



KEHON KÄYTTÖOHJEET

D-KEHOTYYPPI



SHIKI METHOD®

HENGITÄ

SUUN KAUTTA SISÄÄN JA NENÄN KAUTTA ULOS

ILMA KULKEUTUU KEUHKOJEN ALAOSAAN
JA KESKELLE PALLEAN ALUEELLE

ISTU

PENKIN ETUOSASSA



PIHTIPOLVIN, KÄDET LEVEÄLLÄ

SEISO

LEVEÄSSÄ HAARA-ASENNOSSA



PAINOPISTE KOKO JALALLA



SHIKI METHOD®

KÄVELE

RYSTYSET TAI JOPA KÄMMENEN ULKOLAIDAT
ETEENPÄIN KÄVELLESSÄ



KANTAPÄÄLLÄ MAAHAN



HITAASTI KÄVELLESSÄ NOPEASTI KÄVELLESSÄ

JUOKSE

PYSTYSSÄ
PIHTIPOLVIN



JUOSTESSA PYÖRITÄ KÄSIÄ JA JALKOJA
SIVUILLA KIERTÄEN VARTALOASI LANTIOSTA.

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

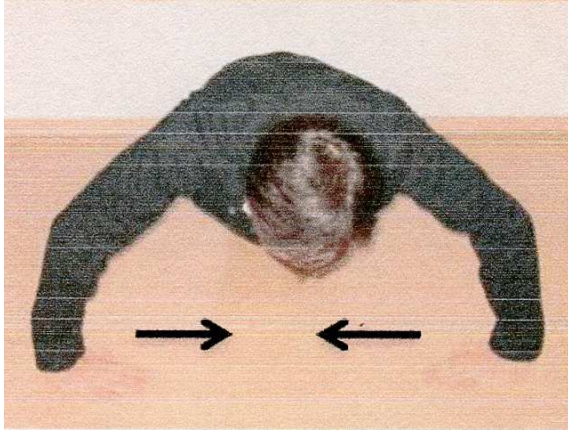
NAUTISKELE JUOKSUSTA YHDESSÄ
KAVEREIDESI KANSSA



SHIKI METHOD®

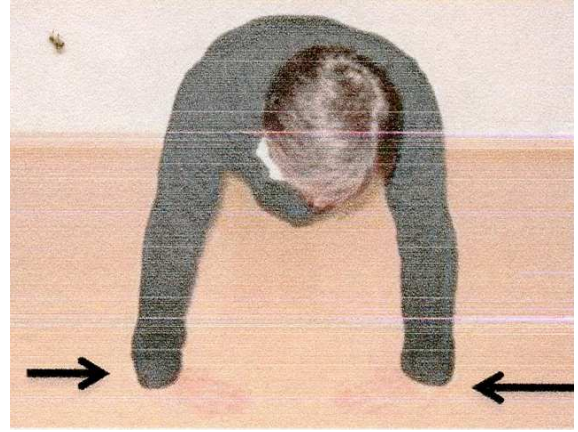
PUNNERRA

LYHYITÄ SARJOJA NOPEASTI LEVEÄLLÄ



SORMET OSOITTA A SISÄÄNPÄIN

PITEMPIÄ SARJOJA VOIMAKKAASTI KAPEALLA



SORMET OSOITTA A SISÄÄNPÄIN

TEE VATSALIHAKSIA

ALOITA



KÄDET NISKAN TAKANA
JALKATERÄT AVOINNA
POLVET YHDESSÄ

LOPETA



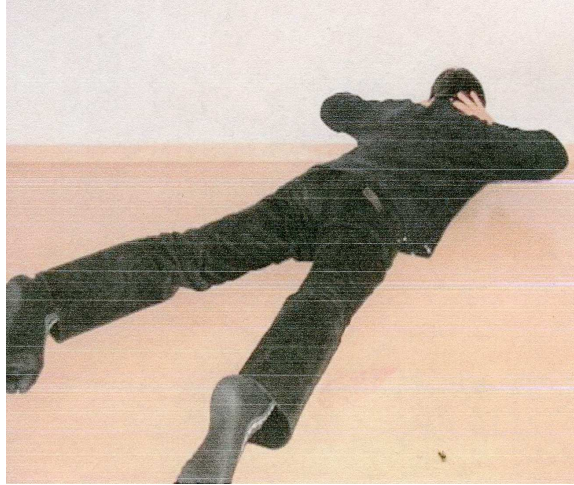
KÄSIÄ VOI PITÄÄ MYÖS VATSAN PÄÄLLÄ



SHIKI METHOD®

TEE SELKÄLIHAKSIA

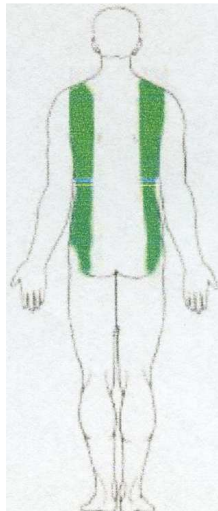
KÄDET PÄÄN TAKANA JA AVATTUINA SIVUILLE



LEVEÄLLÄ HAARA-ASENNOLLA
NILKAT RENTOINA OJENNETTUNA

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

JOS MENET JUMIIN LIALLISESTA KUORMITUKSESTA NIIN VOIT
HELLÄSTI HIEROA SELÄN SIVUILLA OLEVIA ENERGIA-ALUEITASI



SHIKI METHOD®

SHIND❁-VENYTTELE

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



VOIT OTTAA VARPAISTA KIINNI MOLEMMILLA KÄSILLÄ PEUKALO-ETUSORMIOTTEELLA, PIDÄ POLVET AUKI HIEMAN KOUKUSSA

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

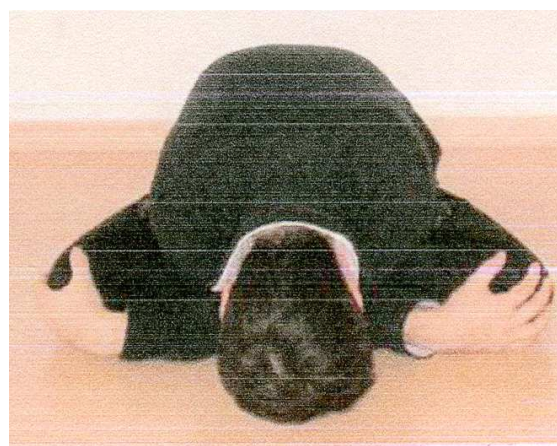


SORMET YHDESSÄ RISTISSÄ

3. 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



MOLEMMAT KÄDET POLVISSA KIINNI



SHIKI METHOD®

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

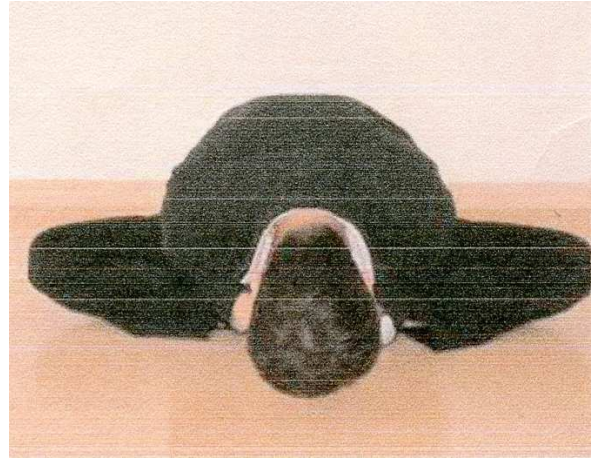


YKSI JALKA KERRALLAAN

SIIRRY VENYTYKSEEN RAUHALLISESTI SIVULTA KIERÄHTÄEN JOTTA LIHAKSET PYSYVÄT RENTOINA

VOIT KÄYTTÄÄ MYÖS TUKEA SELÄN ALLA

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



KYYNÄRPÄÄT YHDESSÄ, VARTALO VOI KIERTYÄ HIUKAN

VAIHDA JALKOJEN JA KÄSIEN RISTIKKÄISYYTTÄ VENYTYKSEN PUOLESSA VÄLISSÄ

LISÄTIETOA VENYTYKSISTÄ: WWW.SHINDO.FI

JÄRJESTÄ

ELÄMÄSI PYÖRII LÄHIMMÄISTESI YMPÄRILLÄ JOTEN HUOLEHDI ETTÄ HEILLÄ ON KAIKKI HYVIN NIIN OMA ELÄMÄSIKIN SOLJU RENNOSTI ETEENPÄIN. HOIVAA JA HUOLEHDI MUTTA ANNA MUIDEN TEHDÄ TYÖT!

SOMISTA

OLET KEHOTYYPEISTÄ KAIKKEIN ESTEETTISIN JOTEN SISUSTA JA SOMISTA YMPÄRISTÖSI KAUNIIKSI. KUN YMPÄRISTÖSI JA LÄHIMMÄT YSTÄVÄSI VOIVAT HYVIN NIIN SINÄKIN VOIT HYVIN!

LISÄTIETOA KEHOTYYPEISTÄ: WWW.VAPAA.INFO



SHIKI METHOD®