

# MTB Guide



X'country

enduro

multi day

down hill

carbo loading

training smart

얼마나 빠르게,  
얼마나 멀리 달릴 수 있는지를  
당신은 생각해 보신 적 있습니까?

## 하이파이브 스포츠음료-2010년 테스트

5분 45초 더 빨랐다!



'Cycling Weekly'지의 26명의 독자들이 Glasgow대학교 연구진들에 의한 실험에 참여하였다. '하이파이브 레이스 가이드북'에 따라 '하이파이브 2:1 스포츠음료를 사용한 독자들은, 그들이 일상적으로 사용하던 방식에 따라 선택한 일반 스포츠음료를 사용할 때보다 훨씬 더 빠르게 달렸다. 64km(40마일)의 평균적인 차이는 5분 45초였다.

사이클링 위클리 테스트는 철인3종경기와 MTB레이스를 시뮬레이션으로 시도되었다. 실험은 선택한 종목에 따라 적절한 강도에서 40-50마일의 라이딩을 포함하였다. 이 실험은 하이파이브 레이스 가이드북에 따라 하이파이브 2:1스포츠음료를 사용한 그룹과, 평상시에 자신들이 즐겨 마시는 스포츠음료를 사용하는 그룹으로 비교하였다. 상세한 내용은 [www.high5.kr](http://www.high5.kr)

## 하이파이브 스포츠음료-2010년 테스트

8분 더 빠르게! 15% 이상의 강력한 파워!

Hottenrot 교수 ILUG 연구(2010): 'Cycling Weekly'지의 테스트와는 별도로 16명의 실험자에게 동일한 방식으로 테스트한 결과, 64km(40마일) Time Trial에서 그들이 일상적으로 사용하던 스포츠음료 대신 하이파이브 스포츠음료를 사용하며, '하이파이브 가이드북'에 따른 결과, 평균적으로 8분 12초 더 빨랐다. 또한 테스트 동안에 15% 더욱 강력한 파워를 발휘하였다.

ILUG 연구는 철인3종경기와 MTB레이스를 시뮬레이션으로 시도되었다. 실험은 선택한 종목에 따라 20분 워업 후에, 최대산소섭취량, 적절한 강도(70% 최대산소섭취량)에서 2시간 30분 라이딩을 40마일(64km)에서 실시하였다. 이 실험은 하이파이브 레이스 가이드북에 따라 하이파이브 2:1스포츠음료를 사용한 그룹과, 평상시에 자신들이 즐겨 마시는 스포츠음료를 사용하는 그룹으로 비교하였다. 상세한 내용은 [www.high5.kr](http://www.high5.kr)

2008년 테스트에서

하이파이버 에너지 드링크 10% 더 빨랐다



### Trans Alp Enduro 알프스 횡단 장거리

글래스고(2008년) 대학 과학자들은 하이파이버 에너지소스 4:1음료(단백질이 포함된)를 섭취한 라이더들이 단지 일반적인 탄수화물 스포츠드링크를 섭취한 라이더들에 비해 8일간의 알프스 횡단 장거리 라이더에서 평균적으로 10% 더 빠르게(4시간 25분 이상) 달렸다고 보고하였다. 레이스 기온이 그늘진 곳에서도 섭씨 38도에 이르는 아주 엄청난 무더위였다. (Cathcart et al., *Med Sci Sports Exerc*; 40 (5) Supplement 1:S74, 2008).

또한 덴마크에서도 하이파이버 스포츠 드링크가 일반 스포츠 드링크에 비해 가장 빠른 라이딩 효과를 발휘한다고 과학자들은 보고하였다.



## 스포츠 영양식품의 주요 성분

**탄수화물:** 이것은 당신을 빠르고 멀리 달리게 하는 연료이다. 2:45분에서 3:45분 정도의 마라톤에서 요구되는 에너지의 70%는 지방이 아니라 탄수화물에 의해 사용된다. 그러나 불행하게도 신체는 단지 제한된 양의 탄수화물만 저장할 수 있다 - 75kg의 운동선수가 휴식할 때 대략 400그램이 사용된다. 90분 이상의 어떤 레이스에서든지, 신체에 저장된 탄수화물은 고갈될 수 있다.

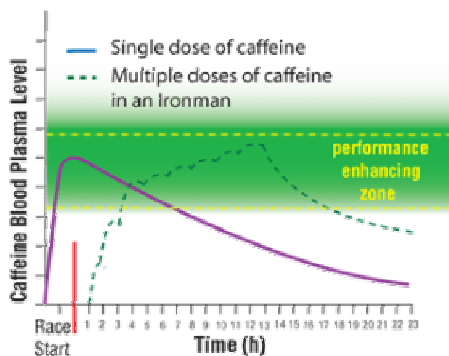
레이스 동안에 사용할 수 있는 어떤 탄수화물(에너지드링크, 에너지젤 등)이라도 신체에 저장된 탄수화물에 첨가된다. 하이파이버의 **2:1 과당비율**의 차세대 스포츠음료는 매 시간 90그램의 탄수화물을 신체에 제공한다. 이것은 최고의 전통적인 스포츠음료가 제공할 수 있는 양보다 50%나 더 많다.

**수분:** 최상의 운동성적을 위해서는 땀으로 손실된 수분을 스포츠음료를 사용하여 대체할 전략을 세워야 한다. 무더운 날씨에서의 레이스에서는 땀으로 손실된 양만큼의 물을 마시기가 어렵다. 이런 조건에서는 매 시간 평균적으로 1.5리터 이상의 땀을 흘릴 수 있다. 이것은 커다란 물통 두 개에 해당된다.

**하이파이버 2:1 과당 스포츠음료**는 전통적인 스포츠음료보다 훨씬 더 빠르게 신체에 수분을 공급한다는 것이 과학적으로 증명되었다. 또한 하이파이버 스포츠음료는 고수준의 전해질 성분을 함유하고 있다.

전통적인 스포츠음료는 소화하는 동안과 혈류에 흡수되기 전에 포도당으로 분해되는 글루코오스, 포도당, 말토덱스트린이나 또 다른 어떤 탄수화물로 구성된 스포츠음료를 말한다. 이것은 과당을 전혀 포함하지 않거나 극소량만 포함하고 있다.

**카페인:** 적절한 양의 카페인을 탄수화물과 수분의 흡수를 실질적으로 증가시킬 수 있다. 또한 카페인은 신체의 신경계를 자극시킨다: 피로를 감소시키고, 신체의 움직임을 좀 더 기민하게 하고, 집중력을 증가시키고 운동하는 동안에 힘들다는 느낌을 감소시킨다. 올바른 양(체중 1kg당 3~6mg의 카페인)의 카페인을 운동능력을 향상시키는데 효과적이다. 적절한 양의 카페인을 운동하는 동안에 심각하게 탈수를 증가시키지는 않는 것으로 보고되었다.

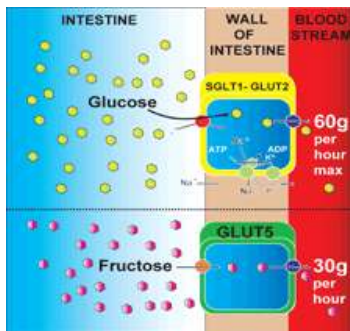


그러나 당신이 카페인에 민감하거나, 또는 손떨림, 심장박동수가 증가하는 것과 같은 증상을 느끼면, 즉시 카페인 사용을 중지해야 한다. 또한 심장병이 있다면, 카페인을 사용해서는 안 된다. 당신은 이 가이드북에 따라, 카페인을 포함한 제품을 카페인이 들어있지 않은 동등한 제품으로 교체해서 사용해야 한다.

## 하이파이버 2:1 과당 스포츠음료의 숨은 과학

전통적인 스포츠음료에 사용된 여러 가지 유형의 탄수화물은 신체의 소화과정에 의해 먼저 포도당으로 분해된다. 그 후 포도당은 장벽을 통해 혈액을 따라 통과한다. 신체의 장벽을 통해 흐르기 위해서, 포도당 분자는 포도당 운반자로 알려진 "회전문"을 사용한다. 이러한 회전문은 단지 포도당이 느리게 통과하는 것만을 허용하기 때문에, 신체는 **시간당 60그램**에 이르기까지만 탄수화물의 양을 제한하여 흡수할 수 있다. 오랫동안 이것은 신체가 흡수할 수 있는 탄수화물의 양에 있어 최상인 것으로 여겨졌다 - 그러나 더 이상 그렇지 않다.

새로운 **2:1 과당** 비율로 만들어진 하이파이버 스포츠음료는 이제 **시간당 90그램**의 탄수화물을 운반할 수 있다. 과당은 소화에 의해 포도당으로 분해되지 않는 유일한 탄수화물로, 이것은 다른 종류의 "회전문"을 사용하면서 혈관 벽을 통하여 흐른다.



포도당과 과당 결합의 흡수

**2 부분의 말토덱스트린**(소화하는 동안에 포도당으로 분해되는 전통적인 유형의 탄수화물)과 **1 부분의 과당**으로 형성된 하이파이버의 새로운 음료. 이러한 2:1 결합으로 **90그램**의 탄수화물이 매시간 흡수될 수 있다는 것이 실제로 입증되었다. 탄수화물이 스피드와 지구력을 위한 연료이기 때문에, 탄수화물을 더 많이 사용하면 할수록, 더 빨리 그리고 더 멀리 달릴 수 있다. 대부분의 전통적인 스포츠음료와 에너지젤은 어떤 과당도 함유하고 있지 않으며, 있다 하더라도 비교적 낮은 수준만 함유하고 있다. 하이파이버 스포츠음료는 대략 33% 이상의 과당을 함유하고 있다.

주의 : 2:1 과당 형태는 예전에 가능하다고 여겼던 것보다 훨씬 더 많은 탄수화물을 흡수하게 한다. - 전통적인 방식으로 탄수화물을 최적화하기 위해서는, 일상적으로 섭취하는 것보다 더 많은 식품을 섭취하고 더 많은 음료를 마실 수밖에 없다.

더 빠르게 라이딩하라

더 강하게 달려라

그리고 당신의 레이스를 즐겨라

더 빠르고 더 멀리 레이스를 하기 위해 당신이 필요한 것 :

- 레이스 동안에 최대의 탄수화물 섭취
- 최소의 탈수화

이것을 이루기 위해서는, 당신의 레이스 거리, 당신이 마실 수 있는 양, 레이스 당일의 기온 그리고 당신의 체중에 따른 모든 경쟁을 위한 최적화된 전략이 필요할 것이다. 다음의 가이드북에서, 각각의 레이스를 위한 최고의 영양학적 전략이 제공될 것이다.



## downhill



### ▪ 90분 전

레이스 시작 90분 전에, 750ml 물통에 에너지소스를 섞어 마신다. 이와 동시에 신체 치수에 따라, 다음처럼 에너지젤을 섭취한다:

50kg~60kg : 1개의 에너지젤

60kg~70kg : 2개의 에너지젤

70kg~90kg : 3개의 에너지젤

### ▪ 레이스 중간

- 매시간 1개의 에너지 젤을 레이스 사이에 섭취한다. 수분 및 에너지를 재충전 하기 위해서 에너지 소스 4:1을 조금씩 마신다.

### ▪ 레이스 후의 회복

수분 및 에너지를 재충전시키기 위해서 에너지 소스 4:1 500ml~1000ml를 마신다.

Tip: 에너지젤을 이소젤로 대체할 수 있다.

## X'Country(2~5시간)

### ■ 레이스 시작하기 60분~90분전

750ml 물통에 에너지소스를 섞어 마신다.

동시에 신체의 크기에 따라 다음처럼 에너지젤을 섭취한다.

50kg~60kg : 1개의 에너지젤

60kg~70kg : 2개의 에너지젤

70kg~90kg : 3개의 에너지젤

### ■ 출발 10분 전

200ml~500ml의 에너지소스를 마신다. 최초의 1시간 동안에 섭취한 음료에 따라 마시는 양을 정한다.

### ■ 레이스 동안

레이스 동안에(마시기가 쉽다면), 가능한 많은 양의 에너지소스를 마시는 데 유의한다.

당신의 신체는 매시간 에너지소스 90그램 이상을 흡수할 수 있다. 얼마나 많이 마실 수 있는가에 따라, 탄수화물 보충을 위해 더 많은 에너지젤을 휴대할 필요가 있다.

매시간 다음 양만큼 마신다면, 아래처럼 에너지젤을 휴대하라:

800ml~1200ml : 에너지젤 불필요

600ml : 1개의 에너지젤

400ml : 2개의 에너지젤

200ml : 3개의 에너지젤

### ■ 레이스 후의 회복

수분을 보충하고 에너지를 재충전시키며 날씬한 근육의 형태를 더 빠르게 증가시키고 최상의 몸매를 유지시키기 위해 : 레이스를 끝냈을 때, 750ml의 에너지소스 4:1을 마셔라. 한 시간 후에 다시 500ml의 에너지소스 4:1을 마셔라. 그리고 영양이 풍부한 식사를 하라. 저녁 늦게 750ml 이상의 프로틴 리커버리를 마셔라. 우유에 섞어 마시면, 프로틴 리커버리는 더 천천히 흡수되어, 잠자는 동안에 지속적으로 영양을 공급한다.

### ■ 주의 :

선호도에 따라 에너지젤 대신에 이소젤로 대체할 수 있다.

라이딩 도중에 한 손으로도 젤을 사용할 수 있는 하이파이브 젤 플라스크를 사용하라.

이 가이드북은 당신의 신체가 흡수할 수 있는 최대한의 탄수화물을 제공한다. 그 밖에 어떤 다른 것을 마시거나 먹지 마라. 그렇게 할 필요가 없다.

이 전략은 당신의 신체가 흡수할 수 있는 최대한의 탄수화물을 제공할 것이다.

대회 전의 카보로딩으로 몸 안에 30% 이상의 탄수화물을 증가시킬 수 있다.

나중에 소개되는 '카보로딩'을 보라



## 장거리 라이딩: 5시간~24시간 Solo

### ▪ 60분~90분 전

레이스 시작 60분~90분 전에, 750ml 물통에 에너지소스를 섞어 마신다. 이와 동시에 신체 치수에 따라, 다음처럼 에너지젤을 섭취한다.

50kg~60kg : 1개의 에너지젤

60kg~70kg : 2개의 에너지젤

70kg~90kg : 3개의 에너지젤

### ▪ 레이스 동안

탄수화물 섭취를 최대화하기 위해 가능한 한 에너지소스 4:1을 많이 마시는데 유의해야 한다. 날씨의 조건과 얼마나 많이 마실 수 있는지에 따라, 탄수화물 섭취를 위하여 더 많은 에너지젤을 휴대할 필요가 있다. 매 시간 다음 양의 에너지소스 4:1을 마신다면, 또한 아래처럼 에너지젤을 섭취해야 한다;

800ml~1200ml : 에너지젤 불필요

600ml : 1개의 에너지젤

400ml : 2개의 에너지젤

200ml 이하 : 3개의 에너지젤

### ▪ 레이스 후의 회복

수분을 충족시키고, 에너지를 보충하고, 날씬한 근육의 형태를 빠르게 발달시키고, 최적의 몸매를 만들기 위해서는 레이스 후에 에너지소스 4:1 750ml를 마셔라. 한 시간 후에 다시 500ml를 더 마셔라. 영양이 풍부한 식사를 하고, 저녁 늦게 다시 750ml 이상의 프로틴 리커버리를 마셔라. 우유에 섞어 마시면, 프로틴 리커버리는 더 천천히 흡수되어, 잠자는 동안에 지속적인 영양을 공급한다.

tip: 2시간~5시간의 크로스 컨츄리 가이드를 꼼꼼이 읽어라.

왜냐하면 또한 이 가이드도 장거리 라이딩에 적합하기 때문이다. 덧붙여서 다음의 내용에 주의해라:

만약 당신이 매시간 1000ml를 마시고, 더욱이 레이스 동안에 카페인을 따로 섭취하지 않는다면, 3시간 30분마다(무거운 체중의 라이더) 또한 5시간마다 (가벼운 체중의 라이더) 하이파이브 에너지소스 500ml와 함께 커피나 녹차 등의 카페인 음료를 약간 섭취해라. 이렇게 함으로써, 추가적으로 운동실행 능력이 상승될 것이다. (물론 카페인이 함유된 하이파이브 익스트림을 섭취하면 더 유익하다).

이 가이드북은 당신의 신체가 흡수할 수 있는 최대한의 탄수화물을 제공한다. 그밖의 어떤 다른 것도 먹지 말아라. 왜냐하면 일상적인 고형의 음식이 특별한 하이파이브 탄수화물의 흡수를 더디게 하기 때문이다. 만약 당신이 고형의 음식을 먹고 싶은 느낌이 든다면, 흰빵, 파스타, 고 탄수화물 에너지바와 같은 신속하게 탄수화물이 흡수되는 것을 선택하라. 고기를 멀리 하고 초콜릿 등의 고 지방 음식을 피해라.

## 장거리 라이딩: 12시간~24시간 Team 릴레이

만약 당신이 12시간 또는 24시간 레이스에서 릴레이 팀의 일원이라면:

당신의 (개인적인) 전체 라이딩 시간이 5시간보다 적을 예정이면, 2시간~5시간 크로스 컨츄리 영양 전략 가이드를 따라라.

당신의 개인적인 전체 라이딩 시간이 5시간 이상이라면, 5시간~24시간 장거리 라이딩을 위한 영양 전략 가이드를 따라라.

또한 다음 사항에 유의해라:

레이스 출발 60분~90분 전: 당신의 최초의 릴레이 라이딩 출발 전에 딱 한 번 카페인을 섭취하라. 그 후 남아 있는 레이스 동안에는 더 이상 카페인을 섭취하지 말아라.

라이딩 중간: 라이딩 하지 않는 동안에는 매시간 에너지젤 1개씩을 섭취하라. 개개인에 따라서는 한 잔의 차나 커피(강하지 않은) 반 잔을 매시간 섭취하라. 이렇게 함으로써 당신의 운동 수행 능력에서 카페인 수준이 유지된다. 그러나 카페인에 민감한 사람은 이렇게 해서는 안 된다.

고형 음식물 섭취: 대부분의 운동선수들이 장거리 라이딩 동안에 고형 음식물을 섭취하는 것을 좋아하기 때문에(복부의 포만감을 느끼기 위해), 가장 좋은 방법은 쉽게 소화될 수 있는 적절한 양의 고 탄수화물 음식을 섭취하는 것이다. 그러나 이런 경우에도 가능한 한 많은 양의 에너지소스 4:1을 섭취하라.

## 장거리 라이딩: Enduro multi day events

글래스고 대학의 과학자들은, 그늘진 곳에서의 기온이 섭씨 40도 이상으로 맹렬한 더위의 8일간의 알프스 투어 Trans Alp 레이스에서, 하이파이버 에너지소스 4:1을 섭취한 라이더들이 일상적인 탄수화물 음료를 섭취한 라이더에 비해 평균적으로 10% 또는 4시간 30분 이상 더 빠르게 레이스를 완주했다고 보고하였다.

수일 간 걸리는 레이스를 위해서는 단지 5시간~24시간 장거리 라이딩의 영양 전략을 따라라.

만약 당신이 첫날의 라이딩에서 당신의 탄수화물 저장고가 바닥나게 되면, 그 다음날까지 완전하게 탄수화물을 보충한다는 것은 거의 불가능하다. 그렇게 되면, 당신은 탄수화물이 완전히 축적되지 않은 상태로 라이딩을 시작할 것이다. 그러므로 당신은 매일의 라이딩 동안과 라이딩 후에 탄수화물 축적을 최대로 하는 데에 주의력을 집중시켜야 한다. 이것은 수일 간 걸리는 레이스에서 끊임없는 지구력을 발휘하는데 아주 치명적이다.

## ▪ 매우 무더운 조건에서의 레이스

하이파이버 스포츠음료는 고수준의 전해질을 함유하고 있어, 대부분의 레이스를 위해서 적합하다. 그러나 매우 더운 조건에서의 레이스에서는 당신이 마시는 음료의 전해질 양을 증가시킬 것을 염두에 두어야 한다. 에너지음료에 간단히 하이파이버 제로드링크를 첨가하여 마시므로써 이렇게 할 수 있다. 이것은 근육경련을 예방하는 고수준의 전해질과 마그네슘으로 이루어져 있다.

## ▪ 근육경련

근육경련을 일으키는 주요한 요소는 탄수화물의 결핍, 탈수화, 전해질의 불균형 그리고 불충분한 마그네슘이다. 이 가이드북/영양학 전략은 이러한 많은 원인들을 제거하는데 큰 도움을 줄 것이다. 더 상세한 것은 [www.high5.kr](http://www.high5.kr)을 참조하라.

## ▪ 카보로딩

카보로딩은 대개 주요한 레이스에 앞서 이루어진다. 카보로딩은 몸 안에 30% 이상의 탄수화물을 증가시키는 테크닉이다. 여기에 장기간의 훈련을 하지 않는 날이나, 급격한 식사의 변화를 요구하지 않는 효과적이고도 사용하기 쉬운 방법이 있다.

레이스 3-2-1일 전: 레이스 사흘 전부터 매일 아침 750ml의 에너지소스를 마신다. 30분 후에 바이크에 올라 앉아 10분 동안 가볍게 워밍업을 한다. 워밍업 후에 단 한 번의 3분간의 강한 스프린트를 한다. 스프린트 하는 동안에 젖산을 증가시킬 목표를 두어야 한다. 이 젖산이 당신의 신체에 추가적으로 탄수화물을 축적시킬 것이다. 이 날은 그 이상의 연습을 피하라.

매일 신체의 체중 1킬로당 10그램의 탄수화물을 섭취해야 한다. 70kg의 라이더에게는 매일 700그램의 탄수화물에 해당된다.

운동선수들은 정상적인 음식을 통해서 이런 양의 탄수화물을 섭취한다는 것을 어렵게 여긴다. 고 탄수화물 덩어리의 음식을 피하기: 3시간마다 500그램의 에너지소스를 마시고 한 개의 에너지바를 섭취하라. 12시간 후에는 당신의 신체에 대략 360그램의 탄수화물을 축적시킬 것이다. 그 나머지는 고탄수화물 식사로 대신하라.

## ▪ 에너지소스 4:1과 트레이닝

트레이닝이 지속되면서 당신의 신체가 변화함에 따라, 당신은 더욱 날씬해지며 더욱 빨라진다. 매일 하는 수백 마일의 라이딩으로, 당신의 근육 양과 질이 증가하고 한 단계 더 상승 단계로 진입했다는 것을 대개 기대할 수 있을 것이다. 그러나 동일한 양의 트레이닝으로써 더 날씬하고, 더 빠르고, 운동하기에 더 적절한 몸매를 유지시키려면 어떻게 해야 하는가?

### 에너지소스 4:1이 극한의 트레이닝과 며칠 이상 걸리는 레이스를 위해 최적이다:

2008년 Glasgow 대학교의 연구원들은 혹독한 8일간의 알프스 횡단 MTB 레이스에서 단백질/탄수화물 음료(에너지소스 4:1)를 사용하는 그룹이 단순히 탄수화물 음료만 사용하는 그룹에 비해 평균적으로 10% 이상 더 빠르게 달렸다고 보고하였다.

### 근육발달을 위해 최상인 것으로 입증된 단백질/탄수화물 음료

2007년 Maastricht 대학교의 연구원들은 단순한 탄수화물 음료에 비해 단백질/탄수화물 음료가 힘든 운동 동안에 단백질 분해를 26% 더 낮추고, 단백질 합성(근육 형성)을 33% 더 증가시킨다고 보고하였다.

### 단백질/탄수화물 : 하루에 두 세션의 연습을 위해 최상

2008년 연구에서 사이클리스트가 한 시간 동안 전속력으로 라이딩한 후, 6시간의 휴식 그리고 다시 한 시간 동안 가능한 한 빠르게 라이딩했을 때, 단순한 탄수화물 음료를 사용한 라이더보다 단백질/탄수화물 음료를 사용한 라이더가 훨씬 더 빨랐다고 보고하였다.

## ▪ 운동 중에 더 많은 지방 태우기

하이파이버 제로 드링크는 전해질과 마그네슘이 함유된 저칼로리 스포츠음료이다. 어떤 음료에도 간단하게 한 정을 첨가함으로써 맛있는 스포츠음료로 바꿀 수 있다. 매우 더운 조건에서 레이스를 한다면, 전해질 성분을 증가시키기 위해 하이파이버 스포츠 음료에 이것을 첨가할 수 있다.

훈련은 낮은 수준으로, 레이스는 높은 수준으로

이것은 지구력을 증가시키기 위한 저 탄수화물/저 글리코젠에 입각한 트레이닝의 개념이다. 제로드링크는 이런 전략의 한 부분으로 사용될 수 있다. 더 많은 정보는 [www.high5.kr](http://www.high5.kr)를 참조하라.

## 더 빠르고 강하게 된다, 아니면 당신의 돈을 돌려드립니다

하이파이브 2:1과당 스포츠음료는 더 빠르고 더 파워플하게 레이스를 하려는 모든 사람을 위한 보다 개선된 영양식품이다. 이 특별한 탄수화물 복합체는 전통적인 스포츠음료보다 50% 이상의 에너지를 공급하며 수분을 더 빠르게 전달한다.

에너지소스 4:1에서 발견되는 단백질/탄수화물 형태는 장거리 레이스, 극한 훈련 그리고 날씬한 근육의 발달을 최대화하는데 아주 탁월하다.

만약 당신이 이 레이스 가이드북의 제안을 따른다면, 당신이 참가하는 모든 레이스에서 더 빠르고 더 강하게 될 것이라는 것을 우리는 확신하기 때문에, 우리는 당신에게 100% 전액 환불의 보증을 제공한다.

레이스 가이드북은 더 많은 스포츠에 유용할 것이다. [www.high5.kr](http://www.high5.kr)에서 무료로 다운받을 수 있다.