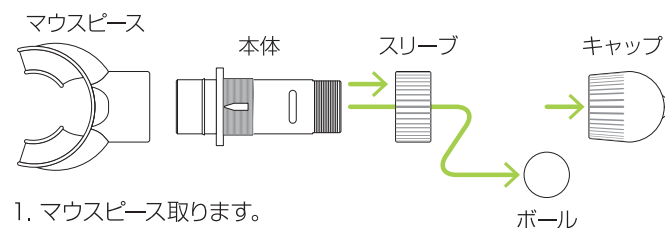


お手入れ方法

- 本体を分解します。



1. マウスピース取ります。
2. キャップをネジを緩める要領で外します。
3. ボールを取り出します。
4. スリーブをネジを緩める要領で外します。

※組立は分解の逆の手順で行ってください。

- 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：ウルトラブレス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
〒158-0081 東京都世田谷区深沢7-9-14

はじめに、ご注意いただきたい事

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

ウルトラブレス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

- 全世界売上 No1 の呼吸トレーナー、軽量コンパクト
- 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調節可能

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

Ultrabreathe™

売上世界 No1 呼吸トレーナー ウルトラブレス

取扱説明書

ウルトラブレスをご購入いただき、誠にありがとうございます…
2イン1（吸気・呼気両用）の新しい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。

呼吸トレーナーウルトラブレスを安全かつ効果的にお使いいただくため、ご使用前にこの取扱説明書をお読みください。

FOR FITNESS, FOR HEALTH, FOR MUSIC, FOR LIFE

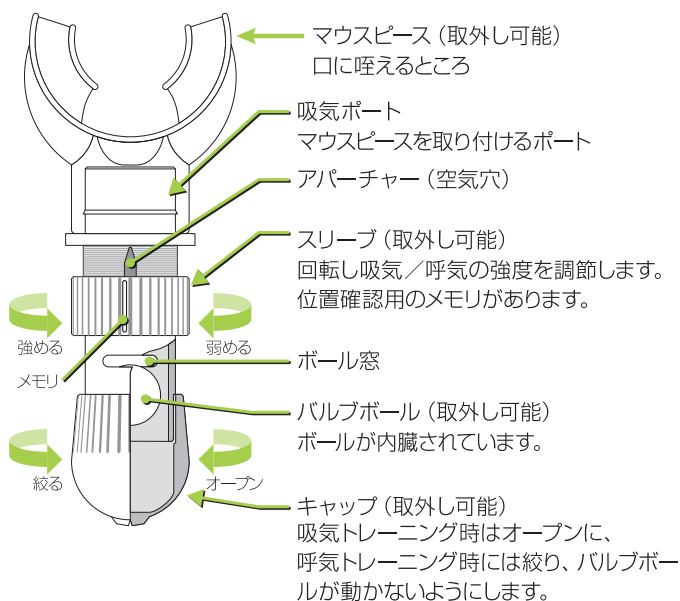


世界的に有名なユーフォニアム奏者
スティーブン・ミード氏も
Ultrabreathe™をご愛用。

ミード氏による解説動画はこちら→



製品各部の名称と役割



ご使用前に

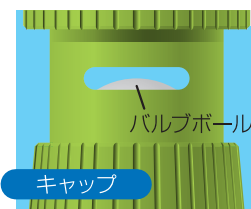
- ・ 初めて使用する際は、器具を点検してください。
- ・ 損傷している場合は器具を使用しないでください。
- ・ マウスピースを吸気ポートにしっかりと取り付けてください。（トレーニング中に空気が漏れないよう）
- ・ トレーニングレベルを調整してから使用するようにしてください。
- ・ 初めてのトレーニング時は、レベルを最弱に設定してください。

トレーニング方法（準備）

最初は以下の手順でトレーニング強度を最弱に設定します。

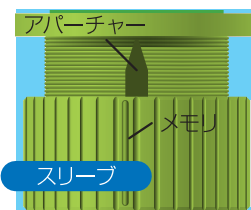
1. バルブボールをオープンにします。

Ultrabreathe™を縦（マウスピースが上）にし、バルブボールがボール窓から少し覗く程度の位置に調節します。（キャップを時計回りで上へ、反時計回りで下へ）



2. アパーチャー（空気穴）を全開にします。

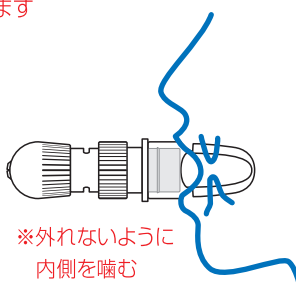
スリーブを回転（スリーブを時計回りで閉め、反時計回りで開け）アパーチャーを全開にします。メモリは概ね手前になります。



トレーニング方法（基本）

マウスピースを口に咥え、内側を噛みます

アパーチャー（空気吸込み穴）とボール窓を指で塞がないように持ち、出来るだけ鋭く、肺いっぱいになり息を吸い込みます。肺がいっぱいになったら息を肺がカラになるまでゆっくりとは息を吐きます。呼吸のたびにカタカタと音になりますが、バルブボールの移動する音です。



※外れないように内側を噛む

トレーニング方法

まずはご自身の最大強度を測るため最弱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いきます。

トレーニングはリラックスした状態でを行い、適宜休憩をしましょう。

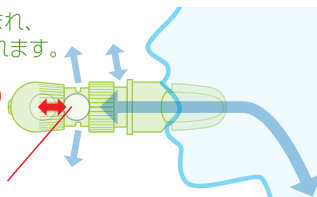
1. 吸気（空気を吸い込む）トレーニング

素早く、なるべく強く息を吸うとバルブボールが手前に移動します。肺がいっぱいになったらマウスピースを通して、口から息をはき出します。慣れてきたら、キャップはオープンのままスリーブを絞り強度を調節します。

※アパーチャーから空気が吸い込まれ、呼気は本体全ての穴から排気されます。

口で素早く息を吸い込む（なるべく強く）
口から息をはき出す。

バルブボールが動きます。



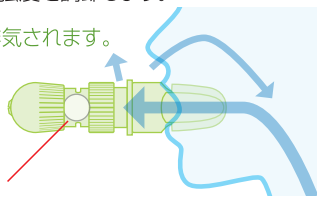
2. 呼気（息をはき出す）トレーニング

キャップをボールが動かない位置まで絞ります。鼻から息を吸いこみ、口からゆっくりとマウスピースを通して息をはき出すとアパーチャーから排気されます。慣れてきたら、スリーブを絞り強度を調節します。

※アパーチャーから呼気が排気されます。

鼻で息を吸い
口からゆっくりと息をはき出す

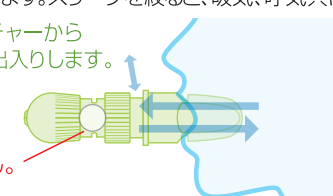
バルブボールは動きません。



3. 呼気 / 呼気、同時トレーニング

キャップをボールが動かない位置まで絞ります。マウスピースを通して口で息を素早く吸い、ゆっくりとは息をはき出します。スリーブを絞ると、吸気、呼気共に強度が上がります。

※アパーチャーから空気が出入りします。
口で素早く息を吸い
口からゆっくりと息をはき出す
バルブボールは動きません。



ポイント

- ・ 吸気トレーニングはキャップをオープンにしバルブボールが動く状態で
- ・ 呼気トレーニングはキャップを絞り、バルブボールが動かない状態で
- ・ 吸気/呼気の強度調節は共にスリーブの開閉で行います。

トレーニング回数の目安

1. 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）

2. 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

3. 吸気（息を吸う）呼気（息をはく）、同時トレーニング

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