

자전거교실



그림 4 - 1

그림 4 - 2

그림 4 - 3

자전거타기와 싸이클링 技法 ③ (Custom cycle)

金明宰

2. TOE CLIPS (발조이개)

발조이개의 길이는 발길이에 따라 결정된다. 일반적으로 발조이개는 小(small) 中(medium), 大(large) 3종류가 있는데 종류가 다양하지 못하므로 발조이개를 페달에 연결하고 cycling화를 신고 조작함으로써 가장 잘 맞는 발조이개를 선택할수 있는데 대개의 경우 cycling화의 길이가 7"이하는 小, 8~10"은 中,

11"이상은 大를 이용한다.

일반적으로 5개의 발가락을 위로 구부렸을때 발바닥의 동근 부위가 페달축에 이르면 그것은 잘 맞는 발조이개이다.

여성을 위해 설계되지 않은 많은 자전거 부품중의 하나이며 남성용 발조이개도 여기에 명시된 것이 전부이다.

만약 여성용 발조이개를 상술한 선택법을 응용하여 제작한다면 작은 발조이

개는 더 크게 될 것이다.

이 보완점은 당장 뚜렷하게 보이지 않는데 이에 대해서도 3장에서 재론하겠다. 발조이개를 페달에 부착 하였을 때 (cycling에 쉼기를 부착하고) 탑승자의 발가락이 만약 안으로 굽쳐 답보(踏步) 할수 있도록 조절되어야 한다.

이는 가장 효과적인 PEDALING과 더불어 바람의 저항을 줄이고 TOP TUB 양옆으로 무릎이 가까이 닿도록 하려는 자연의 추세이다.

발가락을 안으로 굽게 조절하는 이유는 유사시 自轉車에서 가장 빨리 이탈됨이 증명되었기 때문이다.

무릎을 구부리고 양발을 평행으로 하고 서라. 이 위치에서 양무릎은 조금 벌어지게 될 것이다. (그림4-1)

만약 발끝을 외측으로 한다면 무릎사이의 거리는 멀어질 것이며(4-2) 반대로 내측으로 하면 무릎도 함께 내측으로 따라 올 것이다. (4-3)

분명히 발은 알맞게 각을 이루지는 못한다. 만일 부착된 발조이개가 크면 발목(복숭아뼈)은 자주 CRANK ARMS를 치게 될 것이다.

발조이개를 부착할때 띠에 달린 박갈의 끝이 발조이개 고리에 닿아 있어야 발을 알맞게 조일수 있으며 띠를 한번 꼬아서 끼면 운동시 띠의 신축성과 발의 요동을 줄일수 있다. (그림5)

3. HANDLE BAR STEM (핸들축 : 뺨음)

핸들의 높이는 stem으로 조절하는데 조절할 수 없는 stem을 사용하려면 stem의 길이는 그것을 설치하기 전에 결정해야 하며 stem의 길이는 각개인의 상반

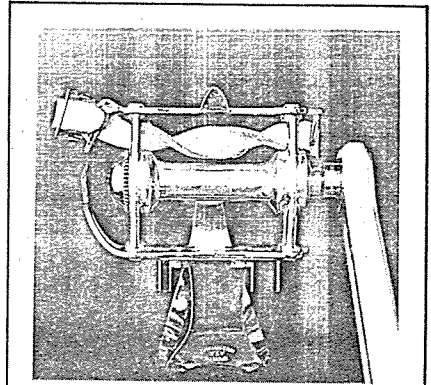


그림 5

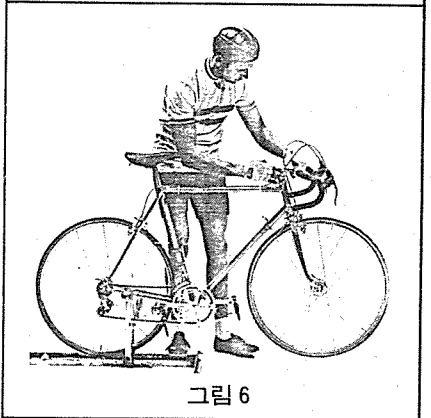


그림 6

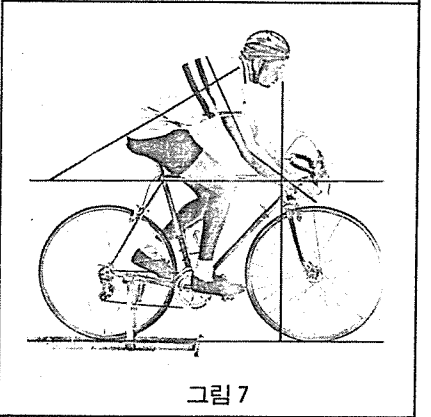


그림 7

바른건강생활상식

운동(근로)과 건강

지킬 일

1. 자기 자신에게 적합한 근로나 운동을 적정량만큼 하자.
2. 환자는 원칙적으로 심한 노동이나 운동을 삼가하여야 한다.
3. 기본적인 근로나 체조는 누구에게나 필요하다.

운동의 일반수칙

1. 건강인

건강인은 연령, 성(性), 체격, 체질, 취미등을 고려해서 자기에 맞는 종목(운동의 질)을 선택하고 근로나 운동하는 시간 및 강도(強度)를 적절히 조정하는 것이 중요하다.

2. 환자

환자는 자각증상이 없는 만성병 환자를 포함해서 원칙적으로 근로나 운동을 해서는 안되나 어린이나 근육, 골격이 허약한 사람은 적극적으로 운동을 해서 심신을 단련하는 것이 좋다. 노동이나 운동을 해서는 안되는 병에는 다음과 같은 것이 있다.

- 열병을 앓을 때
- 결핵에 걸렸을 때
- 튜버큘린반응 양전후 1년간
- 엑스선 사진에 징후가 있을 때
- 결핵 치료후 2년간
- 심장병이 있을 때
- 콩팥에 염증이거나 이상이 있을 때

신 길이 차이에 따라 변할 수 있다. 탑승자의 안장 선단부터 핸들에 이르기까지의 거리 관계에 입각해서 제작된 stem은 사용치 말라. (그림 6) 이것은 시초에는 좋으나 탑승자의 팔이 상체길이의 차이를 고려치 않기 때문이다.

안장보다 대개 1"정도 낮게 핸들을 설치하는 것이 적당하다고 본다. (단거리 경기는 제외)

핸들을 잡은 손과 팔꿈치는 약간 구부리는 반면 탑승자의 코는 핸들부터 뒤

로 약 1"정도 떨어져야 한다. (그림 7)

우선 당신은 정상적 위치의 안장에 앉았다고 확신하라. 그리고 현상태를 옆에서 거드는 이로 하여금 체크(check)하도록 하되 코로 부터의 수직선이 핸들 뒤로 1"이상이면 stem은 길고 반대로 못되거나 핸들앞으로 넘으면 매우 짧은 것이다.

자, 이제 自轉車가 거의 조립되었는데 확실히 할 수 있도록 어떻게 체크 하겠는가? (계속)