

Начало работы

В комплекте

- Велокомпьютер COROS DURA
- Кабель для зарядки USB-C
- Крепление на руль (подходит для руля диаметром 25,4 мм - 31,8 мм)
- 1 x мультитул 3 мм (для установки)
- 1 x мультитул 1,5 мм (для противоугонного винта)
- 2 винта
- 2 защитные резиновые прокладки
- Краткое руководство/инструкция и буклет по безопасности/гарантии

Настройка

Настройка вашего нового COROS DURA требует нескольких простых шагов:

- Скачайте приложение COROS из магазина iOS или Google Play
- Если ваш DURA еще не включен, удерживайте кнопку Назад (меньшая кнопка) в течение 2-3 секунд или до включения DURA
- Выберите предпочитаемый язык, прокручивая и нажимая на колесо
- Откройте приложение COROS и выберите страницу Профиль (4-я вкладка внизу), затем выберите «Добавить новое устройство»
- Отсканируйте QR-код на вашем DURA для подключения или выполните ручное сопряжение через Bluetooth, если предпочитаете.

Для инструкций по установке крепления DURA на руль ознакомьтесь с этой статьей: [Как установить крепление DURA](#)

Расположение кнопок

1 (Цифровое колесо/ПОДТВЕРДИТЬ):

- Прокручивайте/вращайте колесо для перемещения по меню вверх и вниз
- Нажмите для подтверждения выбора
- Нажмите и удерживайте для завершения и сохранения поездки

2 (НАЗАД/КРУГ):

- Нажмите для возврата к предыдущему экрану (кнопка НАЗАД/КРУГ)
- Нажмите для отметки круга или отдыха во время тренировки
- Удерживайте для открытия меню Toolbox/ярлыков во время велопоездки

Обновления прошивки

Как зарядить DURA

- Подключите кабель зарядки DURA к USB-адаптеру питания или компьютеру.



- Используйте ноготь, чтобы открыть защитную крышку в нижней части DURA и получить доступ к разъему зарядки. Подключите кабель к DURA. Кабель не магнитный и не защелкивается автоматически.

- Когда начнется зарядка, DURA автоматически включится и покажет текущий процент заряда батареи. При полной зарядке DURA отобразит зеленый круг и статус батареи 100%.

- Солнечные панели DURA могут заряжаться во время велопоездки или в режиме ожидания. Строка состояния в верхней части экрана DURA показывает текущую эффективность солнечной зарядки. Более 75 000 люкс — оптимальные условия для солнечной зарядки, и 1 час зарядки в таких условиях дает 2 дополнительных часа езды.

* DURA поддерживает зарядку во время тренировки. Вы можете подключить и зарядить DURA в середине записи активности. Зарядка не прервет, не остановит и не перезапустит вашу поездку.

Запись вашей первой поездки

Чтобы начать активность, прокрутите меню активности с помощью цифрового колеса или сенсорного экрана и нажмите один раз для выбора нужного велосипедного режима. Если вы катаетесь на улице, дождитесь, пока DURA покажет, что сигнал GPS сильный. Значок GPS в центре экрана перестанет мигать, что означает получение сигнала.

Перед нажатием Старт прокрутите вниз до Аксессуаров, чтобы подключить любые устройства Bluetooth или ANT+, такие как нагрудные пульсометры, датчики каденса или измерители мощности. (Подробнее см. в этой статье: Как подключить DURA к внешним датчикам?)

Чтобы поставить поездку на паузу, нажмите цифровое колесо один раз. Для завершения и сохранения поездки, на экране паузы прокрутите до «Завершить» и удерживайте цифровое колесо три секунды для окончания активности.

После завершения активности откроется страница с деталями. Если записано несколько кругов или сессий, вы можете выбрать просмотр деталей кругов внизу этой страницы.

Для доступа к ранее сохраненным активностям на вашем DURA прокрутите до Данные активности в главном меню.

Навигация

В главном меню прокрутите до Навигация и выберите маршрут для следования и начала новой активности. Маршруты можно синхронизировать с DURA из приложения COROS. Вы можете создавать маршруты прямо на странице Исследовать или открывать GPX-файлы с других платформ.

После синхронизации маршрута с DURA вы можете настроить следующие параметры навигации:

- Подъем: Выберите для предварительного просмотра общего профиля высоты, а также расстояния и уклона отдельных сегментов подъема на маршруте.
- Секции: Просмотр любых путевых точек на маршруте
- Оповещение о сходе с маршрута: Включите оповещения, чтобы узнать, когда вы отклонились от маршрута.



- Разделенный экран: Включите, чтобы одновременно видеть карту/экран навигации и два поля данных.
- Пошаговая навигация: Включите автоматические напоминания о поворотах для сопровождения по маршруту. При включении этой функции на экране часов появится стрелка, когда вы будете на небольшом расстоянии от следующего поворота.

Нажмите здесь, чтобы узнать больше об использовании навигации на DURA.

Настройки/Предпочтения

Уведомления

- Выберите это меню для просмотра последних уведомлений.
- Для изменения настроек уведомлений для DURA откройте приложение COROS на странице Профиль, выберите ваш DURA и настройте параметры уведомлений.

Система: В главном меню выберите Система для дальнейшей настройки. Некоторые из опций ниже доступны в меню Система > Дополнительные настройки.

- Аксессуары
- Добавьте внешние устройства через Bluetooth или ANT+ и просмотрите список уже подключенных датчиков.
- WiFi
- Подключите DURA к WiFi для быстрой синхронизации данных и обновлений прошивки.
- Велосигнализация
- При включенной велосигнализации при обнаружении движения DURA подаст сигнал тревоги и уведомит ваш подключенный телефон.
- Выберите цифровой код для блокировки DURA. После блокировки вы можете ввести код или поднести телефон с открытым приложением COROS для разблокировки DURA и отключения сигнализации.
- Уровень подсветки
- Выберите между Обычным или Высоким. При выборе Высокого расход батареи увеличится.
- Примечание: Благодаря технологии Memory in Pixel (MiP), используемой в DURA, видимость экрана наилучшая при использовании на улице под прямыми солнечными лучами. Чем сильнее солнечный свет, тем лучше видимость экрана.
- Сенсорный экран
- Выберите между Только карта или Всегда включен. При выборе Всегда включен вы можете прокручивать меню и страницы данных, а также нажимать на любой пункт для выбора.
- Звуки
- Включите или отключите звуки клавиш и активности.
- Калибровка
- Откалибруйте высоту, вручную введя известную высоту, или выйдите на открытое пространство и выполните калибровку по GPS.
- Откалибруйте компас, вращая DURA по горизонтали и вертикали.
- Единицы измерения
- Переключайтесь между Имперскими (футы) и Метрическими (метры) единицами.



- Вы также можете изменить единицы измерения в приложении COROS: страница Профиль → Настройки → Единицы → Имперские / Метрические.
- Спутниковые системы (режимы GPS)
- Авто: DURA выбирает оптимальные настройки спутников для баланса между временем работы батареи и силой сигнала.
- Режим Все системы: В этом режиме включаются все спутниковые системы одновременно, включая GPS, GLONASS, Galileo, Beidou и QZSS. В предыдущих поколениях GPS-устройств можно было включить только 2-3 системы одновременно, мы настоятельно рекомендуем использовать режим Все системы для ежедневных тренировок.
- Двойная частота: Это самый мощный и точный спутниковый режим. В этом режиме DURA работает с двумя частотами одновременно, обеспечивая максимальную точность даже в сложных условиях или окружении.
- Ориентация карты
- Переключайтесь между По направлению движения или Север вверх при использовании навигации.

Меню Toolbox: Во время любой велопоездки нажмите и удерживайте кнопку НАЗАД/КРУГ для открытия меню Toolbox.

- Навигация: Выберите заранее загруженный маршрут для следования. Если вы уже следуете маршруту, используйте этот пункт меню для настройки параметров навигации, таких как оповещения о сходе с маршрута или пошаговая навигация.
- Настройки активности: Изменяйте оповещения активности и подключения аксессуаров во время поездки.
- Автопауза: Включить/выключить
- Разделенный экран: Одновременный просмотр карты и страниц данных в гибридном режиме. Можно включить или выключить эту функцию. "Выкл." вернет вас к обычному режиму просмотра, с картой и данными на отдельных экранах.
- Уведомления: Просмотр предыдущих уведомлений, полученных на вашем DURA.
- Система: См. выше для настройки направления карты и других параметров.

Интеграция с сервисами/Синхронизация данных

Свяжите ваш аккаунт COROS с приложениями сторонних сервисов для быстрой и удобной синхронизации данных.

- В приложении COROS → страница Профиль → Сторонние приложения → Войдите через всплывающий браузер и следуйте инструкциям для завершения интеграции. Популярные приложения: TrainingPeaks, Strava, Final Surge и Relive.

Какие датчики есть в DURA?

- Барометрический альтиметр
- Акселерометр
- Гироскоп
- Электронный компас
- Датчик температуры



Виды активности

Оповещения об активности

Чтобы установить оповещение об активности, перед нажатием «Начать активность» прокрутите вниз и выберите Оповещения об активности. Эти оповещения индивидуальны для каждого режима активности, и не все опции могут быть доступны для всех типов активности.

- Дистанция
- Скорость
- Каденс
- Пульс
- Питание
- Мощность

Режимы активности

- Шоссе - Этот режим предназначен для записи, отслеживания и анализа данных ваших уличных поездок по асфальтированным дорогам и велодорожкам. В этом режиме вы можете использовать навигацию, следовать интервальным тренировкам и устанавливать оповещения об активности.
- В помещении – Режим «Велотренажер» предназначен для записи любых тренировок на велотренажере. Для получения данных о скорости и дистанции подключите DURA к внешним велоаксессуарам/датчикам (Как получить правильные показатели скорости и дистанции с велотренажера).
- Грэвел – Режим «Грэвел» на DURA предназначен для записи, отслеживания и анализа данных ваших поездок по гравийным дорогам или циклокроссу. В этом режиме вы сможете использовать навигацию, следовать интервальным тренировкам и устанавливать оповещения об активности.
- МТВ – Режим «МТВ» предназначен для записи, отслеживания и анализа данных ваших поездок на горном велосипеде. В этом режиме вы сможете использовать навигацию, следовать интервальным тренировкам и устанавливать оповещения об активности.
- Электровелосипед и E-МТВ - Эти режимы предназначены для отслеживания ваших поездок на электровелосипеде при подключении DURA к совместимому электровелосипеду. В этом режиме вы можете использовать навигацию, следовать интервальным тренировкам и устанавливать оповещения об активности. Также вы можете настроить экраны данных для отображения уровня заряда батареи и уровня помощи педалей вашего электровелосипеда в реальном времени.

Настройка страниц данных активности

Чтобы настроить страницы данных на вашем DURA, выполните следующие шаги:

- Откройте приложение COROS, перейдите на страницу Профиль (4-я вкладка внизу) и выберите ваше устройство.
- Выберите «Экраны данных активности».



- Далее выберите велосипедный режим, который хотите изменить. Вы можете настроить отображаемые во время поездки поля данных для каждого режима велосипеда отдельно.
- Вы можете настроить до 5 различных страниц с несколькими полями данных, чтобы выбрать именно те данные, которые вам нужны во время тренировки. В зависимости от режима велосипеда доступны разные поля данных. Откройте опцию «Настроить данные активности» в приложении COROS, чтобы просмотреть эти поля.

Ручная отправка данных на сторонние сайты

- Откройте выбранный файл в приложении COROS
- Выберите стрелку в правом верхнем углу, затем выберите «Экспорт данных»
- Выберите файл «.FIT», затем используйте email, AirDrop и т.д., чтобы отправить файл с телефона на компьютер
- Войдите в стороннее приложение (например, Strava) на компьютере, выберите «Загрузить активность»
- Выберите «Файл», чтобы загрузить файл .FIT из приложения COROS

Навигация и маршруты

- Создавайте маршруты прямо на странице «Исследовать» в приложении COROS и синхронизируйте с DURA. Или импортируйте GPX-файлы из другого источника (например, с сайта соревнований) и откройте их в приложении COROS перед синхронизацией с DURA.
- Страница «Исследовать» > Библиотека маршрутов > Выберите маршрут > Синхронизировать с DURA
- Чтобы следовать маршруту на DURA, перейдите в раздел «Навигация» из главного меню, выберите маршрут, затем выберите нужный велосипедный режим.
- Перед началом вы можете просмотреть детали маршрута, все подъемы на маршруте и настроить параметры навигации (оповещение о сходе с маршрута и указания поворотов).

Подробнее о использовании навигации с DURA.

Возобновить позже

В некоторых режимах активности (Шоссе, Грэвел, МТВ) вы можете использовать функцию «Возобновить позже» для поддержки многодневных активностей и увеличения времени работы батареи на вашем DURA.

Чтобы воспользоваться этой функцией, начните запись в любом уличном велосипедном режиме. Когда захотите использовать опцию «Возобновить позже», нажмите цифровую коронку для паузы активности. Затем прокрутите до опции «Возобновить позже». Нажмите цифровую коронку еще раз, чтобы подтвердить выход из активности.

Чтобы возобновить активность, вернитесь в ранее использованный режим (например, Шоссе). Появится сообщение «Возобновление незавершенного режима активности», нажмите цифровую коронку для открытия и продолжения активности.



Синхронизация маршрута с DURA во время активности

Во время активности на телефоне: Приложение COROS → Профиль → выберите DURA → Мои маршруты → Выберите маршрут → Синхронизировать с DURA

Во время активности на DURA: Нажмите и удерживайте кнопку BACK/LAP → Навигация → Выберите маршрут → Выберите маршрут → Начать маршрут

Синхронизация данных с приложением COROS

После завершения поездки DURA автоматически синхронизирует данные с приложением COROS при наличии Bluetooth-соединения между устройствами. Синхронизация обычно занимает менее 5 секунд.

Использование различных режимов GPS

DURA имеет три различных настройки спутников для разных сценариев. Вы можете настроить их в меню Система > Дополнительные настройки > Спутниковые системы.

- Авто: DURA выбирает оптимальные спутниковые настройки для баланса между временем работы батареи и силой сигнала.
- Все системы включены: В этом режиме включаются все спутниковые системы одновременно, включая GPS, ГЛОНАСС, Galileo, Beidou и QZSS. В предыдущих поколениях GPS-устройств можно было включить только 2-3 системы одновременно, мы настоятельно рекомендуем использовать этот режим для ежедневных тренировок.
- Двойная частота: Это самый мощный и точный спутниковый режим. В этом режиме DURA работает с двумя частотами одновременно, обеспечивая максимальную точность даже в сложных условиях или окружении.



EvoLab

Как получить метрики EvoLab

С подключённым измерителем мощности и/или нагрудным пульсометром ваш COROS DURA может предоставить подробную информацию о тренировках для вашего велосипедного прогресса. DURA может подключаться к большинству измерителей мощности и велотренажёров, а также получать данные о пульсе от подключённых аксессуаров, таких как нагрудные ремни, пульсометр COROS, часы COROS или другие устройства, передающие данные о пульсе.

Если вы используете COROS впервые, вы будете получать нагрузку тренировки и другие общие фитнес-метрики, если DURA подключён к устройству, измеряющему пульс.

Для расчёта вашего FTP (функциональная пороговая мощность) необходимо выполнить требования, перечисленные ниже, во время велосипедной тренировки, чтобы алгоритм получил необходимые данные для оценки вашего FTP. Точный FTP определяет ваши индивидуальные зоны мощности и обеспечивает корректные данные о нагрузке тренировки для велосипедных занятий. Вот эти требования:

- Запишите тренировку в помещении или на улице, которая включает сегмент не менее 20 минут равномерной, непрерывной езды (без интервалов).
- Во время 20-минутного равномерного сегмента DURA должна быть подключена как к измерителю мощности, так и к внешнему устройству (например, часам COROS или внешнему нагрудному пульсометру) для измерения пульса.
- В этом сегменте ваш средний пульс должен составлять не менее 60% от вашего резерва пульса.
- Например, если ваш максимальный пульс — 180, а пульс в покое — 50, ваш резерв пульса — 130. 60% от 130 — это 78. Теперь, чтобы получить целевой диапазон, прибавим пульс в покое к предыдущему числу. $78+50=128$. В этом примере спортсмену нужно поддерживать пульс выше 128 уд/мин.

Тренировочная нагрузка

Тренировочная нагрузка измеряет воздействие, оказываемое на ваш организм тренировкой. Каждое занятие, отслеживаемое DURA, получает общий показатель нагрузки на основе объёма (в минутах) и интенсивности (времени, проведённого в ваших зонах мощности или пульса). Нагрузка будет рассчитываться по данным мощности, если DURA подключена к измерителю мощности, или по данным пульса, если измеритель мощности не подключён.

Примечание: Если у вас ещё нет первичной оценки FTP от COROS, ваша нагрузка для велосипедных тренировок будет рассчитываться только по пульсу, даже если вы подключены к измерителю мощности. После того как COROS рассчитает ваш FTP и зоны мощности, нагрузка будет рассчитываться по пульсу и мощности для более точного отражения воздействия тренировки.

Тренировочную нагрузку можно добавить на страницы данных вашего DURA для просмотра в реальном времени, чтобы оценивать интенсивность и продолжительность тренировки. Более длительные и интенсивные тренировки дают более высокий показатель нагрузки. Сравняйте свою нагрузку в DURA или через приложение COROS, чтобы увидеть, как



сегодняшняя тренировка соотносится с аналогичными занятиями в прошлом.

Суммарная нагрузка за 7 дней и рекомендации

Суммарная нагрузка за 7 дней измеряет общую тренировочную нагрузку за последние 7 дней. COROS оценивает, насколько ваша недавняя нагрузка разумна, и рекомендует зону, которая минимизирует риск травм и максимизирует результат на основе вашей тренировочной истории. Если ваша нагрузка за 7 дней выше рекомендованной зоны, стоит снизить интенсивность тренировок, чтобы дать организму больше времени на восстановление.

Статус тренировки

Статус тренировки рассчитывается на основе скользящего среднего за 7 и 42 дня тренировочных данных и показывает, насколько эффективной была ваша последняя тренировка. Он состоит из вашей базовой формы, воздействия нагрузки и тренда интенсивности.

Базовая форма

Базовая форма измеряет способность выдерживать нагрузку от долгосрочных тренировок. Она рассчитывается на основе вашей тренировочной нагрузки за последние 6 недель с использованием экспоненциально взвешенной модели. Более высокое значение означает, что ваш организм способен тренироваться дольше и чаще с большей интенсивностью. Базовая форма будет постепенно снижаться, если вы уменьшите объём и интенсивность тренировок по сравнению с 6 неделями назад.

Воздействие нагрузки

Воздействие нагрузки измеряет влияние, оказываемое на ваш организм краткосрочными тренировками. Оно рассчитывается на основе нагрузки за последние 7 дней с использованием экспоненциально взвешенной модели. Более высокое значение означает большее воздействие на организм и может ограничить вашу производительность из-за усталости. Воздействие нагрузки снижается при большем количестве отдыха и увеличивается при увеличении тренировок.

Тренд интенсивности

Воздействие нагрузки, делённое на базовую форму, даёт тренд интенсивности. Этот показатель отражает уровень усталости вашего организма от недавних тренировок с учётом вашей способности выдерживать нагрузку. Низкое значение означает, что ваш организм готов к большей интенсивности, а высокое — указывает на перетренированность.

Тренд интенсивности — мощный и объективный инструмент, который помогает получать точную обратную связь, чтобы избежать травм и скорректировать тренировочный план для достижения ожидаемого результата. Для наилучших рекомендаций COROS выделяет 5 различных зон усталости. Для максимальной эффективности тренировок стоит находиться в оптимизированной зоне (100-149%), а для соревновательных дней — в зоне производительности (50-79%). Суть снижения нагрузки (tapering) — перевести организм из оптимизированной зоны в зону производительности.



- Чрезмерная ($\geq 150\%$): Недавние тренировки могут быть чрезмерными или перегрузочными.
- Оптимизированная (100-149%): Продуктивные тренировки увеличивают базовую форму.
- Поддержание (80-99%): Умеренная недавняя нагрузка; поддержание базовой формы.
- Восстановление/Производительность (50-79%): Восстановление означает, что увеличение нагрузки улучшает вашу форму. Производительность означает, что вы готовы к значительным физическим усилиям.
- Снижение (0-49%): Низкая недавняя нагрузка; базовая форма снижается.

Таймер восстановления и рекомендации

Для наилучшего прогресса в фитнесе нужно тренироваться с определённой усталостью, но тренировки при сильной усталости могут привести к травмам. После каждой тренировки таймер восстановления даёт обратную связь о времени, необходимом для полного восстановления. Чем больше вы тренируетесь с DURA, тем точнее будет обратная связь, так как EvoLab продолжает изучать ваши данные.

В настоящее время таймер предназначен для использования в тренировочном цикле с максимальным временем восстановления 96 часов или 4 дня. Не удивляйтесь, если после 100-мильной гонки он покажет, что вы готовы к интенсивным тренировкам уже через несколько дней, ведь большинство людей берут длительный отдых после целевой гонки или завершённого цикла. Прислушивайтесь к своему организму, отдыхайте достаточно и начинайте использовать таймер восстановления снова, когда будете готовы к новому тренировочному этапу.

- 0% - 29%: Пожалуйста, отдохните
- 30% - 89%: Готовы к лёгкой тренировке
- 90% - 100%: Готовы к интенсивной тренировке

Зоны мощности

Тренировки по мощности — один из самых эффективных инструментов для велосипедистов, чтобы улучшить свою форму. Модель зон мощности COROS основана на проценте от вашего FTP (функциональная пороговая мощность), чтобы сделать тренировки максимально индивидуальными.

Зоны мощности COROS делятся на 7 зон:

- Восстановление ($< 56\%$ FTP): Лёгкие, восстановительные поездки.
- Аэробная выносливость (56 - 75% FTP): Длительные поездки. Лёгкая, но продолжительная нагрузка.
- Аэробная мощность (76 - 90% FTP): Темповые или sweet spot тренировки. Более высокая нагрузка, требующая концентрации, но выполняемая длительное время.
- Порог (91 - 105% FTP): Тренировки на FTP. Интенсивная нагрузка, едва выполняемая.
- Анаэробная выносливость (106 - 120% FTP): Тренировки VO2max. Очень высокая нагрузка, которую можно выдерживать несколько минут подряд.
- Анаэробная мощность (121 - 150% FTP): Силовые тренировки. Крайне высокая нагрузка, которую можно выдерживать только несколько минут.



- Спринт (>150% FTP): Нейромышечные тренировки. Максимальная нагрузка, которую можно выдерживать не более минуты.

Пороговые зоны частоты сердечных сокращений

Лактатный порог — это точка, когда аэробная тренировка начинает переходить в анаэробную. Его также можно определить как интенсивность тренировки, при которой молочная кислота начинает накапливаться в крови быстрее, чем может быть выведена. Это популярный показатель, используемый в соревновательном спорте. В дополнение к традиционным зонам ЧСС мы теперь ввели 6 пороговых зон темпа, отражающих разные акценты в тренировках. Пороговые зоны темпа — отличный инструмент для оценки вашей нагрузки и позволяют избежать возможных проблем с показаниями ЧСС.

EvoLab рекомендует персонализированные пороговые зоны ЧСС и темпа в качестве настройки по умолчанию на основе вашего общего уровня физической подготовки. Для лучшего соответствия вашим тренировкам вы можете изменить зоны по умолчанию или выбрать другие зоны ЧСС, такие как зоны максимальной ЧСС или зоны резерва ЧСС. Тренировки в каждой зоне оказывают уникальное влияние на ваше тело и физическую форму. Вы можете улучшить базовую выносливость, лактатный порог, анаэробную выносливость, тренируясь в соответствующих зонах.

Ниже приведены подробности по умолчанию для пороговых зон ЧСС и темпа, и они могут не совпадать с зонами, отредактированными вручную.

- Зона 1 (Восстановление)
 - Этот диапазон соответствует низкой интенсивности нагрузки. Подходит для активного восстановления.
- Зона 2 (Аэробная выносливость)
 - В этой зоне достаточно комфортно, чтобы поддерживать разговор. Подходит для тренировки базовых кардиореспираторных функций, в основном развивает базовую аэробную выносливость. Усилие, которое можно поддерживать несколько часов, и легкие или длительные пробежки обычно попадают в эту категорию.
- Зона 3 (Аэробная мощность)
 - В этом диапазоне резко увеличивается частота дыхания, и становится сложнее поддерживать разговор. Подходит для улучшения техники бега и таких навыков, как дыхание или каденс.
- Зона 4 (Порог)
 - Это усилие едва можно выдержать и оно довольно некомфортно. Тренировки в этой зоне улучшают вашу способность поддерживать высокую нагрузку дольше. Обычно такое усилие можно выдерживать 45-60 минут, а интервалы по 10-15 минут обычно относятся к этой категории.
- Зона 5 (Анаэробная выносливость)
 - В этом диапазоне вы уже превысили свой порог, поэтому становится очень некомфортно и невозможно поддерживать нагрузку, появляется одышка. Применяется для интервальных тренировок высокой интенсивности, которые в основном развивают способность VO2 Max. Интервальные забеги по 5 минут обычно попадают в эту категорию.
- Зона 6 (Анаэробная мощность)



- Интенсивность этой зоны затрудняет дыхание. Подходит для анаэробных тренировок, которые развивают анаэробную мощность и мышечную выносливость. Интервальные забеги по 1 минуте обычно попадают в эту категорию.

Тренировочные планы и тренировки

Скачайте проверенные тренировочные планы и тренировки

Посетите страницу COROS Training Plans & Workouts, чтобы просмотреть и скачать структурированные тренировки, разработанные профессиональными спортсменами и тренерами, бесплатно.

Чтобы добавить эти тренировки в вашу библиотеку COROS, выберите «Просмотреть детали», чтобы открыть и сохранить тренировку через Training Hub. Или выберите «Сканировать для добавления» и откройте приложение COROS на странице Профиль, затем используйте функцию сканирования в приложении для загрузки плана.

Создайте свои собственные велотренировки

Чтобы создать велотренировку, выполните следующие шаги:

- Откройте приложение COROS на странице Профиль
- Выберите Библиотеку тренировок
- Выберите «Создать» в правом верхнем углу и выберите режим Велосипед
- Выберите «Добавить упражнение», чтобы добавить разминку, заминку, отдых, интервал или другую тренировку
- Каждую сессию можно настроить под конкретную цель и интенсивность.
- Типы целей: Время, Дистанция, Тренировочная нагрузка, Открытая, или Восстановление ЧСС (только для отдыха)
- Типы интенсивности: % от макс. ЧСС, % от резерва ЧСС, % от пороговой ЧСС, Частота сердечных сокращений, Скорость, Мощность, Каденс, или Не задано
- Чтобы изменить порядок сессий, нажмите и удерживайте любую сессию, чтобы перетащить ее в другое место.
- Нажмите и удерживайте сессию, затем перетащите ее прямо на другую сессию, чтобы объединить их в один сет. Затем вы можете увеличить количество повторов для этого сета.
- Проведите влево, чтобы удалить или дублировать сессии.
- Когда закончите, нажмите «Сохранить» в правом верхнем углу. Выберите три точки, чтобы синхронизировать с вашим DURA. Локально на DURA можно хранить до 20 тренировок.



Обслуживание и поддержка

Советы по уходу и чистке COROS DURA

Как чистить

- Промойте под теплой проточной водой в течение 1 минуты или дольше
- Нажимайте кнопки на DURA и вращайте колесо во время промывки, чтобы удалить мусор или налет
- Тщательно высушите бумажными полотенцами, тряпками и т.д.
- Вы можете оставить DURA на велосипеде во время обычной чистки/мойки велосипеда, но избегайте прямого попадания струи мойки высокого давления на DURA.

Когда чистить

- Ежедневно или, желательно, ежедневно, как часть общего обслуживания для обеспечения правильной работы
- Каждый раз, когда DURA подвергалась воздействию песка, грязи или другого мусора

Советы и рекомендации

- Используйте зубную щетку с мягкой щетиной для очистки труднодоступных мест на велокомпьютере
- Пожалуйста, избегайте использования любых агрессивных химикатов (отбеливатель, неразбавленные чистящие средства и т.д.) для чистки DURA
- Не используйте фото- или световые дезинфицирующие/чистящие средства, так как это может повредить экран или датчики
- Если используете тряпки для сушки, используйте безворсовые тряпки, чтобы избежать прилипания ткани к велокомпьютеру или внутри него
- Не сушите при высокой температуре, чтобы избежать повреждения оборудования

Гарантийная политика COROS

Нажмите здесь, чтобы просмотреть полный документ

Не нашли ответ?

Как получить помощь от службы поддержки COROS



Часто задаваемые вопросы о DURA

Какой тип крепления использует DURA?

Стандартный четверть оборота. DURA поставляется с собственной системой крепления, которая подходит для рулей размером от 25,4 мм до 31,8 мм и также совместима с креплениями типа Garmin.

Как работает система автоматического выбора спутников?

DURA автоматически выбирает лучшие настройки спутников для оптимизации времени работы батареи и обеспечения сильного сигнала.

Работает ли сенсорный экран в перчатках?

Сенсорный экран DURA работает с тонкими и средними перчатками, а также с перчатками, специально предназначенными для сенсорных экранов.

Работает ли сенсорный экран под дождем?

Сенсорный экран работает под дождем, но может быть подвержен влиянию сильного дождя. В DURA в настройках сенсорного экрана можно выбрать использование экрана только на страницах карты/навигации.

Можно ли прокладывать маршруты на DURA?

Создавайте маршруты прямо в приложении COROS или импортируйте файлы GPX с других платформ и синхронизируйте с DURA для полного навигационного опыта, включая карты, предупреждения о выходе с маршрута и указания поворотов.

Могу ли я подключить часы или монитор сердечного ритма для передачи данных на DURA?

Да, DURA поддерживает передачу данных о сердечном ритме и может подключаться к устройствам Bluetooth и ANT+, поддерживающим эту функцию.

- Чтобы узнать больше о передаче данных о сердечном ритме на DURA, нажмите здесь.
- Чтобы узнать, как подключить аксессуары к DURA, нажмите здесь.

Работает ли DURA с моим умным тренажером?

DURA подключается к большинству умных тренажеров через Bluetooth и ANT+. Подробнее о подключении DURA к умным тренажерам читайте здесь.



Нужно ли иметь телефон при себе для работы функции обнаружения аварий?

Да, для уведомления вашего экстренного контакта через текстовое сообщение ваш телефон и DURA должны быть подключены с запущенным приложением COROS в фоновом режиме.

Совместим ли DURA с ANT+?

Да.

Сколько заряда получит DURA за 1 час солнечной зарядки?

При сильном солнечном свете (75000+ люкс) 1 час солнечной зарядки дает дополнительные 2 часа времени езды.

Поддерживает ли DURA радарные устройства?

Да, DURA подключается к радарным фарам от Garmin, Bryton, Maijin и IGPS через ANT+.

Нужен ли смартфон для использования DURA?

Да. Загрузите приложение COROS на ваш смартфон для настройки и кастомизации DURA, синхронизации тренировок и планов, а также обновления прошивки.

Могу ли я использовать свой электровелосипед с DURA?

Да, DURA подключается к электровелосипедам через ANT+.

Могу ли я следовать своему тренировочному плану на DURA?

Да, любой тренировочный план, загруженный в приложение COROS или Training Hub, может быть синхронизирован с DURA. Просмотрите список поддерживаемых сторонних приложений здесь.



Установка крепления DURA

Ваш новый COROS DURA поставляется с креплением на руль, антиворьем и мультитулами для легкой установки.

- Перед установкой крепления DURA выберите место на руле, которое не мешает безопасному управлению велосипедом.
- Затем используйте большой мультитул, чтобы открутить винт с крепления.
- Откройте кольцо и вставьте соответствующе размерную резиновую прокладку перед установкой крепления на руль. Используйте мультитул для надежной фиксации крепления на месте.
- Поместите ваш DURA горизонтально на крепление и поверните его на 90 градусов, пока он не встанет вертикально.

*Совет: Для дополнительной безопасности используйте маленький мультитул, чтобы вставить антиворь внизу крепления.

Советы службы поддержки COROS

Нужна помощь или есть дополнительные вопросы? Обратитесь к эксперту COROS одним из следующих способов:

- Отправьте форму запроса в службу поддержки – Начните здесь
- Отправьте сообщение через приложение COROS:
- Откройте приложение COROS
- Перейдите на страницу профиля > Служба поддержки клиентов > Свяжитесь с поддержкой > Отправить.



Как получить замену пульта COROS DURA

Наш кронштейн для руля спроектирован для совместимости со всеми кронштейнами сторонних производителей в стиле четверть поворота Garmin. Однако он НЕ совместим с кронштейнами Wahoo. Кроме того, COROS DURA может плохо держаться в некоторых кронштейнах.

Нужна помощь или есть дополнительные вопросы? Обратитесь к эксперту COROS одним из следующих способов:

- Отправить форму запроса поддержки – Начать
- Отправить сообщение через приложение COROS:
- Откройте приложение COROS
- Перейдите на страницу профиля Служба поддержки клиентов Связаться с поддержкой Отправить.

