



# KEHON KÄYTTÖOHJEET

## A-KEHOTYYPPI



SHIKI METHOD®

# HENGITÄ

SUUN KAUTTA SISÄÄN JA NENÄN KAUTTA ULOS

ILMA KULKEUTUU KEUHKOJEN KESKIOSAAN  
JA KYLKILUUT LAAJENEVAT SIVUILLA

## ISTU

MITEN MISSÄKIN

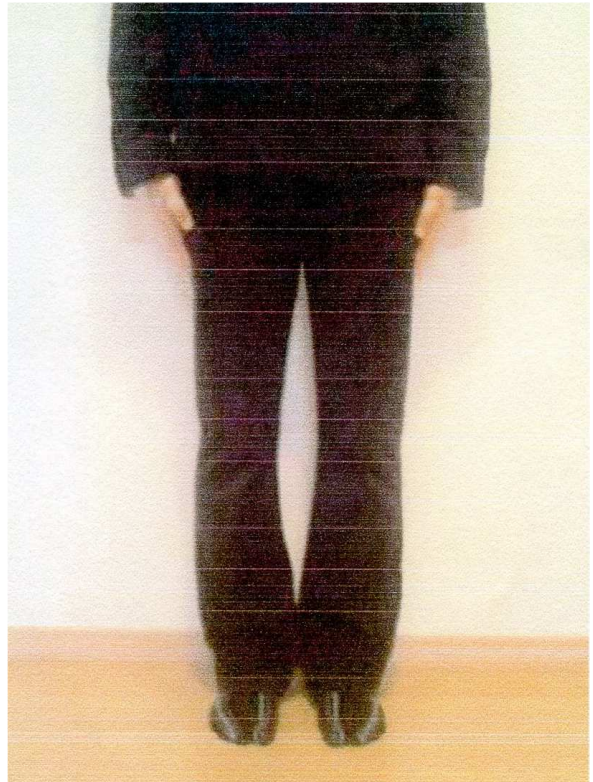


YLEENSÄ KUITENKIN KAPEALLA PAINOPISTEEN  
OLLESSA KEHON KESKILINJALLA

TARVITSET UUSIA VIRIKKEITÄ KOSKA  
PÄÄAISTIKANAVASI OVAT HAJU-, MAKU- JA  
TUNTOAISTIT. ELÄT INTUITION MUKAAN JOTEN  
VAIHDA ISTUMA-ASENTOA SEN MUKAAN.

## SEISO

KAPEASSA ASENNOSSA



PAINOPISTE KANTAPÄÄLLÄ



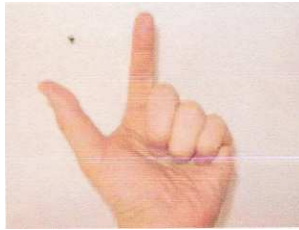
SHIKI METHOD®

# KÄVELE

KÄMMENET ETEENPÄIN



ASTU KANTAPÄÄLLÄ MAAHAN



HITAASTI KÄVELLESSÄ NOPEASTI KÄVELLESSÄ

# JUOKSE

PYSTYSSÄ



JUOSTESSA HEILUTA KÄSIÄ ETEEN-TAAKSE JA  
PIDÄ YLÄVARTALO PYSTYSSÄ TAI JOPA  
HIEMAN TAKAKENOSSA

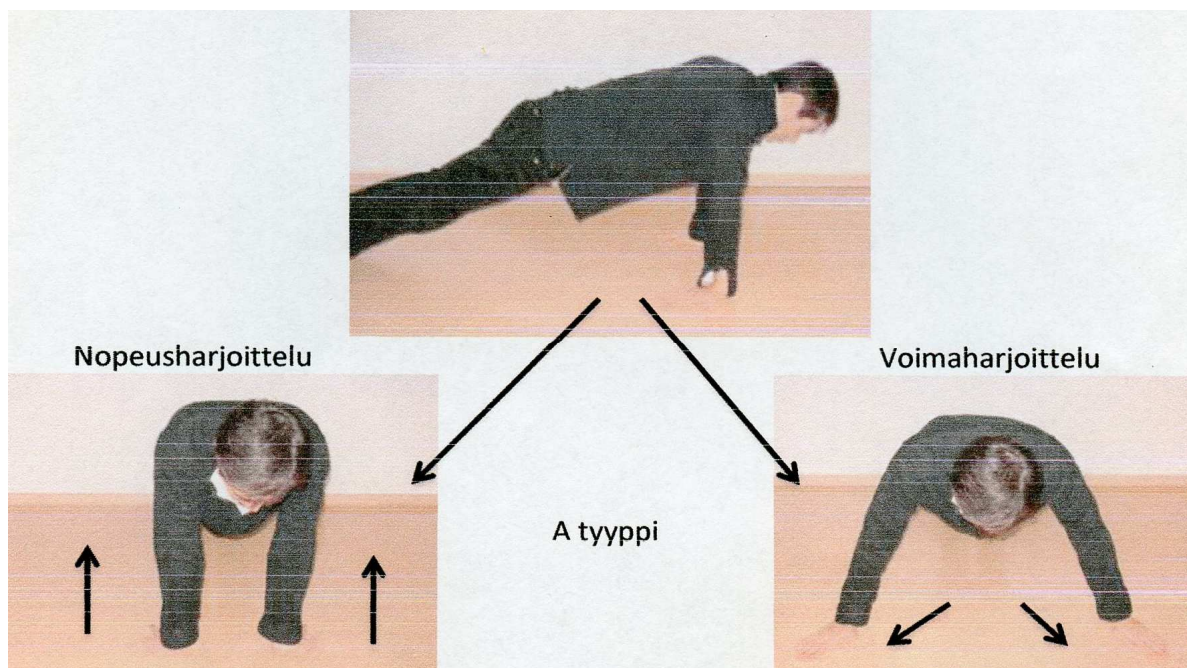
TAITA VARTALOA LANTIOSTA JA POMPI  
YLÖSPÄIN PITKILLÄ ASKELILLA PONNISTAEN

ANNA VAUHDIN JA FIILIKSEN VIEDÄ ELI  
SÄÄDELLÄ VAUHTIASI KULLOINKIN TILANTEEN  
MUKAAN



SHIKI METHOD®

# PUNNERRA



Nopeusharjoittelu

Voimaharjoittelu

A tyyppi

LYHYITÄ SARJOJA NOPEASTI KAPEALLA  
SORMET OSOITTA A TAAKSE

PITEMPIÄ SARJOJA VOIMAKKAASTI LEVEÄLLÄ  
SORMET OSOITTA A ETUVIISTOON

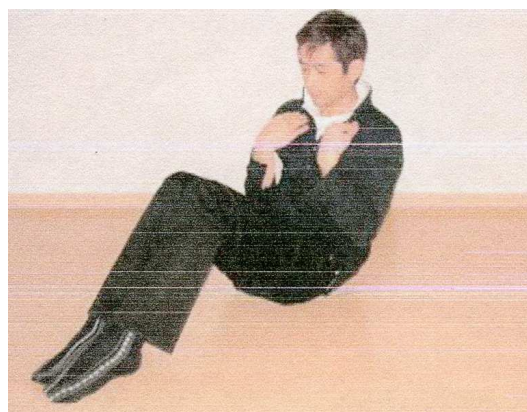
# TEE VATSALIHAKSIA

ALOITA

LOPETA



KÄDET RINNAN PÄÄLLÄ  
JALKATERÄT JA POLVET YHDESSÄ



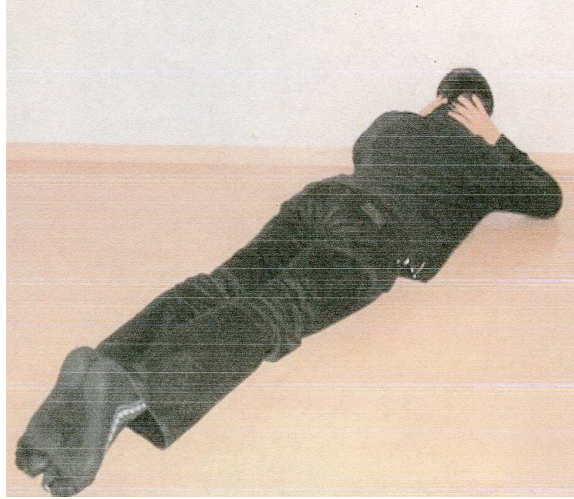
KÄDET RINNAN PÄÄLLÄ  
JALKATERÄT JA POLVET YHDESSÄ



SHIKI METHOD®

# TEE SELKÄLIHAKSIA

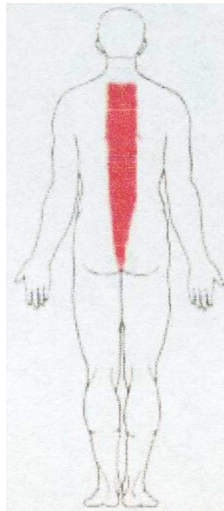
KÄDET PÄÄN TAKANA TAI SELÄN PUOLELLA



JALAT YHDESSÄ JA NILKAT OJENNETTUNA

VATSALIHAKSET OVAT SINULLE HELPOMPIA TEHDÄ KUIN SELKÄLIHASLIIKKEET  
JOTEN VOIT SUOSIA VATSALIHASLIIKKEITÄ ENEMMÄN HARJOITTELUUOTONA

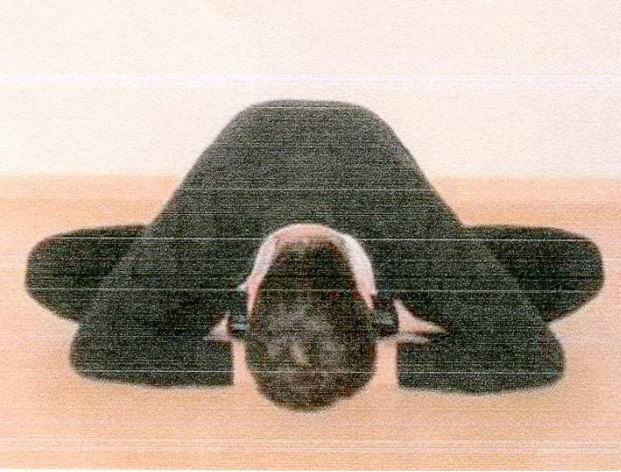
JOS MENET JUMIIN YKSITOIKKOISESTA KUORMITUKSESTA NIIN VOIT  
HELLÄSTI HIEROA SELÄN KESKIOSASSA OLEVAA ENERGIA-ALUETTASI



SHIKI METHOD®

# SHIND❁-VENYTTELE

1. TAIVUTA YLÄVARTALO ETEENPÄIN JA ANNA PAINOVOIMAN VIEDÄ PÄÄTÄ JA YLÄVARTALOA KOHTI MAATA



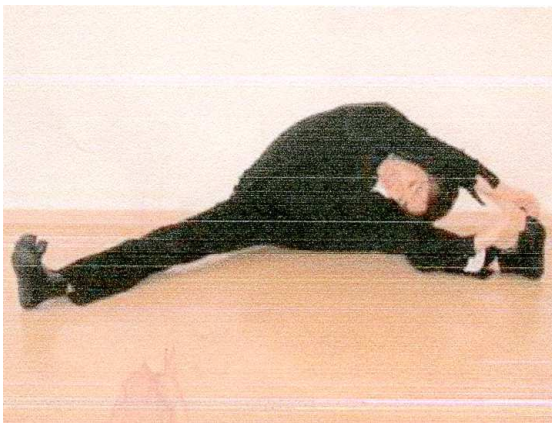
KANTAPÄÄT OVAT LÄHELLÄ KESKIVARTALOA KYYNÄRPÄÄT JA KÄDET SUORASSA LINJASSA

2. TAIVUTA YLÄVARTALO ETEENPÄIN JA ANNA PAINOVOIMAN VIEDÄ PÄÄTÄ JA YLÄVARTALOA KOHTI MAATA



KÄDET EDESSÄ EIVÄTKÄ KOSKETA POLVIIN, VOIT VAIHTAA JALKOJEN JA KÄSIEN RISTIKKÄISYYTTÄ VENYTYKSEN PUOLESSA VÄLISSÄ

3. TAIVUTA YLÄVARTALO SIVUILLE



NILKAT KOUKUSSA, KYLKI KOHTI KATTOA MOLEMMIN KÄSIN KIINNI VARPAISSA

4. TAIVUTA YLÄVARTALO ETEENPÄIN



RANTEET RISTISSÄ, PIKKUVARPAISTA OTE



SHIKI METHOD®

5. TAIVUTA YLÄVARTALO TAAKSEPÄIN.  
VOIT TAIVUTTA YHTÄ JALKAA TAI  
KAHTA JALKAA KERRALLAAN



ALKUVAIHEESSA KANNATTAA MENNÄ  
RAUHASSA VENYTYSASENTOON JOTTA  
LIHAKSET PYSY VENYTYKSESSÄ RENTOINA

6. TAIVUTA YLÄVARTALO ETEENPÄIN JA  
ANNA PAINOVOIMAN VIEDÄ PÄÄTÄ JA  
YLÄVARTALOA KOHTI MAATA



KÄDET RISTISSÄ

LISÄTIETOA VENYTYKSISTÄ: [WWW.SHINDO.FI](http://WWW.SHINDO.FI)

## SEIKKAILE

OLET LUOTU HAISTELEMAAN UUSIA TUULIA  
VAIKKA MUUT SANOVATKIN ETTÄ SINUN TULISI  
ASETTUA ALOILLEEN. SEURAA INTUITIOTASI JA  
TEE SITÄ MITÄ KULLOINKIN HUVITTAÄ.  
ELÄMÄLLÄ ERIKOISTA ELÄMÄÄSI AUTAT  
PARHAITEN MYÖS MUITA IHMISIÄ.

## RAUHOITU

JOS KÄYT YLIKIERROKSILLA NIIN SUOSI ITSELLESI  
SOPIVIA RAUHOITTUMISEN KEINOJA KUTEN  
LUONNOSSA OLEMISTA, YSTÄVIEN KANSSA  
HENGAILUA JA KAIKENLAISTA PIENTÄ  
KIKKAILUA. PALAT HELPOSTI LOPPUUN YHTÄ  
ASIAA TEKEMÄLLÄ JOTEN VAIHDA ASIAA.

LISÄTIETOA KEHOTYYPEISTÄ: [WWW.VAPAA.INFO](http://WWW.VAPAA.INFO)



SHIKI METHOD®