

# Mobvoi Heimlaufband

Details zu den voreingestellten Programmen



# Inhalt

- Definition
- Programme
- FAQ

Bedienungsanleitung24

# Definition (1)

- Zieltaste: Verschiedene Ziele und Programme ändern
- Plus/Minus: Addieren/Minus *Geschwindigkeit/Ziele*
- Start/Stop: Starten oder stoppen Sie das Training



# Definition (2) – Zielschaltfläche

1. Drücken Sie einmal die TARGET-Taste: Die TRAININGSZEIT wird zur individuellen Anpassung aufgerufen.

Beispiel: 30:00 bedeutet, dass das Laufband den Countdown um 30:00 beginnt und nach 30 Minuten stoppt.

2. Drücken Sie die TARGET-Taste zweimal: DISTANCE wird Ihnen angezeigt

Beispiel: 3 km bedeutet, dass das Laufband von 3:00 km herunterzählt und stoppt, wenn 3:00 km erreicht sind. Während dieses Trainings können Sie die **Geschwindigkeit manuell anpassen**.

3. Drücken Sie die TARGET-Taste dreimal: CALORIES\* wird zur Anpassung aufgerufen.

Beispiel: 500 bedeutet, dass das Laufband stoppt, nachdem 500 Kalorien verbrannt wurden. Während dieses Trainings können Sie die **Geschwindigkeit manuell anpassen**.

4. Drücken Sie die TARGET-Taste mindestens viermal: Es werden 250 VOREINGESTELLTE PROGRAMME mit unterschiedlichen Trainingsintensitäten aufgerufen. Jedes Programm enthält mehrere Intervalle mit Kombinationen aus Geschwindigkeit, Distanz und Trainingszeit.

Beispiel: P01 startet und endet automatisch, wenn es vorbei ist.

## Definition (3) – Start/Stop

- Nachdem Sie Zielmetriken ausgewählt oder einfach „Start“ gedrückt haben, startet das Laufband.
- **Stopp:** Das Laufband stoppt , anstatt zu **pausieren**, nachdem Sie die Taste gedrückt haben.

Bedienungsanleitung24

# Programm: Insgesamt

Auf dem Treadmill Pro sind 20 Programme installiert. Jedes Programm enthält 2 Metriken:

- Zeit: Jedes Trainingsprogramm ist gleichmäßig in 7 Phasen unterteilt
- Geschwindigkeit

# Programm: P01

Zeitdauer: 900 Sekunden

- 2 Minuten und 9 Sekunden pro Phase für  
insgesamt 15 Minuten

Höchstgeschwindigkeit: 4,2 km/h

km/h	Geschwindigkeit (km/h) Sekunden	
1	1.4	129
2	2.8	129
3	2.8	129
4	4.2	129
5	2.8	129
6	2.8	129
7	1.4	129

# Programm: P02

Zeitdauer: 900 Sekunden

- 2 Minuten und 9 Sekunden pro Phase für  
insgesamt 15 Minuten

Höchstgeschwindigkeit: 5,6 km/h

km/h	Geschwindigkeit (km/h)	Sekunden
1	1.4	129
2	2.8	129
3	4.2	129
4	5.6	129
5	4.2	129
6	2.8	129
7	1.4	129

# Programm: P03

Zeitdauer: 900 Sekunden

- 2 Minuten und 9 Sekunden pro Phase für  
insgesamt 15 Minuten

Höchstgeschwindigkeit: 5,6 km/h

km/h	Geschwindigkeit (km/h)	Sekunden
1	1.4	129
2	4.2	129
3	5.6	129
4	4.2	129
5	4.2	129
6	2.8	129
7	1.4	129

# Programm: P04

Zeitdauer: 900 Sekunden

- 2 Minuten und 9 Sekunden pro Phase für  
insgesamt 15 Minuten

Höchstgeschwindigkeit: 7,0 km/h

km/h	Geschwindigkeit (km/h)	Sekunden
1	1.4	129
2	4.2	129
3	7,0	129
4	5.6	129
5	5.6	129
6	2.8	129
7	1.4	129

# Programm: P05

Zeitdauer: 900 Sekunden

- 2 Minuten und 9 Sekunden pro Phase für  
insgesamt 15 Minuten

Höchstgeschwindigkeit: 8,4 km/h

km/h	Geschwindigkeit (km/h)	Sekunden
1	1.4	129
2	4.2	129
3	8.4	129
4	8.4	129
5	8.4	129
6	2.8	129
7	1.4	129

# Programm: P06

Zeitdauer: 1.200 Sekunden

- 2 Minuten und 51 Sekunden pro Phase für  
insgesamt 20 Minuten

Höchstgeschwindigkeit: 5,6 km/h

km/h	Geschwindigkeit (km/h)	Sekunden
1	1.4	171
2	2.8	171
3	4.2	171
4	5.6	171
5	5.6	171
6	2.8	171
7	1.4	171

# Programm: P07

Zeitdauer: 1.200 Sekunden

- 2 Minuten und 51 Sekunden pro Phase für  
insgesamt 20 Minuten

Höchstgeschwindigkeit: 8,4 km/h

km/h	Geschwindigkeit (km/h) Sekunden	
<b>1</b>	1.4	171
<b>2</b>	4.2	171
<b>3</b>	5.6	171
<b>4</b>	8.4	171
<b>5</b>	8.4	171
<b>6</b>	2.8	171
<b>7</b>	1.4	171

# Programm: P08

Zeitdauer: 1.200 Sekunden

- 2 Minuten und 51 Sekunden pro Phase für  
insgesamt 20 Minuten

Höchstgeschwindigkeit: 9,8 km/h

km/h	Geschwindigkeit (km/h)	Sekunden
1	1.4	171
2	4.2	171
3	5.6	171
4	8.4	171
5	9.8	171
6	2.8	171
7	1.4	171

# Programm: P09

Zeitdauer: 1.200 Sekunden

- 2 Minuten und 51 Sekunden pro Phase für  
insgesamt 20 Minuten

Höchstgeschwindigkeit: 9,8 km/h

km/h	Geschwindigkeit (km/h)	Sekunden
1	1.4	171
2	4.2	171
3	7	171
4	9.8	171
5	8.4	171
6	2.8	171
7	1.4	171

# Programm: P10

Zeitdauer: 1.200 Sekunden

- 2 Minuten und 51 Sekunden pro Phase für  
insgesamt 20 Minuten

Höchstgeschwindigkeit: 9,8 km/h

km/h	Geschwindigkeit (km/h)	Sekunden
1	1.4	171
2	4.2	171
3	7	171
4	9.8	171
5	9.8	171
6	2.8	171
7	1.4	171

# Programm: P11

Zeitdauer: 1.800 Sekunden

- 4 Minuten und 17 Sekunden pro Phase für  
insgesamt 30 Minuten

Höchstgeschwindigkeit: 9,8 km/h

km/h	Geschwindigkeit (km/h)	Sekunden
1	2.8	257
2	5.6	257
3	8.4	257
4	9.8	257
5	9.8	257
6	5.6	257
7	2.8	257

# Programm: P12

Zeitdauer: 1.800 Sekunden

- 4 Minuten und 17 Sekunden pro Phase für  
insgesamt 30 Minuten

Höchstgeschwindigkeit: 11,2 km/h

<b>km/h</b>	Geschwindigkeit (km/h)	Sekunden
<b>1</b>	2.8	257
<b>2</b>	5.6	257
<b>3</b>	8.4	257
<b>4</b>	11.2	257
<b>5</b>	11.2	257
<b>6</b>	5.6	257
<b>7</b>	2.8	257

# Programm: P13

Zeitdauer: 1.800 Sekunden

- 4 Minuten und 17 Sekunden pro Phase für  
insgesamt 30 Minuten

Höchstgeschwindigkeit: 12,6 km/h

Meilen pro Stunde	Geschwindigkeit (mph)	Sekunden
1	1.7	257
2	3.5	257
3	5.2	257
4	7,0	257
5	7.8	257
6	3.5	257
7	1.7	257

# Programm: P14

Zeitdauer: 1.800 Sekunden

- 4 Minuten und 17 Sekunden pro Phase für  
insgesamt 30 Minuten

Höchstgeschwindigkeit: 12,6 km/h

km/h	Geschwindigkeit (km/h)	Sekunden
1	2.8	257
2	5.6	257
3	8.4	257
4	11.2	257
5	12.6	257
6	5.6	257
7	2.8	257

# Programm: P15

Zeitdauer: 1.800 Sekunden

- 4 Minuten und 17 Sekunden pro Phase für  
insgesamt 30 Minuten

Höchstgeschwindigkeit: 14 km/h

km/h	Geschwindigkeit (km/h)	Sekunden
1	2.8	257
2	7	257
3	11.2	257
4	14	257
5	14	257
6	7	257
7	4.2	257

# Programm: P16

Zeitdauer: 2.700 Sekunden

- 6 Minuten und 26 Sekunden pro Phase für  
insgesamt 45 Minuten

Höchstgeschwindigkeit: 11,2 km/h

km/h	Geschwindigkeit (km/h)	Sekunden
1	4.2	386
2	5.6	386
3	8.4	386
4	11.2	386
5	11.2	386
6	5.6	386
7	2.8	386

# Programm: P17

Zeitdauer: 2.700 Sekunden

- 6 Minuten und 26 Sekunden pro Phase für  
insgesamt 45 Minuten

Höchstgeschwindigkeit: 11,2 km/h

km/h	Geschwindigkeit (km/h) Sekunden	
1	4.2	386
2	7,0	386
3	11.2	386
4	11.2	386
5	11.2	386
6	5.6	386
7	4.2	386

# Programm: P18

Zeitdauer: 2.700 Sekunden

- 6 Minuten und 26 Sekunden pro Phase für  
insgesamt 45 Minuten

Höchstgeschwindigkeit: 12,6 km/h

<b>km/h</b>	Geschwindigkeit (km/h)	Sekunden
<b>1</b>	4.2	386
<b>2</b>	7,0	386
<b>3</b>	11.2	386
<b>4</b>	12.6	386
<b>5</b>	12.6	386
<b>6</b>	7,0	386
<b>7</b>	4.2	386

# Programm: P19

Zeitdauer: 2.700 Sekunden

- 6 Minuten und 26 Sekunden pro Phase für  
insgesamt 45 Minuten

Höchstgeschwindigkeit: 14 km/h

km/h	Geschwindigkeit (km/h)	Sekunden
1	4.2	386
2	8.4	386
3	12.6	386
4	14.0	386
5	14.0	386
6	7,0	386
7	4.2	386

# Programm: P20

Zeitdauer: 2.700 Sekunden

- 6 Minuten und 26 Sekunden pro Phase für  
insgesamt 45 Minuten

Höchstgeschwindigkeit: 14 km/h

km/h	Geschwindigkeit (km/h)	Sekunden
1	4.2	386
2	8.4	386
3	14	386
4	14	386
5	14	386
6	8.4	386
7	4.2	386

# FAQ

1. Das Laufband kann ohne Zielmetriken verwendet werden; Drücken Sie **Start**. 2. Nach dem Drücken von **STOP** gehen die Daten verloren

Bedienungsanleitung24