

# 자전거교실

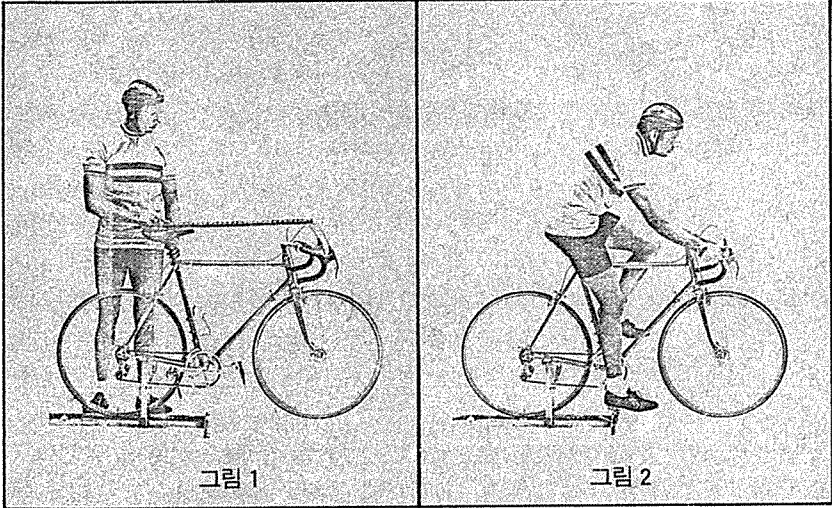
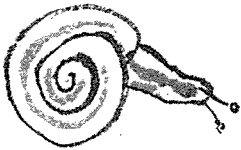


그림 1

그림 2

## 자전거타기와 싸이클링 技法 ② (Custom cycle)



金明宰

### 1. 자전거의 고정

가. 안 장(SADDLE)

적당한 수평각으로 안장을 조정하라.

YARD 척(尺)을 이용하여(그림1) 좌태(座台)의 전면이 후면보다 약간

높게 안장의 각을 조절하라.

이 상태가 불편한 것처럼 보이지만 승차자는 위치(POSITION) 덕분에 안장 앞으로 넘어지지 않게 될 것이다.

전면으로 기울게 조절된 안장은

그 안장에서의 위치를 유지하기 위해 일정량의 필요한 압력으로 인해 팔목과 어깨에 피로를 전가(轉嫁)시키는 원인이 될 것이다. 어떤 경우에 있어 여성 승차자는 이 위치를 불편하게 여길는지 모르나 만약 200~300마일(mile)을 갈때 까지 불편함이 계속된다면 안장의 先端(끝)이 수평이 되거나 약간 내려가도록 낮추어야 한다.

500~1,000마일을 더간 후에는 이 여자는 위끝으로 향하게 올바른 위치로 기울어 지도록 완력을 증가시키게 될 것이다.

#### 나. 안장높이(SADDLE HIGHT)

올바른 안장 높이에 관하여 논란이 많으나 일반적으로 대부분의 전문가들은 정확한 STARTING POINT (여기서는 기초설치 요령으로 해석됨)에 관하여 의견을 같이 하고 있다.

올바른 높이는 페달(PEDAL)위에 양 발꿈치를 올려 놓고 자전거에 앉는 것으로 결정지어 진다. 이때 SEAT(안장)의 높이는 페달축을 밟고 두 무릎이 자연 상태로 약간 구부러져 있는 것이 적절한 높이이다.(그림 2)

양 발꿈치는 길어지는 다리에 유리한(유리하도록 조절하는) 일반적인 경향 때문에 안장 높이를 조절하는 동안은 페달 위에 놓는 것이 좋다. 이것은 대개 조절하는동안 이면에 기대고 있는 탑승자 때문이며

결과적으로 안장의 위치를 너무 높게 정하게 된다.

양 발꿈치를 페달에 놓고 억으로 회전해 보라.

이때 엉덩이가 양쪽으로 흔들려서는 안되는데, 만약 흔들린다면 이것은 안장이 높기 때문이다. 이렇게 해서 가장 이상적으로 조절된 안장의 높이에서야 말로 가장 효과적으로 페달을 밟을 수 있는 것이다.

우리는 경험많은 코치들과 인터뷰하는 동안 누구도 긴 다리가 적당한 SEAT(안장) 높이를 결정할 것이라는 것에 합당한 방식을 구하지 못함을 발견했다. 적당한 PEDALING 기법은 제3장에서 제김토 되어지며 변화하는 PEDALING STYLE 때문에 필요한 안장높이의 수정법도 함께 다루겠다. 그러나 대부분의 경우가 이 방법이 옳은 것이다. 안장이 SEAT TUB에 정확하게 조여졌다면 TOP TUB상단에서 안장표면까지의 높이는 대개 6"가 이상적이다. 신장의 장단어부에 따라 약간은 적당히 조절할 수 있다.

#### 다. 안장의 수평조절(선단과 후단)

이 조절은 cycling에 있어서 가장 이해되지 않는 부분 중의 하나이다. 그것은 TOP TUB 길이의 차이를 바로 잡거나 혹은 너무 길거나 짧은 핸들축을 조절하기 위해서 사용되지는 않는다.

안장의 수평조절은 변화하는 cycli-

## 바른건강생활상식 ①

### 침, 가래를 함부로 뱉지 말자

#### 1. 지킬 일

- 1) 거리에 함부로 침을 뱉지 말자.
- 2) 침, 가래는 휴지에 뱉어 쓰레기통에 버리자.

#### 1) 가래

가래가 나오는 것은 우리몸의 호흡기관이 외부에서 들어온 먼지등을 몸 밖으로 내보내기 위한 일종의 보호 기능으로서 그 양이 많아지는 것은 이상증세이다.

#### 원 인

- 1) 급성기관지염으로 인해 열과 기침이 동반되어 가래가 나오기도 한다.
- 2) 만성기관지염으로 인해서 가래가 나오는 경우는 열이 없이 가래가 나오는 경우는 열이 없이 가래가 고름같고 양도 많다. 흔히 담배를 많이 피우는 경우에도 이와 같다.

3) 폐디스토마가 있으면 가래에서 생고기 썩는 것과 같은 독특한 냄새가 난다. 이것은 가래침에 피가 섞이는 탓으로 그렇다.

#### 조 치

- 1) 우선 안정과 보온이 필요하며 습도를 높이는 것도 도움이 된다.
- 2) 계속하여 가래가 나오면 의사에게 가서 그 원인을 찾아 치료해야 한다.

#### 예 방

- 1) 담배 피우는 것을 피하거나 줄인다.
- 2) 감기에 걸렸을 때는 철저히 치료한다.
- 3) 우선 기관지를 자극하는 담배연기, 먼지, 가스등을 피해야 한다.
- 4) 폐디스토마충의 매개체인 가재나 게를 날로 먹지 않도록 한다.

ng style과 넙적다리 길이 개인의 차이를 조절하기 위해 이용되는데 안장의 높이는 탑승자다리의 전체 길이에 상응하나 안장수평 조절은 탑승자 넙적다리 길이에 상응한다.

어떤 사람들은 짧은 정강이를 가진 반면 긴 넙적다리를 또 어떤 사람은 그 반대인데, 바꾸어 말하면 안장의 수평 조절은 미치는 다리의 각도를 알맞게 하기 위해서 이다.

안장의 수평위치(각도)를 조절하려면 양다리를 발조이재(TOE CLIPS)에 끼고 탑승해서 CRANK가 지면과 평행이 되도록 한다. 이때 옆에서 거드는 사람으로 하여금 앞발 무릎의 중앙으로부터 추(錘)를 수직으로 떨어뜨리게 하라.

그 추는 페달의 중심선에 떨어질 것이다.

(계속)