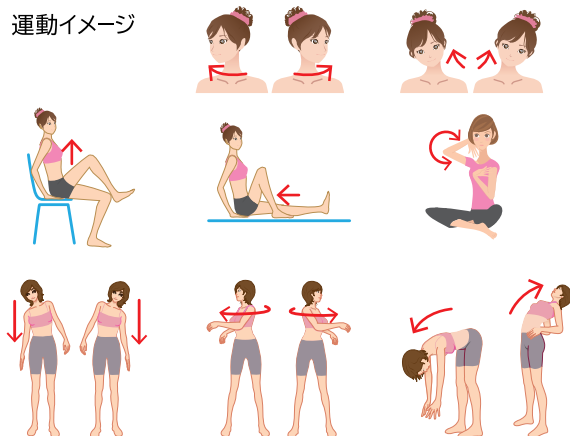


「QIIプレミアム」を使用して、カラダバランス調整を行うポイントは、下記の順番で1箇所ずつ装着した後に、四肢の関連部位を動かす**上半身・下半身運動**を行い、最後に**全身運動**をすることです。

QII プレミアム	筋肉運動	調整
右足首装着	首の回旋運動 肩回し 腕回し 肘の運動 上半身ひねり	1
右手首装着	首の左右運動 膝の屈伸 腿上げ 股関節運動 腹筋運動	2
左足首装着	首の回旋運動 肩回し 腕回し 肘の運動 上半身ひねり	3
左手首装着	首の左右運動 膝の屈伸 腿上げ 股関節運動 腹筋運動	4
全部装着	全身前後運動 全身左右運動 全身ひねり運動	5

運動イメージ



2 右手首に装着

肺経 ①三角筋 ②前鋸筋 ③烏口腕筋
心包経 ④大殿筋 ⑤中殿筋 ⑥内転筋 ⑦梨状筋 ⑧縫工筋 ⑨薄筋
心経 ⑩肩甲下筋

偏頭痛・首のコリ・肩のコリ
首の左右動作が困難
右五十肩・右腕を下げるときに痛い
腰痛(座骨神経痛)
股関節の障害・膝の屈曲動作障害
リウマチ痛・手足が冷える・手足が重い

4 左手首に装着

大腸経 ⑪大腿二頭筋 ⑫大腿筋膜張筋 ⑬腰方形筋
三焦経 ⑭小円筋
小腸経 ⑮腹直筋 ⑯大腿四頭筋 ⑰腹斜筋

喉が痛い・首のコリ・首の左右動作が困難
肩のコリ・肩の痛み
左五十肩・左腕を下げるときに痛い
下腹部の冷え
腰痛(ギックリ腰・骨盤変位)
階段の昇降動作痛や動作困難

1 右足首に装着

頭痛・首のコリ・首の痛み
首の回旋動作が困難・後頭部のコリ
肩のコリ・肩の痛み
右五十肩・右腕を上げるときに痛い
肘の伸展障害・右足首の障害
腰痛(腰のコリ・座骨神経痛)

胃経 ②⑦大胸筋鎖骨部 ②⑧上腕二頭筋 ②⑨頸椎屈伸筋 ③⑩円回内筋回外筋 ③⑦肩甲挙筋
胆経 ③①前三角筋 ③②膝窩筋
膀胱経 ③③脊柱起立筋 ③④前脛骨筋 ③⑤後脛骨筋 ③⑥腓骨筋(長・短)

3 左足首に装着

首のコリ・首の痛み・首の回旋動作が困難
肩のコリ・肩の痛み・左五十肩
左腕を上げるときに痛い
肘の屈曲障害
腰痛(腰のコリ・座骨神経痛)
左足首の障害・外反母趾

脾経 ⑱中部僧帽筋 ⑲下部僧帽筋 ⑲②広背筋 ⑲①上腕三頭筋
肝経 ⑲②大胸筋胸肋部 ⑲③菱形筋
腎経 ⑲④大腰筋 ⑲⑤腸骨筋 ⑲⑥上部僧帽筋