

# 使用編

(セッションの開始)

2breathe

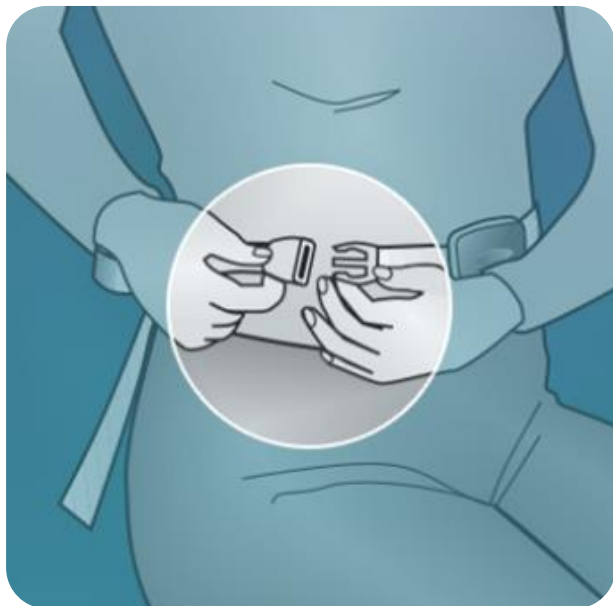


# 目次

1. センサーを装着します
2. セッションを開始します
3. セッションの結果を確認します



# 1. センサーを装着します



おへそから指2本分の  
高さにベルトを巻き、ベ  
ルト接続部分を手前に  
持ってきます。



センサーを前面部に  
持ってきます。



息を吐いた状態で  
フィットするようにベル  
トを調整します。



センサーが左右に動く  
ことを確認します。



## 2. セッションを開始します



2breathe

iPhone (iPad) のホーム画面上にある「2breathe」アイコンをタップします。



セッション開始画面に移行します。

# 選べる2つのモード



瞑想モード



睡眠モード

ツブリーズには2つのモードがあります。  
ご自身の環境に合わせて使い分けてご使用  
ください。



# 瞑想モード

※初めてお使いになる方は、  
瞑想モードを1回以上使用する  
必要があります



呼吸法を練習するモードです。

- リラックスしたい時に使用します。
- 呼吸をガイド音と一定時間同期する、またはセッション時間が終了するまで続けます。

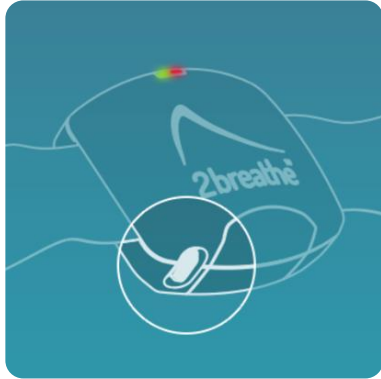
# 睡眠モード

※初めてお使いになる方は  
選択できません



寝つきをサポートするモードです。

- 寝る時に使用します。
- ユーザーが寝たと判断すると、アプリとセンサーは自動で終了をします。



センサーの右下にある電源ボタンを長押しし、電源を入れます。  
ライトが赤と緑に点滅します。



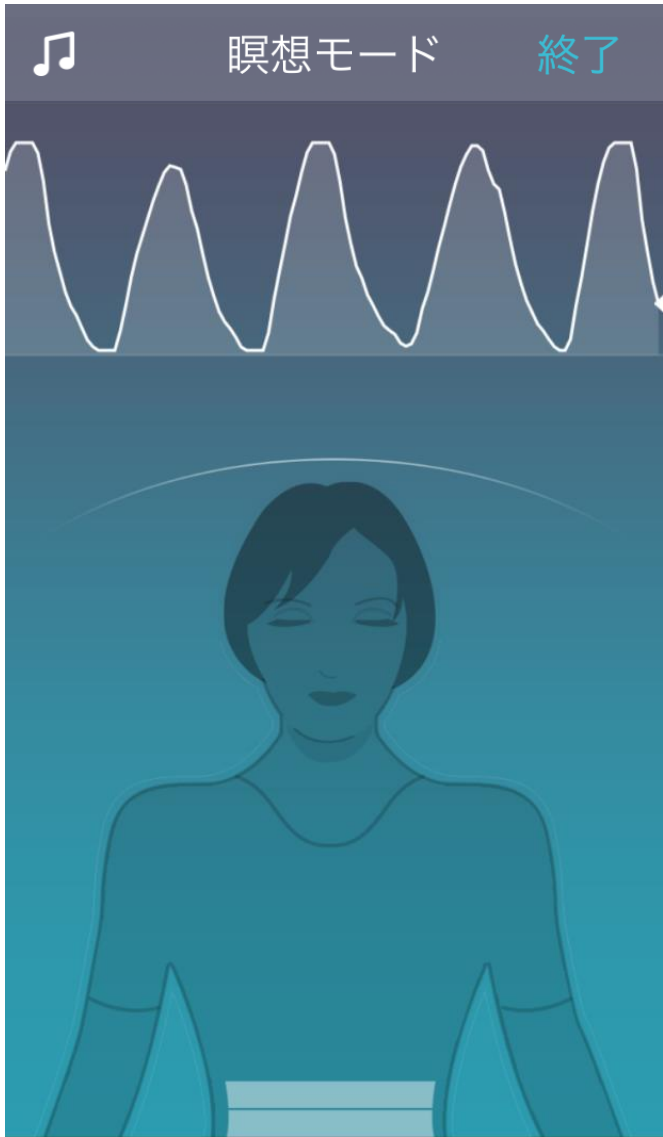
「セッションを開始」をタップします。  
※瞑想モードでご説明しています

# ご注意ください

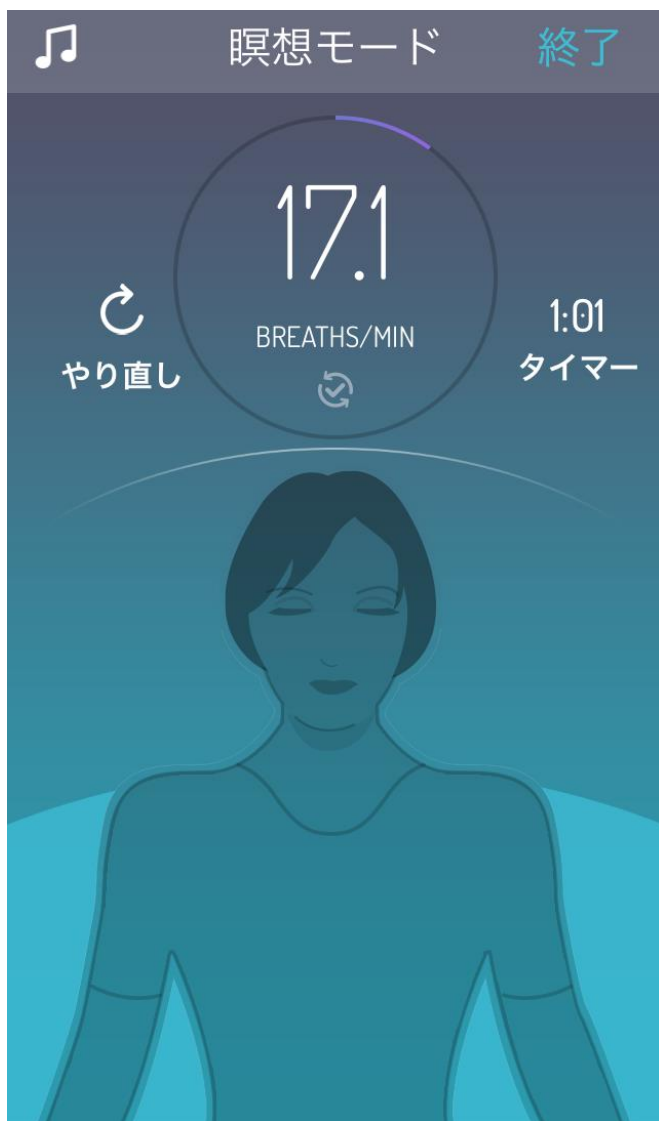


画面中央に  が表示された場合、センサーの電池を交換してください。

※本機能は最新のバージョン(H29.3.8以降)にアップデートすることで使用できます。



ガイダンスに従い、  
意識せず普通に呼吸  
を行います。



ガイド音に合わせて呼吸を行い、同期するように練習をします。

- ・高い音⇒息を吸う
- ・低い音⇒息を吐く



### 3. セッションの結果を確認します



セッションレポート 完了

# 完璧です

ガイド音に同期できて眠れています

同期率

67%

眠るまでの時間

10.8 分

呼吸の長さ

開始時 眠る直前

5.5 秒 → 7.2 秒

吐く時間の割合

72% → 78%

呼吸/分

2015/12/16 2:52



ガイド音との同期具合によりコメントが変わります。

セッション終了後、結果が表示されるので確認をします。

※睡眠モードを使用した場合は、翌朝確認することができます。





快眠ライフをサポート

ねむ<sup>〇</sup>グ