



KEHON KÄYTTÖOHJEET

C-KEHOTYYPPI



SHIKI METHOD®

HENGITÄ

NENÄN KAUTTA SISÄÄN JA SUUN KAUTTA ULOS

ILMA KULKEUTUU KEUHKOJEN ALAOSAAN
JA KESKELLE PALLEAN ALUEELLE

ISTU

SELKÄ SUORASSA



KOSKA TÄRKEIN AISTIKANAVASI ON TUNTO-
AISTISI TARVITSET KOSKETUSETÄISYYDEN
KESKUSTELLESSASI TAI TARTTUESSASI UUSIIN
ASIOIHIN. VOIT TOKI ISTUA PAIKALLAANKIN
MUTTA MIELUITEN KUITENKIN LIIKUT, TOIMIT
TAI TEET JOTAIN KÄSILLÄSI.

SEISO

LANTIONLEVYISESSÄ ASENNOSSA



PAINOPISTE VARPAILLA



SHIKI METHOD®

KÄVELE

RYSTYSET ETEEN



ASTU PÄKIÄLLÄ MAAHAN
PUOLELTA TOISELLE



HITAASTI KÄVELLESSÄ NOPEASTI KÄVELLESSÄ

JUOKSE

ETUKENOSSA



JUOSTESSA HEILUTA KÄSIÄ ETEEN TAAKSE (EI
SIIS SIVULTA SIVULLE) JA OJENNA VARTALOASI
LANTIESTA.

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

SÄILYTÄ LANTION OJENNUSPITUUS LAAJANA
KILOMETREISTÄ HUOLIMATTA.

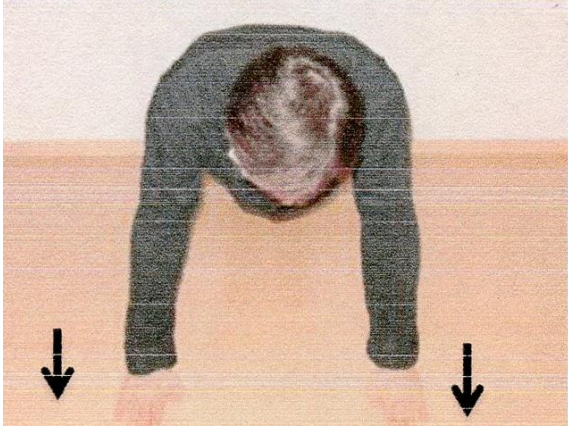


SHIKI METHOD®

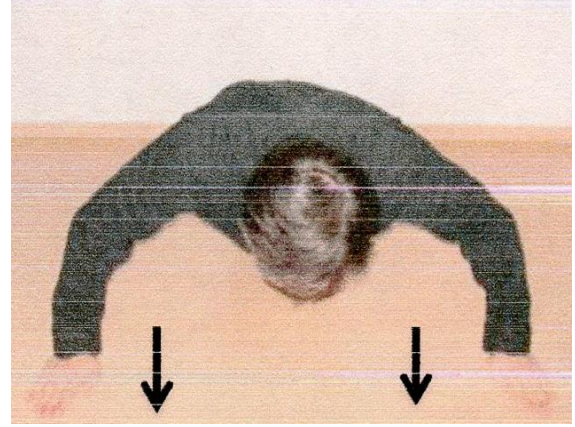
PUNNERRA

LYHYITÄ SARJOJA NOPEASTI KAPEALLA

PITEMPIÄ SARJOJA VOIMAKKAASTI LEVEÄLLÄ



SORMET OSOITTA A ETEEN



SORMET OSOITTA A ETEEN

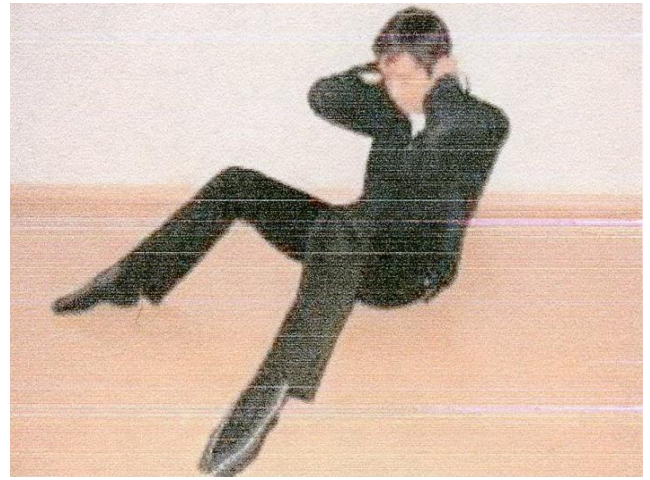
TEE VATSALIHAKSIA

ALOITA

LOPETA



KÄDET NISKAN TAKANA
HAARAT LEVEÄLLÄ



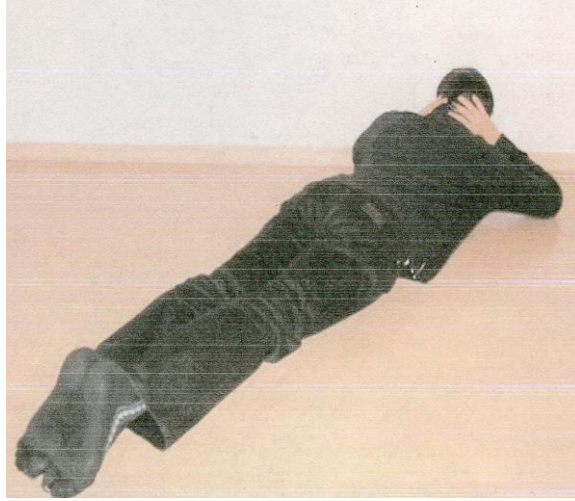
KÄDET NISKAN TAKANA
TAI KÄDET VATSAN PÄÄLLÄ



SHIKI METHOD®

TEE SELKÄLIHAKSIA

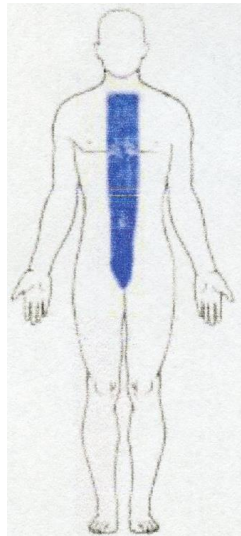
KÄDET PÄÄN TAKANA TAI SELÄN PUOLELLA



JALAT YHDESSÄ JA NILKAT OJENNETTUNA

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

JOS (JA KUN) MENET JUMIIN LIIALISESTA AJATTELUTYÖSTÄ NIIN VOIT
HELLÄSTI HIEROA RINTAKEHÄN KESKELLÄ OLEVAA ENERGIA-ALUETTASI



SHIKI METHOD®

SHIND -VENYTTTELE

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



ALKUVAIHEESSA KANNATTAA MENNÄ
RAUHASSA VENYTYSASENTOON JOTTA
LIHAKSET PYSYVÄT VENYTYKSESSÄ RENTOINA

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



VOIT PITÄÄ KÄSIÄ YHDESSÄ
PEUKALO-ETUSORMIOTTEELLA

3. PIDÄ POLVET AUKI HIEMAN KOUKUSSA
TAIVUTA YLÄVARTALO ETEENPÄIN JA
ANNA PAINOVOIMAN VIEDÄ PÄÄTÄ
JA YLÄVARTALOA KOHTI MAATA

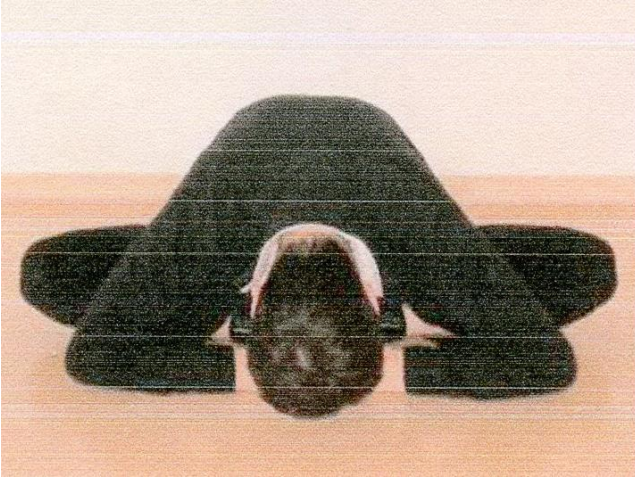


4. TAIVUTA YLÄVARTALO ETEENPÄIN JA
ANNA PAINOVOIMAN VIEDÄ PÄÄTÄ JA
YLÄVARTALOA KOHTI MAATA,
KÄMMENET YLÖSPÄIN

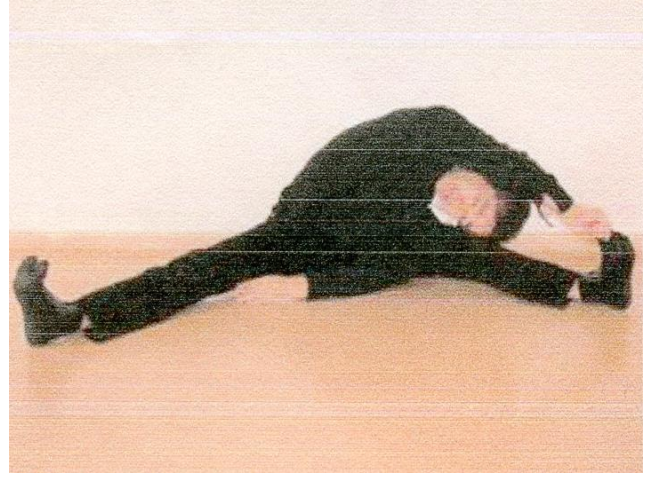


SHIKI METHOD®

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



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



LISÄTIETOA VENYTYKSISTÄ: WWW.SHINDO.FI

FIILISTELE

SINULLE SOPII MELKEIN KAIKENLAINEN LIIKUNTA JA NAUTIT HELPOSTI PIENISTÄKIN ASIOISTA. ULKOILEMALLA SÄÄNNÖLLISESTI SÄILYTÄT HYVÄN TOIMINTAKYKYSI JA TARMOSI ARJEN HAASTEISSA.

SEURUSTELE

VAIKKA NAUTIT YKSINOLOSTASI JA RUTIINEISTA NIIN TARVITSET KUITENKIN MUITA KEHOTYYPEJÄ ENEMMÄN IHMISKONTAKTIA. JUTTELE JA SEURUSTELE SIIS AINA TILAISUUKSIIEN TULLEN JA PIDÄ KESKUSTELUKUMPPANISI SUORAAN EDESSÄ.

LISÄTIETOA KEHOTYYPEISTÄ: WWW.VAPAA.INFO



SHIKI METHOD®