

BURN MACHINE CX

HOME TRAINING

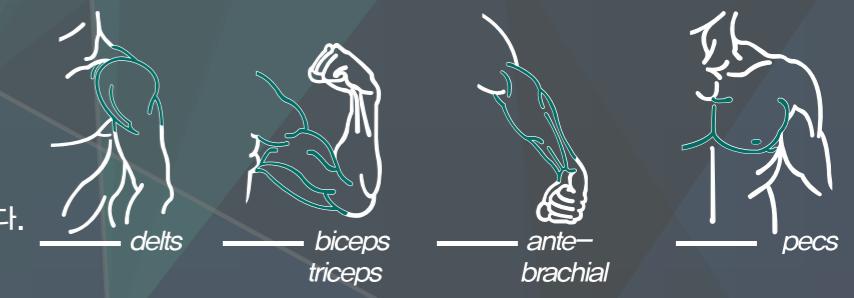
번머신 엑스

- 360도 회전 가능한 손잡이를 이용 한 상체운동 기구
- 다양한 관절의 기동범위 [ROM] 수용
- 각 개인에 맞는 자유로운 각도를 이용하여 운동의 안정성과 효과를 극대화

번머신 엑스 운동프로그램 구성 및 유의사항

- 포스터에 나온된 동작들을 바탕으로 자신의 체력 수준에 맞는 적절한 운동 종류와 레벨을 선택하여 안전하고 효과적인 운동 프로그램을 실시해길 바랍니다.

• 번머신 엑스의 양쪽 손잡이 부분 회전력을 개인에 따라 약간의 차이가 있을 수 있으며, 회전운동으로 인해 실리콘 오일이 새어 나올 수 있습니다.



번머신 사용법

번머신 기본 잡기

360 Rotation



엇갈려 잡기 | Reverse Grip

양 팔을 엇갈려 잡는다



기본잡기 가로방향 | Standard Grip

손바닥이 바닥을 향하게 잡는다



기본잡기 세로방향 | Standard Grip

손바닥을 마주보게 잡는다

번머신 엑스 기본 동작

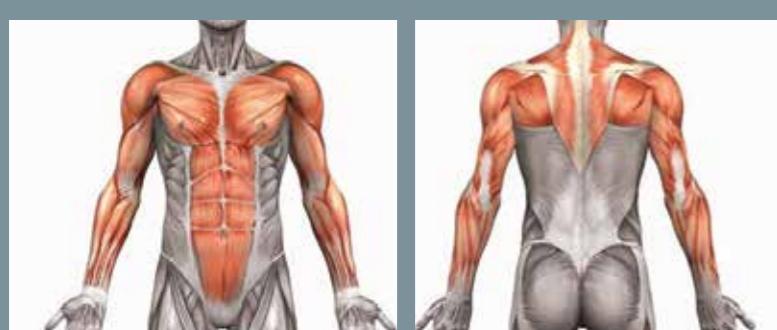
- 번머신 엑스의 기본 동작은 팔과 어깨 강화운동으로 구성 되었습니다.

기본01 스피드백

수직으로 들리기 [팔과 어깨 강화 운동]

- 어깨를 내리고 기구와 몸통의 일정한 간격을 유지합니다.
- 전방을 향하여 바른 자세를 유지 합니다.
- 양팔의 동일한 힘을 사용하여 기구를 회전시킵니다.
- 규칙적인 호흡으로 동작을 반복 합니다.

시간과 빠르기를 조절하면 심폐체력을 함께 향상시킬 수 있습니다.



기본02 호리젠틸 스피드백

수평으로 들리기 [팔과 어깨 강화 운동]

- 어깨를 내리고 기구와 몸통의 일정한 간격을 유지합니다.
- 배꼽은 전면을 바라보고, 몸통 위쪽을 함께 회전합니다.
- 양팔의 동일한 힘을 사용하여 기구를 회전시킵니다.
- 규칙적인 호흡으로 동작을 반복합니다.

시간과 빠르기를 조절하면 심폐체력을 함께 향상시킬 수 있습니다.

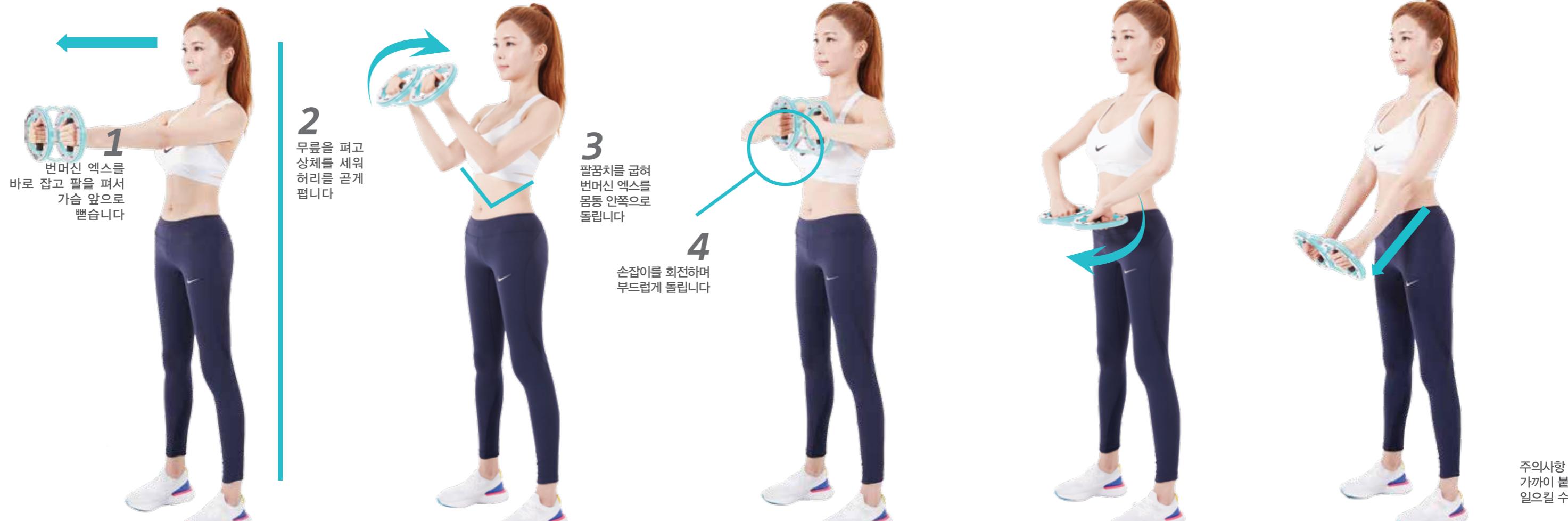
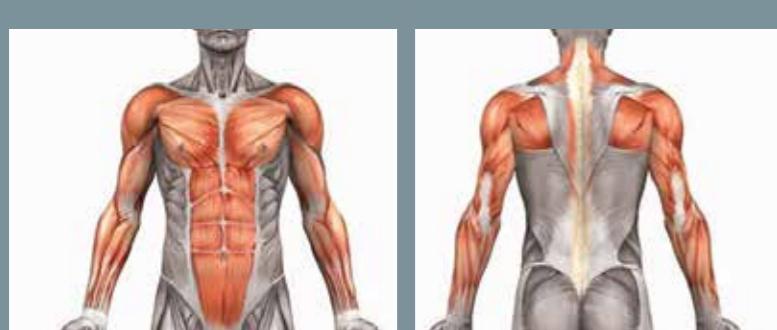


기본03 턴어라운드

팔꿈치 접어 회전하기 [팔과 어깨 강화 운동]

- 어깨를 내리고 기구와 몸통의 일정한 간격을 유지합니다.
- 전방을 향하여 바른 자세를 유지합니다.
- 양팔의 동일한 힘을 사용하여 기구를 회전시킵니다.
- 규칙적인 호흡으로 동작을 반복합니다.

시간과 빠르기를 조절하면 심폐체력을 함께 향상시킬 수 있습니다.



기본04 바이셉컬

팔꿈치 절기 [팔과 어깨 강화 운동]

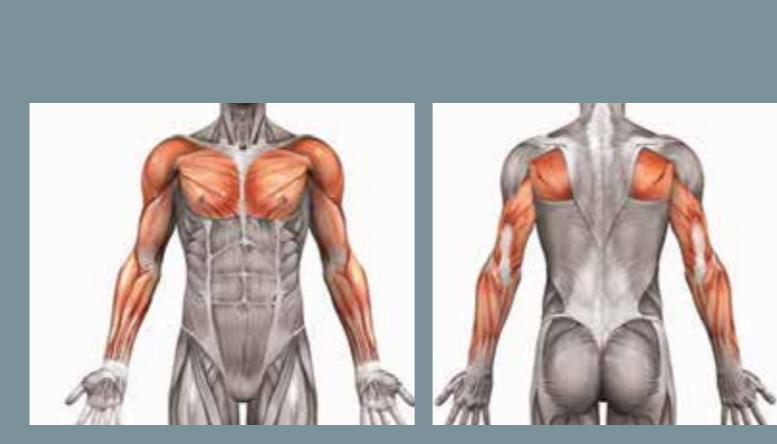
- 팔꿈치 최대 가동 범위로 실시합니다.
- 팔꿈치의 높이를 일정하게 유지합니다.
- 호흡을 미시며 준비, 내쉬며 손잡이를 회전하여 팔을 굽힙니다.



기본05 제스트 프레스

팔 가슴 앞으로 밀기 [팔과 어깨 강화 운동]

- 호흡을 미시며 준비, 내쉬며 손잡이를 회전하여 팔을 펼칩니다.
- 어깨를 내리고 팔이 어깨 높이 이상 올라가지 않도록 합니다.



▶ 기본06 업라이트 로우

▶ 팔 집어 들어올리기 [팔과 어깨 강화 운동]

- 호흡을 마시며 준비, 내쉬며 그림을 회전하여 팔을 옮깁니다.
- 어깨를 내리고 팔이 어깨 높이 이상 올라가지 않도록 합니다.



▶ 기본07 프론트 델트 레이즈

▶ 팔 퍼서 들어올리기 [팔과 어깨 강화 운동]

- 호흡을 마시고 준비, 내쉬며 손잡이를 회전하여 팔을 들어 옮깁니다.
- 어깨를 내리고 기구가 어깨 높이 이상 올라가지 않도록 합니다.



▶ 기본08 위스트 트위스트

▶ 손목 회전하기 [팔과 어깨 강화 운동]

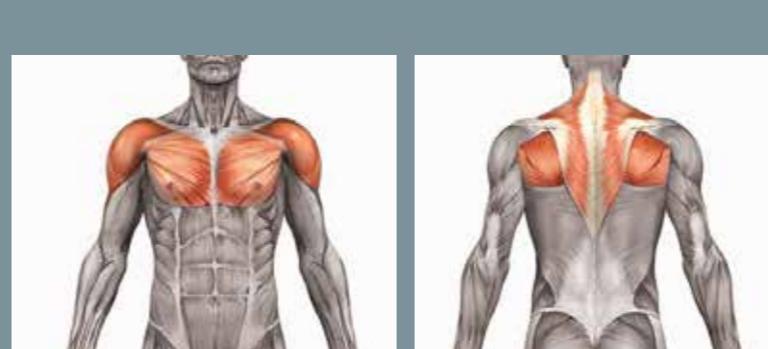
- 마시고 내쉬는 호흡을 반복하며 그림을 회전합니다.
- 어깨를 내리고 팔이 어깨 높이 이상 올라가지 않도록 합니다.
- 팔꿈치를 굽히면 어깨를 더욱 효과적으로 자극할 수 있습니다.



▶ 기본09 위스트 크로스 오버

▶ 팔 고차하기 [팔과 어깨 강화 운동]

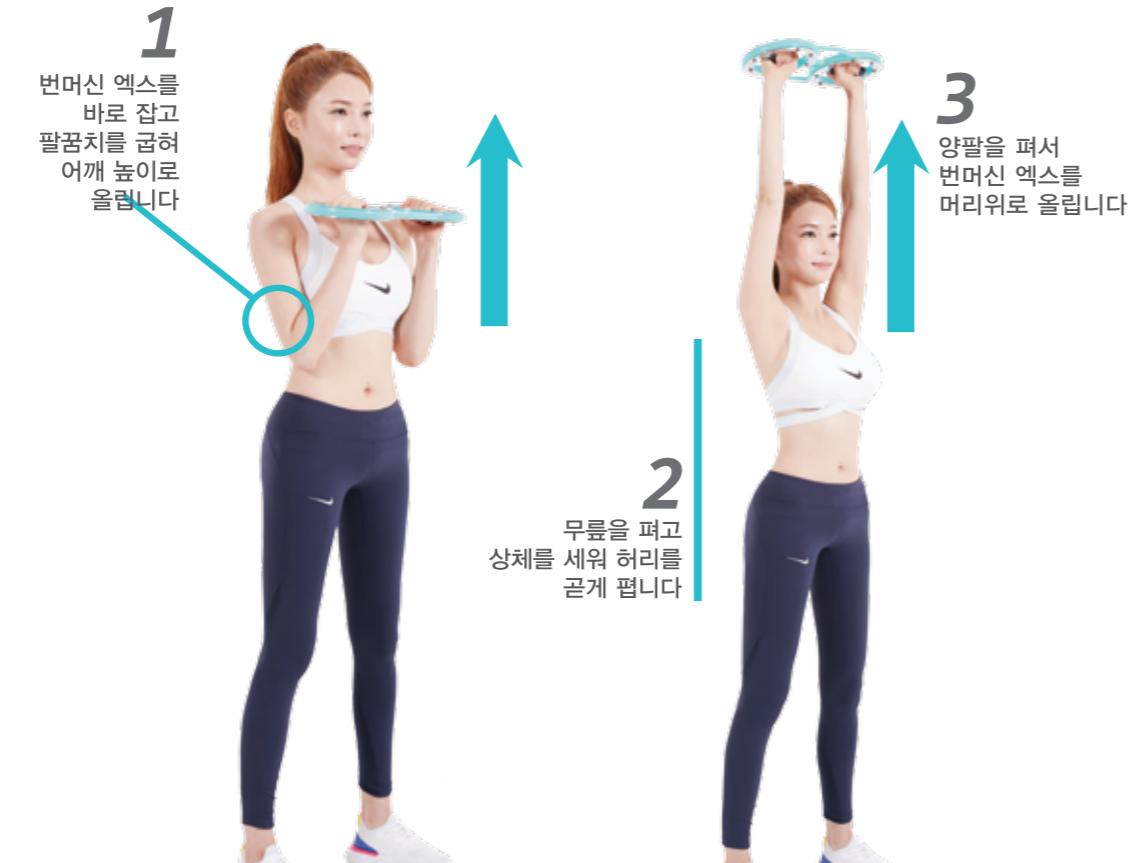
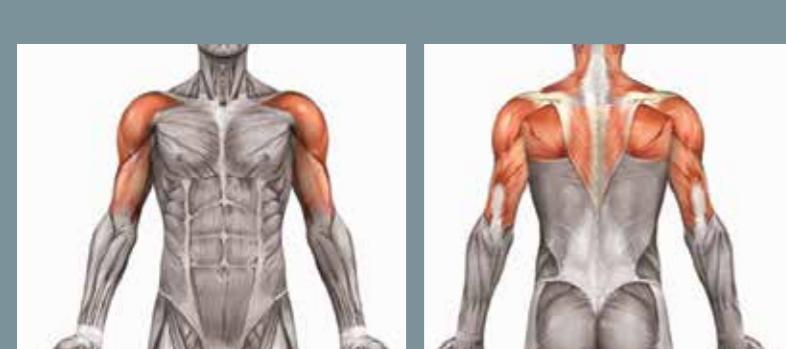
- 호흡을 마시며 준비, 내쉬며 팔을 들어 옮깁니다.
- 어깨를 내리고 기구가 어깨 높이 이상 올라가지 않도록 합니다.
- 규칙적인 호흡으로 동작을 반복합니다.



▶ 기본10 솔더 프레스

▶ 팔 퍼서 위로 올리기 [팔과 어깨 강화 운동]

- 복부를 수축하여 허리를 과도하게 신전되지 않도록 합니다.
- 호흡을 마시며 준비, 내쉬며 그림을 회전하여 팔을 펩니다.
- 어깨를 내리고 팔꿈치 간격을 일정하게 유지합니다.



▶ 기본11 오버헤드 트라이셉 익스텐션

▶ 머리 위에서 팔꿈치 퍼기 [팔과 어깨 강화 운동]

- 팔꿈치 간격을 유지합니다.
- 복부를 수축하여 신체의 안정성을 유지합니다.
- 어깨를 내리고 허리가 과도하게 신전되지 않도록 합니다.
- 호흡을 내쉬면서 손잡이를 회전하여 팔을 펩니다.



▶ 동작12 원암 트라이셉 익스텐션

▶ 한팔 광꿈치 퍼기 [팔과 어깨 강화 운동]

- 팔꿈치의 일정한 높이를 유지합니다.
- 호흡을 마시며 준비, 내쉬며 팔을 펩니다.
- 어깨를 내리고 허리가 과도하게 신전되지 않도록 합니다.



▶ 동작13 리버스 그립 로우

▶ 배꼽으로 당기기 [팔과 어깨 강화 운동]

- 팔을 몸통에 가깝게 붙여 팔꿈치의 일정한 간격을 유지합니다.
- 호흡을 마시며 준비, 내쉬며 그림을 회전하여 팔꿈치를 뒤로 당깁니다.
- 어깨를 내리고 허리가 과도하게 신전되지 않도록 합니다.



▶ 번머신 엑스 순환운동 프로그램

하루에 20분씩 번머신 엑스를 이용하여 신체 부위의 복합 순환 운동을 통해 전신의 기능을 향상 시켜 보세요

준비 운동 | Warm up

전신의 관절을 풀어주는 유연 체조를 실시합니다.

자극 운동 | Stimulation

5가지 운동 유형에서 하루 1~2개의 동작을 선택하여 2분간 연속적으로 실시합니다.

정리 운동 | Cool down

자극 운동에서 사용한 신체 부위를 스트레칭 합니다.

- | | | | | | | |
|----------|---|-----------------------|---|----------|---|-----------------------|
| 준비 운동 3분 | → | 심폐 체력 운동 2분 [동작01~03] | → | 휴식1분 | → | 어깨와 팔 운동 2분 [동작04~13] |
| → 휴식1분 | → | 다리 운동 2분 [응용01~03] | → | 휴식1분 | → | 복부 운동 2분 [응용04~06] |
| → 휴식1분 | → | 허리 운동 2분 [응용07] | → | 정리 운동 3분 | → | 끝! |

번머신 엑스 운동 강도 조절 방법

동작의 수 (각 유형별 1개 2개 3개) | 운동의 속도 (느리게→조금 빠르게→아주 빠르게)
운동의 빈도 (주3회→4회→5회) | 운동시간 (하루20분→30분→40분)

기구의 중량 (2파운드→3파운드→4파운드)

심폐 체력과 근지구력 증가를 통한

복합 체력 강화

다양한 관절 운동을 통한

신체 기능 향상

중심부 강화를 통한

신체 안정성 증가

○ BURNMACHINE X 의 모든 권리는 주식회사 옵티머스 솔루션스가 가지고 있습니다. / 제품 구매 및 문의 : (주)옵티머스솔루션스 [02-556-1080] / E-mail : info@theburnmachine.co.kr

온라인 구매처 : www.theburnmachine.co.kr | www.eyesmall.com

▶ 번머신 엑스 고강도 인터벌 트레이닝[HIT] 프로그램

보다 강도 높은 운동을 위해 번머신 엑스 고강도 인터벌 트레이닝[HIT] 프로그램을 소개합니다.

다양한 번머신 엑스 동작을 사용하여 운동의 속도와 강도 조절을 통해 짧은 시간에 최대의 운동효과를 얻을 수 있습니다.

강한 체력 증가를 원하신다면 번머신 프로를 함께 이용 해 보세요.

팔과 다리 운동 예시

낮은속도 중간속도 최대속도

스피드백 1분

- | | |
|-------------------------|------------|
| ▶ 스피드백 20초 | ▶ 스피드백 10초 |
| ▶ 프론트 스쿼트 & 솔더프레스 20초 | ▶ 스피드백 10초 |
| ▶ 런지 스쿼트 & 바이셉컬 20초 | ▶ 스피드백 10초 |
| ▶ 런지 트위스트 & 업라이트 로우 20초 | ▶ 스피드백 10초 |
| ▶ 텁어리운드 2분 | |

- 운동 시간을 5분으로 설정하고 시작합니다.
- 자신의 체력 수준에 맞게 한번에 2~3세트 반복 실시합니다.
- 운동단계에서 한가지 혹은 다양한 운동 유형을 결합하여 실시할 수 있습니다.
- 번머신 엑스 워크아웃 프로그램으로 신체를 단련한 후에 고강도 인터벌 트레이닝 프로그램을 시작 해보세요

전신 강화 운동 예시

낮은속도 중간속도 최대속도

스피드백 1분

- | | |
|-----------------------|------------|
| ▶ 스피드백 20초 | ▶ 스피드백 10초 |
| ▶ 프론트 스쿼트 & 솔더프레스 20초 | ▶ 스피드백 10초 |
| ▶ 샷업 펀치 20초 | ▶ 스피드백 10초 |
| ▶ 스피드백 20초 | ▶ 스피드백 10초 |
| ▶ 텁어리운드 20초 | |

- 운동 시간을 5분으로 설정하고 시작합니다.
- 자신의 체력 수준에 맞게 한번에 2~3세트 반복 실시합니다.
- 운동단계에서 한가지 혹은 다양한 운동 유형을 결합하여 실시할 수 있습니다.
- 번머신 엑스 워크아웃 프로그램으로 신체를 단련한 후에 고강도 인터벌 트레이닝 프로그램을 시작 해보세요

번머신 엑스 응용 동작

-번머신 엑스의 기본 동작을 다리 혹은 몸통 운동과 접목하여 응용 동작을 실시한다면, 더욱 효과적인 전신 강화 운동 프로그램을 완성 할 수 있습니다.

▶ 응용01 프론트 스쿼트 & 솔더프레스

▶ 다리 옆으로 벌려 앉아 일어나기 [다리와 엉덩이 강화 운동]

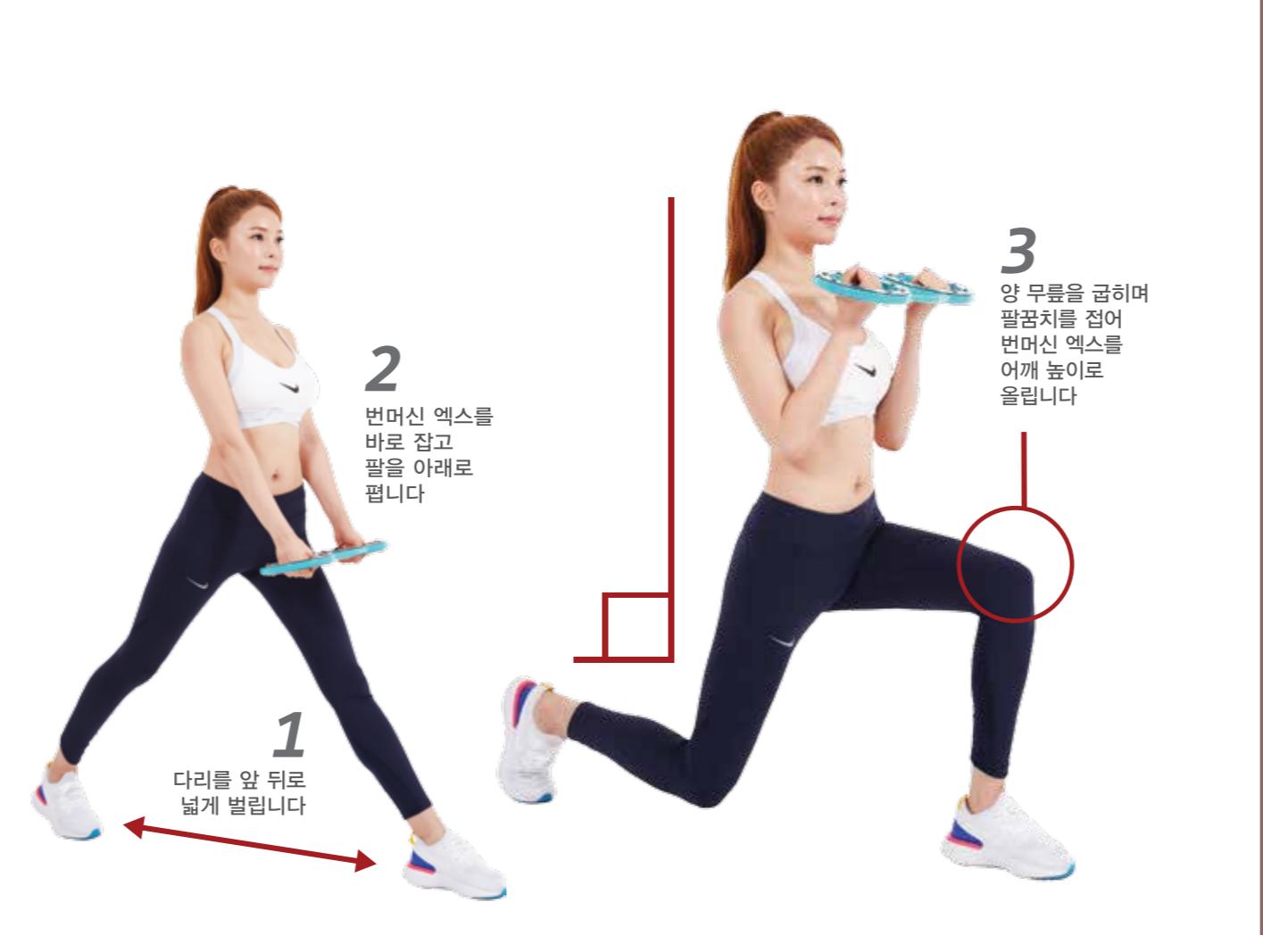
- 가슴을 파고 상체를 곧게 세웁니다.
- 흐름을 마시며 내리기고, 내쉬며 엉덩이와 하벅지 뒤쪽을 수축하여 올라옵니다.
- 어깨를 내리고 시선은 전면을 바릅니다.
- 엉덩이를 뒤로 빼서 무릎은 앞으로 과도하게 나오지 않도록 합니다.
- 풍차처럼 어려우면, 무릎을 가볍게 구부리거나 다리 동작만 반복합니다.



▶ 응용02 런지스쿼트 & 바이셉컬

▶ 다리 앞뒤로 벌려 앉아 일어나기 [다리와 엉덩이 강화 운동]

- 가슴을 파고 상체를 곧게 세워 무릎을 수직으로 급합니다.
- 흐름을 마시며 다리를 굽히고, 내쉬며 엉덩이와 하벅지 뒤쪽을 수축하여 다리를 펩니다.
- 무릎을 발보다 앞으로 나오지 않도록 합니다.
- 어깨를 내리고 시선은 전면을 바릅니다.
- 풍차처럼 어려우면, 무릎을 가볍게 구부리거나 다리 동작만 반복합니다.



▶ 응용03 런지 트위스트 & 업라이트로우

▶ 다리 앞뒤로 벌려 몸통 회전하며 앉아 일어나기 [다리와 엉덩이 강화 운동]

- 가슴을 파고 상체를 곧게 세워 무릎을 수직으로 급합니다.
- 팔의 높이를 일정하게 유지하며 배꼽은 전면을 향하고, 시선은 품통이 회전되는 방향을 바릅니다.
- 흐름을 마시며 다리를 굽히고, 내쉬며 엉덩이와 하벅지 뒤쪽을 수축하여 다리를 펩니다.
- 무릎을 발보다 앞으로 나오지 않도록 합니다.
- 풍차처럼 어려우면, 무릎을 가볍게 구부리거나 다리 동작만 반복합니다.



▶ 응용04 쇠 업 & 스피드백

▶ 윗몸 일으기기 [복부 강화 운동]

- 골반이 안정화되고 복부에 최대 자극이 되는 높이까지 상체를 일으킵니다.
- 발은 매트에 고정하고, 어깨를 내리고 뒷목을 길게 뻗습니다.
- 시선은 전면 혹은 무릎을 바릅니다.
- 다리의 일정한 간격을 유지합니다.



▶ 테이블 자세

▶ 테이블 자세

- 자리에 앉아 상체를 45도 각도로 들어올린 상태를 유지합니다.
- 자세를 유지한 상태에서 스피드백 동작을 실시합니다.

▶ 자전거 자세

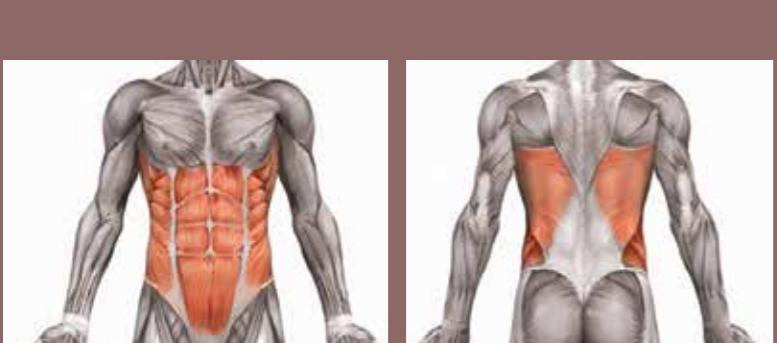
▶ 자전거 자세

- 자전거 페달을 밟듯이 번갈아 무릎을 굽혔다 펴는 동작을 반복합니다.
- 자세를 유지한 상태에서 스피드백 동작을 실시 합니다.

▶ 응용05 오블리크 트위스트

▶ 몸통 비틀기 [복부 강화 운동]

- 골반이 안정화되고 복부에 최대 자극이 되는 높이까지 상체를 일으킵니다.
- 발은 매트에 고정하고 다리의 간격을 일정하게 유지합니다.
- 어깨를 내리고 시선은 회전하는 방향을 바릅니다.



▶ 위스트 크로스 오버

▶ 오블리크 트위스트 동작을 위스트 크로스오버 동작과 함께 실시합니다.

▶ 테이블 자세

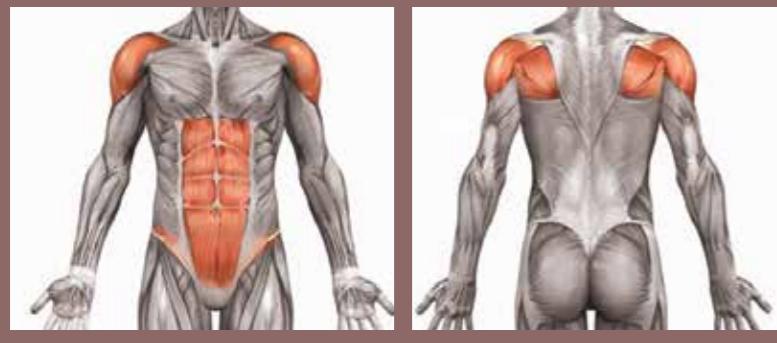
▶ 테이블 자세

- 다리를 테이블 자세로 들어 오블리크 트위스트 동작을 실시합니다.

▶ 응용06 쇠 업 펀치

▶ 윗몸 일으켜 팔 뻗기 [복부 강화 운동]

- 골반이 안정화되고 복부에 최대 자극이 되는 높이까지 상체를 일으킵니다.
- 발은 매트에 고정하고 다리의 간격을 일정하게 유지합니다.
- 어깨를 내리고 뒷목을 길게 뻗습니다.
- 시선은 무릎을 시작으로 상체를 완전히 일으킬 때는 전면을 바릅니다.



▶ 크런치

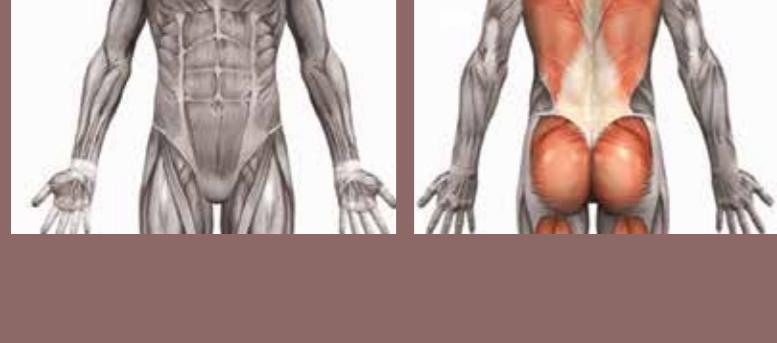
▶ 크런치

- 상체를 완전히 일으키기 어려우면 몸통 위쪽만 구부립니다.

▶ 응용07 스파인 익스텐션

▶ 엉드려 상체 일으키기 [허리 강화 운동]

- 골반이 안정화되는 높이까지 상체를 일으킵니다.
- 발은 매트에 고정하고 다리의 간격을 일정하게 유지합니다.
- 시선은 상체의 높이에 따라 바닥 혹은 매트의 끝을 바릅니다.
- 풍차처럼 어려우면 팔을 매트에 내려 놓고 실시합니다.



▶ 슈퍼맨 자세

▶ 슈퍼맨 자세

- 다리를 들어 스파인 익스텐션 동작을 실시합니다. 좀 더 강도를 높이기 위해 팔을 앞으로 응용할 수 있습니다.

번마신 엑스 기능 향상 운동

- 번마신 엑스의 손잡이는 다양한 관절의 가동범위를 수용함으로써 몸의 기능을 향상시키는데 도움을 줍니다.

▶ 기능01 싯 워스트 컬

▲ 앉아서 손목 접기 [손목 기능 향상 운동]

- 몸에 무리가 가지 않도록 동작을 천천히 실시합니다.
- 한쪽 손목의 기능이 저하된 사람은 반대쪽 손목으로 운동을 도와줍니다.
- 서서 운동하기 어려운 분들은 의자에 앉아 실시합니다.



▶ 프론트 컬 [앞으로 접기]

손등이 천장을 바라보도록 번마신 엑스를 잡고, 그립을 회전하여 손목을 몸통 쪽으로 구부립니다.



▶ 리버스 컬 [반대로 접기]

손등이 천장을 바라보도록 번마신 엑스를 잡고, 그립을 회전하여 손목을 몸통 쪽으로 구부립니다.



▶ 기능02 싯 솔더 프레스

▲ 앉아서 팔 들어 올리기 [어깨 기능 향상 운동]

- 허리를 펴고 시선은 앞쪽을 바라봅니다.
- 팔을 위로 올릴 때 어깨를 내립니다.
- 동작 수행이 어려운 사람은 팔을 원천히 피지 않도록 합니다.



▶ 기능03 암 백 익스텐션

▲ 팔 뒤로 늘리기 [어깨 기능 향상 운동]

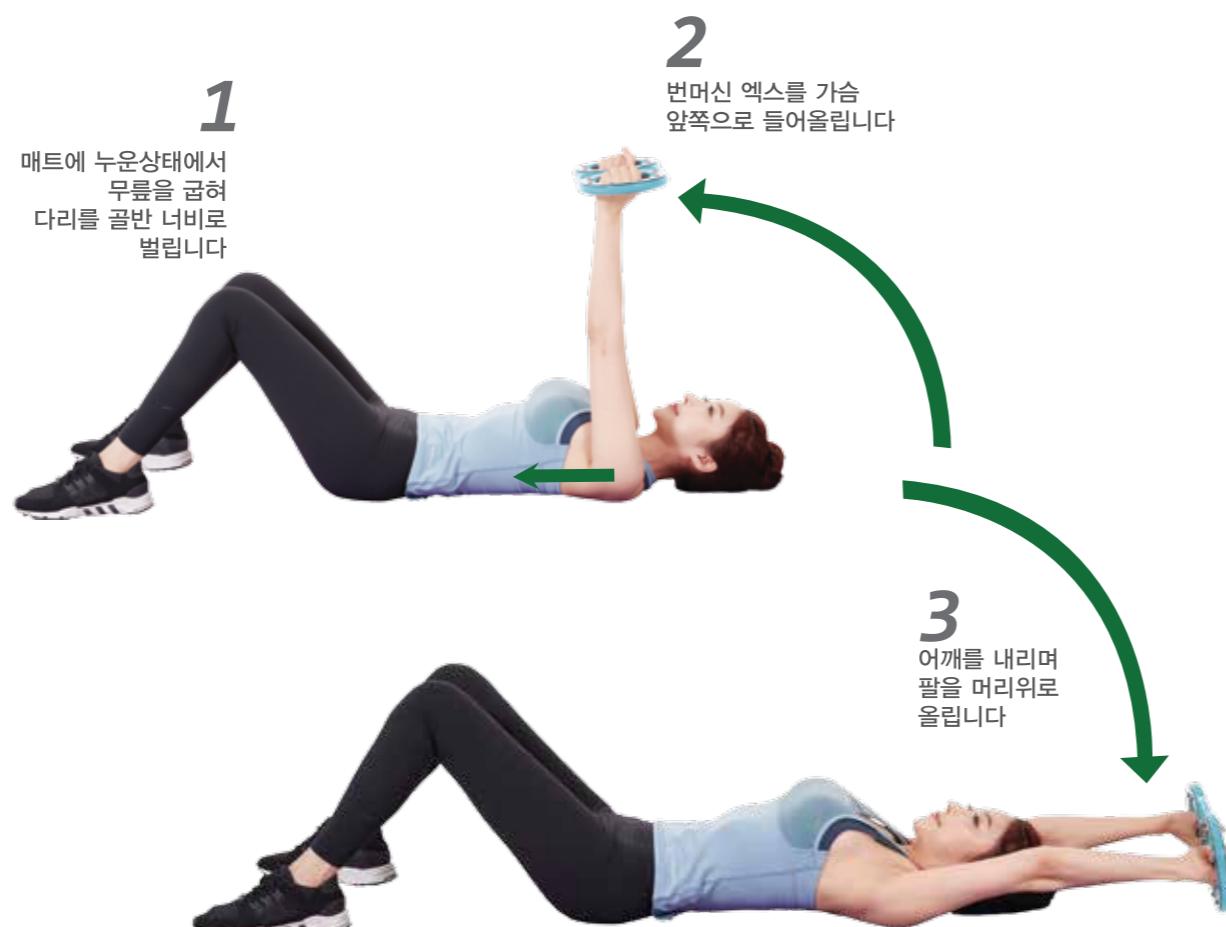
- 팔을 위로 올릴 때 어깨를 내리며 상체의 자세를 유지합니다.
- 다리와 몸통 자세를 유지하기 어려운 사람은 의자에 앉아 실시합니다.
- 동작 수행이 어려운 사람은 한 팔씩 실시합니다.



▶ 기능04 풀 오버

▲ 팔 위로 당기기 [어깨 기능 향상 운동]

- 시선은 전면을 바라보며 다리와 몸통의 자세를 유지합니다.
- 허리가 과도하게 늘어나지 않도록 복부를 수축합니다.
- 동작수행이 어려운 사람은 팔을 이미 앞쪽까지만 옮립니다.



▶ 기능05 스위밍

▲ 수영하기 [허리 기능 향상 운동]

- 어깨를 내리고 시선은 맷 앞쪽을 바라봅니다.
- 몸통을 안정시킬 수 있는 높이까지만 상체를 들어 올립니다.
- 다리와 몸통 자세를 유지하기 어려운 사람은 팔 동작만 실시합니다.



▶ 앉아 있는 시간이 많은 학생과 직장인을 위한 번마신 엑스 운동

몸의 중심을 강화하여 허리의 통증을 예방하고 신체의 정렬을 유지합니다.

기본06 → 기본07 → 기본12 → 기본13 → 응용01 →
응용02 → 응용04 → 응용05 → 응용07 → 응용07(변형)

▶ 집안 일이 많은 주부들을 위한 번마신 엑스 운동

체력을 향상시켜 다양한 집안 일로 인한 신체의 피로와 불균형을 해소 시킵니다.

기본05 → 기본06 → 기본09 → 기본11 → 응용01 →
응용02 → 응용03 → 응용05 → 응용06 → 응용07 → 응용07(변형)

▶ 신체 기능이 저하된 노인을 위한 번마신 엑스 운동

균형 능력과 균력을 향상시켜 낙상을 예방하고 원활한 일상생활을 유지합니다.

기능01 → 기본04 → 기본05 → 기본06 → 기본10(또는 기능02) →
기본11 → 기능03 → 응용01 → 응용06(변형) → 기능07 → 기능05

▶ 운동 전 유의 사항

- 모든 대상은 준비 운동으로 기본 동작을 [1~3번] 부드럽게 실시하고 각 루틴을 연결하며, 정리 운동으로 스트레칭을 실시합니다.

- 각 동작은 8~15회, 1~3세트로 동작 수와 세트는 점진적으로 증가시키고, 운동 중간에 간단한 휴식 시간을 갖습니다.

- 몸이 불편한 사람이나 신체 기능이 저하된 노인들은 의사에 앉아서 운동을 실시합니다.

- 준비 운동 후에 기본 동작을 [1~3번] 겸거나 뛰면서, 혹은 빠른 속도로 동작을 수행하면 심폐 체력을 향상시킬 수 있습니다.

▶ 주의사항

- 항상 바른 자세를 유지하여 부상을 예방합니다.
- 자신에 맞는 중량의 기구를 사용하여 안전하게 운동합니다.
- 기구를 떨어트리거나 부딪쳐 신체에 타박상을 입지 않도록 주의합니다.
- 심장 질환자와 임산부는 운동 실시 전 의사의 승인이 필요하며, 노약자와 9세 이하 아동들은 보호자의 감독하에 기구를 사용합니다.
- 정형외과적 문제로 의사에게 진단을 받은 사람은 운동 전 의사와 상의하고 본 운동 프로그램에 참여하세요.
- 운동 중 호흡이 곤란하거나 기습이 불편한 상황 혹은 신체 특정 부위에 통증이 발생되면 즉시 운동을 중단하세요.
- 모든 운동은 자신의 체력 수준에 맞게 실시하며, 운동 강도는 점진적으로 증가시킵니다.
- 포스터에 제시한 운동을 모두 원활하게 수행할 수 있다면, 본 제품에 수록된 영상을 따라해 보세요.
- 가족, 친구, 동료와 함께 운동하면 좀 더 즐겁게 운동을 참여할 수 있습니다.



○ 유튜브에서 번마신GX, 번마신재활이라고 검색 하시면 더 다양한 운동방법을 볼 수 있습니다.