



KEHON KÄYTTÖOHJEET

B-KEHOTYYPPI



SHIKI METHOD®

HENGITÄ

NENÄN KAUTTA SISÄÄN JA SUUN KAUTTA ULOS

ILMA KULKEUTUU KEUHKOJEN KESKIOSAAN
JA KYLKILUUT LAAJENEVAT SIVUILLA

ISTU

TAKAKENOSSA JALAT RISTISSÄ



VARAA KÄSILLE TILAA SIVUILLE

TARVITSET TILAA NÄHDÄKSESI YMPÄRILLE
KOSKA TÄRKEIN AISTIKANAVASI OVAT SILMÄSI.
MUODOSTAT TILANTEISTA KOKONAISKUVAN
ENNEN KUIN TOIMIT JOTEN USEIN ISTUT
POHDISKELEMASSA PAIKALLASI PITEMPÄÄN JA
ETÄÄMMÄLLÄ KUIN MUUT. KUN POHDISKELET
JA MIETIT NIIN TEE SE RENNOSSA ASENNOSSA.

SEISO

LANTIONLEVYISESSÄ ASENNOSSA



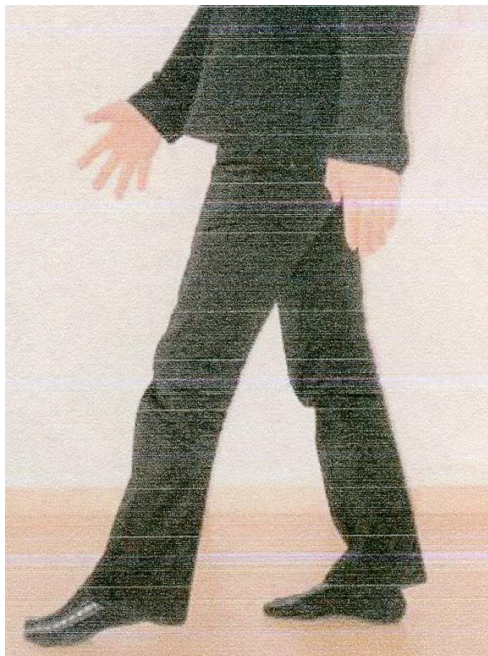
PAINOPISTE PÄKIÄLLÄ



SHIKI METHOD®

KÄVELE

RYSTYSET SIVUILLA



ASTU PÄKIÄLLÄ MAAHAN
LÄHES SAMALLE VIIVALLE



HITAASTI KÄVELLESSÄ NOPEASTI KÄVELLESSÄ

JUOKSE

ETUKENOSSA



JUOSTESSA HEILUTA KÄSIÄ SIVULTA SIVUILLE
(EI SIIS ETEEN-TAAKSE) JA KIERRÄ VARTALOASI
LANTIOSTA.

VÄLTÄ VOIMAKASTA PONNISTAMISTA JA
ANNA PAINOVOIMAN POTENTOIDA JALKASI
KUNNOLLA ENNEN KUIN IRTOAT MAASTA.

HUOMIOI ETTÄ LANTION KIERTOIVEYS
SÄILYY RENTONA KILOMETREISTÄ
HUOLIMATTA.

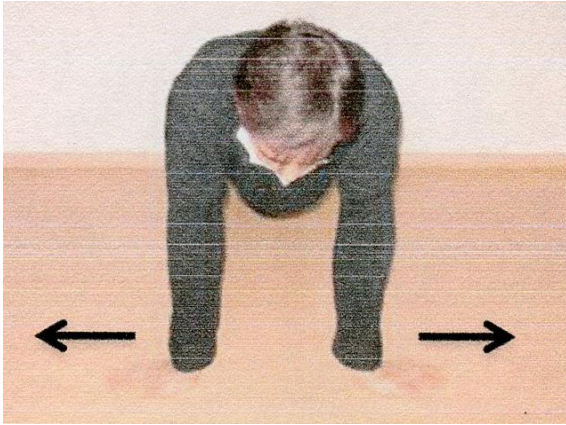


SHIKI METHOD®

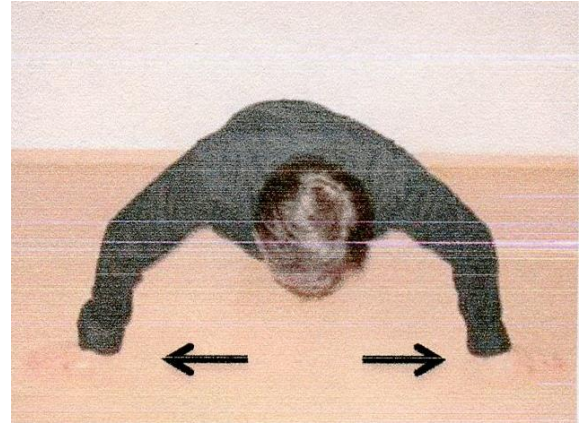
PUNNERRA

LYHYITÄ SARJOJA NOPEASTI KAPEALLA

PITEMPIÄ SARJOJA VOIMAKKAASTI LEVEÄLLÄ



SORMET OSOITTA A SIVUILLE



SORMET OSOITTA A SIVUILLE

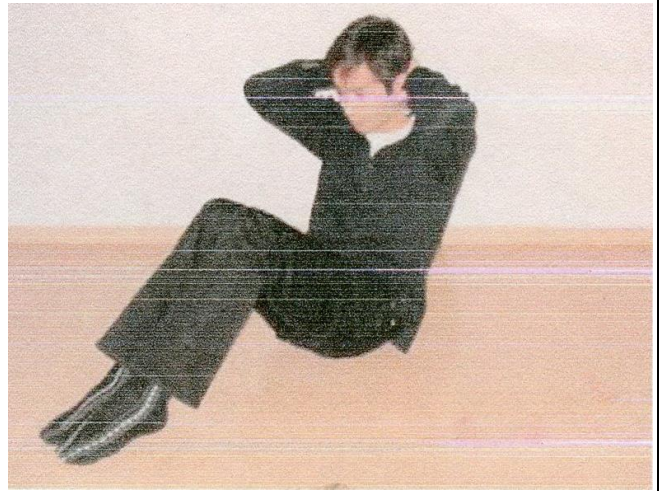
TEE VATSALIHAKSIA

ALOITA

LOPETA



KÄDET NISKAN TAKANA
JALKATERÄT YHDESSÄ
POLVET AVOINNA



KÄDET NISKAN TAKANA
JALKATERÄT YHDESSÄ
POLVET YHDESSÄ



SHIKI METHOD®

TEE SELKÄLIHAKSIA

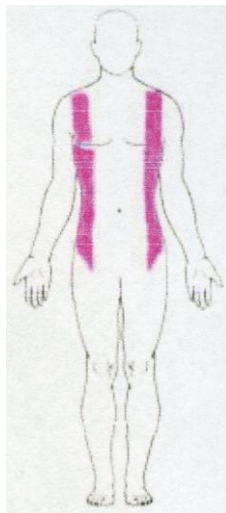
KÄDET PÄÄN TAKANA JA AVATTUINA SIVUILLE



LEVEÄLLÄ HAARA-ASENNOLLA
NILKAT RENTOINA OJENNETTUNA

SELKÄLIHAKSET OVAT SINULLE HELPOMPIA TEHDÄ KUIN VATSALIHASLIIKKEET
JOTEN SUOSI SELKÄLIHASLIIKKEITÄ ENEMMÄN HARJOITTELUKSI

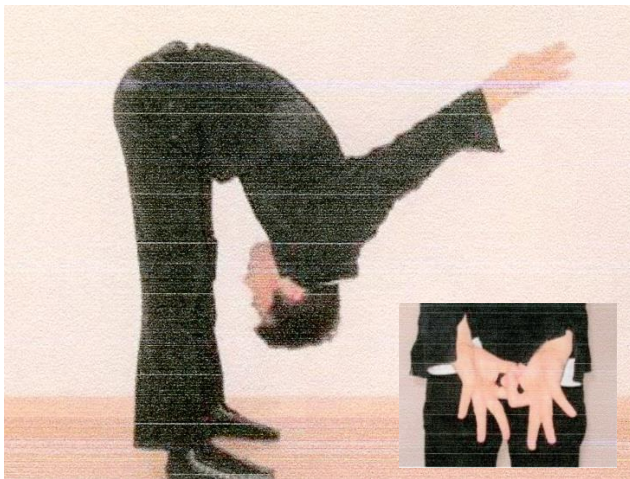
JOS MENET JUMIIN LIIALISESTA FYSISESTÄ KUORMITUKSESTA NIIN HIERO
HELLÄSTI RINTAKEHÄN JA LANTION LAIDOILLA OLEVIA ENERGIA-ALUEITASI



SHIKI METHOD®

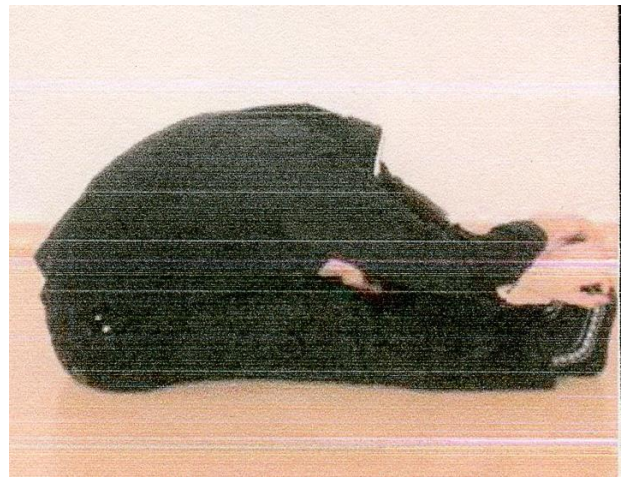
SHIND❁-VENYTTELE

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



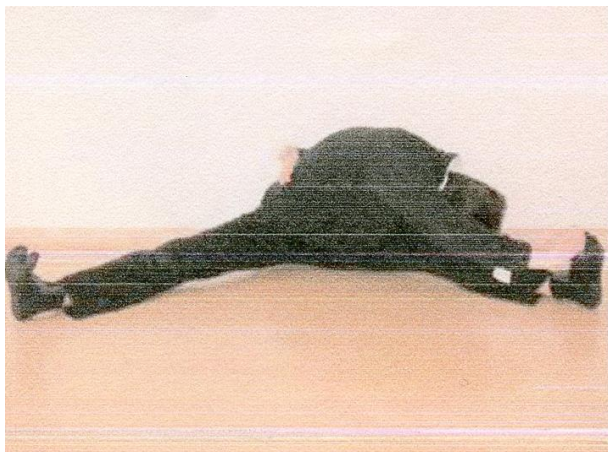
VOIT PITÄÄ KÄSIÄ YHDESSÄ
PEUKALO-ETUSORMIOTTEELLA
PIDÄ POLVET AUKI HIEMAN KOUKUSSA

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

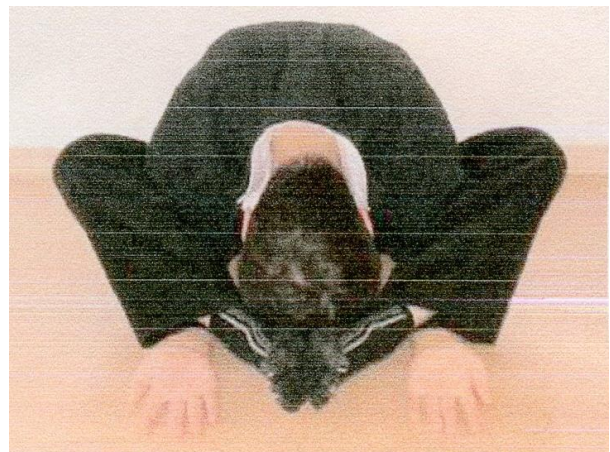


VOIT ASETTAA KÄDET MYÖS SITEN
ETTÄ OTAT VASTAKKAISSILLA
KÄSILLÄ PIKKUVARPAISTA KIINNI

3. TAIVUTA YLÄVARTALO SIVUILLE JA ANNA PAINOVOIMAN VIEDÄ PÄÄTÄ JA YLÄVARTALOA KOHTI MAATA

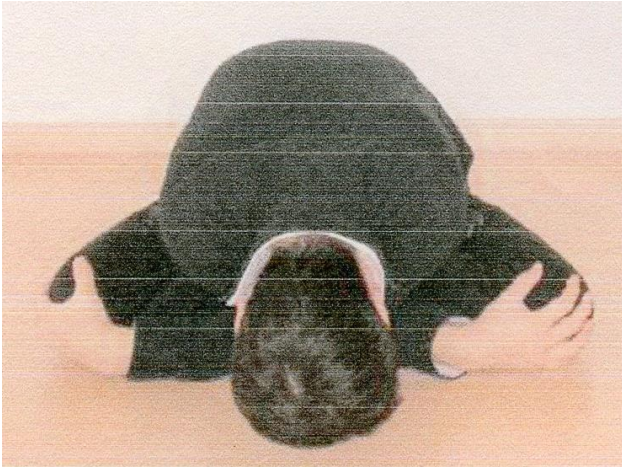


4. TAIVUTA YLÄVARTALO ETEENPÄIN JA ANNA PAINOVOIMAN VIEDÄ PÄÄTÄ JA YLÄVARTALOA KOHTI MAATA



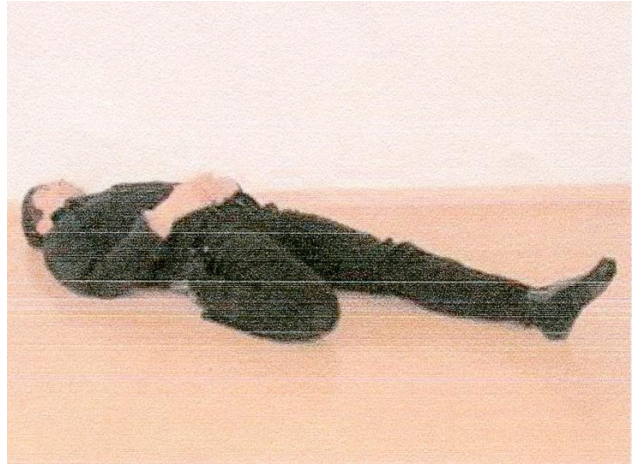
SHIKI METHOD®

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



VOIT VAIHTAA JALKOJEN JA KÄSIEN RISTIKKÄISYYTTÄ VENYTYKSEN PUOLESSA VÄLISSÄ

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



ALKUVAIHEESSA KANNATTAA MENNÄ RAUHASSA VENYTYSASENTOON JOTTA LIHAKSET PYSYVÄT VENYTYKSESSÄ RENTOINA

LISÄTIETOA VENYTYKSISTÄ: WWW.SHINDO.FI

KILPAILE

VAIKKA MITÄ MUUT SANOVATKIN LIIKUNNASTA JA SEN TÄRKEYDESTÄ ESIMERKIKSI TERVEYDELLE NIIN SINUN JUTTU ON KUITENKIN KILPAILEMINEN. KISAILE SIIS SÄÄNNÖLLISESTI JA MITTAA ITSEÄSI MUITA VASTAAN.

LEPÄÄ

AHNEHDIT USEIN LIIKUNTA ETENKIN JOS SE ON MIELENKIINTOISTA. TÄLLÖIN KEHON VIESTIT JÄÄVÄT HELPOSTI HUOMIOTTA. TARVITSETKIN PALJON MUITA KEHOTYYPEJÄ ENEMMÄN LEPOA. LEPÄÄ SIIS KUNNOLLA JA PALAUDU ENNEN KUIN URHEILET TAI LIIKUT TAAS TOSISSAAN.

LISÄTIETOA KEHOTYYPEISTÄ: WWW.VAPAA.INFO



SHIKI METHOD®