



자전거타기와 싸이클링 技法 ⑤ (Custom Cycle)

金明宰

4. 정확한 위치를 선정하는 요령(下)
2) 그림 3의 위치를 이용할 때 손목을
똑바로 잡아라.

이는 핸들 커브 가까이를 잡게 하는
데 그 똑바른 손목에 대한 이유는 유추
에 의해 가장 잘 설명된다.

가령, 역도선수가 중량을 인상하려할
때 그는 손목을 똑바로해서 자신의 힘

을 최대로 발휘할 수 있는 집중 요소를
모색하기 위해 손의 위치를 조절한다.

손목이 구부러진 상태하에서 무거운 압
박을 견디려면 상당한 노력이 필요하다.

결국 이로인해 효과적인 힘의 사용이
축소될 것이다. 팔과 어깨 이용에 관해
서는 앞에 부분에서 설명되었다.

만일 3가지의 위치에서 어떠한 문제

를 경험하려 한다면가 혹은 단순히 자전거 조립상태를 점차 확인하기를 원한다면 각 3개의 위치마다 탑승한 측면 배경을 찍은 사진을 이용, 이미 언급한 지침대로 확인하라.

더 나아가 조언은 Cycling 잡지에서 발견한 각종 사진에서도 얻을 수 있다.

그러나 다른 스포츠와 마찬가지로 많은 탑승자들은 예컨대 높고 낮은 핸들 차체 기타 등등 자신의 취향에 따라 선택하는 경향이 있다는 것을 기억하라.

단거리 경주를 보지도 않고 왜 그것이 도로경주와 다른가라고 의문시 말라 (여기서 경주란 해당분야 선수들의 실천 모습을 말함).

여러분은 당신과 구조를 함께 하는 탑승자들을 찾아 그들의 탑승자세를 눈여겨 보며 비교 분석할 것이다.

이 요령은 우리가 탑승자의 身長, 腕長, 足長, 体重 등 일체를 사진으로된 설명을 실제로 보지 않으면 추측 어렵잖아 쉽게 느껴진다.

그러나 투명한 方眼紙를 이용하면 완전히 극복할 수 있다.

우리는 27"차 바퀴를 이용하고 있음을 念願에 두고 方眼紙상의 바둑판 수를 이용하여 우리의 모든 寸數를 결정하지 않으면 안된다.

그것은 모든 중요한 측량을 어렵잡을 수 있는(예측할 수 있는) 정확·간편한 방법이기에 때문이다.

方眼紙를 사진위에 놓았을 때 핸들위의 축, 핸들에 닿아있는 팔에 각도, 머

리 각도, 안장조절의 관계, 뒷 부분의 각도의 관계가 매우 명확해질 것이다.

이때 여러분의 위치의 관계가 같다면 직업선수는 더욱 편안하게 보이고 매우 유연하다는 것을 명심하라.

이 方眼紙는 경험을 필한 선수나 일반적으로 여러분에게 필요한 단순한 또 다른 뜻을 지니고 있다.

모든 조절이 정확한 가를 거듭 체크하려면 다음 시행을 통해하라.

먼저 욱실저울과 그 저울의 높이 만큼의 책더미를 준비하라.

자전거의 앞 바퀴는 저울위에 올려놓고 뒷 바퀴 밑에는 저울 높이와 동일하게 책더미로 궤어 놓고 그리고 올라타서 저울 눈금을 읽어라.

이 과정은 3개의 위치별로 실시되어야 하는데 이때 위치별로 앞 바퀴에 가해지는 무게는 다르다.

안장에 앉은 자세는 가장 정확한 동일 자세라야 한다. 이를테면 위치 1에서 3 까지의 무게는 증가하고 반대로 뒷 바퀴에 가해지는 중량은 순서대로 감소된다.

만일 자전거가 완전하게 조립 되었다면 위치 3에서 체중량의 분할은 앞 바퀴에 45%, 뒷 바퀴에 55%가 된다.

〈필자=자전거 평론가〉

