

How to use your THERAPY YOGA BALLS



Healthy Living
...for life!
Nutrition Services • Alameda County Public Health Department

Place between your targeted treatment area and something sturdy, such as a wall or the floor. This gives leverage to adequately “roll” more deeply into areas of high tension for maximal effect.

1. Neck



Place ball behind your neck just to the right of your spine & under your skull. Roll your head slightly to the left & right avoiding your bony bits. If you find a tight spot, stop & hold your position for 30 seconds before continuing. Switch sides after one to two minutes.

2. Upper, Mid & Lower back



By using two balls, you can target both sides of your spine at once. To keep the balls in place, put them in a sock & tie a knot between the balls. Place the knot along your spine so the two balls are on either side. Use gravity to target tight areas rolling very slowly to loosen things up.



3. Glutes



Sit with your knees bent, feet on the floor. Place ball under your right glute, placing your hands behind you for support. Roll slowly until you find a tight spot then hold. To get a deeper massage, cross the same-side leg over your opposite thigh. Move from top to bottom & side to side. Switch to the left side.

4. Hips



If you sit a lot, this one will help! Place the ball under your hips & roll your body over the ball. Make sure you don't roll directly on any bones — rather, aim for the soft muscle tissue at the front & around the sides of your hips

5. Hamstrings



Simply sit up straight, extending your right leg in front of you, your left leg bent & your foot flat on the floor. Place the ball under your right hamstring & use your hands to press yourself up so your glutes are off the floor. Use your hands to help pull yourself forward & backward over the ball.

6. Thighs



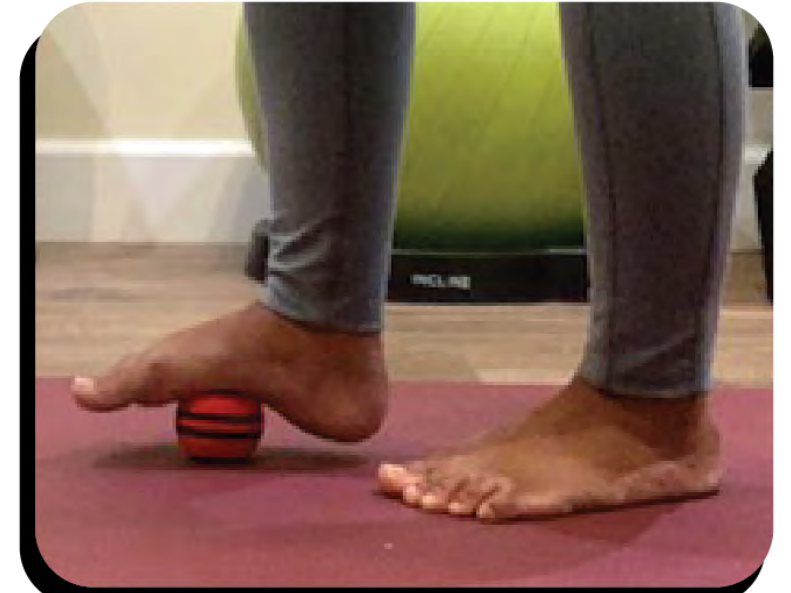
Lie on your stomach, supporting yourself on your forearms. Pull your right leg up toward your chest, but rotated out to the side. Place the ball under your left thigh & put the ball of your left foot on the ground for leverage. Use your toes to push & pull yourself forward & backward to roll across the top of the ball. Take your time, & when you're done, switch legs.

7. Calves



Roll out your calves the same way you roll out your hamstrings, but place the ball under your calves. Don't forget to rotate your foot to help target your outer calf!

8. Feet



Place the ball under your foot. Place a hand on a wall or chair for support and relax your weight onto the ball, slowly rolling it from front to back and side to side.

Therapy yoga balls are good for stiff neck & headaches, tight jaw, frozen shoulder, back pain, tight hips & hamstrings, foot pain & much more.

Adapted and modified from an article at <https://www.sheknows.com/health-and-wellness/articles/1085668/tennis-ball-stretches/>

This general information is not meant to take the place of medical advice, health care or services you may need. It is not intended to diagnose any medical condition or to replace your health care professional. Consult with your primary health care provider before beginning any exercise program.

Cómo usar tus PELOTAS DE YOGA TERAPEUTICAS



Healthy Living
...for life!
Nutrition Services • Alameda County Public Health Department

Colócala entre el área de tratamiento y algo resistente, como una pared o el piso. Esto te da el apoyo para "rodar" adecuadamente más profundamente en áreas de alta tensión para un efecto máximo.

1. Cuello



Coloca la pelota detrás de tu cuello justo a la derecha de tu columna vertebral y debajo de tu cráneo. Gira la cabeza un poco hacia la izquierda y la derecha evitando tus partes huesudas. Si encuentras un punto difícil, deténte y manten tu posición durante 30 segundos antes de continuar. Cambia de lado después de uno o dos minutos.

2. Espalda Superior, Media & Baja



Al usar dos pelotas, puedes enfocarte en ambos lados de la columna a la vez. Para mantener las pelotas en su lugar, colócalas en un calcetín y haz un nudo entre las pelotas. Coloca el nudo a lo largo de su columna de modo que las dos pelotas queden a cada lado. Usa la gravedad para enfocar en áreas rígidas rodando muy lentamente para aflojar la tensión en el muslo.



3. Glúteos



Siéntate con las rodillas dobladas y los pies en el suelo. Coloca la pelota debajo de tu glúteo derecho, colocando tus manos detrás de ti para apoyarte. Rueda lentamente hasta que encuentres un lugar estrecho y luego sostenlo. Para obtener un masaje más profundo, cruza la pierna del mismo lado sobre el muslo opuesto. Mover de arriba hacia abajo y de lado a lado. Cambia al lado izquierdo.

4. Caderas



¡Si permaneces sentado mucho tiempo, esto te ayudará! Coloca la pelota debajo de tus caderas y haz rodar tu cuerpo sobre la pelota. Asegúrate de no rodar directamente sobre ningún hueso; en su lugar, apunte al tejido muscular blando en la parte delantera y alrededor de los lados de las caderas...

5. Tendón de Corva



Simplemente siéntate derecho, extendiendo la pierna derecha frente a ti, la pierna izquierda doblada y el pie apoyado en el suelo. Coloca la pelota debajo de tu tendón de la corva derecho y use tus manos para presionarte hacia arriba para que tus glúteos no toquen el piso. Usa tus manos para ayudar a empujarse hacia adelante y hacia atrás sobre la pelota.

6. Muslos



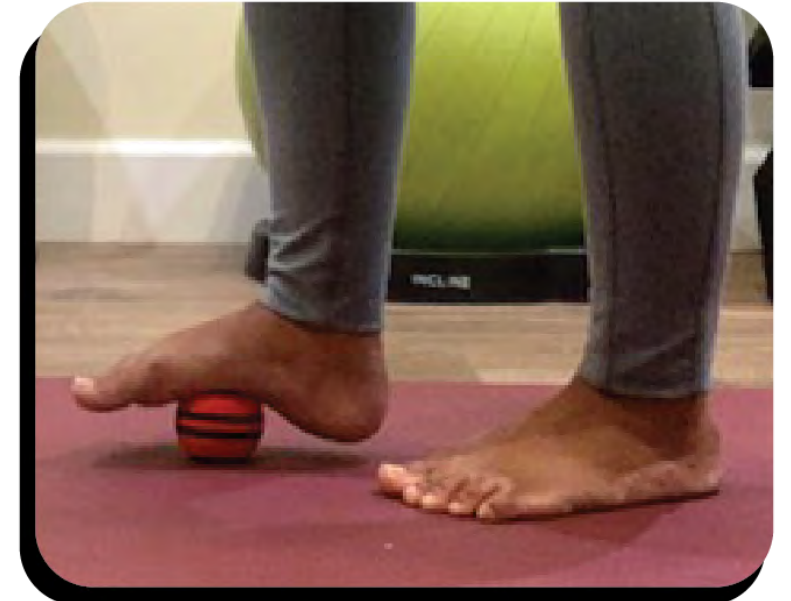
Acuéstate boca abajo, apoyándote en sus brazos. Poner la pierna derecha hacia el pecho, pero gira hacia un lado. Coloca la pelota debajo de tu muslo izquierdo y pon la pelota bajo tu pie izquierdo en el suelo para mantener firmeza. Usa los dedos de los pies para empujarse hacia adelante y hacia atrás para rodar por la parte superior de la pelota. Tómate tu tiempo y cuando hayas terminado, cambia de pierna

7. Pantorrillas



Estire las pantorrillas de la misma manera que extiende el tendón de corva, pero coloque la pelota debajo de las pantorrillas. ¡No olvides rotar tu pie para ayudar a apuntar a la parte externa de la pantorrilla!

8. Pies



Coloca la pelota debajo de tu pie. Coloca una mano en una pared o silla para apoyarte y relajar tu peso sobre la pelota, girándola lentamente de adelante hacia atrás y de lado a lado.

Las pelotas de yoga terapéuticas son buenas para cuello rígido y dolores de cabeza, mandíbula apretada, hombro congelado, dolor de espalda, caderas y tendón, dolor de pie y más.

Adaptado y Modificado de un artículo en <https://www.sheknows.com/health-and-wellness/articles/1085668/tennis-ball-stretches/>

Esta es información general y no busca reemplazar la consulta médica, cuidados de salud o servicios que puedas necesitar. No es la finalidad diagnosticar ninguna condición medica ni reemplazar al profesional encargado de tu salud. Consulta con el principal encargado de tu salud antes de comenzar cualquier programa de ejercicios.

Alameda County Nutrition Services <http://www.healthylivingforlife.org>