자전거교실

자전거타기와 싸이클링 技法 ④
(Custom cycle)

金 明 宰

4. 정확한 위치를 선정하는 요령

다음 사항은 여러분의 효과적인 승차 자세를 심사하는 요령이며 심사자는 편견이 없어야 한다. 3가지의 기본 핸들 위치(그림 7, 8, 9)를 각각 잡았을 때 뒷 부분이 유연하게(자연스럽게) 구부려져 있는가?

만일 어떠한 위치도 잡지 않았다면 뒷쪽 어느 부위엔가 날카로운 굽힘이 있을 것이다. 설사 이 날카롭게 굽은 상태의 자세가 옳다할지라도 실질적으로 제거될수 있는 뒷 부분의 아픔은 없어지지 않을 것이다. 마치 여러분이 앞을 보고 열심히 自転車를 타고 있는 상태처럼 보일때 심사자로 하여금 각 위치를 체크하도록 하라.

가. 위치체크 1(그림 9)

뒷 부분은 45°이상으로 유연하게 굽어야 한다. 누구든 100% 질주하지 못하므로 여러분은 가장 안락한 위치에 앉아 있어야 한다. 이 위치는 일반 경주에서 사용된다. 만일 뒷 부분이 45° 이상이 못되면 안장이 뒤로 너무 떨어지게 조립되었거나 아니면 stem을 너무 깊게 조립하였거나 양단간의 결함을 살펴보고 체크하라. TOP TUB의 길이는 무관하다.

나. 위치체크 2(그림 8)

다시 뒷 부분은 유연하게 굽어야 한다. 여러분의 코는 핸들 뒤로 약 1″ 떨어져야 하며 뒷 부분의 각도는 45°나 약간 그아래이다. 이는 TOP TUB 길이가 너무 짧은 차체나 짧은 핸들 stem을 가졌을 경우에도 자주 일어나지 않는 중요한 사항이다.

45°의 중요성은 단순하여 보편적으로 이해되지 않는데 만일 뒷 부분의 각도가 45°이하가 아니라면 여러분의 몸속의 가장 긴 힘줄이나 엉덩이의 힘등 뒤끝 부분의 역량을 충분히 활용하지 못할 것이다. 여러분의 엉덩이 끝에 한손을 대고 몇 발짝 걸어보라.

매 걸음마다 근육은 굽지 않으며 또 대부분의 근육도 사용되지 않을 것이다. 그러면 이번엔 45°角으로 구부리고 전과 같이 걸어봐라. 매 걸음마다 근육은 굽을 것이다.

다. 위치체크 3(그림 7)

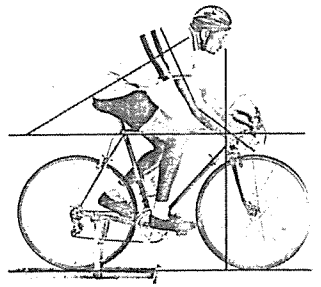

그림 7

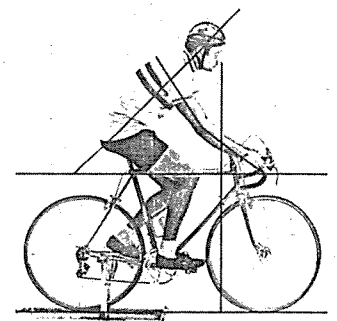

그림 8

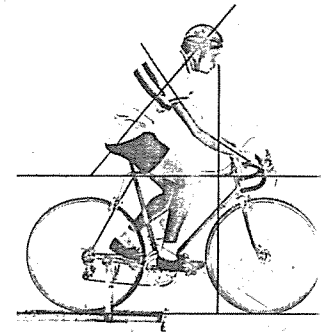

그림 9

뒷 부분은 유연하게 굽어야 하며 머리는 앞을 보는데 너무 높게 들지 말아라(그림10~13에서 과장된 형태나 문제는 피할것) 완전하게 조립된 自転車를 소유하고 있다는 것은 유효하고 안락하게 自転車위에 앉아있다는 상태일 뿐이다.

다음은 훌륭한 cycling자세를 위한 일반적인 사항들이다.

1) 승차중 탑승자의 팔꿈치를 약간 구부린 자세로 유지하려는 두가지 이유가 있는데.

가. 굽은 팔꿈치는 충동시 완충기작용을 하는 동시 손목 팔꿈치 어깨등의 긴장과 목부분의 피곤을 덜어주며 自転車의 충돌 구덩이에 빠지게 되는 위험순간을 피하는데 용이하다.

아울러 완충작용은 타이어 車体바퀴등의 문제점도 덜어준다.

나. 다른자와 충돌하였을때 팔꿈치가 더 구부러져 그 충돌의 결과를 줄일수 있다. 만일 팔꿈치가 곧바로 뻗어 있다면 앞바퀴는 떨어져 나가거나 손상을 입을 것이다.

다시말해 위 3종류의 모든 핸들 위치에서의 팔꿈치는 항상 구부러져 있어야 한다. 그림 11에서 볼수 있듯이 3의 위치에서 팔꿈치를 굽일때 탑승자의 자세는 매우 낫다. 이 위치는 매우 긴장된 상태에서 경주할때나 바람을 안고 달릴 경우 취할 자세다.

종종 보통 이상으로 너무 긴 車体를 가진 사람들이 항시 이 위치를 이용하며 또 팔꿈치를 뻗거나 하려한다.

이는 팔, 가슴, 어깨등의 근육이용에 도움을 주지 못 할뿐 아니라 그림 7-9에서 다루었듯이 45°이상과 이하의 각도의 차이를 고려치 않는 것이다.

그림설명

그림 7 : 핸들축의 길이 결정(핸들위치 3) 코로부터 떨어진 錘線(추선)이 핸들 뒤로 1인치 떨어져 있다면 그 축의 길이는 옳게 재어진 것이다. 팔꿈치는 약간 굽어져야만 한다. 뒤가 45°보다 더 낫다는 것을 주목하라.

탑승자의 체중은 前45% 後55% 정도로 나뉘어 지는데 그럴경우 두팔은 편하게 되며 탑승자의 몸무게는 조화된 팔과 어깨에 의해 지탱하게 된다.

그림 8 : 핸들축의 길이 결정(핸들위치 2) 코로부터의 錘線(추선)은 핸들 뒤로 좀 떨어져 있다.

이때도 몸무게는 순조롭게 나뉘어 지며 뒷부분이 예리하게 굽은 곳은 없다.

뒤가 45°나 약간 그아래다.

호흡에 지장이 없는 자세를 취해야 하며 팔은 이와같이 약간 굽어야 한다.

그림 9 : 핸들축의 길이 결정(핸들위치 1) 탑승자의 체중은 그림과 같이 분해되여진다.

이때도 뒷부분이 예리하게 굽은 곳은 없다. 뒤가 45°이상 이어야만 한다.

호흡을 자유로히 할수 있는 자세를 취해야 하며 팔은 약간 굽어야 한다.

〈계속〉