

Alexa Skills › Gesundheit & Fitness



7 Minuten Workout

von Roland Tiefenbrunner
6

Kostenlos aktivieren

"Alexa starte 7 Minuten Workout"

"Alexa starte 7 Minuten mit meiner letzten"

Diesen Skill verwalten

Skill deaktivieren

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

Teilen

Beschreibung

**** UPDATE ****

Du kannst jetzt selbst entscheiden, ob der Sekunden-Ton abgespielt werden soll oder nicht! Du kannst jeder Zeit einfach "Öffne Einstellungen" sagen.

Das berühmte 7 Minuten Workout besteht aus 12 verschiedenen Übungen zu je 30 Sekunden. Es wurde entworfen um Stress abzubauen, dein Energie-Level zu erhöhen und natürlich um Fett zu verbrennen!

Um zu starten, sag einfach "Starte 7 Minuten Workout"! Du wirst durch die einzelnen Übungen geführt, wobei du in der Alexa App auch zu jeder dieser Übungen eine kurze Anleitung findest.

Keine Angst, wenn du eine längere Pause benötigst - deine letzte Übung wird immer gespeichert. Aber trotzdem, vergiss nicht darauf dich selbst zu pushen!

Skill Details

- Dieses Skill enthält dynamische Inhalte.
- Rufname: sieben minuten workout

Unterstützte Sprachen

Deutsch (DE)

Kunden haben auch aktiviert

"Alexa, öffne GYMONDO"

5 Minuten GYMONDO Workout

14

"Alexa Starte Abnehmtipps"

Abnehmtipps

3

"Alexa, starte fünf Minuten Workout"

5 Minuten Workout

3

"Alexa, starte Gehirn"

Gehirnjogging

22

Kundenrezensionen

6
3,8 von 5 Sternen

5 Sterne

17%

4 Sterne

50%

3 Sterne

33%

2 Sterne

0%

1 Stern

0%


Sagen Sie Ihre Meinung zu diesem Artikel

Kundenrezension verfassen

Alle 6 Kundenrezensionen anzeigen

Top-Kundenrezensionen

Kundenrezensionen suchen

 Suchen Karsten W.

Alexa als Personal Trainer

28. August 2017

Da hatte ich drauf gewartet - danke, dass sich ein Programmierer diese Herausforderung gestellt hat! Für mich gäbe es für den fünften Stern noch zwei Kleinigkeiten zu "verbessern":

- 1.) den nervenden Sekundenping abschalten, ggfs. durch eine 15 Sekunden Ansage oder einen 15 Sek. "Halbzeit-Ping" ersetzen.
- 2.) wahrscheinlich Nebeneffekt von 1.) Vorher ausgewählte Musik nicht im "Lauschmodus" im Hintergrund laufen lassen, sondern außerhalb von Ansagen in Normallautstärke.

Wenn das umgesetzt würde, wäre dies für mich ein Bezahl-Skill.

2 Personen fanden diese Informationen hilfreich

[Kommentar](#)[Missbrauch melden](#) Fabse

Gut mit Verbesserungen

30. Dezember 2017

Super Skill. Was mich stört ist, dass wenn ich noch nicht bereit bin er trotzdem weiter macht mit den Übungen. Das kann bestimmt gefixt werden. Außerdem wäre es super bei der letzten Übung den Seitenwechsel nach 15 Sekunden anzukündigen. Würde mich riesig freuen wenn das bald so läuft. Viele Grüße :)

Eine Person fand diese Informationen hilfreich

[Kommentar](#)[Missbrauch melden](#) Dan Marino

Ganz gut aber nicht ausgereift

15. April 2018

Gut: Auf dem Show sind Abbildungen zu sehen. Schlecht: Die Abbildungen werden erst angezeigt, wenn die Übung schon läuft. Das sollte schon in der Pause davor passieren, damit man sich vorbereiten kann. Außerdem werden Übungen nicht für beide Seiten gemacht, wie z. B. der seitliche Unterarmstütz.

[Kommentar](#)[Missbrauch melden](#) jetinski

Perfekt für mein Morgen-Workout

28. August 2017

Dieser Skill ist perfekt für mein morgendliches Workout!

Die Übungen sind selbsterklärend, eine detaillierte Beschreibung wird zwar nicht angeboten, ist aber auch nicht nötig. Dadurch ist der Skill sehr zeit-effizient, perfekt für die knappe Zeit am Morgen. Alles in allem sehr praktisch und toll gemacht!

2 Personen fanden diese Informationen hilfreich

[Kommentar](#)[Missbrauch melden](#) weirdo

Seitlicher Unterarmstütz ohne Seitenwechsel?

18. Dezember 2017

Das ist doch Mist, oder?

Ansonsten ganz OK, verglichen damit, was es sonst so gibt. Steckt halt alles noch in den Kinderschuhen. Übungen sind simpel und gut ausführbar in den eigenen 4 Wänden, "Sprungkasten" o. Ä. (man improvisiere) wäre allerdings empfehlenswert für die Tricepsübung und die Step ups. Von einer kleinen Trainingsmatte die nicht zu sehr verrutscht beim rumhampeln mal ganz abgesehen.

Peace.

[Kommentar](#)[Missbrauch melden](#) Hannes Ludwig

Automatischer Durchlauf fehlt noch

13. September 2017

Das schöne an den 7MWC-Apps für's Smartphone ist für mich, dass sie in einer Tour durchlaufen und einen antreiben und auch dafür sorgen, dass das ganze Übungsset tatsächlich nicht mehr als 7 Minuten dauert. Wäre es möglich, dass auch in diesem Skill die Übungen automatisch nacheinander mit jeweils 10-sekündiger Pause dazwischen abgespielt werden? Wenn dann auch noch Musik dazu kommt, gibt's sofort 5 Sterne. :-) Vielen Dank für das Skill!

- Nützlich
- Nicht nützlich
- Kommentar
- Missbrauch melden

Alle 6 Rezensionen anzeigen

Kundenrezension verfassen

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