

BURN MACHINE PRO

training workout



www.theburnmachine.co.kr
www.oyesmall.com

가이드 라인

- 가이드 라인에 나와 있는 동작들을 통해 자신에게 맞는 적절한 운동 레벨을 선택하여 자신만의 운동 프로그램으로 만들어 사용하시기 바랍니다.
- 운동 전 꼭 가이드 라인(운동법)과 주의사항을 읽어 주시기 바랍니다.
 - 처음 운동시 타이머를 이용 하여 각 동작의 운동 시간을 기록 합니다.
 - 각각의 연속 동작은 개인에 따라 최대치의 운동량과 시간을 기록 합니다.
 - 각각 동작의 운동 시간을 기록하여 다음 운동시 적용 합니다.
 - 위와 같은 방법에 따라 각각의 13개 동작의 운동시간을 개인에 맞게 설정하여 반복 연습 합니다.

번머신 프로의 양쪽 손잡이 부분 회전력은 개인에 따라 약간의 차이가 있을 수 있으며, 회전 운동으로 인해 실리곤 오일이 새어 나올 수도 있습니다.

동작1

클래식 스피드백- 기본자세

- 운동 방법**
전반을 향하여 바른 자세를 유지하며 양손을 마주본 자세에서 양손을 회전 시켜서 당신이 할 수 있는 시간만큼 회전 운동을 합니다.
- 운동의 응용**
- 한 손만을 사용해서 운동 기구를 돌립니다. 즉 다른 손에는 힘을 주지 않고 손잡이를 잡고만 있다는 느낌으로 번머신 프로를 돌려 줍니다.
 - 번머신 프로의 회전운동 강약 조절은 기구 중앙에 있는 손잡이를 돌려 조절 할 수 있습니다.

운동 부위



- 1 번머신 프로의 손잡이를 양손으로 잡은 후 기구 중앙에서 주먹 3~4개씩 들어갈 정도의 거리를 두고 유지 합니다.
- 2 양손으로 번머신 프로를 돌려 줄 때 상체가 앞으로 숙여 지지 않도록 허리를 곧게 합니다.
- 3 포스터 모델처럼 양 무릎을 살짝 구부려 주어 몸의 중심을 잡습니다.

주의사항 : 기구를 회전시켜 운동시 몸과 너무 가까워져 타박상을 입지 않도록 적당한 간격을 유지 합니다.

동작2

45도 기울여 회전 운동- 왼쪽/오른쪽

- 운동 방법**
전반을 향하여 바른 자세를 유지하며 양손을 마주본 자세에서 양손을 회전 시켜서 당신이 할 수 있는 시간만큼 회전 운동을 합니다.
- 운동의 응용**
- 한 손만을 사용해서 운동 기구를 돌립니다. 즉 다른 손에는 힘을 주지 않고 손잡이를 잡고만 있다는 느낌으로 번머신 프로를 돌려 줍니다.
 - 번머신 프로의 회전운동 강약 조절은 기구 중앙에 있는 손잡이를 돌려 조절 할 수 있습니다.

운동 부위



- 1 가슴 높이에서 번머신 프로를 약 45도 기울여 중 후 왼쪽 편에서 양손을 회전하고 다시 오른쪽 편에서 움직여 줍니다. 이 동작을 반복 합니다.
- 2 양손으로 번머신 프로를 돌려 줄 때 허리를 곧게 펴고, 운동 방향에 따라 상체와 골반을 함께 이동 해 줍니다.
- 3 포스터 모델처럼 한쪽 발은 앞으로 두고 양 무릎을 살짝 구부려 주어 몸의 중심을 잡습니다.

주의사항 : 기구를 회전시켜 운동시 몸과 너무 가까워져 타박상을 입지 않도록 적당한 간격을 유지 합니다.

동작3

수평 회전 운동-왼쪽/오른쪽

- 운동 방법**
전반을 향하여 바른 자세를 유지하며 양손을 마주본 자세에서 양손을 회전 시켜서 당신이 할 수 있는 시간만큼 회전 운동을 합니다.
- 운동의 응용**
- 한 손만을 사용해서 운동 기구를 돌립니다. 즉 다른 손에는 힘을 주지 않고 손잡이를 잡고만 있다는 느낌으로 번머신 프로를 돌려 줍니다.
 - 번머신 프로의 회전운동 강약 조절은 기구 중앙에 있는 손잡이를 돌려 조절 할 수 있습니다.

운동 부위



- 1 허리 높이 위치에서 번머신 프로를 바닥과 수평이 되게 놓여 양손으로 잡은 후 오른쪽 손이 보이게 회전 시켜주고 운동하고, 다시 반대편 왼손 등이 보이게 회전 하여 운동 합니다.
- 2 양손으로 번머신 프로를 돌려 줄 때 허리를 곧게 펴고, 운동 방향에 따라 상체와 골반을 함께 이동 해 줍니다.
- 3 포스터 모델처럼 한쪽 발은 앞으로 두고 양 무릎을 살짝 구부려 주어 몸의 중심을 잡습니다.

주의사항 : 기구를 회전시켜 운동시 몸과 너무 가까워져 타박상을 입지 않도록 적당한 간격을 유지 합니다.

동작4

크로스 오버 운동

- 운동 방법**
양 팔을 곧게 뻗은 후 양 손을 위,아래로 교차 시킵니다.
- 운동의 응용**
- 양 손만을 사용해서 운동 기구를 돌립니다. 즉 다른 손에는 힘을 주지 않고 손잡이를 잡고만 있다는 느낌으로 번머신 프로를 돌려 줍니다.
 - 번머신 프로의 회전운동 강약 조절은 기구 중앙에 있는 손잡이를 돌려 조절 할 수 있습니다.

운동 부위



- 1 번머신 프로의 손잡이를 잡은 후 양손을 몸의 중심 앞쪽으로 곧게 펴고, 서로 위/아래로 교차 시켜 줍니다.
- 2 팔을 곧게 펴고 양손을 위/아래로 서로 교차 시켜 줍니다.
- 3 양손으로 번머신 프로를 돌려 줄 때 상체가 앞으로 숙여 지지 않도록 허리를 곧게 합니다.
- 4 양 발은 어깨 넓이로 벌리고 몸의 중심을 잡기 위해 무릎을 살짝 구부려 줍니다.

주의사항 : 기구를 떨어 뜨려 발등을 다치지 않도록 합니다.

동작5

내전과 외전 운동

- 운동 방법**
포스터 그림과 같이 양팔을 아래로 꼭 뻗은 상태에서 안쪽과 바깥쪽으로 움직여 줍니다.
- 운동의 응용**
번머신 프로의 회전운동 강약 조절은 기구 중앙에 있는 손잡이를 돌려 조절 할 수 있습니다.

운동 부위



- 1 포스터 모델처럼 번머신 프로를 몸의 앞쪽으로 두고 양손으로 팔을 곧게 펴고 잡습니다.
- 2 양손으로 번머신 프로를 돌려 줄 때 상체가 앞으로 숙여 지지 않도록 허리를 곧게 합니다.
- 3 개인이 운동 가능 한 만큼 양손으로 회전시켜 운동 합니다.

주의사항 : 기구를 회전시켜 운동시 몸과 너무 가까워져 타박상을 입지 않도록 적당한 간격을 유지 합니다.

동작6

양손을 사용한 이두운동

- 운동 방법**
양쪽 팔꿈치의 높이를 일정하게 유지 합니다. 포스터 이미지처럼 양 팔을 위/아래로 움직여 구부려 줍니다. 이 동작을 반복해 줍니다.

Targeted Muscles



- 1 포스터 모델처럼 번머신 프로를 몸의 앞쪽에 두고 양손으로 잡습니다.
- 2 양손으로 번머신 프로를 돌려 줄 때 상체가 앞으로 숙여 지지 않도록 허리를 곧게 합니다.
- 3 몸의 중심을 잡기 위해 무릎을 살짝 구부려 줍니다.
- 4 포스터 모델처럼 양 팔꿈치의 높이를 일정하게 유지하면서 양 팔을 위/아래로 움직여 줍니다.

주의사항 : 기구를 떨어 뜨려 발등을 다치지 않도록 합니다.

동작7

한 손 이두운동

- 운동 방법**
팔꿈치의 높이를 일정하게 유지 합니다. 포스터 모델처럼 운동하는 팔을 살짝 구부려 위/아래 운동시 완전히 펴지지 않도록 합니다. 다른 한쪽 손으로는 번머신 프로를 잡고 있는 팔의 손목 아래 부분을 잡아 운동 시 힘을 지체해 주도록 합니다.

운동 부위



- 1 번머신 프로의 손잡이를 한 손으로 잡고 힘입시 다른 손으로는 손목 아래 부분을 잡아 힘을 지체해 주도록 합니다.
- 2 양손으로 번머신 프로를 돌려 줄 때 상체가 앞으로 숙여 지지 않도록 허리를 곧게 합니다.
- 3 몸의 중심을 잡기 위해 무릎을 살짝 구부려 줍니다.
- 4 포스터 모델처럼 팔꿈치의 높이를 일정하게 유지하면서 위/아래로 움직여 줍니다.

주의사항 : 기구를 떨어 뜨려 발등을 다치지 않도록 합니다.

번머신 프로의 강도 조절 기능

운동의 강도를 높이거나 줄일 수 있는 번머신 프로의 운동 강도 조절 기능은 운동 중 근육을 강하게 하고 증가 시키는데 도움을 줍니다.

언제 번머신 프로의 운동 강도 조절기능을 사용 할까요?

번머신 프로의 운동 강도 조절 기능은 회전 운동의 저항력을 높이거나 낮출 수 있습니다. 조절 장치의 손잡이를 꼭 조여 준다면 손잡이의 회전이 멈추어 어떤 동작에서는 보다 안정적인 동작으로 운동을 할 수 있습니다. 예를 들면 동작 7과 같은 동작을 할 때 안정적 일 수 있습니다.

번머신 프로의 운동 강도 조절 기능이 중요한 포인트

- 1 번머신 프로의 강도 조절 기능을 가장 높은 저항(시계방향으로) 꼭 조여주었을 때)으로 회전 한다면, 당신의 근육은 가장 많은 힘을 필요로 하게 됩니다. 그렇지만 이렇게 큰 힘이 필요한 동작을 할 때에는 손목 관절에 주의하여 운동하도록 합니다.
- 2 운동 중 손목에 불편함을 느끼거나 통증이 온다면 즉시 운동을 멈추고 의사와 상의 하도록 합니다.
- 3 손목의 통증과 불편함을 줄이기 위해서 번머신 프로를 사용하여 운동 할때 손목 보호대를 사용하면 보다 안정적으로 운동 할 수 있습니다.

번머신 프로의 운동 강도 조절기의 올바른 사용법

예를 들면 Routine 1의 동작에서 조절기를 레벨1에 두고서 30초간 운동 후 조절기를 레벨3 혹은 4로 증가시켜 30초간 운동을 합니다.

예를 들면 Routine 12 동작에서 번머신 프로의 조절 장치의 레벨을 0으로 두고 오른쪽 왼쪽으로 10회 반복하여 운동 후, 다음 동작에서는 레벨을 1 혹은 2로 증가 시켜 같은 동작을 10회 반복해 줍니다.

동작8

삼두근 운동

- 운동 방법**
포스터 모델과 같이 번머신 프로를 당신의 머리 위에서 뒤쪽으로 양팔을 평행하게 하고 팔꿈치를 구부리며 위/아래 운동을 합니다. 여러 번 반복합니다.

운동 부위



- 1 포스터의 모델처럼 양손으로 번머신 프로의 손잡이를 잡은 후 머리 위에서 위치하고 머리 뒤쪽 방향으로 양 팔꿈치의 구부러 위/아래 운동을 합니다.
- 2 운동중에 상체가 앞으로 숙여 지지 않도록 허리를 곧게 합니다.
- 3 몸의 중심을 잡기 위해 복부 근육을 사용합니다.
- 4 몸의 중심을 잡기 위해 무릎을 살짝 구부려 줍니다.
- 5 번머신 프로를 양손으로 잡고 사용 합니다.

주의사항 : 기구를 떨어 뜨려 머리나 발등을 다치지 않도록 합니다.

BURN MACHINE PRO

training workout



www.theburnmachine.co.kr
www.oyesmall.com

가이드 라인

가이드 라인에 나와 있는 동작들을 통해 자신에게 맞는 적절한 운동 레벨을 선택하여 자신만의 운동 프로그램으로 만들어 사용하시기 바랍니다.
*운동 전 꼭 가이드 라인(운동법)과 주의사항을 읽어 주시기 바랍니다.
*처음 운동시 타이머를 이용 하여 각 동작의 운동 시간을 기록 합니다.
*각각의 연속 동작은 개인에 따라 최대치의 운동량과 시간을 기록 합니다.
*각각 동작의 운동 시간을 기록하여 다음 운동시 적용 합니다.
*위와 같은 방법에 따라 각각의 13개 동작의 운동시간을 개인에 맞게 설정하여 반복 연습 합니다.

번머신 프로의 양쪽 손잡이 부분 회전력은 개인에 따라 약간의 차이가 있을 수 있으며, 회전 운동으로 인해 실리론 오일이 새어 나올 수도 있습니다.

▶▶ 동작9

한손 삼두근 운동

운동 방법
번머신 프로를 잡은 팔꿈치가 어깨나 구부러 동작 않습니다. 여러 번 반복합니다.

운동 부위



- 1 번머신 프로를 오른손으로 잡고 반대편 왼팔을 앞으로 달아 줍니다. 포스터 모델처럼 상체를 숙여 오른손과 오른팔은 동일한 축에 위치 합니다.
- 2 자세를 안정화를 위해 발은 다리 위에 살짝 올려 줍니다.
- 3 상체가 기울어지는 동안 등은 곧게 펴서 상체가 굽어 지지 않게 합니다.
- 4 번머신 프로를 잡은 팔의 팔꿈치는 어깨 기강에 붙여 주며, 팔꿈치의 높이를 일정하게 유지 시켜 줍니다.
- 5 번머신 프로를 잡은 팔의 팔꿈치가 앞/뒤로 움직일 때 상체의 자세가 흐트러지지 않게 유지해 줍니다.

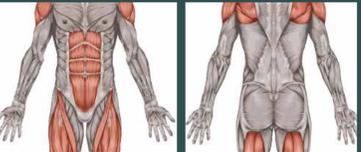
이때 번머신 프로의 손잡이를 잡고 있는 손목을 안과 밖으로 돌려 운동 해 줍니다.
주의사항: 기구를 떨어 트러 발등을 다치지 않도록 합니다.

▶▶ 동작10

스쿼트 운동

운동 방법
위/아래로 스쿼트 동작을 천천히 합니다. 여러 번 반복합니다.

운동 부위



- 1 몸 중앙으로 번머신 프로의 양 손잡이를 양팔을 펴고 잡습니다.
- 2 포스터 모델처럼 가슴은 앞으로 내밀며 상체를 곧게 합니다. 이때 중력의 방향은 몸의 중앙에 있습니다.
- 3 천천히 무릎을 구부려 앉아 줍니다. (이때 무릎이 발가락 앞으로 나오지 않도록 신경 써서 천천히 스쿼트 자세로 앉아 줍니다.) 앉는 동작에서 엉덩이가 완전히 바닥에 닿아 있지 않도록 합니다.
- 4 스쿼트 동작에서 양팔이 바닥과 평행하게 앞으로 뻗어 줍니다.
- 5 복부와 등이 곧게 펴질 수 있도록 합니다.

이때 번머신 프로의 손잡이를 잡고 있는 손목을 안과 밖으로 돌려 운동 해 줍니다.
주의사항: 기구를 떨어 트러 발등을 다치지 않도록 합니다.

▶▶ 동작11

런지

운동 방법
양쪽 다리를 번갈아 운동합니다. 여러 번 반복 합니다.

운동 부위



- 1 몸 중앙으로 번머신 프로를 양손으로 잡고 준비 합니다.
- 2 포스터 모델처럼 가슴은 앞으로 내밀며 상체를 곧게 합니다. 이때 중력의 방향은 몸의 중앙에 있습니다.
- 3 왼발을 한발 앞으로 두고 구부리며, 오른발을 뒤로 빼어 구부러 다리의 위치가 일직 선이 되게 합니다.
- 4 이번에는 오른발이 한발 앞으로 나와 90도가 되게 구부리고, 왼발은 뒤로 빼어 구부러 줍니다.
- 5 런지 동작으로 앉아 줄 때 번머신 프로를 잡은 양손은 어깨 높이에 올려 줍니다.
- 6 몸의 중심을 잡기 위해 복부와 등이 곧게 펴질 수 있도록 집중 하고 유지해 줍니다.

주의사항: 기구를 떨어 트러 발등을 다치지 않도록 합니다.

▶▶ 동작12

몸통 비틀기 운동

운동 방법
복부 근육을 이용해서 몸통을 오른쪽/왼쪽으로 틀어 줍니다. 여러번 반복 합니다.

운동의 응용
몸을 좌우로 비틀 때 번머신 프로를 잡은 양손을 회전 시켜 줍니다.

운동 부위



- 1 포스터 모델처럼 바닥에서 허리를 세우고 양 다리를 들고 앉아 줍니다.
- 2 허리 근육을 사용하여 상체를 틀어 줍니다.
- 3 무릎을 약간 구부리고 두 다리를 평행하게 합니다.
- 4 몸통을 오른쪽 왼쪽으로 틀어 주며 번머신 프로를 가슴위치에서 회전운동 합니다. 이때 기구가 몸에 닿지 않도록 주의 합니다.
- 5 몸통 운동 시 다리의 무릎을 구부러 함께 운동해 줍니다.

주의사항: 기구를 회전시켜 운동시 몸과 손 가까이 하여 타박상을 입지 않도록 적당한 긴장을 유지 합니다.

▶▶ 동작13

V자형 복부 운동

운동 방법
V자형을 유지하기 위해 복부 근육을 사용 합니다.

운동의 응용
팔과 다리를 천천히 위/아래로 움직여 줍니다.

운동 부위



- 1 포스터 모델처럼 바닥에 앉아 번머신 프로를 잡고 양손과 양 다리를 쭉 뻗어 줍니다.
- 2 이때 등 근육과 복부 근육을 이용하여 상체를 일으켜 세웁니다.
- 3 양 다리를 들어 올려 곧게 펴 줍니다.
- 4 양팔과 양다리를 곧게 펴서 서로 평행하게 하고 몸통은 V자 형태가 형태가 되게 합니다.

주의사항: 기구를 떨어 트러 머리카락 등을 다치지 않도록 합니다.

▶▶ 트레이닝 메뉴

개인의 운동 능력에 따라 운동 시간과 방법을 조절 할 수 있습니다. 번머신 프로를 활용하여 당신이 원하는 대로 프로그램을 만들어 운동 할 수 있습니다. 보다 강도 높고 재미 있는 프로그램을 위해 번머신 프로의 강도 조절 기능을 적극 활용해 보세요.

DAY1
동작1 (15초) → 휴식 (10초) → 동작5 (15초) → 휴식 (10초) → 동작2(왼쪽) (15초) → 휴식 (10초) → 동작6 (15초) → 동작2(오른쪽) (15초) → 동작13 (15초) → 끝!

3세트로 나눠서 반복하며 한세트가 끝나면 3~5분정도 충분히 휴식후 다음세트를 시작합니다.

DAY2 휴식

DAY3
동작3(오른쪽 손 위로) (15초) → 휴식 (10초) → 동작8 (15초) → 휴식 (10초) → 동작4 (15초) → 휴식 (10초) → 동작3(왼쪽 손 위로) (15초) → 휴식 (10초) → 동작10 (15초) → 끝!

3세트로 나눠서 반복하며 한세트가 끝나면 3~5분정도 충분히 휴식후 다음세트를 시작합니다.

DAY4 휴식

강도 조절기의 레벨을 최대한으로 높여 운동해 보세요.

DAY5
동작7(왼손) (15초) → 휴식 (10초) → 동작9(오른손) (10초) → 휴식 (15초) → 동작7(오른손) (15초) → 휴식 (10초) → 동작9(왼손) (15초) → 휴식 (10초) → 동작11 (15초) → 휴식 (10초) → 끝!

강도 조절기의 레벨을 적절히 조절하여 운동해 보세요.

동작12 (15초) → 끝!

3세트로 나눠서 반복하며 한세트가 끝나면 3~5분정도 충분히 휴식후 다음세트를 시작합니다.

DAY6 휴식

DAY7

이 프로그램은 초보자들을 위한 것 입니다. 만약 당신이 이 프로그램에 자신감이 생긴다면 운동 시간을 증가 시키고, 번머신 프로의 운동 강도 조절기를 조절하여 운동해 보세요.

근지구력의 증가 → 운동 시간을 증가 시킨다.

근육의 강도를 증가 → 운동시 번머신 프로의 강도 조절기능을 올려 줍니다.

힘의 증가 → 번머신 프로의 강도 조절 기능을 활용 하여 운동 시 레벨을 점차 올려 줍니다.

아래에 3가지 운동법을 소개 합니다. 개인의 운동 능력을 확인해 보세요.

▶▶ 근지구력 프로그램

번머신 프로를 사용하여 개인의 운동 능력에 따라 동작과 동작 사이에 가능하다면 쉬는 시간 없이 프로그램에 도전하도록 합니다.

동작1 (30초) → 동작10 (30초) → 동작2(왼쪽) (20초) → 동작11 (30초) → 동작2(오른쪽) (20초) → 동작10 (30초) → 동작3 (왼쪽 손 위로) (20초) → 동작11 (30초) → 동작3(오른쪽 손 위로) (20초) → 동작10 (30초) → 동작4 (30초) → 동작11과 동작5를 함께 (30초) → 동작1 (20초) → 끝!

▶▶ 근력 프로그램

개인의 운동 능력을 기준으로 번머신 프로의 강도 조절 기능을 최대 레벨로 하고 프로그램에 도전 합니다. 만약 손목이나 다른 부위에 통증을 느낀다면 운동을 중지 합니다.

동작1 (15회전) → 휴식 (30초) → 동작4(왼쪽과오른쪽합쳐 16회) → 휴식 (30초) → 동작3(왼쪽 손 위로) (15회전) → 휴식 (30초) → 동작3(오른쪽 손 위로) (15회전) → 휴식 (30초) → 동작2(왼쪽) (15회전) → 휴식 (30초) → 동작2(오른쪽) (15회전) → 휴식 (30초) → 동작5 (15회) → 끝!

▶▶ 파워 챌린지 (프로그램이 설정한 시간 내 30회의 회전을 목표로 합니다.)

번머신 프로의 강도 조절 기능을 레벨 0으로 놓고 시작 합니다. 파워를 기르기 위해서는 프로그램이 설정한 시간 내 30회 이상의 회전을 할 수 있도록 합니다. 번머신 프로의 배어링을 보호 하기 위해서 바른 자세(회전축을 바로 세워줍니다)를 유지 하도록 합니다.

동작1 (10초) → 휴식 (90초) → 동작3(왼쪽 손 위로) (10초) → 휴식 (90초) → 동작2(왼쪽) (10초) → 휴식 (90초) → 동작3(오른쪽 손 위로) (10초) → 휴식 (90초) → 동작2(오른쪽) (10초) → 휴식 (90초) → 끝!

▶▶ 추가 훈련 프로그램

개인의 능력에 맞는 운동 프로그램을 준비 할 때 다른 운동 소도구를 함께 활용하여 운동 할 수 있습니다.