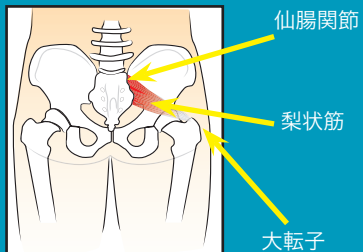
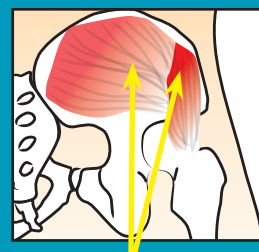


## 解剖学

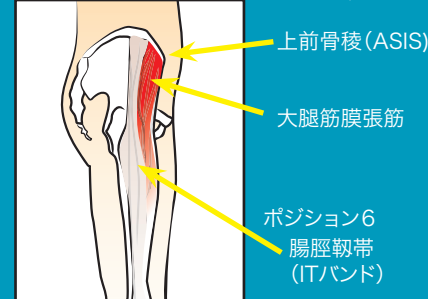
ポジション1&2



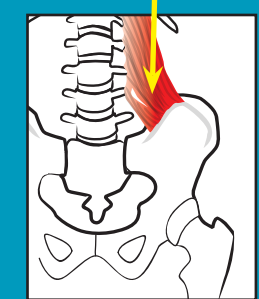
ポジション3



ポジション4&5



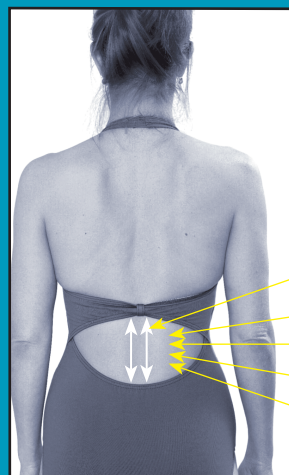
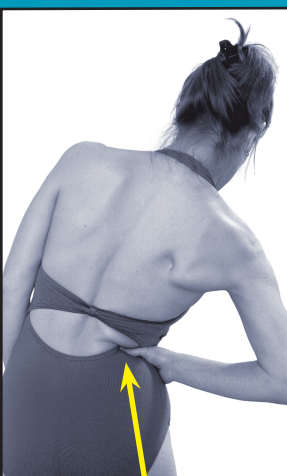
腰方形筋



## ヒップと臀部の目印



## 下半身の目印



## TAKING CARE OF YOUR YOGA TUNE UP® THERAPY BALLS

ヨガチューナップ®セラピーボールはナチュラルゴムで作られており、空気と直射日光に長時間さらされると乾燥してしまいます。使用していないときはトートバッグ、引き出し、箱、クロゼットかバッグの中にしまっておいてください。

丈夫なスニーカーのように、使い頻度と重力によってセラピーボールのゴムも摩耗していきます。だいたい6ヶ月の目安で新しいセラピーボールを購入してください。



www.yogatuneup.com

# Therapy Ball Program

FEEL THE POWER OF SELF MASSAGE



Fitness Therapy for Everyday Living™



Visual Guide

LOWER BODY SERIES



LOWER BACK, HIPS, BUTTOCKS, CALVES AND FEET

## ご挨拶

ヨガチューナップ®ローワーボディ用のセラピーボールプログラムCDをお買い上げ頂きありがとうございます。あなたの健康の為に素晴らしい選択をなさったことに喜びを感じます。

ストレスがたまると身体が緊張し、緊張は筋肉、関節と繊維に溜まって行きます。そして血流、リンパや神経のインパルスが滞り、ストレスのパターンが蓄積して身体の滞りとなっていきます。ヨガチューナップ®セラピーボールは動き過ぎ、使われすぎた身体の部位を解し、緊張が蓄積した“ホットスポット”を緩めてくれます。ボールはグリップ効果の高い特殊ゴムで出来ており、何層もの筋肉をわしづかみにし、癒着してしまった箇所深く浸透しながらほぐして行きます。身体にセラピーボールを当て、好きなペースで圧を加え、ご自分自身の身体を癒していきましょう。

ローワーボディのプログラムは鬱積と堅さを解放し、腰、股関節、足裏と脚の何層もの筋肉全体の血流を活性化していきます。ボールは下半身の気になる部分、またはトリガーポイントに置きましょう。正確な位置とヨガチューナップ®独自の動きによって、まるで腕の良いマッサージセラピストのようにボールで下半身の痛みを引き起こしている癒着や塊を緩める事が出来るのです。このプログラムでみなさんはリラックスし、何とも落ち着いた気持ちになれることでしょう。

セルフセラピーをお楽しみください。そして身体にどんな変化が起こったか、是非お知らせください。

Phil Miller  
フィル=ミラー  
ヨガチューナップ®創始者

\*このプログラムで紹介される動きは万人に適しているわけではありません。新しい動きを始めるときは必ず医師、または専門家に相談しましょう。このプログラムの内容は医療のカウンセリングに取って代わるものではありません。

## ヨガチューナップ®とは?

ヨガチューナップ®は毎日の暮らしに役立つフィットネスセラピーです。この全身の健康とフィットネスのシステムは ヨガ、ボディセラピーと矯正的運動療法によって、体力をつけ、傷ついた筋肉の繊維を蘇生し、免疫力を高めてくれます。この修復性の高いテクニックは、あらゆる角度から身体にチャレンジし、バランスと柔軟性を取り戻してくれます。身体が回復に近づくまで、滞りのある身体の部位の繊維の質を変え続けてくれるのです。

Live Better in Your Body with Yoga Tune Up®

# 下半身 (ボールの置き場所を裏面の写真で確認しましょう)

トラック3



アルダシャヴァサナ(半分の死骸のポーズ)

トラック4、5、6、7  
ポジション1、2、3、4



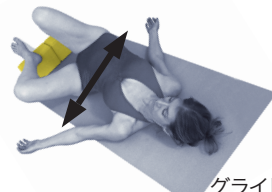
仙骨の前傾(尾骨を落とす)



仙骨の後傾(尾骨を持ち上げる)



グライド(ずらす)、ドロップ(落とす)、パイト(収縮する)



グライド(ずらす)、ドロップ(落とす)、パイト(収縮する)



グライド(ずらす)、ドロップ(落とす)、パイト(収縮する)

トラック8  
ポジション5



腰に転がす



トラック9



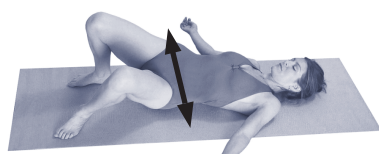
アルダシャヴァサナ(半分の死骸のポーズ)

## ヒップと臀部

トラック12  
ポジション1



ボールの上に梨状筋を休ませる



腰をずらして膝を落とす

トラック13  
ポジション1&2



臀部で円を描く



自転車こぎ1



自転車こぎ2



自転車こぎ3

トラック14  
ポジション3

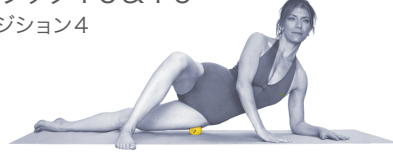


中殿筋にボールを置き、臀部で円を描く



下の脚をガスペダルのように上下に動かす

トラック15&16  
ポジション4



大腿筋膜張筋にボールを転がす



下を向き片脚の膝を曲げておろし、内旋

ポジション5



下を向き片脚の膝を曲げて持ち上げ、外旋

ポジション6



太腿の外側、腸脛靭帯にボールを転がす

トラック17



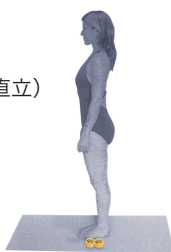
アルダシャヴァサナ(半分の死骸のポーズ)

## ふくらはぎと足

### Bonus Tracks

トラック19

タダサナ(直立)



トラック20  
ポジション1~3



足首を反転する



足首を反転する



足首を外転する



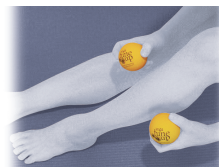
足首を外転する

トラック21  
ポジション4



ピンストロークで転がす

トラック22  
ポジション5



ドラミング。ガスペダル(足首を屈曲、伸展)



ドラミング。ガスペダルを緩める

トラック23  
ポジション6



ボールを膝の内側のくぼみに当て、膝まづく



腰を左にずらす



腰を右にずらす



ボールをふくらはぎの真真中に当て、体重をかかるとかける

トラック24

タダサナ(直立。身体の変化を感じよう)

