

#150

Entry Japan

## POWER BREATHE



PHOTO:Masafumi MURAYAMA

「強力調整ノブ」を回すことで、負荷レベルを調整可能。科学的に実証された「パワーブリーズ」だけのメカニズム

マウスピースを口に含んで呼吸をする。有酸素運動になるので、ウォーミングアップやクールダウンにも効果的

### 「1日2回、30呼吸するだけで 息切れ軽減、持久力がアップ」

ノンストップで滑るとリフト乗り場で息切れしてしまう、コブを滑ると呼吸が続かない、そんな経験はないだろうか。

私達が呼吸をする際、呼吸筋と呼ばれる筋肉が働いている。呼吸筋には、空気を取り入れるための内肋間筋、吸い込んだ空気を押し出す外肋間筋、呼吸器全体に関わる横隔膜などがあり、息切れなどの症状は、これらの筋肉を鍛えることで改善される。とは言え、筋トレやランニング等はなかなか続けられないもの。1日約5分のトレーニングで肺機能強化を可能にしたのが、イギリスで開発された『パワーブリーズ』だ。マウスピースを口に含み、できるだけ長く息を吐き、次に素早く力強く息を吸い込む。これを30呼吸、1日に2回行うだけで呼吸筋が強化されるのだ。

呼吸筋の約95%が、息を吸い込むときに使う筋肉。『パワーブリーズ』は強力調整ノブにより空気の流入量が調整でき、吸気する際の負荷をコントロールすることで吸気筋を集中的に鍛えることができるのだ。実際に使用してみると、最初は負荷がかかった呼吸が難しく感じられたが、何回か試すうちに腹筋や背筋、そして肺筋までを使っている感覚が得られるようになった。これこそが腹式呼吸だ。さまざまな種目のアスリートが『パワーブリーズ』を活用している。スキーでは、2009 FIS フリースタイル世界選手権猪苗代大会 女子モーグル7位のソ・ジュンファ（KOR）。元・韓国ナショナルチームのコーチ池田靖氏によると、コブ斜面を滑る際に必要な上半身と下半身をつなぐコアの筋肉を鍛えるために『パワーブリーズ』を使用したのが、酸素濃度が低い山で吸った酸素を効率良く全身に送ることも効果があったと言う。

ラインナップは、3タイプ。本格的なアスリートなら『スポーツ』、一般的なスポーツ愛好家は『フィットネス』がよいだろう。

#### パワーブリーズ プラス

- 価格/¥12,800 (ウェルネス・フィットネス・スポーツ共通)
- サイズ/長さ9cm、高さ15cm、幅4.2cm
- 重量/73g
- 付属品/ノーズクリップ、収納袋、洗浄用タブレット (4個)