

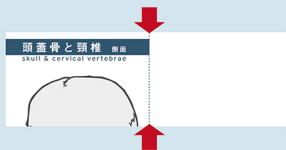
「解剖学ノート」を使い始める前に

YOGA BASE LAB オリジナルテキストの「解剖学ノート」には様々な工夫が施されていますが、それらを最大限に活かすために、下記の準備をすることをおすすめします。

切り取り線のページ

点線で切ってください。そうすると骨や関節の名称が記載されているところと並列して確認できるようになります。

後ろへ折っても使用可能ですが、折るだけではかさばって使い勝手が悪くなることもあるため、切ることを推奨します。



透明フィルム

挟み込んであるだけなので、テープで留めるとめくりやすくなって、使い勝手がよくなります。

縦は下に重ねる胸椎・肋骨と合わせた位置に印刷されているので、肋骨と胸椎の中央が重なるように横の位置を調整してください。

