

## Wellness ウェルネス

Plus Classic

12,800円 (税込) 9,800円

## Fitness フィットネス

Plus Classic

12,800円 (税込) 9,800円

## Sports スポーツ

Plus Classic

12,800円 (税込) 9,800円

### ウェルネスタイプ (軽負荷)

加齢などの理由で、ずっと当たり前だと思っていた呼吸が、次第に息苦しいと感じ始めたとき、パワーブリーズなら、最も効果的に息の切れの軽減を実感できます。つつい運動不足気味の方も、まずはパワーブリーズ Wellness にトライしてください。効果は数週間で実感できます。吸気筋を鍛えることで、QOL (生活の質) も向上します。

### フィットネスタイプ (中負荷)

もっと簡単、快適に楽しく運動したいと思いませんか？呼吸の改善度に応じて調節可能な独自の負荷システムのパワーブリーズなら、トレーニングを段階的にレベルアップ。パワーブリーズ Fitness はあなたの運動を楽しくします。日常的に個人等でスポーツを楽しんでいる方におすすめです。

### スポーツタイプ (重負荷)

レジスタンストレーニングの原理を応用したパワーブリーズ Sports は、吸気筋に負荷を与えて筋力のパワー、持久力を向上させます。運動中の呼吸筋に掛かる負担を軽減させ、あなたのコンディションを最適にします。特に、競技、プロスポーツ選手に向いています。

- 呼吸を楽にすることで日常生活を豊かにしたい方向け
- 息が切れやすい方におすすめ

- 運動能力を高めて、スポーツを楽しみたい方向け
- 定期的に運動している方におすすめ

- 競技選手などパフォーマンス アップを目指す方向け
- 定期的に運動していて、体格のある方におすすめ



負荷設定範囲表

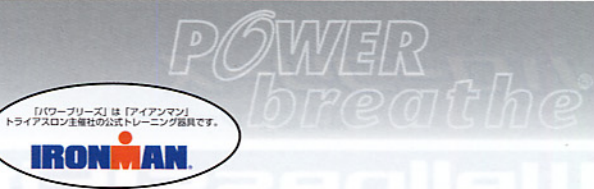
パワーブリーズ プラス	負荷レベル										
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	負荷値 (-cmH <sub>2</sub> O)@1ℓ.sec <sup>-1</sup>										
ウェルネス (緑)	17	25	33	41	49	58	66	74	82	90	98
フィットネス (青)	23	39	55	72	88	104	121	137	153	170	186
スポーツ (赤)	29	53	78	102	127	151	176	200	225	249	274

パワーブリーズ クラシック	負荷レベル								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	負荷値 (-cmH <sub>2</sub> O)@1ℓ.sec <sup>-1</sup>								
ウェルネス (緑)	10	20	30	40	50	60	70	80	90
フィットネス (青)	10	30	50	70	90	110	130	150	170
スポーツ (赤)	10	40	70	100	130	160	190	220	250

### 仕様一覧

	商品名	品番	希望小売価格	規格	JANコード	個装	本体	外装
Plus	パワーブリーズ プラス ウェルネス (緑)	BCPB2001	¥12,190	本体 1台 ノーズクリップ 収納袋 洗浄用タブレット (4個)	5060127400171	165×70×155 (W×H×D mm)	長さ: 9.0cm 高さ: 15.0cm 横幅: 4.2cm 重量: 73g	60個 (10個入り×6) 520×700×380 (W×H×D mm)
	パワーブリーズ プラス フィットネス (青)	BCPB2002	¥12,800 (税込)		5060127400201			
	パワーブリーズ プラス スポーツ (赤)	BCPB2003			5060127400232			
Classic	パワーブリーズ ウェルネス (緑)	BCPB1001	¥9,333	本体 1台 ノーズクリップ 収納ケース	5060127400089	165×58×155 (W×H×D mm)	長さ: 13.5cm 高さ: 12.5cm 横幅: 6.0cm 重量: 130g	60個 (10個入り×6) 520×600×380 (W×H×D mm)
	パワーブリーズ フィットネス (青)	BCPB1002	¥9,800 (税込)		5060127400119			
	パワーブリーズ スポーツ (赤)	BCPB1003			5060127400140			

# パワーブリーズ



「パワーブリーズ」は「アイアンマン」トライアスロン主催者の公認トレーニング器具です。

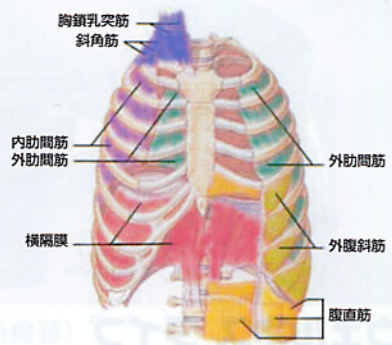
## パワーブリーズとは？

腹筋、肺筋、横隔膜を強化する  
吸気筋肉トレーナーです。

呼吸に注目しませんか？人間は息が切れれば、大変な疲労を感じ、精神的にも代謝的にも体が思うように動かなくなります。この疲労感誰しもが感じるものです。世界クラスの選手が激しい運動を行っているとき、もしくは長年タバコを吸ってきた高齢者がほんの少しの動きで息苦しさを感じる時も同様な疲労を感じます。

運動中は心臓の動きの15%くらいは呼吸の為に使われており、呼吸することでエネルギー(血)を使ってしまえば、手足へ血が流れなくなるので動きが鈍くなります。パワーブリーズで吸気筋を鍛えれば、運動中の息が切れる疲労感が解消し、代謝的な血の巡りも改善され、持久力がアップします。また、本来吸気筋はウォーミングアップしにくいですが、パワーブリーズを使用すれば試合など出場の際、息の上がりやが緩和され、パフォーマンスの向上につながります。

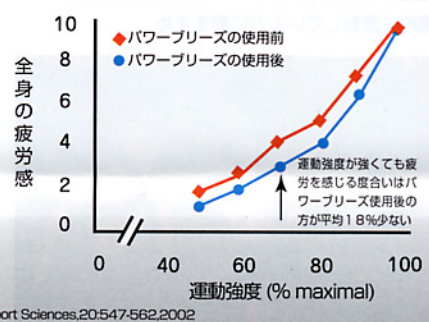
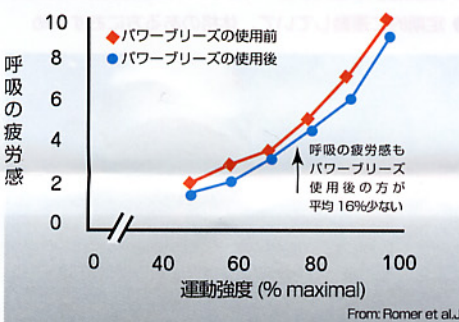
運動を始めたいけれど、すぐ疲れてしまうと悩みの方から、金メダルの取得を目指す選手までパワーブリーズはお勧めです。



呼吸筋、特に横隔膜は呼吸だけではなく、上半身を安定させ、体をねじる役割も果たします。アスリートはパワーブリーズで、吸気筋を45%も強化させています。

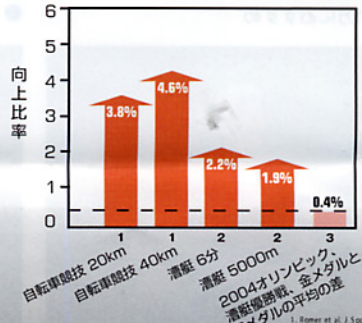
## 呼吸筋トレーニングにより、疲労感が軽減し、運動能力も向上します。

### 自転車競技選手のパワーブリーズ使用前後の疲労感の比較



From: Romer et al J Sport Sciences, 20:547-562, 2002

### パワーブリーズでトレーニング後のタイムトライアルシミュレーションの結果



トップアスリートでさえも一日にわずか5分くらいのトレーニングでこのような効果が得られます。一般的な方はよりよい効果を期待できます。

1. Romer et al J Sport Sciences, 20: 547-562, 2002  
2. Wilkink et al Med Sci Sports & Exerc, 33: 193-199, 2001  
3. Rowing Final - average gold vs silver, 2004 Olympic Games

## Plus パワーブリーズ プラス

希望小売価格 (税込) 12,800 円

最新人間工学に基づきプラスになりました!

- くわえやすい抗菌マウスピース
- 肌に優しいノーズクリップ
- 精密で見やすい負荷メモリ
- 丈夫でキズがつきにくい素材
- 気流構造の改善

## Classic パワーブリーズ クラシック

希望小売価格 (税込) 9,800 円

エンドキャップ  
マウスピース  
バルブ  
負荷調整ノブ  
外スリーブ

負荷調整バネ  
均等過負荷トレーニング方式ですので、他社の不均等な同種の製品とは違います。(特許取得済み)

負荷調整ノブの回転で抵抗感をコントロール