

Alexa Skills > Gesundheit & Fitness



5-Minuten Plank Training

von cubic.ai

anzeigen

Kostenlos aktivieren

Anzeigen in: Deutsch (DE)

"Alexa, starte 5-Minuten Plank"

"Alexa, öffne 5-Minus

Alexa, offfie 5-Milla

Alle unterstützten Sprachen

Diesen Skill verwalten

Skill deaktivieren

Durch die Aktivierung können Sie diesen Skill auf all Ihren verfügbaren Alexa-Geräten nutzen.

Teilen

Beschreibung

5-Minuten Plank Training. 6 Sets mit kurzen Pausen dazwischen.

Die Plank oder auch Unterarmtütz ist eine Königsdiziplin. Sie stärkt aber nicht nur deine Bauchmuskeln, sondern auch Beine, Arme, Schultern sowie die gesamte Körpermitte. Dein tägliches 5-Minuten Plank Training stärkt deine gesamte Rumpfmuskulatur..

Wenn du während Deines Trainings Musik hören möchtest, dann bitte einfach Alexa deine Lieblingsmusik abzuspielen und starte anschließend das 5-Minuten Plank Training.

Routine:

60 Sekunden - Full Plank

30 Sekunden - Unterarmstütz

20 Sekunden - Einbeinige Planke (je Bein)

30 Sekunden - Seitliche Planke (je Seite)

30 Sekunden - Full Plank

30 Sekunden - Unterarmstütz

10 Sekunden Pause nach jedem Set

Bitte gib Deine Bewertung ab:)

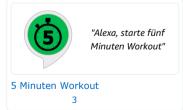
Skill Details

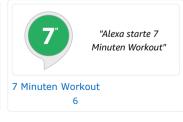
- Dieses Skill enthält dynamische Inhalte.
- Rufname: fünf minuten plank

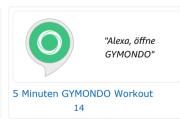
Unterstützte Sprachen

Deutsch (DE), Englisch (GB), Englisch (IN), Englisch (US)

Kunden haben auch aktiviert









Kundenrezensionen

6 3,9 von 5 Sternen

5 Sterne 50% 4 Sterne 33% Sagen Sie Ihre Meinung zu diesem Artikel

Kundenrezensionen suchen

Suchen

018			5-Minute	n Plank Training: Amazon.de: Al
3 Sterne	0%	Kundenrezens	sion verfassen	
2 Sterne	0%			J
1 Stern	17%			
Alle 6 Kundenre	ezensionen anzeig	en		
Top-Kundeni	rezensionen			
К. В.				
На	nt seinen Zweck	erfüllt		
11. Februar 2018				
		_		nachgebessert werden. Auch
	ariabler sein und ev sy. Aber ansonsten h	=	_	n. Nach einigen Monaten geht es
Freue mich auf m	-	iat es semen zwec	k errutt.	
Eine Person fand	diese Informationer	n hilfreich		
Nützlich	Nicht nützlich	Kommentar	Missbrauch m	elden
Amazon	Kunde			
	exa kriegt Bauch	nmuskeln		
6. September 201		ird sich ahar aret n	och raus stellen	Wenn nicht, dann liegt's aber
	=			Skill hält was er verspricht. Gutes
2 Personen fande	en diese Information	en hilfreich		
Nützlich	Nicht nützlich	Kommentar	Missbrauch m	elden
jk				
Gu 19. April 2018	ite Anwendung.			
	usik im Hintergrund	zu leise. Auch Erw	reiterung der Übı	ungen wäre schön.
		Kommentar	Missbrauch m	
Nützlich	Nicht nützlich	Kommentai	MISSDIAUCHIII	eideil
phil				
	iper App			
2. August 2018 Das workout ist z	war kurz aber sehr i	ntensiv		
Dus Workout ist 2	war karz aber sem i			
Nützlich	Nicht nützlich	Kommentar	Missbrauch m	elden
Manuela	Ehrhard			
	iper			
12. September 20				
Habe heute das z funktioniert einw		trainiert. Der Mus	kelkater ist hefti	g, aber der Skill ist klasse. Er
Eine Person fand	diese Informationer	n hilfreich		
Nützlich	Nicht nützlich	Kommentar	Missbrauch m	elden
M. Chem	nitz			
In der ersten Übung abgestürzt 12. September 2017				
Nach 2min Lieges	stütz war mir klar irg	-	ürzt. Bis 30 hat e	es runter gezählt und dann war es
still. Schlechter S	tart. Sofort deinstal	liert.		
Nützlich	Nicht nützlich	Kommentar	Missbrauch m	elden

Alle 6 Rezensionen anzeigen

Kundenrezension verfassen

Möchten Sie weitere Rezensionen zu diesem Artikel anzeigen?

>Gehen Sie zu Amazon.com, um alle 226 Rezensionen zu sehen

Zurück zum Seitenanfang

Über Amazon

Geld verdienen mit Amazon

Karriere bei Amazon

Pressemitteilungen

Über uns - von A bis Z Amazon Logistikblog

Impressum

Jetzt verkaufen

Verkaufen bei Amazon Business

Partnerprogramm Versand durch Amazon

Prime durch Verkäufer

Bewerben Sie Ihre Produkte Ihr Buch mit uns veröffentlichen

Amazon Pay > Alle anzeigen Amazon-Zahlungsarten

Amazon.de VISA Karte

Kreditkarten

Gutscheine Rechnung Bankeinzug

Amazon Currency Converter Mein Amazon-Konto aufladen Wir helfen Ihnen

Lieferung verfolgen oder Bestellung anzeigen

Versand & Verfügbarkeit

Amazon Prime Rückgabe & Ersatz

Meine Inhalte und Geräte

Amazon App Amazon Assistant

Hilfe

Deutsch

Deutschland

Amazon Music Streamen Sie Millionen von Songs

IMDb Filme, TV & Stars AbeBooks Bücher, Kunst & Sammelobjekte

Kindle Direct Publishing Ihr E-Book veröffentlichen

Souq.com Online einkaufen im Nahen Osten

Amazon Web Services Cloud Computing Dienste von Amazon

Prime Now 1-Stunden-Lieferung Tausender Produkte

ZVAB Zentrales Verzeichnis Antiquarischer Bücher und mehr

Audible Hörbücher herunterladen

Shopbop Designer Modemarken

Amazon Business Kauf auf Rechnung. PO-Nummern. Für Unternehmen.

Book Depository Bücher mit kostenfreier Lieferung weltweit

Warehouse Deals Reduzierte B-Ware

Unsere AGB Datenschutzerklärung Impressum Hinweise zu Cookies Hinweise zu interessenbasierter Werbung © 1998-2018, Amazon.com, Inc. oder Tochtergesellschaften