

使用編

(セッションの開始)

2breathe



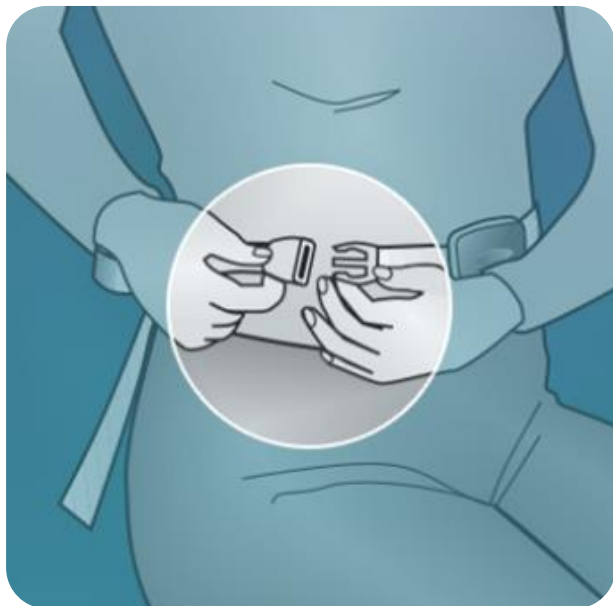
Ver.3.2 (Rev.4.2.3.1)

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
の長さを調整します。



センサーが左右に動く
ことを確認します。
センサーを中心部より
やや左右に寄せます。



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



ツブリーズには「睡眠」と「瞑想」の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。モードは画面を左右にスクロールすることにより切り替えます。

睡眠モード

※初めてお使いになる方は練習操作を1回以上使用する必要があります。



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。
- 「睡眠」をタップして開始してください。

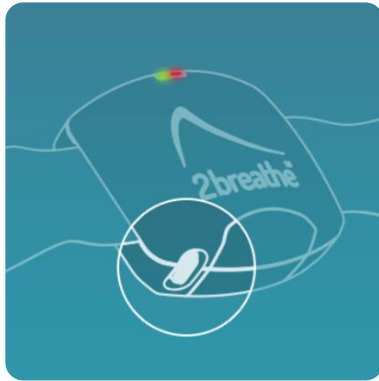
瞑想モード

※初めてお使いになる方は、練習操作を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。
- 「瞑想」をタップして開始してください

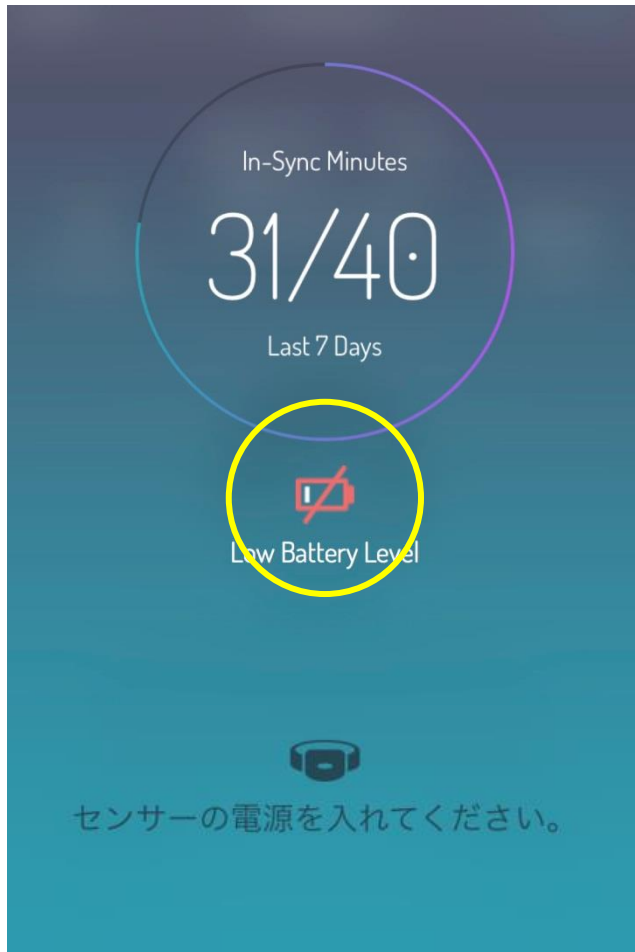



センサーの右下にある電源ボタンを長押しし、電源を入れます。
ライトが赤と緑に点滅します。



「瞑想」ボタンをタップします。
※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。

瞑想モードを初めてご使用の方へ ①



はじめに、瞑想モードについてのビデオ説明があります。

説明を見終わりましたら「次へ」をタップしてください。

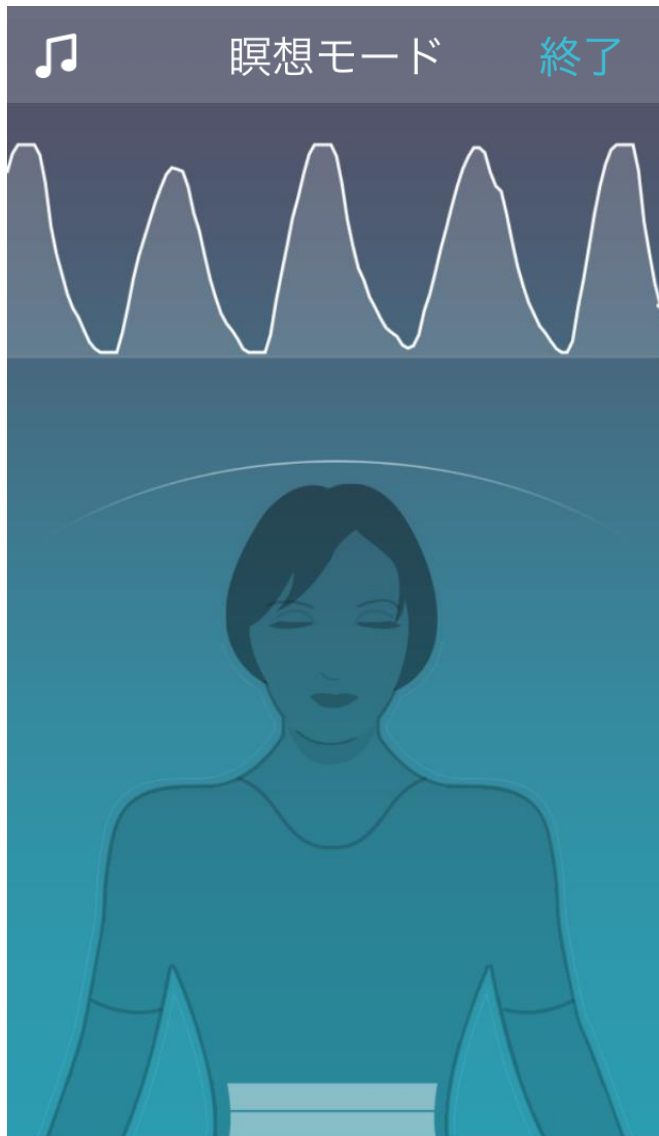
瞑想モードを初めてご使用の方へ ②



瞑想モードを行うときは集中力を高めるためにヘッドフォンを使用することをおすすめします。

「次へ」をタップしてください。

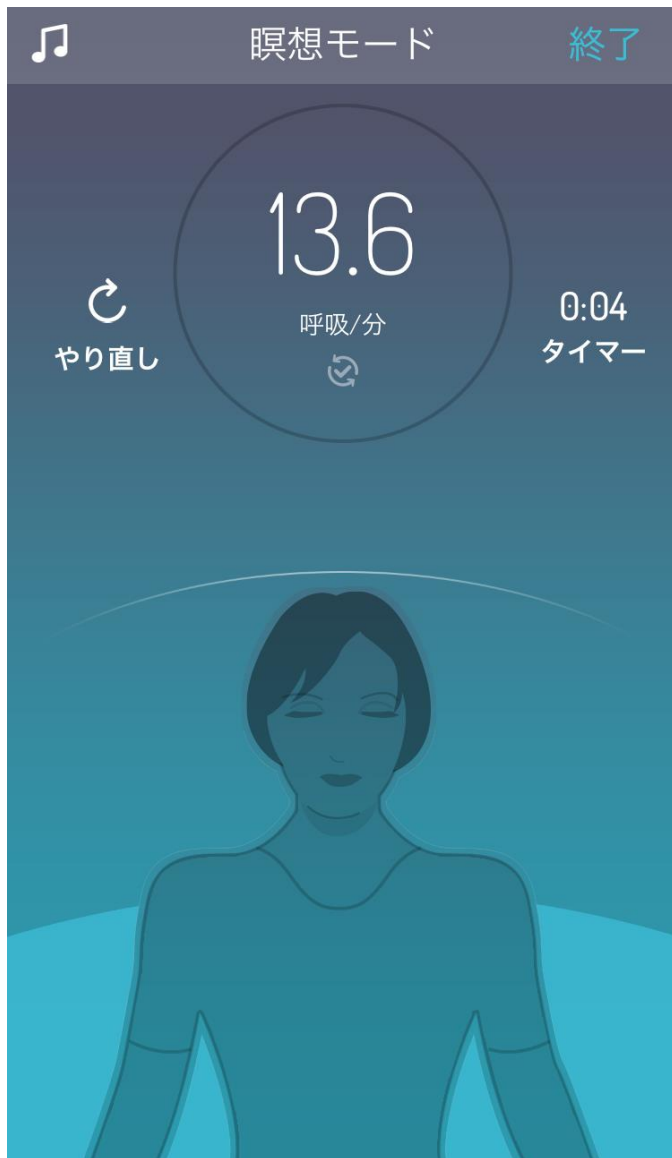
プリセッション



ガイダンスに従い、
意識せず普通に呼吸
を行います。

ツブリーズは呼吸
を確認します。

セッション



セッションが開始しましたら、ガイド音に合わせて呼吸を行います。

- ・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

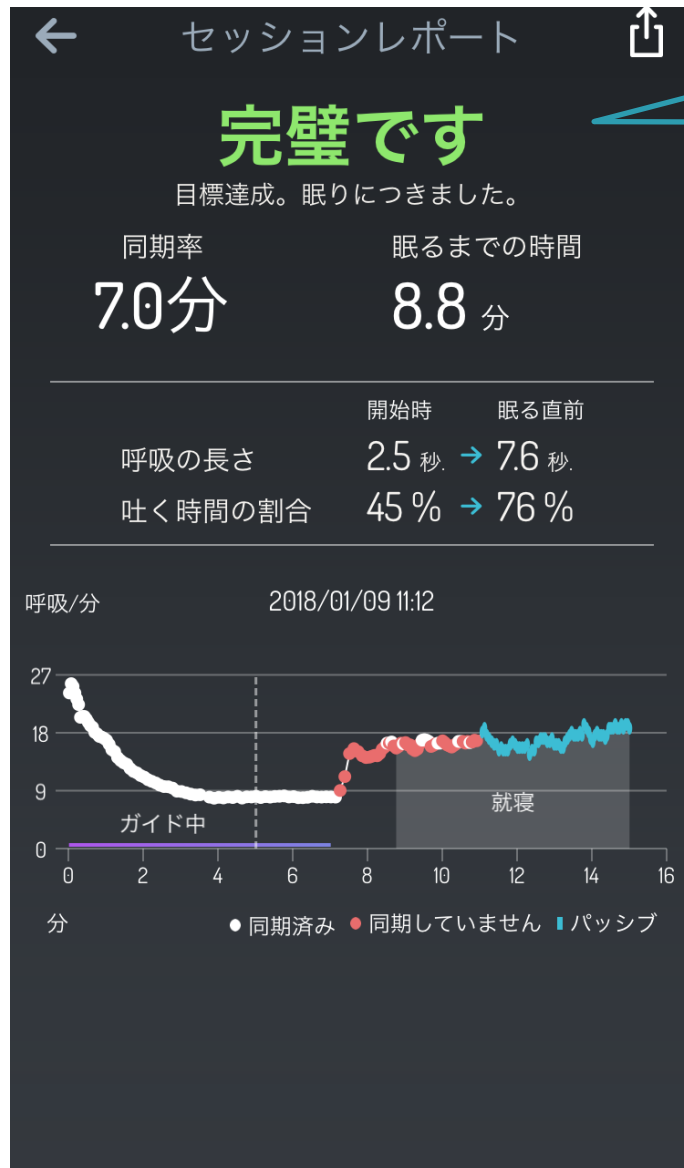
セッションレポート 瞑想モード



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。

セッションレポート 睡眠モード



ガイド音との同期具合と就寝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^〇グ