

EMS POWER-POSITIONS

Hinweis:

Intensität nur in der Impulsphase anpassen, um die Steigerung direkt zu spüren.
Positionswechsel immer zwischen den Impulsphasen.

01 GUARD



Richtige Ausführung der Pose:

- Arme frontal von sich strecken und Unterarme im 90°-Grad Winkel anspannen.
- Rücken leicht nach vorn gebeugt und durchgestreckt.
- Knie parallel und leicht anwinkeln.
- Füße parallel und hüftbreit stellen.

02 KNIGHT



Richtige Ausführung der Pose:

- Handflächen vor dem Körper gegeneinander drücken.
- Rücken kerzengerade.
- Ellenbogen auf Schulterhöhe.
- Beine befinden sich im Ausfallschritt und werden während der Übung mit dem jeweiligen Bein gehalten.

03 HERO



Richtige Ausführung der Pose:

- Arme nach außen breiten, anwinkeln, anspannen und eine Faust bilden.
- Rücken kerzengerade.
- Knie leicht anwinkeln.
- Füße parallel auseinanderstellen.

04 JUMPER



Richtige Ausführung der Pose:

- Arme nach hinten unten strecken und Fäuste bilden. Trizeps anspannen.
- Rücken leicht nach vorn gebeugt und durchgestreckt.
- Bauch anspannen (pressen wie beim Husten).
- Knie leicht anwinkeln.
- Füße parallel.

05 PRAYER



Richtige Ausführung der Pose:

- Handflächen vor dem Körper gegeneinander drücken.
- Rücken kerzengerade.
- Beine mit festem Stand platzieren und Knie durchstrecken.
- Ellenbogen auf Schulterhöhe

06 NINJA



Richtige Ausführung der Pose:

- Handflächen vor dem Körper gegeneinander drücken.
- Ellenbogen auf Schulterhöhe.
- Rücken leicht nach vorn gebeugt.
- Untere Rückenmuskeln anspannen.
- Becken zurück kippen ins Hohlkreuz.
- Knie gebeugt.