

エントリージャパン

# 腹筋、肺筋、横隔膜などを強化する 吸気筋肉トレーナー「パワーブリーズ」

エントリージャパン（本社・東京都渋谷区渋谷2-9、ダニエル・ステイコ社長）は、米国で開発された腹筋、肺筋、横隔膜などを強化する吸気筋肉トレーナー「パワーブリーズ」を発売中だ。

人間は息が切れると、大きな疲労を感じ、精神的にも肉体的にも体が思うように動かなくなる。この疲労感は誰もが感じるもので、世界クラスの選手が激しい運動を行なっている時、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疲労したを感じる時も同様な疲労を感じる。

運動中は心臓の動きの約5%ほどを呼吸のために使っており、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り動きが鈍くなる。そのため吸気筋を鍛えることにより、運動中の息が切れる疲労感が解消し、代謝的な血の流れも改善され、持久力がアップすることから「パワーブリーズ」が開発された。

また、本来、吸気筋はウォーミングアップしにくいとされてきたが、パワーブリーズを使用することによって、試合などに出場する際、息の上がりが増加され、パフォーマンスの向上につながることも実験で検証されている。

使用方法は、負荷調整ノブで抵抗感を調整した後、口にくわえて呼吸を繰り返すだけと簡単。1日30秒の呼吸を2セット行なうだけで、横隔膜をはじめ呼吸に必要な筋力を手軽に鍛えることができる。

「アイアンマン」トライアスロン主催社の公式トレーニング器具でもある「パワーブリーズ」は、「ウェルネスタイプ」（軽負荷、ボディカラー・グリーン）、「フィットネスタイプ」（中負荷、ブルー）、「スポーツタイプ」（重負荷、レッド）の3タイプがあり、それぞれくわえやすい抗菌マウスピース付きのプラス（1万2800円）と、クラシック（9800円）がある。

◎エントリージャパン ☎03（3405）6838

