

## MITEN VÄLITYKSET LASKETAAN

Olemme taulukkoon laskeneet välitysmatkat metreinä. Niille, joita asia kiinnostaa lähemmin näytämme miten välitysmatka laskeaan.

Etuketjurataan hammasluku

\_\_\_\_\_ x pyörän ulkohalkaisija (m) x 3,14 = Matka, jonka pyörä kulkee kun polkimia pyöritetään yksi kierros.

Takarataan hammasluku

Esim:  $\frac{52}{15} \times 0,672 \times 3,14 = 7,31$  m

Pyörän ulkohalkaisija vaihtelee jonkin verran johtuen rengasprofiilin korkeudesta. Alla kolmen tavallisen renkaan ulkohalkaisijat ETRTO normien mukaan.

	<b>ETRTO-standardi</b>
<b>Merkintä</b>	<b>ulkohalkaisija + 0,006 m</b>
32—622	n. 0,686 m
28—622	n. 0,678 m
25—622	n. 0,672 m

Välitystaulukko on laskettu 0,672 m ulkohalkaisijan mukaan. Alla muutama esimerkki muilla renkaan ulkohalkaisijoilla. Lähtökohdiana 52 hammasta edessä ja 15 takana. Tulos on pyörän kulkema matka metreinä kun poljinkampia pyöritetään yksi täysi kierros.

<b>Ulkohalkaisija</b>	<b>Metriä</b>
0,686 m (32—622)	7,47
0,678 m (28—622)	7,38
0,672 m (25—622)	7,31

## Kuntoilijoille vihjeitä vaihteiden käytöstä

Käytä vaihteita ja ennen kaikkea vältä polkemista liian isoilla (raskailla) vaihteilla. Silloin jalat puutuvat helposti ja polvet joutuvat alttiiksi turhan suurille rasituksille. Harjoita jalkojasi käyttämällä sellaisia vaihteita (välityksiä) joilla voit polkea nopeaan tahtiin. Jos pyöräilet säännöllisesti huomaat pian että jalkasi vahvistuvat ja voit polkea ilman että jalat puutuvat. Älä käytä suurempia välityksiä kuin 5,50 m jos olet harjaantumaton. Pyri ajaessasi ylläpitämään noin 80—100 poljinkierrosta minuutissa.