





ここにペットボトルを置いてください。



DRINK

必ず訓練は2人組で行う。トレーニングボトルの水を飲み干してから、キャップをしっかりとめる。



SET

ボトルをシートに置き、1人はボトルが動かないように押さえる。もう1人はボトルのハートマークに両手を重ねる。



PUSH

ボトルがへこむのを感じながら、訓練動画のリズムに合わせて2分間押し続ける。(1分間に約110回のリズムを目指す)

CPRトレーニングボトル



⚠ 注意

非売品
(NOT FOR SALE)

必ず公式サイト/動画/シートを参照の上、正しい方法で訓練する。1本1トレーニング以上は使用しない。CPRトレーニングボトルは訓練用です。実際の救命活動に使用するものではありません。

