

パワーブリーズ™

呼吸を楽にする呼吸筋肉強化器具

POWER
breathe

www.powerbreathe.co.jp
www.powerbreathe.com



英国で自信を持って
開発・設計・製造されました

製造元
POWERbreathe (Leisure Systems International Ltd. の一部門)
Northfield Road, Southam, Warwickshire CV47 0RD, England, UK.

輸入元

〒150-0002 東京都渋谷区渋谷2-9-10
青山台ビル902号

株式会社エントリージャパン

TEL: 03-3406-6838 FAX: 03-5469-1885



パワーブリーズ™

呼吸を楽にする呼吸筋肉強化器具

POWER
breathe



取扱説明書

www.powerbreathe.co.jp

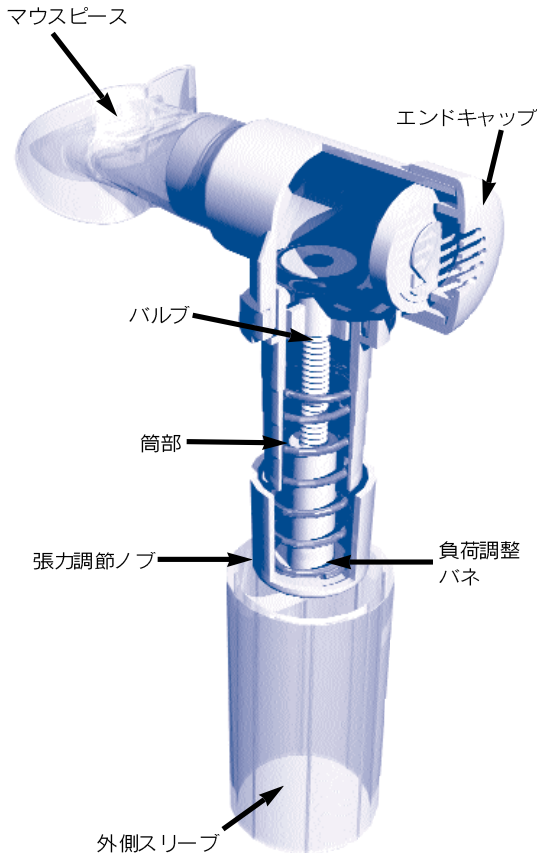
重要な注意点

パワーブリーズは、正しくご使用いただければ、副作用なくどなたでも安全にお使いいただけます。

1. **パワーブリーズ**の適応について疑問、または健康上の問題がある場合は、まずかかりつけの医師にご相談ください。
2. 医師に相談することなく、処方された薬または治療プログラムを変更しないでください。
3. 16歳以下の子供が**パワーブリーズ**を使用する場合、必ず大人の指導の下で行ってください。
4. **パワーブリーズ**を使つてのトレーニングでは、吸い込み時に抵抗感があるのが普通です。しかし痛みを伴うことがあってはなりません。**パワーブリーズ**を使っている最中に痛みを感じたら、直ちに使用を中止してください。症状によっては医師の診断を受けてください。
5. 本製品はエクササイズ用に設計されています。その他の目的では使用しないでください。
6. 本製品は、病気の診断、治療、予防のためのものではありません。

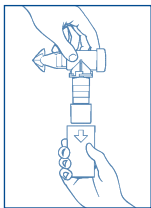
パワーブリーズに関するご質問がありましたら、お近くの販売店までお問い合わせください。

パワーブリーズを使い始めてから1～2週間の内に、その効果を実感していただけるようになります。**パワーブリーズ**を最大活用していただくために、本説明書をよく読み、十分使い方に慣れるようにしてください。



パワーブリーズご使用前の準備

(1) 本体の準備

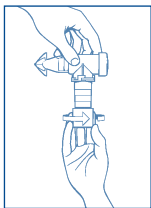


1. パワーブリーズの上部を持ち、外側スリーブを下に引き抜きます。

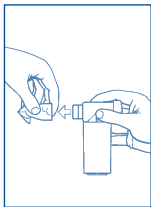
2. 上部を持ったまま、張力調整ノブを右、左に動かし、張力調整ノブが上下することを確認します。

3. 使いはじめの正しいポジションは、ノブが一番下にある状態で、筒部の隙間から負荷調整パネがわずかに見え、張力調整ノブの矢印と、筒部の矢印がたてに揃っている状態です。

4. 外側スリーブの溝を筒部上部の溝にあわせて本体を元通りに戻します。



(2) 使用者の準備



1. マウスピースを取り外し、唇で覆うように口の中に入れ、歯が内部のグリップを噛むように落ち着かせてください。そのまま、何度か息を吸ったり、吐いたりしてください。

2. マウスピースを口に入れたまま、ノーズグリップを鼻の上から挟みます。その状態で深く息を吸ってゆっくりと吐き出す練習をします。



3. 呼吸の仕方は、もうこれ以上息が吐けない状態までゆっくりと息を吐き、次に息を大きく吸い込みます。慣れてきましたら、息を吸うときは勢いよく、短く吸う練習をしましょう。

4. ノーズグリップを外し、口からマウスピースを取り出して、元通りパワーブリーズにはめ込みます。マウスピースに唾液が溜まることがあるので、ティッシュペーパーで拭くか、水で洗い流してください。この唾液が溜まることは、正常なことなので、心配はいりません。

(エンドキャップはねじったり、緩めたり 取り外さないでください)

パワーブリーズの使用で、胸腔内に負の圧力がかかります。圧力の大きさはトレーニング段階の負荷により、各人の呼吸筋の強さに関連します(強い筋肉 = 高いトレーニング負荷)。非常に稀に、胸腔内の大きな負の圧力によって、既存の症状が悪化することがあります。懸念がある場合は、かかりつけの医師にご相談ください。

風邪やその他の呼吸器系疾患を罹っている時には、症状がなくなるまでパワーブリーズを使用しないでください。風邪を引いた後でパワーブリーズを使用した時に、耳に若干の不快感を覚えることがあります。これは、鼓膜の圧力を均等にする耳管(喉と中耳の間の小さな管)が塞がって起こるものです。口を閉じ、鼻をつまんで耳から優しく息を出すようにして圧力を均等にします。飛行機内または車で下山中に耳に不快感を覚える方は、パワーブリーズの使用中でも同様の症状を経験されるかもしれません。

パワーブリーズの練習

以下のステップに従って、**パワーブリーズ**を使って正しく呼吸する練習を行います。

1. 外側スリーブを取り外し、**パワーブリーズ**の上部を持って、張力調節ノブが前述の通り開始位置にあることを確認します。
2. 外側スリーブを本体に戻して握り、マウスピースを口に入れます。
3. できるだけ長く息を吐き、次に素早く力強く吸い込みます。この時、息を最大限までできるだけ早く吸い込むようにします。これ以上息を吸い込むことができなくなるまで吸い込みます。
4. 練習した通り、肺が空っぽになるまで、再び息を長くゆっくり吐き出します。最後の空気を肺から絞り出すようにします。
5. そのまま、息を吸いたくなるまで、息を止めておきます。
6. **パワーブリーズ**を使って呼吸することに自信が持てるようになるまで、このエクササイズを繰り返します。次にノーズクリップで鼻をつまみ、力強く吸い込んで、最後まで息を吐き出す練習を続けます。

注意点: 吸う時は素早く力強く、吐く時は長くゆっくりするのが要点です。短い息をつがないようにしてください。少し練習するだけで、**パワーブリーズ**を簡単に楽しく使いこなせるようになります。

チャレンジではあっても、苦痛であってはなりません。**パワーブリーズ**の使用になんらかの不快感を感じた場合は、直ちに使用を止め、かかりつけの医師に相談をしてください。

パワーブリーズの使い方

パワーブリーズを最大活用するための正しい呼吸法をマスターできたならば、**パワーブリーズ**のエクササイズ・プログラムを開始する準備が整いました。**パワーブリーズ**を1日2回、朝と晩にご使用になることをお勧めします。毎回以下の簡単な手順に従ってください。

1. 真っ直ぐに立つか座るがして、リラックスします。
2. 毎回、30呼吸行うことを目標としてください。頭がふらふらするように感じたらペースを落とし、息を吐いた後に小休止してから吸い込みます。
3. 最初から30呼吸できなくても心配いりません。個人差があるので、呼吸筋が鍛えられるのにも時間がかかることがあります。
4. 無理なく30呼吸をこなせるようであれば、張力調節ノブを右に回してトレーニング負荷を増やしてください。このように試行錯誤しながら、最適のトレーニング・レベルを見つけてください。やっと30呼吸こなせるのが目安です。
5. 設定を新しくしたら、やはり30呼吸を目指してエクササイズします。吸う時に前より少し難しいと感じ、最初は30呼吸を完了できないかもしれませんが、しかし数日でできるようになりますので、それまで頑張ってください。
6. 目標は**パワーブリーズ**を調節しながら、毎回30呼吸にチャレンジすることです(チャレンジであって、苦痛であってはなりません)。

注意点: 個人差があることを考慮に入れてください。**パワーブリーズ**は、負荷をどれだけ早く増やせるかを競うレースではありません。人によっては、張力調節ノブが開始位置のままでも30呼吸に達しないかもしれませんが、それでも呼吸エクササイズのメリットはあります。またある人は急速に進歩し、4、5日おきに**パワーブリーズ**を調節し直す必要があるかもしれません。

パワーブリーズを最大活用する

パワーブリーズを使い始めてから1～2週間の内に、その効果を実感できるようになります。さらに4～6週間で、呼吸が格段と改善されたことに気づかれるでしょう。

この段階に達したら、改善した呼吸を維持するために毎日**パワーブリーズ**を使う必要はなくなります。楽な呼吸でクオリティの高い生活を楽しむには、1日おきに都合の良い時に使うだけで十分です。

パワーブリーズ： スポーツパフォーマンス用トレーニング

どんなトレーニングもそうであるように、**パワーブリーズ**も努力すればした分の成果が得られます。スポーツパフォーマンスの向上を目的として**パワーブリーズ**をお使いになる場合は、上記よりも少し厳しいトレーニングを組んでみましょう。

パフォーマンス向上用に**パワーブリーズ**をお使いの時も、「1日2回、30呼吸」トレーニング・プログラムを用います。ただし、一生懸命トレーニングするのでなければ、最高のメリットは得られません。つまり、できる限り深く力強く呼吸し、30呼吸以内に「過負荷」に達することを目指します。「過負荷」とは、30呼吸をする間にバルブを通る空気を吸い込めない状態になることです。

30呼吸を楽にこなせるようになったら、調節ノブを4分の1回転ずつ回してトレーニング負荷を増やします。次回のトレーニングでは26呼吸ぐらしか達成できないかもしれませんが、そのまま頑張ります。数日中には、再び30呼吸できるようになります。このようにすれば、常に自分の「最高」レベルでトレーニングができます。

この集中トレーニングはかなりの努力を要するので、激しい運動に慣れている方のみにお薦めします。

ウォーミングアップの一環として パワーブリーズを使う

ある調査によれば、通常のウォーミングアップでは呼吸筋が無視されていることが明らかになっています。**パワーブリーズ**をお使いになって、運動の前に呼吸筋をウォーミングアップすることができます。

まず外側スリーブを取り外し、筒部に示された円状の溝を「ステップ」として、現在のトレーニング・レベルを確認してください。

円が1つしか見えない場合は高レベル、2つは中レベル、3つの円がすべて見える場合は低レベルでトレーニングしていることを意味します。次に、高レベルの人は調節ネジを3回転、中レベルは2回転、低レベルは1回転させて、それぞれ**パワーブリーズ**の負荷を減らします。

これで**パワーブリーズ**をウォーミングアップ用に設定できました。2分間の休止を間に挟んで、30呼吸トレーニングを2回行います。十分に呼吸することを心がけますが、無理はしないでください。このウォーミングアップは、ワークアウトやトレーニング、競技を始める5分前に行います。

ウォーミングアップを終えたら、通常の**パワーブリーズ**・トレーニング用の元の設定に戻しておくことを忘れないでください。



パワーブリーズのお手入れ方法

パワーブリーズは使用中にかなりの唾液に濡れますので、故障なく衛生的にお使いいただけるよう頻繁にお手入れしてください。

週に2、3回パワーブリーズをぬるま湯に10分ほど漬けた後、蛇口からお湯を流しながら柔らかい布を用いて洗います。特にマウスピースを丹念に洗ってください。水を切った後、清潔なタオルの上に置いて乾かします。

週に1度、同様の手順で、ただしぬるま湯の代わりに弱性の消毒液にパワーブリーズを漬けます。消毒液は、哺乳びん用のものなど、必ず口に入れる器具用のものをお使いください。不明の場合は、薬局でおたずねください。

パワーブリーズを最高の状態に保つておくためには、消毒液に漬けた後パワーブリーズを逆さにし、調節ノブをできるだけ下に押し下げて水が通り抜けるようにして、蛇口の流水にさらします。最後にタオルの上に置いて乾かします。

エンドキャップを取り外さないように気を付けてください。

パワーブリーズは玩具ではありません。

本製品は、肺機能強化エクササイズ用のみ設計されています。

その他の目的で使用しないでください。

本製品は、病気の診断、治療、予防のためのものではありません。

リサーチの一例

喘息の症状緩和

軽症/中症の喘息患者の無作為化対照試験では、パワーブリーズによってわずか3週間で呼吸筋力が平均11%も増大したという結果がでています。(McConnell et al., 1998)。

スポーツパフォーマンスの向上が実証済み

タイムトライアルのパフォーマンスを測定した研究によれば、一流ポード選手 (Volianitis et al., 2001a)、およびサイクリスト (Romer et al., 2001a) のパフォーマンスが、パワーブリーズによって約4.6%も向上しています。これは40kmのサイクリングのタイムトライアルではほぼ3分の時間短縮、2000mポードレースでは、60m以上の差がつくことになります。