



ブレスホーム クイックガイド

ブレスホームを購入していただきありがとうございます・・・

2イン1(吸気・呼気両用)の新呼吸トレーナーです。軽量コンパクトで使いやすく、どこにでも持ち運びできます。一日1~2回トレーニングを行うことで呼吸に携わる筋力を強くし、わずか四週間で効果を実感できます。

新呼吸トレーナーブレスホームを安全かつ効果的にお使いいただくため、ご使用前にこのクイックガイドをお読みください。

はじめに、ご注意ください

以下の症状に当てはまる方は、呼吸トレーニングを控えてください。
16歳未満の方は大人の指導の下で使用してください。

吸気トレーニング

- 自然気胸（肋骨骨折や肺虚脱によらない）のある方。
- 完全に回復していない肋骨骨折のある方。
- 理解力が低いか、自分で呼吸トレーニングを行うための指示に従うことができない方。

呼気トレーニング

- 直近 1~3 ヶ月間に頭部外傷を負っている方。
- 心疾患、高血圧、低血圧または直近の 1~3 ヶ月にめまいを経験された方。
- 顔、唇、顎または頭蓋骨の領域で手術を受けている方。
- 急性副鼻腔炎および鼻出血（鼻血）の方。
- 食道手術を受けている方。
- 咯血、吐き気のある方。
- 鼓膜の断裂または疑いのある方。
- ご家族に気胸の既往がある方。
- 理解力が低いか、自分で呼吸トレーニングを行うための指示に従うことができない方。

呼吸トレーニング中の注意

ブレスホームのトレーニングはわずかなめまいや唇のしびれが生じることがあります。状態が改善しない場合はかかりつけの医師に相談してください。

保証期間は購入年月日より1年間となります。

レシートが保証書となりますので大切に保管してください。

製品の特徴

- 吸気と呼気両方の筋力トレーニングがこれ1台で可能
- 実証された筋力トレーニング技法を吸気と呼気の筋力増強に応用
- 呼気を制限する呼気フローバルブで肺内の圧力を保つ呼吸法をサポート
- トレーニングレベルを10段階で調節可能
- 一般向け（グリーン）とアスリートなど上級者向け（オレンジ）を用意

このような方にお薦めします

一般

- ・腰痛がある
- ・便秘がある
- ・トイレが近い
- ・姿勢を良くしたい
- ・声の通りを良くしたい
- ・食事中によくむせる
- ・内臓の動きを良くしたい
- ・呼吸を改善（深く）したい

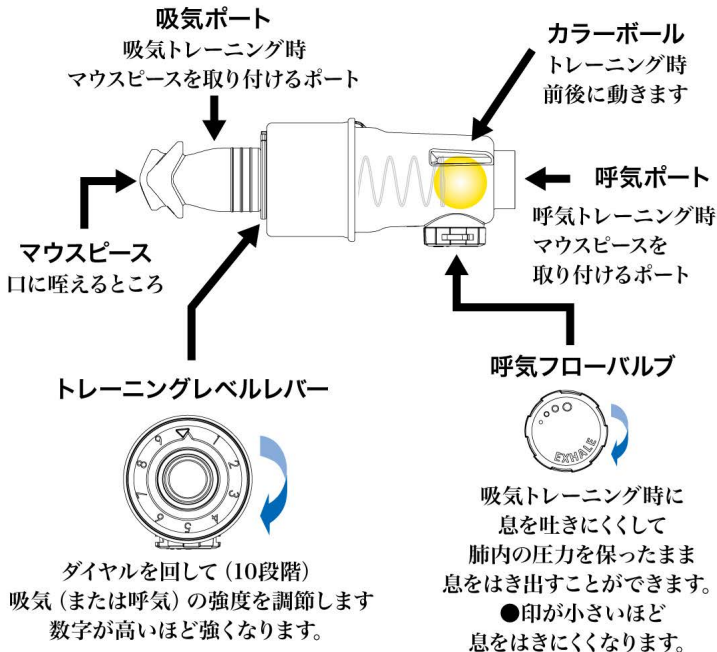
身体パフォーマンス向上させたい

- ・持久力を上げたい
- ・インターバルトレーニングが苦手
- ・体幹を鍛えたい
- ・体の歪みを感じる
- ・下半身を安定させたい
- ・バランスを良くしたい
- ・運動時の呼吸改善
（息上がり、息上がりの回復）

美容

- ・表情筋を鍛えたい
- ・ポッコリお腹を引っ込めたい
- ・姿勢を良くしたい
- ・代謝を活発にしたい

製品各部の名称と役割



ご使用前に

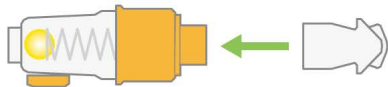
- ・初めて使用する際は、器具を点検してください。
- ・損傷している場合は器具を使用しないでください。
- ・マウスピースを吸気 (または呼気) ポートにしっかりと取り付けてください。
(トレーニング中に空気が漏れないよう)
- ・トレーニングレベルを調整してから使用するようにしてください。
- ・初めてのトレーニング時は、レベルを最低 (目盛1付近) に設定してください。

さあトレーニングを始めましょう！

吸気編

ステップ1：吸気ポートにマウスピースを取り付けます。

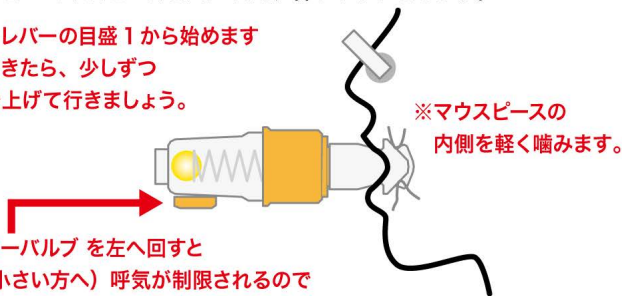
※色の付いている側



ステップ2：マウスピースを口に咥え、鼻クリップをします。

※レベルレバーの目盛1から始めます

慣れてきたら、少しずつ
強度を上げて行きましょう。



呼気フローバルブを左へ回すと
(●印を小さい方へ) 呼気が制限されるので
肺に圧を残したまま息を吐くことができます。

ステップ3：息を吸い込み吸気トレーニングを行います。

素早く吸込み
(なるべく強く)



カラーボールが
手前に動きます。

ゆっくり
息をはき出す



カラーボールが
奥に動きます。

呼気編

ステップ1：呼気ポートにマウスピースを取り付けます。

※透明側（吸気トレーニングとは逆側）



ステップ2：マウスピースを口に咥え、頬がふくらまないように手でおさえます。

※レベルレバーの目盛1から始めます

慣れてきたら、少しずつ
強度を上げて行きましょう。

※鼻クリップは
使用しません。



※空いている手で頬をおさえます。

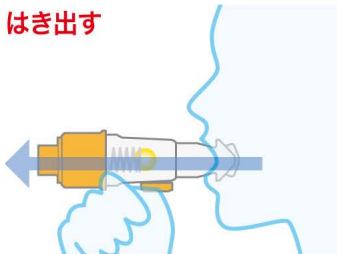
ステップ3：鼻から息を吸い込み呼気トレーニングを行います。

鼻から息を吸込み
2~3秒止める



カラーボールは
動きません。

はき出す



カラーボールが
奥に動きます。

トレーニング回数目安

まずはご自身の最大強度を測るため
最小レベルから強度を徐々に上げていき、25回の呼吸はできても
30呼吸は行えない程度のレベルを見つけます。
最大強度値はトレーニングを重ねるごとに上がってきます。

トレーニングはリラックスした状態で行い、適宜休憩をしましょう。

.....

吸気（息を吸う）トレーニング

ご自身の最大強度に設定
1日：30呼吸、1～2セット
週3～5日（最小間隔6時間）



※マウスピースは色のついている側



トレーニングレベルレバーを
ご自身の最大強度に設定



呼気フローバルブ
最も大きい●に合わせます

吸気（息を吸う）呼気（息をはく）、同時トレーニング

トレーニングレベルレバーを
ご自身の最大強度に設定

呼気フローバルブ
最も小さい●に合わせます

呼気（息をはく）トレーニング

ご自身の最大強度に設定
1日：30呼吸、2セット
週3～5日

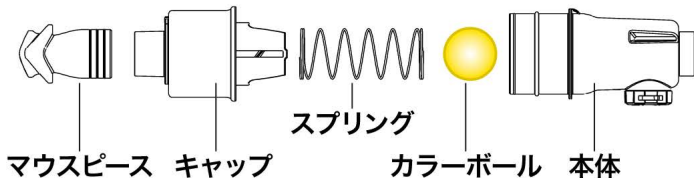
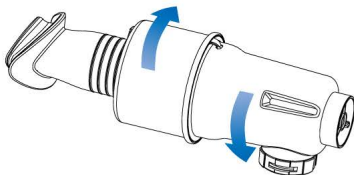


※マウスピースは透明側

お手入れ方法

- 本体を分解します。

キャップと本体をひねると
簡単に分解できます。



- 清潔な水または食器用の洗剤で洗浄します。
洗剤を使用したときはよく水で洗い流してください。
- 涼しく乾燥した場所に乾燥・保管してください。



注：プレスホームの機能不良または回復不可能な損傷を避けるために
部品をさらに分解したり、無理な力を加えたりしないでください。

輸入販売元

オート株式会社

<http://auto-inc.jp>

03-6805-9753

〒151-0053 東京都渋谷区代々木1-38-1 タムラビル4F