***Steckbrief „7 Minuten Workout“***



|  |  |
| --- | --- |
| Name | 7 Minuten Workout – Seven |
| Betriebssystem | iOS; Android |
| Kosten | Kostenlos  Extra-Workouts für 10,99 Euro (zum Beispiel Oberkörper-, Unterkörper-Training) |
| Motivation | + tägliches 7-Minuten-Training, sonst verliert man ein „Leben“  nach drei Tagen ohne Training, muss man bei null anfangen |
| Nutzerfreundlichkeit | + ohne Geräte oder Gewichte, daher auch zu Hause gut umsetzbar  + 200 verschiedene Übungen bringen Abwechslung  + verschiedene Programme für verschiedene Körperbereiche  + einfache Bedienung  + Kalenderfunktion zeigt einen Überblick über das Erreichte |
| Übungsauswahl | + je Einheit 12 Übungen a 30 Sekunden, Pause 10 Sekunden  + auch für Anfänger machbar  + |
| Erklärung der Übungen | + durch Video sehr gut gezeigt  + außerdem Beschreibung durch eine Sprachfunktion |
| Schwierigkeitsstufen | - Nicht vorhanden |
| Sonstiges | + auch Dehnungsprogramm ist möglich  + aktuelles Körpergewicht kann eingetragen werden |

Fazit: Ich habe mich für diese App entschieden, weil sie nicht so viel Zeit in Anspruch nimmt. Sieben Minuten kann ich eher in meinen Tag einbauen, als ein längeres Programm. Und es ist durch die kurze Dauer motivierender für mich. Bei den anderen Apps konnte man die Dauer zwischen 5 und 60 Minuten selbst einstellen, was ich eigentlich gut finde. Aber sollte ich mit der 7-Minuten-App mal länger üben wollen, kann ich ja auch einfach eine weitere Runde anhängen. Mir gefällt vor allem das Belohnungssystem und die verschiedenen Programme für einzelne Körperregionen. Die Übungen konnte ich alle ohne Geräte und ohne Hilfe von Frau …. machen.