

Alexa Skills

Lieferung an Theresa  
5121 Ostermiet...

Alle Kategorien

Therasas Amazon

Angebote

DE

Hallo, Theresa  
Mein Konto

Mein Prime

Meine Listen

1 Einkaufswagen

Alexa Skills

Smart Home

Spiele, Quiz & Zubehör


Lifestyle

Ihre Skills

Erste Schritte

Hilfe

Alexa Skills › Gesundheit & Fitness



5-Minuten Plank Training

von cubic.ai

6

Kostenlos aktivieren

"Alexa, starte 5-Minuten Plank"

"Alexa, öffne 5-Minuten Plank Training"

Anzeigen in: Deutsch (DE) | [Alle unterstützten Sprachen anzeigen](#)

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 Unterarmstütz ist eine Königsdisziplin. 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



"Alexa, starte fünf Minuten Workout"

5 Minuten Workout


3



"Alexa starte 7 Minuten Workout"

7 Minuten Workout


6



"Alexa, öffne GYMONDO"

5 Minuten GYMONDO Workout

14



"Alexa, starte 100 Liegestütze Chalk"

100 Liegestütze Chalk

7

Kundenrezensionen

6

3,9 von 5 Sternen

5 Sterne

4 Sterne

50%

33%

Sagen Sie Ihre Meinung zu diesem Artikel

https://www.amazon.de/cubic-ai-5-Minuten-Plank-Training/dp/B06XHTCB3Z

1/3

3 Sterne  0%

2 Sterne  0%

1 Stern  17%

Kundenrezension verfassen

[Alle 6 Kundenrezensionen anzeigen](#)

Top-Kundenrezensionen

K. B.

Hat seinen Zweck erfüllt

11. Februar 2018

Die Zeit scheint etwas zu schnell runter zu zählen. Ich glaube da müsste nachgebessert werden. Auch könnte der Skill variabler sein und eventuell längere Zeiten ermöglichen. Nach einigen Monaten geht es doch ziemlich easy. Aber ansonsten hat es seinen Zweck erfüllt.  
Freue mich auf mehr.

Eine Person fand diese Informationen hilfreich

Nützlich

Nicht nützlich

Kommentar

Missbrauch melden

Amazon Kunde

Alexa kriegt Bauchmuskeln

6. September 2017

...ob ich damit auch welche kriege, wird sich aber erst noch raus stellen. Wenn nicht, dann liegt's aber bestimmt nicht am Skill, sondern am inneren Schweinehund. Denn der Skill hält was er verspricht. Gutes Ding!

2 Personen fanden diese Informationen hilfreich

Nützlich

Nicht nützlich

Kommentar

Missbrauch melden

jk

Gute Anwendung....

19. April 2018

....leider ist die Musik im Hintergrund zu leise. Auch Erweiterung der Übungen wäre schön.

Nützlich

Nicht nützlich

Kommentar

Missbrauch melden

phil

Super App

2. August 2018

Das workout ist zwar kurz aber sehr intensiv

Nützlich

Nicht nützlich

Kommentar

Missbrauch melden

Manuela Ehrhard

Super

12. September 2017

Habe heute das zweite mal mit Alexa trainiert. Der Muskelkater ist heftig, aber der Skill ist klasse. Er funktioniert einwandfrei, danke.

Eine Person fand diese Informationen hilfreich

Nützlich

Nicht nützlich

Kommentar

Missbrauch melden

M. Chemnitz

In der ersten Übung abgestürzt

12. September 2017

Nach 2min Liegestütz war mir klar irgendwas ist abgestürzt. Bis 30 hat es runter gezählt und dann war es still. Schlechter Start. Sofort deinstalliert.

Nützlich

Nicht nützlich

Kommentar

Missbrauch melden

[Alle 6 Rezensionen anzeigen](#)

Kundenrezension verfassen

Möchten Sie weitere Rezensionen zu diesem Artikel anzeigen?

Kundenrezensionen suchen

Suchen

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

Zurück zum Seitenanfang

Über Amazon

- Karriere bei Amazon
- Pressemitteilungen
- Über uns - von A bis Z
- Amazon Logistikblog
- Impressum

Geld verdienen mit Amazon

- 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