

Ajotekniikka

- Ota huomioon muut maastossa liikkujat.
- Juurakko ja kivikkopoluilla laske vähän rengaspainetta.
- Vauhdissa pystyt hyppimään esteiden yli.
- Liian kevyellä vaihteella perä alkaa pomppia, sopivalla vaihteella polkaisu nostaa tehokkaasti esteiden päälle, raskaalla myöhästy.
- Seisten pyöräillessä pidä suurempaa vaihdetta.
- Kivikkoisilla osuuksilla 1-2 pykälää raskaampaa vaihdetta niin polku tasaantuu.
- Jos et aja vauhdilla esteiden yli, pidä paino takana, kevennä keulaa käsillä ja nosta yli.
- Lue reittiä eteenpäin, älä seuraa eturengasta.
- Kurveissa painopiste keulan päälle ja takaosa luistaa ennen etuosaa.
- Reitti yleensä ulkokaistalta sisäkaistalle.
- Jyrkissä alamäissä pudota takapuoli alas satulan takaa, jos joudut kääntymään siirrä painopistettä eteenpäin saadaksesi eturenkaalle pitoa.
- Mutakelillä suihkuta alaputkeen hiukan siliconia tai teflonia.
- Käytä lokasuojien lisäksi suojalaseja.
- Nousuun polje kovaa eteenpäin ja vaihda viimetipassa pienemmälle, arvioi millä pääset mäen päälle asti. Nojaa eteenpäin ja istu satulalla mahdollisimman pitkään. Jos nouset pystyyn pidä painopiste alhaalla polkimien ja takarenkaan päällä. Pitkissä nousuissa alussa rauhallisesti satulalla pysyen, pidä katse muutaman kymmenen metrin päässä. Ylävartalo rentona paikallaan ja käsivarret lievästi koukussa.
- Bunny hop eli pieni ylöspäin suuntautuva hyppy tasaisella. Paina pyörä alaspäin, ponnista keula ylös ja tuo perä mukana ranteiden ja jalkojen avulla. Harjoittelemalla jopa puolimetrisiä hyppyjä.

- Esteelle nouseminen tapahtuu nostamalla keula esteen päälle ja perä mukaan samaan liikerataan. Tarvittaessa käytä hyödyksi pienet hyppyrit ennen estettä.
- Esteeltä alas hyppäämisessä aja nokka suorassa ja pyörä hypyn alussa tasapainossa eli aja sopivalla vauhdilla, seiso polkimilla kammet vaakatasossa, koukista käsiä ja jalkoja, ponnista kuin Bunny Hopissa, vedä etupyörä ylös, ponnista jaloilla, vedä samanaikaisesti tangosta käsillä. Kun olet ilmassa vedä pyörä allesi siten että takapuolesi jää satulan taakse. Pyri olemaan tiiviissä asennossa. Ennen alastuloa ojenna kädet ja jalat joustaaksesi.

Huolto ja korjaus

- Teflonspray huuhtoutuu helposti pois vedellä.

Jarrupalojen säätö

Hieman auraamaan eli takareuna noin millin verran irti vanteesta ja etureuna kiinni vanteeseen. Pala suoraan vannetta kohti ja puristettaessa jarrua keskellä vannetta.

Ketjun kunnan tarkistus

Työkalulla Park tool tai mittaamalla ketjusta 12 nivelen väli, uudessa se on 30,48 cm, jos väli on vähintään 2 mm suurempi on ketju syytä vaihtaa.