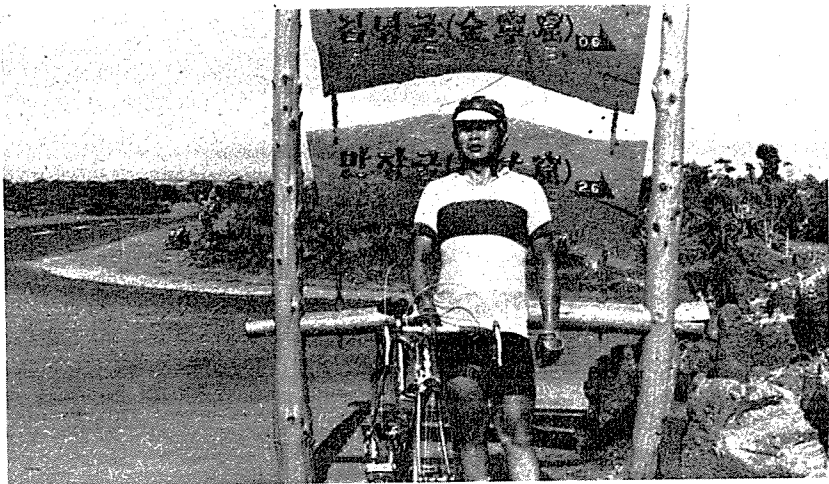


자전거교실



자전거타기와 싸이클링技法 ①

(Custom cycle)

金明率



Cycling에 관하여 논하자면 먼저 자전거 전반에 관한 근원을 찾아 지금까지의 유래를 소상히 밝혀야 하나 이는 오랜 경험과 많은 문헌을 토대로 연구하는 노력없이 어려운 일이며, 설사 그것이 가능하다 하더라도 본인은 능력과 시간의 한계를 느껴 불가능한 일이기이다. 다만 Buyer나 Rider 공히 자전거를 이용하는데 알아야 할 중요사항만을 썼으며, 필요성

있는 부분에 대하여는 필자 본인의 경험과 다른 외국문헌을 통해서 연구 분석한 요점을 간략하게 적었으니 비록 절대성은 희박하더라도 참고가 되었으면 한다.

내용은 구라파 여러나라의 권위있는 대가(제작자, 역대 Champion 코치등)들의 연구 논문을 인용하였으므로 cycling 전반에 걸쳐 오래되지 않은 우리나라 실정으로는 의견을 달리 할 수 없으리라 믿

으며 앞으로 우리도 이런 내용을 저울 삼아 나름대로의 적합한 기술과 방법을 개발하면서 우리들의 cycling 앞날을 향하여 힘찬 전진을 계속해 나가야 할 것이다.

제1장 자전거 조립

본 장은 어떻게 정확히 자전거 조립을 할 것인가를 각 개인의 모양(Style) 창조 의 이익을 극대화하는데 필요한 사항은 포함하지 않았다 이에 관한 사항은 제2장 참조).

자전거의 기본적인 형태는 지난 75년 간 인간의 체격에 적합하도록 다듬어져 왔으나(옛날거와 비교해 볼때) 별로 다듬어진 것이 없으며 비록 다른 견해를 가진 여러사람들에 의해 많은 시도가 있었으나 표준인 BENT OVER POSITION (상체를 구부리고 타는 방법) 형태가 가장 이상적이며 능률적이다.

그럼 왜 자전거가 BENT OVER POSITION으로 설계되었는지 또 보다 중요한 것은 당신의 특수한 체형을 가장 효과적으로 보충하기 위해선 어떻게 자전거를 조립할 것인가에 대해서 살펴보기로 하자.

왜 BENT OVER POSITION에 10단 GEAR를 이용하는가의 질문에 대해서 대부분의 사람들은 바람의 저항을 감소시키기 위해서라고 대답한다. 이 대답은 옳은 것이기는 하나 유일한 이유는 못된다.

BENT OVER POSITION에 대한 근본적인 이유는 욱실저울 사용의 예로 설명 할수 있다.

만약 당신의 한쪽발을 저울위에 올려 놓고 온힘을 다해 누른다면 이 저울은

얼마나 높은 숫자의 눈금을 가리키게 될까. 아무리 많아도 십중 팔구 당신 체중의 50~75% 이상은 못 될 것이다. 동일한 시도를 벽에 붙은 저울에서 해보자. 이 저울에서 3보쯤 떨어진 곳에 적당한 높이의 고정된 한쌍의 핸들을 설치 하여 양손으로 그것을 잡고 한발은 저울을 힘껏 눌러라 그러면 당신의 체중을 초과한 숫자의 눈금이 나타날 것이다. 양손 팔등과 어깨등의 합해진 힘에 의해 증대된 지렛대 작용의 원인이된다.

고로 한데 뭉쳐진 힘은 능률적인 cycling의 속력을 조절하는 유일한 요소는 아니므로 이 설계도 몇해를 거치는 동안 피곤함이나 평안한 바람의 저항 요인등도 고려는 했으나 지렛대 작용의 장점을 가장 효과적으로 이용하기 위해 수정되었다. 고로 자전거를 조립하여 장시간 타지는 않았으며 뭔가 자기나름의 style에 더 어울리도록 조절하려 한다면가 해부학적으로 하찮은 변화를 느꼈다면 다음 사항을 준수하라.

(필자=信榮証券(株) 근무)

