

Workout Routines

Full Body Workout Beginner 7 Min

Rest: 5 Seconds Very easy

1. Step-Up
2. Squats
3. Push Up /Knee Push Up
4. Bird Dog
5. Jump Squat
6. Lunges
7. Triceps Dips
8. Crunch
9. Sumo Squats
10. Wall Sit
11. Staggered Push Up
12. Superman

Normal Easy

1. Jumping Jacks
2. Wall Sit
3. Push Up /Knee Push Up
4. Crunch
5. Step Up
6. Squats
7. Triceps Dips
8. Plank
9. High Knees
10. Lunge
11. Push Ups
12. Side Plank

Full Body Workout Intermediat 14 Min

Rest 5 Seconds Rounds 2 Exc. 30 Sec

1. Jumping Jacks
2. Side Lunge
3. Supported One Leg Squat
4. High Knees
5. Jumping Lunges
6. One Leg Triceps Dip
7. Bicycle Crunch
8. Side to Side Hop
9. Burpees

10. One Leg Push Up
11. Side Plank
12. Push Ups rotated

Full Body Workout Advanced 14 Min

Rest 5 Seconds 2 Rounds

1. Squat Thrusts
2. Power Lunge
3. Elevated Push Up
4. Advanced Bird Dog
5. Drop and Touch Jumps
6. Jumping Lunges
7. Bird Dog Push Up
8. Side Plank Cruch
9. Advanced Burpees
10. One Leg Wall Sit
11. Elevated Pike Push Up
12. Leg Raises

Upper Body Workout 7 Min

Rest 5 Sec Rounds 1 Exc. 30 Sec

1. Jumping Jacks
2. Burpees
3. Wide Grip Push Up /Knee Push Up
4. Crunch
5. Bird Dogs
6. Squats
7. Triceps Dips
8. High to Low Plank
9. Close Grip Push Ups
10. Lunge
11. Plank
12. Side Plank

Core Workout 7 Min

Rest 5 Seconds Rounds 2 Exc. 30 Sec

1. Side to Side Hop
2. One Leg Squat
3. Push Up
4. Bird Dog
5. Mountain Climbers
6. Leg raises
7. One Leg Triceps dip

8. One Leg Bridge
9. Plank
10. Crunches
11. One Leg Push Up
12. Full Side Plank

Lower Body Workout 7 Min

Rest 5 Seconds Rounds 2 Exc. 30 Sec

1. Side to Side Hop
2. Jumping Squats
3. Push Up
4. Burpees
5. Leg Raises
6. Mountain Climbers
7. Triceps Dips
8. One Leg Squat
9. Plank
10. High Knees
11. One Leg Push Up
12. Kumping Jacks

Full Body Workout Intermediate Additional Workouts

First - Medium

1. Skull Crushers
2. Knee Raises
3. Push Ups
4. Pike Push Ups
5. Burpees
6. One leg Squats
7. Bycycles
8. Low to High Plank

Second

1. Broad Jumps
2. Burpees
3. Switching Knee Taps
4. MOUNTAIN CLIMBERS
5. PLANK LEG SIDE TO SIDE
6. SEATED SIDE TO SIDE LEG RAISES
7. RUSSIAN TWISTS
8. BICYCLES
9. FAST FOOT SHUFFLE

Third

20 Seconds Active, 10 Seconds Rest; 3 Sets each

1. High Knees
2. Star Jumps
3. Side Plank Kicks (Left)
4. Thigh Slap Jumps
5. Side Plank Kicks (Right)

----- Water Break -----

6. Burpees
7. Kick Throughs
8. Jump Squats
9. Mt. Climbers
10. Jumping Lunges
11. Walk Down Push Ups
12. Hop Squats

Übungserklärungen

Upper Body Exercices

One Leg Push Up

Beginne, indem du dich in eine Liegestützposition begibst. Nimm ein Bein und lege es über das andere, so dass nur ein Fuß auf dem Boden steht. Senke dich langsam nach unten, bis deine Brust fast den Boden berührt, und halte die Position für eine Sekunde. Kehre in die Ausgangsposition zurück.

Elevated Push Ups

Beginne, indem du dich in eine Liegestützposition mit den Füßen auf einer Erhöhung wie einem Stuhl begibst. Je höher die Füße desto schwieriger wird die Übung. Die Hände befinden sich auf dem Boden wie beim normalen Liegestütz. Senke dich langsam nach unten, bis deine Brust fast den Boden berührt, und halte die Position für eine Sekunde. Kehre in die Ausgangsposition zurück. Achte darauf, dass dein Rücken durchgehend gerade ist.

Close Grip Push Up

Beginne, indem du dich in eine Liegestützposition begibst. Deine Hände sind etwas enger als Schulterbreit aufgesetzt. Senke dich langsam nach unten, bis deine Brust fast den Boden berührt, und halte die Position für eine Sekunde. Kehre in die Ausgangsposition zurück. Je weiter du deine Hände zusammenführst, desto schwieriger wird die Übung.

Wide Grip Push Up

Beginne, indem du dich in eine Liegestützposition begibst. Deine Hände sind etwas breiter als Schulterbreit aufgesetzt. Senke dich langsam nach unten, bis deine Brust fast den Boden berührt, und halte die Position für eine Sekunde. Kehre in die Ausgangsposition zurück.

Normal Grip Push Up

Beginne, indem du dich in eine Liegestützposition begibst. Deine Hände sind Schulterbreit aufgesetzt. Senke dich langsam nach unten, bis deine Brust fast den Boden berührt, und halte die Position für eine Sekunde. Kehre in die Ausgangsposition zurück.

Staggered Push Up

Beginne, indem du dich in eine Liegestützposition begibst. Deine Hände sind Schulterbreit aufgesetzt. Senke dich langsam nach unten. Auf halbem Weg nach unten hältst du für zwei Sekunden inne. Senke dich weiter bis deine Brust fast den Boden berührt, und halte die Position für zwei Sekunden. Kehre in die Ausgangsposition zurück. Auf halbem Weg zurück hältst du die Position erneut für zwei Sekunden.

Triceps Dip

Setze dich auf eine Stuhlkante und umgreife den Rand links und rechts neben deinem Gesäß mit beiden Händen. Mit fast durchgestreckten Armen hebst du dein Gesäß ab und bewegst es nach vorne vor den Rand des Polsters. Dein Oberkörper ist aufrecht, dein unterer Rücken ist gerade und deine Bauchmuskeln sind angespannt. Du hältst du deine Beine in einem fast durchgestrecktem Zustand und setzt die Füße mit den Fußsohlen auf den Boden. Senke deinen Po bis fast auf den Boden. Hierbei knickst du

kontrolliert an den Ellenbogen ein, bis die Unterarme und Oberarme einen Winkel von etwa 90 Grad bilden.

One Leg Triceps Dip

Setze dich auf eine Stuhlkante und umgreife den Rand links und rechts neben deinem Gesäß mit beiden Händen. Mit fast durchgestreckten Armen hebst du dein Gesäß ab und bewegst es nach vorne vor den Rand des Polsters. Dein Oberkörper ist aufrecht, dein unterer Rücken ist gerade und deine Bauchmuskeln sind angespannt. Du hältst du deine Beine in einem fast durchgestrecktem Zustand. Ein Bein schlägst du über das andere. Senke deinen Po bis fast auf den Boden. Hierbei knickst du kontrolliert an den Ellenbogen ein, bis die Unterarme und Oberarme einen Winkel von etwa 90 Grad bilden.

Elevated Pike Pushup

Core Exercises

Leg Raise

Beginne auf dem Rücken liegend auf dem Boden und halten deine Hände unter den Hüften, um deinen Rücken zu stützen. Halte deine Füße zusammen und ziehe deine Zehen an, hebe langsam deine gestreckten Beine zur Decke und spanne dabei deine Bauchmuskeln an. Wenn deine Beine in senkrechter position sind, halte die Position für eine Sekunde. Lege deine Beine langsam und kontrolliert ab.

Plank

Gestartet wird in Bauchlage. Die Unterarme werden parallel zum Körper abgestellt und liegen auf dem Boden auf. Ellbogen auf Höhe der Schultern, die Füße aufstellen und den Körper anheben. Wichtig: Hüfte und Schultern müssen auf einer Höhe sein. Bauch einziehen und anspannen. Durchhängen vermeiden und den Po nicht zu sehr in die Luft strecken.

Side Plank

Du startest in Seitlage. Die Beine sind geschlossen und gestreckt. Stütze Dich auf Deinen rechten Unterarm. Dein Ellbogen befindet sich direkt unter der Schulter. Setze nun den linken Fuß vor den rechten, stütze Dich auf Füße und Unterarm und hebe langsam Dein Becken an. Hebe Deine Hüfte, bis Dein Körper von Kopf bis Fuß eine Linie bildet. Drück Dich dabei mit dem unteren Arm aktiv vom Boden weg und halte die Schulter stabil.

High To Low Plank

Gestartet wird in Bauchlage. Die Unterarme werden parallel zum Körper abgestellt und liegen auf dem Boden auf. Ellbogen auf Höhe der Schultern, die Füße aufstellen und den Körper anheben. Wichtig: Hüfte und Schultern müssen auf einer Höhe sein. Bauch einziehen und anspannen. Durchhängen vermeiden und den Po nicht zu sehr in die Luft strecken. Von dieser Position wechselst du in die Liegestütz Ausgangsstellung und zurück.

Squat Thrusts

Ausgangsstellung ist die Liegestützposition. Spanne die Bauchmuskulatur an und ziehe beide Knie gleichzeitig gesprungen an. Bringe hierbei die Knie in richtung der Ellbogen. Aus dieser Position springe wieder zurück in die Liegestützposition. Die Arme bleiben hierbei konstant in der Liegestützposition.

Bycicle Crunch

Ausgangsposition ist die Rückenlage. Deine Beine stehen angewinkelt auf dem Boden, die Füße sind hüftbreit aufgestellt. Spanne zunächst Deine Bauchmuskulatur fest an. Leg Deine Hände in den Nacken, so dass sich die Fingerspitzen berühren; die Ellbogen sind angewinkelt. Hebe Kopf, Arme und den oberen Rücken ein kleines Stück vom Boden ab. Drehe dann den Kopf und den Schulterbereich leicht nach links und ziehe dabei gleichzeitig den rechten Ellbogen und das linke Knie an, so dass sich beide etwa auf Höhe Deiner Körpermitte berühren. Führe Oberkörper, Arm und Bein wieder in die Ausgangsposition zurück, ohne sie ganz abzulegen. Wiederhole das ganze zur anderen Seite.

Mountain Climbers

Ausgangsstellung ist die Liegestützposition. Dabei sind die Arme etwa schulterbreit auseinander und Deine Füße im hüftweiten Abstand aufgestellt. Achte darauf, dass sich die Schultern direkt über den Händen befinden und auch während der Bewegung möglichst in dieser Position bleiben. Der Rücken ist in einer geraden Position. Nun werden die Knie in einer sprunghaften Bewegung abwechselnd Richtung Brustkorb gezogen. Das jeweils hintere Bein bleibt gerade gestreckt.

One Leg Bridge

Lege dich mit gebeugten Knien, flachen Füßen und Hüftbreite auf den Rücken. Hebe deine Hüfte an bis dein Körper bis zum Knie eine Linie

bildet. Hebe dein rechtes Bein und strecke es gerade aus. Senke und hebe es 4 mal.

Lower Body Exercices

Side Lunge

Ausgangsstellung ist der aufrechten Stand. Jetzt verlager Deinen Körperschwerpunkt zu einer Seite, löse den Fuß der Seite vom Boden und mach einen breiten Ausfallschritt zur Seite. Dabei geht der Oberkörper leicht nach vorn und gleichzeitig schiebt Deine Hüfte zurück. Das Bein, das den Schritt macht, beugst Du bis 90°. Das andere Bein bleibt lang gestreckt und Du drückst Dich aus der Außenkante des Fußes kraftvoll vom Boden zur Seite ab. Mach den Schritt zur Seite so groß Du kannst damit Dein Knie am Ende der Bewegung hinter oder über der Fußspitze bleibt.

Lunges

Ausgangsstellung ist die Schrittstellung. Jetzt beugst Du die Beine, bis der vordere Oberschenkel parallel zum Boden ausgerichtet ist. Dein vorderes Knie bleibt, während Du tief gehst, über der Ferse. Halte über den gesamten Bewegungsablauf Dein Körpergewicht gleichmäßig auf beiden Beinen verteilt. Während der Übung bewegen sich nur die Beine, der Oberkörper bleibt immer in einer stabilen und aufrechten Position.

Jumping Lunges

Ausgangsstellung ist die Schrittstellung. Jetzt beugst Du die Beine, bis der vordere Oberschenkel parallel zum Boden ausgerichtet ist. Dein vorderes Knie bleibt, während Du tief gehst, über der Ferse. Halte über den gesamten Bewegungsablauf Dein Körpergewicht gleichmäßig auf beiden Beinen verteilt. Während der Übung bewegen sich nur die Beine, der Oberkörper bleibt immer in einer stabilen und aufrechten Position. Nach dem Beugen drückst du dich Sprunghaft mit dem gebeugten Bein ab und wechselst die Schrittstellung sodass das andere Bein nach vorne kommt.

Power Lunge

Ausgangsstellung ist die Schrittstellung. Jetzt beugst Du die Beine, bis der vordere Oberschenkel parallel zum Boden ausgerichtet ist. Dein vorderes Knie bleibt, während Du tief gehst, über der Ferse. Halte über den gesamten Bewegungsablauf Dein Körpergewicht gleichmäßig auf beiden Beinen verteilt. Während der Übung bewegen sich nur die Beine, der

Oberkörper bleibt immer in einer stabilen und aufrechten Position. Drücke dich jetzt explosiv mit dem gebeuten Bein ab und ziehe das andere Knie im nach oben gehen bis zur Brust an. Setze das andere Bein wieder ab und beginne von vorn.

Supported One Leg Squat

Ausgangsstellung ist der Stand auf einem Bein. Hierbei hältst du dich an einem Stuhl fest. Führe jetzt eine einbeinige Kniebeuge durch und hebe hierbei das andere Bein gestreckt nach vorne ohne es auf dem Boden abzusetzen. Halte die Balance mit dem Stuhl aber hilf der Bewegung nicht aus den Armen.

Jump Squat

Ausgangsstellung ist der schulterbreite Stand. Führe eine Kniebeuge aus bis du am tiefsten Punkt angekommen bist. Richte dich jetzt explosiv auf und springe dabei mit gestreckten Armen nach oben in die Luft und lande wieder in der Ausgangsstellung.

Sumo Squat

Ausgangsstellung ist ein weiter Stand. Die Füße stehen hierbei weiter als schulterbreit und die Fußspitzen zeigen leicht nach außen. Führe von dieser Position eine normale Kniebeuge durch.

Squat

Ausgangsstellung ist der schulterbreite Stand. Strecke deine Hände nach vorn aus und beuge deine Knie. Beuge dich leicht nach vorn und bringe dein Gesäß etwas nach hinten während du tiefer gehst. Stoppe die Bewegung kurz bevor deine Knie einen Winkel von 90 Grad erreichen. Halte dein Körpergewicht konstant über der Mitte deiner Füße. Die Fersen bleiben auf dem Boden. Richte dich langsam wieder auf.

Step Up

Du stehst vor einer Treppe. Du setzt einen Fuß auf die erste oder zweite Stufe. Achte darauf, dass der gesamte Fuß auf der Stufe steht. Fußspitze, Knie und Hüftgelenk sollen dabei eine Gerade bilden, das Knie darf nicht seitlich ausbrechen. Nun streckst du das aufgesetzte Bein und ziehst das

andere Bein nach. Die benötigte Kraft kommt nur aus dem gestreckten Bein. Du setzt das zweite Bein kurz auf dem Objekt auf, dann kehrst du die Bewegung um, um wieder hinunter zu steigen.

Wall Sit

Du lehnst mit gestrecktem Körper mit dem Gesäß und den Schultern an einer Wand. Du beugst deine Knie wie bei einer Kniebeuge bis du einen Winkel von 90 Grad erreichst. Schultern und Hüfte berühren hierbei konstant die Wand. Diese Position hältst du nun solange du kannst.

One Leg Wall Sit

Du lehnst mit gestrecktem Körper mit dem Gesäß und den Schultern an einer Wand. Du beugst deine Knie wie bei einer Kniebeuge bis du einen Winkel von 90 Grad erreichst. Du schlägst ein Bein über das andere sodass dein Gewicht auf einem Bein ruht. Schultern und Hüfte berühren hierbei konstant die Wand. Diese Position hältst du nun solange du kannst.

Drop and Touch Jumps

Ausgangsstellung ist der schulterbreite Stand. Du springst in die Luft und verbreiterst deinen Stand bevor du auf dem Boden aufkommst. Jetzt führst du eine Kniebeuge aus und berührst hierbei kurz mit den Händen den Boden zwischen deinen Beinen. Von dort richtest du dich explosiv auf und springst zurück in die Ausgangsstellung. Dies ist eine Wiederholung.

Full Body Exercises

Advanced Burpees

Aufrechter Stand. Der Rücken sollte gerade sein. Die Arme lang nach oben strecken. Die Füße hüftbreit auseinander. Dann die Knie beugen, in die Hocke gehen und die Hände auf dem Boden aufstützen. Von hier in den Liegestütz springen, in dem man die Beine mit einer schnellen Bewegung nach hinten ausstreckt. Den Liegestütz einmal ausführen. Anschließend zurück in die Hocke und direkt mit nach oben gestreckten Armen in den aufrechten Stand springen.

Burpees

Aufrechter Stand. Der Rücken sollte gerade sein. Die Arme lang nach oben strecken. Die Füße hüftbreit auseinander. Dann die Knie beugen, in die Hocke gehen und die Hände auf dem Boden aufstützen. Von hier in die Liegestützposition springen, in dem man die Beine mit einer schnellen Bewegung nach hinten ausstreckt. Den Liegestütz nicht ausführen. Anschließend zurück in die Hocke und direkt mit nach oben gestreckten Armen in den aufrechten Stand springen.

Jumping Jacks

Stellen Sie sich aufrecht hin. Die Füße sollten direkt nebeneinanderstehen. Die Arme hängen locker neben dem Körper und die Handflächen zeigen dabei nach vorne. Hüpfen Sie nun in die Höhe und spreizen sie gleichzeitig die Beine sodass sie Schulterbreit zum Stehen kommen. Die Arme dabei seitlich nach oben führen, bis sie sich über dem Kopf berühren. Fließend zurück in die Grundposition.

Bird Dog

In der Ausgangsposition kniest du auf dem Boden und stützt dich mit deinen Armen auf dem Boden ab wie in der Liegestützposition. Deine Oberschenkel stehen hierbei im rechten Winkel zum Boden. Von hier aus hebst du gleichzeitig einen Arm und das gegenüberliegende Bein an und streckst beide komplett aus bis sie mit deinem Rücken eine Linie bilden. Halte die position für 5 Sekunden. Führe Sie zurück in die Ausgangsstellung und wechsel Arm und Bein.

Advanced Bird dog

In der Ausgangsposition befindest du dich in der Liegestützposition. Von hier aus hebst du gleichzeitig einen Arm und das gegenüberliegende Bein an und streckst beide komplett aus bis sie eine Linie bilden. Halte die position für 5 Sekunden. Führe Sie zurück in die Ausgangsstellung und wechsel Arm und Bein.

High Knees

Ausgangsstellung ist der schulterbreite Stand. Laufe auf der Stelle und ziehe abwechselnd ein Knie explosiv zur Brust und berühre es mit beiden Händen. Führe diese Übung so schnell du kannst aus.

Side to Side Hop

Ausgangsstellung ist der schulterbreite Stand. Verlagere dein Gewicht auf eine Seite und stoße dich mit dem gegenüberliegenden Fuß vom Boden ab. Springe ein Stück zur Seite und komme mit dem jeweils anderen Bein auf dem Boden auf. Beuge das Knie leicht und stoße dich nun mit diesem Fuß vom Boden ab. Springe jetzt zur anderen Seite.

Superman

Lege dich flach mit der Vorderseite deines Körpers auf den Boden. Arme und Beine sind lang nach vorne bzw. hinten ausgestreckt. Hebe nun langsam und gleichzeitig deine Arme und Beine an. Versuche den obersten Punkt der Bewegung einige Sekunden zu halten. Lege dann Arme und Beine wieder auf dem Boden ab.

Database/ Json

1. Username
2. Score
3. Last Workout (name or number)
4. Last rating (rating of last workout between 1 to 5)
5. delta (difference between last rating and previous last rating -> -1 if new workout)
6. last mood (how the user felt before the workout)

Interface methods:

getWorkoutByAlexa() => next workout for user depending on last workouts
getWorkoutByUser(string bodypart, int intensity, int duration) => select workout depending on parameters and last done workout
getWorkoutByName(string name) => shortcut