

Начало работы

Что в коробке

- Часы COROS NOMAD GPS
- Адаптер для зарядки COROS A2 (заряжает COROS NOMAD при использовании с любым стандартным кабелем USB-C - нажмите здесь для подробностей)

Настройка и начало работы

Настройка ваших новых COROS NOMAD займет всего несколько быстрых шагов.

- Сначала загрузите приложение COROS из магазина iOS или Google Play и создайте учетную запись.
- Если COROS NOMAD еще не включен, удерживайте кнопку Back/Lap (нижняя оранжевая кнопка) в течение 2-3 секунд или до включения часов.
- Выберите желаемый язык.
- Откройте приложение COROS на странице профиля (4-я вкладка внизу).
- Выберите «Добавить новое устройство».
- Расположите COROS NOMAD под камерой телефона и отсканируйте QR-код на экране часов. Вы также можете выбрать опцию ниже сканера для ручного подключения через Bluetooth.
- Вас проведут через процесс настройки в приложении для персонализации настроек часов, руки для ношения, уведомлений и многого другого. Эти настройки также можно изменить на странице профиля в приложении в любое время.

Автоблокировка

Когда вы впервые получаете свои часы COROS, они будут по умолчанию настроены на «Прокрутка для разблокировки», чтобы предотвратить случайные запуски/отмены активности и т.д. Чтобы разблокировать часы, прокрутите циферблат в одном направлении, пока дисплей не разблокируется.

Чтобы изменить настройку автоблокировки, нажмите и удерживайте кнопку Back, чтобы открыть меню Toolbox. Прокрутите до Настройки → Дополнительные настройки → Автоблокировка.

Расположение кнопок

Цифровой циферблат/ПОДТВЕРДИТЬ - верхняя правая кнопка

- Прокрутите/поверните циферблат, чтобы перемещать выбор вверх и вниз
- Нажмите, чтобы подтвердить выбор
- Удерживайте, чтобы завершить тренировку

Кнопка BACK/LAP - нижняя правая кнопка

- Включение часов
- Нажмите, чтобы вернуться на предыдущий экран (кнопка BACK/LAP)



- Нажмите, чтобы записать круг или отдохнуть во время тренировок
- Удерживайте, чтобы открыть меню Toolbox/ярлыков

Кнопка ACTION - нижняя левая кнопка

- Во время повседневного использования кнопка Action включает подсветку.
- Во время активности кнопка Action настраивается. Выберите, записывать ли голосовые метки или переключаться между страницами данных активности и страницей карты.

Обновления прошивки

Чтобы проверить наличие обновлений прошивки, откройте приложение COROS и перейдите на страницу профиля. Чтобы просмотреть доступные обновления прошивки, нажмите на значок часов и прокрутите вниз до версии прошивки.

Как зарядить ваш COROS NOMAD

COROS NOMAD поставляется с адаптером для зарядки COROS, который работает с любым стандартным кабелем USB-C.

Чтобы зарядить ваш COROS NOMAD, сначала извлеките адаптер для зарядки из силиконового чехла, аккуратно потянув вниз за один конец силиконового чехла, пока край адаптера не освободится. Затем используйте пальцы, чтобы аккуратно извлечь адаптер из силиконового чехла.

Найдите зарядный порт на задней стороне COROS NOMAD. Металлические контакты на адаптере для зарядки плотно входят в зарядный порт. Подключите адаптер к COROS NOMAD, пока он не защелкнется на месте. Адаптер будет плотно прилегать к задней части часов.

Затем подключите стандартный кабель USB-C к другому концу адаптера для зарядки. Как только ваш кабель USB-C будет подключен к источнику питания, ваш COROS NOMAD начнет заряжаться.

* Часы COROS поддерживают зарядку во время тренировок. Не стесняйтесь заряжать ваш COROS NOMAD в середине записи тренировки. Зарядка не будет мешать, останавливать или перезапускать ваши текущие тренировки.

Запись вашей первой активности

- Чтобы начать активность, с главного экрана часов нажмите цифровой циферблат один раз, чтобы открыть библиотеку активностей для выбора.
- Пожалуйста, подождите, пока часы не покажут, что у вас сильный GPS-сигнал (обозначается полными полосами на виджете спутникового сигнала) и что измеряется частота сердечных сокращений (обозначается значком твердого сердца) перед началом вашей активности.
- Чтобы приостановить активность, с разблокированными часами нажмите кнопку цифрового циферблата один раз, чтобы приостановить текущую тренировку.
- Чтобы завершить активность, с экрана паузы прокрутите до «Завершить» и удерживайте цифровой циферблат в течение трех секунд, чтобы завершить активность.



- После завершения отобразится страница с деталями активности. Если записано несколько кругов или сессий, вы можете выбрать просмотр деталей круга внизу этой страницы.
- Чтобы получить доступ к ранее сохраненным активностям на ваших часах COROS, нажмите цифровой циферблат, чтобы открыть вашу библиотеку активностей, прокрутите до Истории в главном меню и выберите одну для просмотра деталей.

Настройки и Настройка

Меню инструментов

С основного циферблата или во время записи активности нажмите и удерживайте кнопку Назад, чтобы открыть меню инструментов. Здесь вы можете получить доступ к виджетам для карты, навигации, будильника, трансляции сердечного ритма и другим.

Центр управления

- Не беспокоить: Выберите, чтобы включить/выключить режим "Не беспокоить"
- Ночной режим: Когда включен, подсветка будет оставаться включенной до окончания текущей активности или до 1 часа после восхода солнца.
- Спутниковые системы:
 - Все системы - рекомендуемый спутниковый режим для большинства сценариев.
 - Двойная частота рекомендуется, если вы перемещаетесь по местам с трудными условиями GPS, таким как узкие каньоны, густой лес или крутые скалы.
- Сенсорный экран:
 - Настройка "Всегда включен" позволяет использовать сенсорный экран при прокрутке и выборе пунктов меню, виджетов и карты.
 - Настройка "Только карта и данные активности" отключает сенсорный экран для пунктов меню, но вы все равно можете использовать сенсорный экран для карты и полей данных активности.
 - Настройка "Только карта" отключает сенсорный экран для всех дисплеев часов, кроме карты.

Режим сна: Когда включен, режим сна затемняет дисплей часов и отключает уведомления. Ваши часы автоматически покажут дисплей сна, когда наступит время сна, указанное в приложении, но вы также можете включить это вручную.

Цифровой циферблат: Выберите, на какой руке вы носите COROS NOMAD, и настройте расположение и ориентацию циферблата. Например, пользователи, которые носят часы на правом запястье, могут захотеть, чтобы циферблат находился на левой стороне часов. Экран COROS NOMAD можно повернуть, чтобы соответствовать новой ориентации.

Будильник: Выберите, чтобы установить новый будильник или управлять существующими будильниками

Компас: Выберите, чтобы открыть 3D-компас.

- Нажмите кнопку ПОДТВЕРДИТЬ, чтобы переключаться между следующей информацией:
 - Компас и текущее время
 - Компас, GPS-координаты, высота и барометр



Трансляция ЧСС: Выберите, чтобы измерить частоту сердечных сокращений и транслировать ЧСС на устройства и приложения с поддержкой Bluetooth

Оксиметр: Выберите, чтобы измерить уровень кислорода в крови SpO2

- Нажмите на циферблат, чтобы начать новое измерение SpO2
- Данные, доступные на этой странице:
 - Верхняя часть: индекс высотной производительности (доступен, если высота более 2500 м или 8250 футов)
 - Средняя часть: SpO2 и время с последнего измерения
 - Нижняя часть: высота
- Прокрутите вниз, чтобы увидеть график SpO2 (в красном, желтом и зеленом) и высоты (в синем) за последние 24 часа и 3 дня.

Настройки навигации: Выберите, чтобы выбрать следующие настройки:

- Выбрать маршрут
- Просмотр деталей высоты для маршрута
- Направление начальной точки (положительное или обратное)
- Направление карты (вверх по направлению или на север)
- Оповещение об отклонении от курса
- Поворот за поворотом
- Возврат к началу (возвращает вас по вашему GPS-треку)

Карта: Просмотр ландшафтных и/или топографических карт для вашего текущего местоположения. Карты можно скачать из приложения COROS > страница профиля > COROS NOMAD > страница управления картами.

Секундомер: Выберите, чтобы использовать функцию секундомера

- Нажмите кнопку ПОДТВЕРДИТЬ, чтобы запустить и приостановить секундомер
- Нажмите кнопку НАЗАД/КРУГ, чтобы начать новый круг и сбросить секундомер
- Удерживайте кнопку НАЗАД/КРУГ, чтобы выйти со страницы, не прерывая секундомер
- Доступно в ежедневном и тренировочном режимах

Таймер: Выберите, чтобы установить до 3 таймеров с функцией повтора

- Настройка новых времен перезапишет предыдущие
- Нажмите на циферблат, чтобы запустить и приостановить таймер
- Нажмите кнопку Назад, чтобы перезапустить таймер или вернуться на страницу настройки таймера
- Чтобы повторить таймер, выберите Повтор → ВКЛ
- Удерживайте кнопку Назад, чтобы выйти со страницы, не прерывая таймер
- Доступно в ежедневном и тренировочном режимах

Циферблаты: Выберите, чтобы выбрать среди 5 циферблатов, хранящихся на часах, и вариантов цветовой темы. Вы можете скачать новые циферблаты из приложения COROS, перейдя на страницу профиля (четвертая вкладка), затем выбрав COROS NOMAD.

Трансляция сердечного ритма: Выберите, чтобы подключиться к устройству с поддержкой Bluetooth и транслировать данные о частоте сердечных сокращений с ваших часов на это устройство.

Отчет и прогноз использования батареи



- В часах COROS встроен инструмент "Использование батареи", который позволяет просматривать отчеты о потреблении батареи ваших часов в текущем цикле зарядки.
- Инструмент использования батареи отображает график, показывающий текущий процент заряда батареи ваших часов, график, показывающий историческое разряжение батареи, когда была последняя зарядка, и оценку того, как долго ваша батарея будет работать на основе "стандартного использования".
- Чтобы просмотреть более подробную разбивку статистики использования батареи, нажмите на циферблат.
- На этом экране вы можете увидеть следующие метрики: оставшаяся мощность, оценка оставшегося ежедневного использования, оценка оставшегося использования GPS, последняя зарядка, дни с последней зарядки.

Какие датчики есть в часах? PPG (оптический датчик сердечного ритма), барометрический альтиметр, акселерометр, гироскоп, электронный компас, датчики температуры, датчик пульсоксиметрии (новый датчик SpO2), электрический датчик сердечного ритма, двойной микрофон с шумоподавлением

Система и другие настройки

Из основного меню часов прокрутите до Системы, чтобы настроить следующие параметры:

- Интерфейс активности
- Цвет фона: Выберите между белым или черным для страниц данных вашей активности.
- Автопрокрутка: Выберите, будут ли ваши страницы данных прокручиваться автоматически во время записи активности.
- Оповещения о сообщениях и звонках: Выберите, будут ли ваши часы получать уведомления во время записи активности. Даже если эта настройка выключена, ваши часы все равно могут получать уведомления в режиме ожидания.
- Автоматический ночной режим: Когда включен, подсветка будет оставаться включенной до окончания текущей активности или до 1 часа после восхода солнца.
- Метки данных: Выберите Текст для обозначения полей данных только текстом или Иконки для обозначения полей данных иконками. (Примечание: если выбраны иконки, ваши часы будут использовать текст до 5 секунд бездействия, а затем вернуться к иконкам.)
- Датчики: Используйте это меню для настройки параметров оптического датчика сердечного ритма и барометра, а также для калибровки других датчиков (высота, компас, температура).
- Аксессуары: Подключение к внешним датчикам через Bluetooth.
- WiFi: Подключите ваши часы к WiFi для загрузки активностей, загрузки карт и загрузки нового программного обеспечения.

В меню Система > Дополнительные настройки у вас есть еще больше возможностей для настройки:

- Язык: Выберите новый язык для ваших часов.
- Циферблат: Выберите новый циферблат и цвет темы. Загрузите больше дизайнов циферблатов, чтобы хранить их локально на вашем COROS NOMAD со страницы Профиль в приложении COROS.



- **Жест Подсветка:** Когда эта настройка включена, дисплей COROS NOMAD будет загораться каждый раз, когда вы поднимаете запястье.
- **Авто автоматически активирует подсветку** за 1 час до заката и отключает после восхода солнца (или когда обнаруживается сон).
- **Весь день** включает жест подсветки на весь день, а не только в указанные выше времена.
- **Примечание:** Отключение режима Жест Подсветка не полностью отключает подсветку на часах. Подсветка дисплея все еще может быть активирована, если часы получают уведомления, оповещения о деятельности или если любая из кнопок нажата вручную.
- **Запястье и Цифровой циферблат:** Выберите, на какой руке вы носите COROS NOMAD, и настройте расположение и ориентацию циферблата.
- Например, пользователи, которые носят часы на правом запястье, могут захотеть, чтобы циферблат также находился на левой стороне часов. Экран COROS NOMAD можно повернуть, чтобы соответствовать новой ориентации.
- **Вибрации и Звуки:** Настройте, когда ваши часы издадут вибрации и звуки в зависимости от ваших оповещений о деятельности, уведомлений, будильников и многого другого.
- **Сенсорный экран:**
 - **Настройка Всегда Включен** позволяет использовать сенсорный экран при прокрутке и выборе пунктов меню, виджетов и карты.
 - **Только Карта и Данные активности** отключает сенсорный экран для пунктов меню, но вы все равно можете использовать сенсорный экран для карты и полей данных активности.
 - **Только Карта** отключает сенсорный экран для всех дисплеев часов, кроме карты.
 - **Автоблокировка:** Выберите **Удерживать** для разблокировки или **Прокрутка** для разблокировки в режиме ожидания или режиме активности. Эти настройки могут предотвратить случайную прокрутку и запуск/остановку активности, если циферблат случайно нажат.
 - **Удерживать для разблокировки:** вручную нажмите и удерживайте циферблат.
 - **Прокрутка для разблокировки:** вручную прокрутите циферблат непрерывно.
 - **Единицы измерения:** Переключайтесь между метрическими или имперскими единицами и отдельно настраивайте единицы температуры.
 - **Спутниковые системы:**
 - **Все системы (выносливость):** использует все системы GPS, чтобы определить самые сильные спутниковые сигналы, и умно выбирает, когда использовать тот или иной сигнал, а когда отключить его для экономии заряда.
 - **Все системы (Высокая):** Рекомендуемая настройка для повседневного использования
 - **Двойная частота (Макс.):** Рекомендуется для технического альпинизма или мест, где GPS-сигнал принимается с наибольшими трудностями (возле обрывов, в каньонах, в густых лесах или в густонаселенных городских районах)
 - **Карта:**
 - **Направление карты:** выберите, чтобы карта была ориентирована на Север (независимо от вашего фактического направления) или по направлению (в направлении, в котором вы фактически смотрите).
 - **Стиль карты:** переключайте ландшафтные и/или топографические карты.
 - **Примечание:** Глобальные карты можно загрузить из приложения COROS, перейдя на страницу Профиль и выбрав ваш COROS NOMAD.



- Оповещение о высоте: Когда эта настройка включена, ваши часы будут периодически автоматически измерять SpO2 (уровень кислорода в крови), если вы находитесь выше 2500 метров.
- Ежедневный стресс: Когда эта функция включена, ваши часы будут использовать данные о частоте сердечных сокращений и ВСР для расчета вашего стресса в течение дня и ночи. Примечание: Включение Ежедневного стресса увеличит расход батареи.

Ношение ваших часов

Чтобы ваши часы могли собирать максимально точные данные, вот несколько советов по лучшей практике.

- Носите часы плотно, но не настолько, чтобы перекрыть кровообращение. Они должны плотно прилегать и не скользить при движении.
- Оставьте зазор в 1 см между косточкой запястья и часами. Чем выше часы находятся над косточкой запястья, тем более ровная поверхность вашей кожи, и тем меньше вероятность, что датчик будет подвержен воздействию сгибания запястья.
- Держите руки в тепле. Сигнал OHR поступает от отражения вашей крови. Чем больше у вас кровоток, тем лучше сигнал получают ваши часы. Погода не обязательно должна быть морозной, чтобы повлиять на точность OHR. Пока ваши руки чувствуют холод, ваш кровоток значительно снижен. Лучший способ решить эту проблему — стараться держать область, где находятся ваши часы, в тепле. Другое предложение — всегда разогревать тело (и руки) перед началом тренировки зимой.
- Подождите, пока ваши часы не покажут стабильное значение ЧСС. Как и вашему телу, вашему датчику OHR тоже требуется некоторое время на разогрев. Рекомендуется оставаться на странице «Старт» и подождать немного дольше, чтобы часы могли самостоятельно отфильтровать некоторый шум. Наши часы также издадут звуковой сигнал, чтобы сообщить вам, когда они готовы (если звуки отключены, вы увидите символ сердца, который будет твердым и устойчивым, когда часы будут готовы).
- Выберите правильный режим тренировки. Обычные алгоритмы для бега, езды на велосипеде и плавания не предназначены для отслеживания быстрых изменений частоты сердечных сокращений. Когда вы тренируетесь с интервалами, пожалуйста, выберите режим Интервальной тренировки в режиме Бег для повышения чувствительности отслеживания частоты сердечных сокращений.

Интеграции с приложениями третьих сторон/Синхронизация данных

Свяжите ваш аккаунт COROS с приложениями третьих сторон, чтобы наслаждаться быстрой и бесшовной синхронизацией данных.

Перейдите на страницу Профиля (четвертая вкладка) > Настройки > Приложения третьих сторон > выберите приложение, которое вы хотите связать. Следуйте процессу настройки, чтобы войти в другое приложение и связать обе платформы.

Для списка поддерживаемых приложений третьих сторон, пожалуйста, нажмите здесь.



Ежедневные функции

Ежедневные виджеты

Доступ к ежедневным виджетам осуществляется прокруткой вниз с главного циферблата часов. Эти виджеты включают ваши фитнес-метрики, данные о сне, уведомления и другое. При просмотре виджета нажмите на колесо, чтобы получить еще больше подробностей об этом виджете.

Чтобы настроить ежедневные виджеты, откройте приложение COROS на странице Профиль > выберите ваш COROS NOMAD > выберите Настройка. Затем выберите "Ежедневные данные", чтобы отобразить полный список виджетов, которые можно показывать.

Используя три белые гориз. линии справа на экране, вы можете перетаскивать различные поля в любом порядке. Виджет, который отображается вверху экрана в приложении COROS, будет первым доступным при прокрутке вниз на ваших часах.

Чтобы удалить или добавить виджеты, используйте кнопки +/- слева в приложении COROS. Все виджеты, которые сейчас отображаются на ваших часах, будут показаны под заголовком "Управление порядком отображения ежедневных данных". Виджеты, которые не отображаются на ваших часах, будут показаны в поле "Скрытые ежедневные данные".

После настройки виджетов по вашему желанию обязательно выберите кнопку "Сохранить" в правом верхнем углу приложения, чтобы применить изменения на ваши часы. Если вы хотите сбросить виджеты к заводским настройкам, выберите "Сброс настроек" внизу приложения COROS.

Дневная активность

- Активные калории — это оценка калорий, сожженных во время записанных тренировок и в периоды, когда ваши часы фиксируют каденс выше 130 шагов/мин, что чаще всего бывает при быстрой ходьбе.
- Время упражнения — это количество записанной активности в течение дня.
- Шагов включает общее количество шагов во время и вне активности за день. Счетчик шагов использует аппаратное обеспечение ваших часов и фирменные алгоритмы.
- Этажей использует барометр ваших часов для оценки количества этажей, поднятых за день.

Беговая форма

Беговая форма отражает ваши марафонские показатели. У бегунов обычно есть разные сильные и слабые стороны, и Беговая форма использует индивидуальные показатели способностей (Выносливость, ПАНО, Скорость и Спринт), чтобы лучше понять ваши сильные стороны и области для улучшения.

Беговая форма обновляется при активности, записанной в режимах Бег или Бег Стадион.

Тренир. нагрузка



Тренир. нагрузка — это функция объема упражнений (например, время упражнения, расстояние упражнения) и интенсивности (например, пульс, темп). Тренир. нагрузка отражает уровень тренировочного стресса, которому подвергается ваше тело. Все режимы активности, записанные с данными пульса, учитываются в Тренир. нагрузке.

Виджет Тренир. нагрузка показывает сегодняшнюю суммарную нагрузку от всех активностей, а также рекомендуемый диапазон на эту неделю на основе вашей Баз. формы и объема тренировок за последние недели.

Тренир. статус

Тренир. статус рассчитывается на основе скользящего среднего за 7 дней (Влияние нагр., или краткосрочная форма) и 42 дня (Баз. форма, или долгосрочная форма), чтобы показать, насколько эффективной была ваша последняя тренировка.

Тренд интенс-ти описывает влияние вашей текущей тренировки по сравнению с недавними тренировками.

Восстановление

COROS оценивает ваше Восстановление в реал. времени на основе сочетания вашей Баз. формы, Тренир. нагрузки и оставшейся энергии с момента последнего упражнения. Обычно не требуется полное восстановление перед началом следующей тренировки. Вы можете планировать тренировки согласно разным рекомендациям по Восстановлению.

Расст. за неделю

Просматривайте ваши недельные итоги по расстоянию для бега, велоспорта и плавания. Общий счетчик сбрасывается по понедельникам каждой недели.

Следующие режимы активности учитываются в Расст. за неделю: Бег, Бег Стадион, Трейлран-г, Бег Дорожка, Велосипед шоссе, Гревел байк, МТБ, Электробайк, Е-МТБ, Бассейн и ОткрытаяВода.

Движ. солнца

Этот виджет показывает оставш. время до заката или восхода. Нажмите на колесо, чтобы увидеть больше информации, включая полдень, восход, закат, рассвет, сумерки и сегодняшнюю дату. Эти данные автоматически синхронизируются с вашим подключенным смартфоном (перейдите в Система > Еще настройки > Дата/Время > Автосинхронизация, чтобы убедиться, что это включено).

Ежедн. пульс

Ваши часы COROS фиксируют данные пульса в реал. времени каждую 1 секунду при отслеживании активности и раз в 10 минут при ежедневном использовании. Виджет Пульс также отображает макс., мин. и средний пульс за последние 6 часов. Нажмите на колесо и прокрутите, чтобы просмотреть историю пульса за последние 24 часа.

Барометр



Просматривайте последнее обновленное барометрическое/атмосферное значение в гПа или мм рт. ст. Отображаются макс., мин. и средние значения за последние 6 часов. Барометрические/атмосферные данные записываются раз в 10 минут при ежедневном использовании. Обратите внимание, что кондиционеры и обогреватели могут влиять на точность показаний барометра.

Нажмите на колесо, чтобы просмотреть историю барометрических данных за последние 24, 48 или 72 часа.

Нажмите на колесо еще раз, чтобы изменить источник данных, диапазон дисплея, ед. давления и настройки Оповещ. Шторм.

- **Источник данных:** Переключение между Давлением на ур. моря/Местным давлением. Местное давление измеряется на месте без учета высоты, например, в доме или на вершине горы. Оно меняется на разных высотах. Давление на ур. моря — это местное давление, скорректированное до уровня моря. Часто используется для прогнозирования изменений погоды на текущей высоте.
- **Диапазон дисплея:** Переключение между последними 6, 12, 18 или 24 часами.
- **Ед. давления:** Выбор между гПа или мм рт. ст.
- **Оповещ. Шторм:** Если включено, ваши часы COROS оповестят вас, если будет обнаружено падение давления на 4 гПа или более за 3 часа.

Сон

Ваши часы COROS автоматически определяют и отслеживают сон, дневной сон и ночная HRV. После пробуждения вы можете просмотреть эти данные в виджетах Сон и Ночная HRV на часах или на первой странице приложения COROS.

Ночная HRV

Если вы носите часы во сне, COROS будет автоматически отслеживать вашу HRV. HRV (Вариабельность пульса) показывает состояние вегетативной нервной системы вашего организма. Ваш организм находится в нормальном и хорошем состоянии стабилизации, когда он сбалансирован. Когда баланс нарушен, организм находится в нестабильном и ненормальном состоянии, обычно сопровождающемся усталостью, как результат сильного стресса. Ночная HRV отслеживает ваше нормальное или ненормальное состояние, позволяя принимать обоснованные решения о балансе работы, жизни и упражнений.

Суточн. стресс

Отслеживание стресса позволяет понять ваше текущее состояние стресса, а также тренды суточн. стресса и общий уровень стресса. Ваши часы автоматически отслеживают Суточн. стресс, когда вы их носите, как при ежедневном использовании, так и во время активности.

Стресс — это ваша физическая и психическая реакция на поддержание внутренних процессов и ответ на внешние раздражители. Обычно чем выше нагрузка, тем выше стресс. Незначительное давление может возникать во сне из-за активности внутренних органов, нервной системы и т.д.

Примечание: Включение Суточн. стресса увеличит расход батареи.



Высота

Этот виджет отображает последнее записанное значение высоты (в метрах или футах), а также макс., мин. и среднюю высоту за последние 6 часов. Нажмите на колесо и прокрутите, чтобы просмотреть историю высоты за последние 24 часа.

Высота рассчитывается с помощью барометра часов раз в 10 минут при ежедневном использовании и при синхронизации с приложением. Во время отслеживания активности высота обновляется каждые 2-5 секунд в зависимости от типа активности.

Погода

Локальные погодные данные синхронизируются с вашего подключенного смартфона. Нажмите на колесо, чтобы просмотреть подробности, такие как вероятность осадков, влажность, "ощущ. как" температура, УФ-индекс, AQI (в зависимости от региона) и прогноз погоды на след. 6 ч или 7 дней.

Уведомления

Нажмите на колесо, чтобы просмотреть ваши недавние уведомления. Вы можете настроить параметры уведомлений на странице Профиль в приложении COROS.

Окруж. среды

Выберите до 5 локаций для просмотра условий окруж. среды для этой локации, включая температуру, осадки, данные о приливах, информацию о солнце/луне, ветер и давление. Чтобы добавить локации, откройте приложение COROS на странице Профиль (четвертая вкладка) и выберите Окруж. среды.

Предыд. активность

Просматривайте ваши последние исторические активности на COROS NOMAD с помощью виджета Предыд. активность. Откройте активность и пролистайте подробности, такие как пульс, темп/скорость, высота и другое.

Меню Toolbox

Откройте меню Toolbox в любое время — с главного циферблата или во время активности — долгим нажатием кнопки Назад/Круг.

Будильник, Секундомер, Таймер

Таймер

- Выберите, чтобы установить до 3 таймеров с доступной функцией Повтор.
- Настройка новых времен заменит предыдущие.
- Нажмите кнопку ПОДТВЕРДИТЬ, чтобы запустить и поставить таймер на паузу.
- Нажмите кнопку НАЗАД/КРУГ, чтобы перезапустить таймер или вернуться на страницу настройки таймера.



- Чтобы повторить таймер, выберите Повтор → ВКЛ.
- Удерживайте кнопку НАЗАД/КРУГ, чтобы выйти со страницы, не прерывая таймер.
- Доступно в ежедневном и воркаут режимах.

Секундомер

- Выберите, чтобы использовать функцию секундомера.
- Нажмите кнопку ПОДТВЕРДИТЬ, чтобы запустить и поставить секундомер на паузу.
- Нажмите кнопку НАЗАД/КРУГ, чтобы начать новый круг и сбросить секундомер.
- Удерживайте кнопку НАЗАД/КРУГ, чтобы выйти со страницы, не прерывая секундомер.
- Доступно в ежедневном и воркаут режимах.

Будильник

- Выберите, чтобы установить до 10 новых будильников или управлять существующими.
- Доступные режимы будильника: Только один раз | Ежедневно | Кастомное по дням недели.
- Время повтора не настраивается.

Оповещение Высота

Включите Оповещ. Высота, перейдя в Система > Еще настройки > Оповещ. Высота. Когда высота превышает 2500 метров или 8250 футов и пульс выше обычного, ваши часы оповестят вас. Это поможет вам оценить уровень интенсивности вашей активности, чтобы вы могли принимать лучшие решения для своего здоровья и общего удовольствия от тренировки.

Инструмент Расхода Батареи

С открытым меню Toolbox прокрутите до виджета Батарея, чтобы увидеть текущий уровень батареи ваших часов. Нажмите на колесо управления, чтобы открыть виджет, где вы сможете увидеть остаток батареи для ежедневного использования и GPS-трекинга активности.

Для более детального анализа расхода батареи устройства, включая функции, которые потребляют больше всего энергии, откройте приложение COROS на странице Профиль, выберите ваши часы и прокрутите вниз до страницы Состояние батареи.

Управление Insta360

Чтобы управлять вашей Insta360 с COROS NOMAD, сначала подключите оба устройства через Bluetooth. Для этого включите Insta360 и затем удерживайте кнопку назад на часах, чтобы открыть Toolbox. В Toolbox выберите Insta360 → "Подтвердить", чтобы добавить камеру.

После сопряжения устройств вы будете управлять камерой Insta360 через виджет Insta360 в Toolbox. Чтобы найти этот виджет, удерживайте кнопку назад на часах, прокрутите до "Управление Insta360", обозначенного иконкой камеры, и выберите его.

После подключения COROS NOMAD к устройству Insta360 вы сможете переключаться между режимами фото и видео на часах, используя нажатие на колесо управления для съемки фото или запуска/остановки видео прямо с часов.



Управление Insta360 GO 2

Чтобы подключить ваши часы COROS к камере Insta360 GO 2, выполните следующие инструкции:

- Включите Insta GO 2
- Войдите в режим Сопряжение с пультом на Insta GO 2
- Удерживайте кнопку Назад на часах, выберите Управление камерой
- Подтвердите на часах и выполните поиск камеры
- Добавьте камеру
- Переключайтесь между режимами Фото и Видео
- Нажмите колесо управления для съемки фото или запуска/остановки видео прямо с часов

После подключения вы сможете управлять Insta360 GO 2 с помощью колеса управления. Это включает запуск/остановку фото и видео прямо с часов

Для информации о сопряжении с другими камерами Insta 360, пожалуйста, смотрите эту статью.

При сопряжении с Insta GO 2, часы COROS поддерживают 3 режима: Фото, Видео и Видео Pro. Переключение режимов осуществляется с помощью колеса управления.

Найти телефон & Найти часы

Пользователи, у которых часы COROS и телефон подключены через Bluetooth, могут найти свои часы через приложение COROS и наоборот.

В приложении

- Перейдите на страницу Профиль в нижней панели и нажмите на иконку часов.
- Выберите Найти устройство, чтобы запустить оповещение на часах, если они рядом.
- ПРИМЕЧАНИЕ: Для работы функции "Найти телефон" необходимо, чтобы приложение COROS работало в фоновом режиме. Не закрывайте принудительно приложение COROS, если хотите использовать эту функцию. Принудительное закрытие приложений останавливает всю Bluetooth-связь, необходимую для работы.
- Остановите оповещение, когда найдете часы, нажав любую кнопку.

На часах

- Перейдите в меню Toolbox.
- С главного экрана часов нажмите и удерживайте кнопку НАЗАД/КРУГ.
- Выберите Найти телефон. Как только приложение COROS получит запрос, будет запущено оповещение.

Проверка здоровья и HRV

Проверка здоровья — это удобный тест на запястье, который дает вам полный обзор вашего состояния. Для доступа к тесту Проверка здоровья нажмите и удерживайте кнопку НАЗАД/КРУГ на ваших часах COROS, чтобы открыть меню Toolbox, затем прокрутите до опции Проверка здоровья. Следуйте инструкциям на часах, чтобы начать тест



длительностью 30-60 секунд. В это время часы используют оптический датчик пульса и электрический датчик сердечного ритма для сбора данных.

После завершения Проверки здоровья вы сможете сразу просмотреть результаты на ваших часах COROS, где отображаются ключевые показатели, такие как уровень стресса, пульс в покое, HRV, частота дыхания и SpO2. После синхронизации часов с приложением COROS вы сможете просматривать и отслеживать свои результаты со временем.

Музыка

Используя адаптер зарядки COROS и кабель USB-C, сначала подключите ваш COROS NOMAD к Mac или ПК. После этого дождитесь, пока часы появятся как внешний жесткий диск на вашем компьютере. Скорее всего, вы увидите это либо на рабочем столе, либо в разделе "Внешний жесткий диск" в управлении дисками вашего компьютера.

Далее, выбрав диск часов на компьютере, вы увидите две папки: "Maps" и "Music". Откройте папку "Music" на вашем жестком диске. Используя MP3-файлы, сохранённые локально на вашем компьютере (часы COROS поддерживают только формат MP3 на данный момент), просто выберите музыку, которую хотите загрузить на часы, затем "перетащите" файлы с компьютера в папку "Music" на вашем COROS NOMAD.

Теперь, когда музыка сохранена на ваших часах, убедитесь, что у вас подключён либо динамик, либо Bluetooth-наушники к часам, чтобы проигрывать музыку, так как сами часы не имеют динамиков. Для этого удерживайте Кнопка Назад и перейдите в Настройки → Аксессуары → Добавить Bluetooth, и убедитесь, что нужное Bluetooth-устройство находится в режиме Сопряжение для подключения.

Когда наушники подключены и музыка сохранена на часах, всё, что нужно сделать — удерживать кнопку BACK/Круг, перейти к иконке "Музыка" и использовать либо сенсорный экран, либо Колесо управления, чтобы начать проигрывание музыки.

Оповещ. Шторм

Все часы COROS оснащены барометрами для обнаружения изменений атмосферного давления, что позволяет прогнозировать и определять изменения погоды. В случае приближающейся бури функция Оповещ. Шторм на ваших часах COROS может своевременно уведомить вас, если потребуется немедленное действие для вашей безопасности во время тренировки и ежедневного использования.

- Удерживайте кнопку BACK/Круг → Система → Датчики → Барометр → Оповещ. Шторм → ВЫКЛ | ВКЛ
- После включения ваши часы COROS будут получать Оповещ. Шторм даже если вы отслеживаете Воркаут на улице или в режиме Не беспокоить.
- Падение на 4 гПа или более за 3 часа вызовет оповещение о шторме.

Циферблаты

Через приложение COROS: Чтобы изменить доступные циферблаты на ваших часах COROS, откройте приложение COROS и выберите ваш COROS NOMAD, затем выберите Циферблаты.



- В Библиотеке циферблатов вы можете выбрать любой понравившийся циферблат для сохранения на часах, всего на часах может храниться до пяти циферблатов.

С часов: Удерживайте кнопку BACK/Круг для открытия Toolbox → Циферблат

Температура

Просмотр текущей температуры окружающей среды. Выберите, чтобы открыть виджет, где можно пролистать измерения температуры за последние 4 дня. Для наилучших результатов снимите часы с запястья минимум на 10 минут, чтобы уменьшить влияние тепла тела на датчик температуры часов.



Активности

Оповещения об активности

Чтобы установить оповещение об активности, перед нажатием «Начать тренировку» перейдите в Настройки → Оповещения об активности. Оповещения об активности настраиваются для каждого режима отдельно, и не все опции могут быть доступны для выбранных тренировок.

- Каденс
- Дистанция
- Набор/потеря высоты
- Пульс
- Питание
- Темп
- Мощность
- Скорость

Режимы активности

Рыбалка

- Береговая рыбалка - Режим береговой рыбалки, также известный как ловля с берега, следует использовать, когда рыболов ловит с берега озера или реки. Также может использоваться для ловли с берега моря или серфкастинга с пляжа.
- Чтобы просмотреть поддерживаемые типы данных во время тренировок и получить дополнительную информацию, пожалуйста, посетите: Береговая рыбалка
- Морская рыбалка - Режим морской рыбалки, также известный как глубоководная рыбалка, следует использовать, когда рыболов ловит в открытой воде, например, в океане, на большом расстоянии от берега.
- Чтобы просмотреть поддерживаемые типы данных во время тренировок и получить дополнительную информацию, пожалуйста, посетите: Морская рыбалка
- Прибрежная рыбалка - Режим прибрежной рыбалки следует использовать, когда рыболов ловит недалеко от берега, часто в заливах, на мелководье или в мангровых зарослях, обычно в более мелких прибрежных водах.
- Чтобы просмотреть поддерживаемые типы данных во время тренировок и получить дополнительную информацию, пожалуйста, посетите: Прибрежная рыбалка
- Нахлыст с берега - Режим нахлыста с берега следует использовать при ловле взабродку или с берега в реках, ручьях и горных озерах.
- Чтобы просмотреть поддерживаемые типы данных во время тренировок и получить дополнительную информацию, пожалуйста, посетите: Нахлыст с берега
- Нахлыст с лодки - Режим нахлыста с лодки следует использовать при ловле нахлыстом с лодки или другого плавсредства, что позволяет рыболову охватить больше участков озера, реки или морской отмели.
- Чтобы просмотреть поддерживаемые типы данных во время тренировок и получить дополнительную информацию, пожалуйста, посетите: Нахлыст с лодки



- Ловля с лодки - Режим ловли с лодки следует использовать для пресноводной рыбалки, такой как троллинг, джиггинг или другие общие методы ловли с лодки.
- Чтобы просмотреть поддерживаемые типы данных во время тренировок и получить дополнительную информацию, пожалуйста, посетите: Ловля с лодки
- Рыбалка с каяка - Режим рыбалки с каяка следует использовать, когда рыболов ловит с каяка или надувной лодки.
- Чтобы просмотреть поддерживаемые типы данных во время тренировок и получить дополнительную информацию, пожалуйста, посетите: Рыбалка с каяка

Бег и ходьба

- Подъем по этажам - Режим активности "Подъем по этажам" предназначен для записи, отслеживания и анализа данных ваших уличных подъемов. В режиме "Подъем по этажам" вы сможете использовать навигацию (на часах с поддержкой навигации), следовать интервальным тренировкам и устанавливать оповещения о тренировке.
- Чтобы просмотреть поддерживаемые типы данных во время тренировок и получить дополнительную информацию, пожалуйста, посетите: Подъем по этажам
- Поход – Режим похода на часах COROS предназначен для отслеживания, записи и анализа данных при умеренной или медленной ходьбе по тропам на открытом воздухе. В режиме похода вы можете использовать функции навигации, а также оповещения о тренировке.
- Чтобы использовать режим похода, нажмите цифровую коронку и выберите «Поход». Пожалуйста, дождитесь, пока часы покажут, что сигнал GPS сильный (сообщение «Получено» в верхней части экрана) и что измеряется пульс (значок сердца внизу экрана), прежде чем начать тренировку.
- Чтобы просмотреть поддерживаемые типы данных и получить дополнительную информацию, пожалуйста, посетите: Поход
- Бег в помещении – Режим бега в помещении предназначен для использования датчиков ваших часов COROS для отслеживания пробежек на беговой дорожке. В этом режиме GPS автоматически отключается, и используются внутренние датчики вместе с правильной калибровкой и вводом пользователя для точного измерения пробежек. (Как обеспечить правильное отслеживание дистанции для бега в помещении) В этом режиме также можно установить оповещения о тренировке.
- Чтобы использовать режим бега в помещении, нажмите цифровую коронку и выберите «Бег в помещении». Пожалуйста, дождитесь, пока часы покажут, что измеряется пульс (значок сердца внизу экрана), прежде чем начать тренировку.
- Чтобы просмотреть поддерживаемые типы данных и получить дополнительную информацию, пожалуйста, посетите: Бег в помещении/Беговая дорожка
- Бег - Стандартная активность "Бег" предназначена для использования при беге по асфальтированным или твердым дорогам с минимальным перепадом высот. Режим "Бег" работает с любыми загруженными тренировками, планами тренировок или базовыми интервальными пробежками. В режиме "Бег" вы также можете получить доступ к "Настройкам навигации" для навигации по маршрутам, добавления контрольных точек, возврата к началу и другим функциям. В режиме "Бег" доступны оповещения о тренировке. Этот режим влияет на ваши метрики EvoLab, такие как пороговый темп, VO2 Max и др. "Бег" даст вам анализ вашей тренировки с метрикой "Беговая производительность". Для получения дополнительной информации о EvoLab смотрите



"Метрики EvoLab".

- Чтобы использовать режим "Бег", нажмите цифровую коронку и выберите «Бег». Пожалуйста, дождитесь, пока часы покажут, что сигнал GPS сильный (сообщение «Получено» в верхней части экрана) и что измеряется пульс (значок сердца внизу экрана), прежде чем начать тренировку.
- Чтобы просмотреть поддерживаемые типы данных и получить дополнительную информацию, пожалуйста, посетите: Бег
- Бег по стадиону - Режим бега по стадиону предназначен для точного измерения кругов и дистанции на беговых дорожках, чтобы предоставить наиболее точные данные о дистанции и маршруте. В этом режиме вы можете указать, по какой дорожке вы бежите, и часы автоматически будут отслеживать вашу дистанцию и круги. Первый круг используется для определения того, что вы бежите по стадиону, а со второго круга включается специальный алгоритм для измерения активности. Вы можете менять дорожку во время тренировки, а также использовать интервальный режим, оповещения о тренировке, и этот режим можно использовать в тренировочных планах.
- Чтобы использовать режим бега по стадиону, нажмите цифровую коронку и выберите «Бег по стадиону». Затем укажите, по какой дорожке вы будете бежать. Пожалуйста, дождитесь, пока часы покажут, что сигнал GPS сильный (сообщение «Получено» в верхней части экрана) и что измеряется пульс (значок сердца внизу экрана), прежде чем начать тренировку.
- Чтобы просмотреть поддерживаемые типы данных и получить дополнительную информацию, пожалуйста, посетите: Бег по стадиону
- Бег по трейлу - Режим бега по трейлу предназначен для использования на технических тропах, маршрутах с большим перепадом высот или для длительных/многоэтапных пробежек. По умолчанию используется 3D-дистанция вместо стандартной (для изменения перейдите в Бег по трейлу → Настройки → 3D-дистанция). 3D-дистанция учитывает набор высоты для более точного расчета дистанции по сравнению с 2D. В режиме бега по трейлу есть функция "Продолжить позже" на случай длительных перерывов между пробежками, если вы хотите сохранить все как одну активность (например, многодневные забеги). Чтобы воспользоваться этой функцией, поставьте пробежку на паузу и выберите "Продолжить позже" в меню. В режиме бега по трейлу также доступны "Настройки навигации" для навигации по маршрутам, добавления контрольных точек, возврата к началу и других функций. В данный момент тренировочные планы и интервальные тренировки не поддерживаются в "Беге по трейлу". Активности "Бег по трейлу" не влияют на данные EvoLab. В этом режиме также доступны оповещения о тренировке.
- Чтобы использовать режим бега по трейлу, нажмите цифровую коронку и выберите «Бег по трейлу». Пожалуйста, дождитесь, пока часы покажут, что сигнал GPS сильный (сообщение «Получено» в верхней части экрана) и что измеряется пульс (значок сердца внизу экрана), прежде чем начать тренировку.
- Чтобы просмотреть поддерживаемые типы данных и получить дополнительную информацию, пожалуйста, посетите: Бег по трейлу
- Ходьба - В режиме ходьбы есть новое уникальное поле данных: шаги. Поскольку GPS-технология не всегда точно работает при ходьбе, особенно в городе (из-за скорости, частых остановок, движений рук и т.д.), шаги будут полезным инструментом для анализа вашей активности и обеспечения максимальной точности. Режим ходьбы можно использовать как в помещении, так и на улице. В помещении часы могут оценивать дистанцию на основе данных о каденсе и длине шага. По умолчанию в этом режиме 1 000



шагов на "круг", но это число можно изменить в настройках активности.

- Чтобы просмотреть поддерживаемые типы данных и получить дополнительную информацию, пожалуйста, посетите: Ходьба

Велоспорт

- Шоссейный велосипед - Режим активности "Велосипед" на часах COROS предназначен для записи, отслеживания и анализа данных ваших поездок на открытом воздухе. В режиме "Велосипед" вы сможете использовать навигацию (на часах с поддержкой навигации), следовать интервальным тренировкам и устанавливать оповещения о тренировке.

- Чтобы использовать режим "Велосипед", нажмите цифровую коронку и выберите «Велосипед». Пожалуйста, дождитесь, пока часы покажут, что сигнал GPS сильный (сообщение «Получено» в верхней части экрана) и что измеряется пульс (значок сердца внизу экрана), прежде чем начать тренировку.

- Чтобы просмотреть поддерживаемые типы данных во время тренировок и получить дополнительную информацию, посетите: Велосипед

- Гравийный велосипед - Режим активности "Гравий" на часах COROS предназначен для записи, отслеживания и анализа данных ваших поездок по гравию или циклокроссу. В режиме "Гравий" вы сможете использовать навигацию, следовать интервальным тренировкам и устанавливать оповещения о тренировке.

- Чтобы использовать режим "Гравий", нажмите цифровую коронку и выберите «Гравий». Пожалуйста, дождитесь, пока часы покажут, что сигнал GPS сильный (сообщение «Получено» в верхней части экрана) и что измеряется пульс (значок сердца внизу экрана), прежде чем начать тренировку.

- Чтобы просмотреть поддерживаемые типы данных во время тренировок и получить дополнительную информацию, посетите: Гравий

- Велотренажер – Режим активности "Велотренажер" предназначен для записи любых тренировок на велотренажере. Рекомендуем подключить часы COROS к внешним велоаксессуарам/датчикам для лучшего опыта использования режима "Велотренажер". Подключение к внешнему датчику позволит отслеживать дополнительные данные, помимо пульса и времени тренировки. (Как получить правильные показатели скорости и дистанции с велотренажера) Также в этом режиме можно устанавливать оповещения о тренировке.

- Чтобы использовать режим "Велотренажер", нажмите цифровую коронку и выберите «Велотренажер». Пожалуйста, дождитесь, пока часы покажут, что измеряется пульс (значок сердца внизу экрана), прежде чем начать тренировку.

- Чтобы просмотреть поддерживаемые типы данных и получить дополнительную информацию, посетите: Велотренажер

- МТВ - Режим активности "МТВ" на часах COROS предназначен для записи, отслеживания и анализа данных ваших поездок на горном велосипеде. В режиме "МТВ" вы сможете использовать навигацию, следовать интервальным тренировкам и устанавливать оповещения о тренировке.

- Чтобы использовать режим "МТВ", нажмите цифровую коронку и выберите «МТВ». Пожалуйста, дождитесь, пока часы покажут, что сигнал GPS сильный (сообщение «Получено» в верхней части экрана) и что измеряется пульс (значок сердца внизу экрана), прежде чем начать тренировку.



- Чтобы просмотреть поддерживаемые типы данных во время тренировок и получить дополнительную информацию, посетите: МТВ

Скалолазание

- Боулдеринг - Режим активности "Боулдеринг" позволяет точно отслеживать и анализировать ваши боулдеринговые тренировки по шкале V-Scale или Font Scale. Можно выбрать категории в системах UIAA, Ewbank и Australian. Подробнее о поддерживаемых типах данных и дополнительной информации читайте здесь: Режим боулдеринга

Зал для скалолазания - Режим активности "Зал для скалолазания" предназначен для записи тренировок по лазанию с верхней страховкой, лазанию с нижней страховкой и боулдерингу в помещении.

Чтобы использовать режим "Зал для скалолазания", нажмите цифровую коронку и выберите «Зал для скалолазания». Выберите систему категорий, затем дождитесь, пока часы покажут, что измеряется пульс (значок сердца внизу экрана), прежде чем начать тренировку.

- Чтобы просмотреть поддерживаемые типы данных во время тренировок и получить дополнительную информацию, посетите: Зал для скалолазания
- Горное восхождение – Режим активности "Горное восхождение" предназначен для технического или многодневного альпинизма. В этом режиме доступна функция «Продолжить позже» для многодневных походов, если вы хотите записывать активности за несколько дней как одну. Также есть возможность использовать 3D-дистанцию, которая учитывает изменения высоты для наиболее точного измерения активности. В этом режиме доступны оповещения о тренировке и навигация.
- Чтобы использовать режим "Горное восхождение", нажмите цифровую коронку и выберите «Горное восхождение». Пожалуйста, дождитесь, пока часы покажут, что сигнал GPS сильный (сообщение «Получено» в верхней части экрана) и что измеряется пульс (значок сердца внизу экрана), прежде чем начать тренировку.
- Чтобы просмотреть поддерживаемые типы данных и получить дополнительную информацию, посетите: Горное восхождение/Альпинизм
- Скалолазание на открытом воздухе – Режим активности "Скалолазание на открытом воздухе" на некоторых моделях COROS предназначен для записи, отслеживания и анализа данных ваших восхождений на открытом воздухе. В этом режиме вы сможете использовать навигацию (на часах с поддержкой навигации) и устанавливать оповещения о тренировке.
- При первом использовании этого режима потребуется выбрать систему категорий (систему можно изменить в Настройках позже). Когда будете готовы начать, выберите "Подход", "Восхождение" или "Спуск".
- *Режим "Скалолазание на открытом воздухе" автоматически переключает настройки спутников на "Dual FREQ + All System ON" для максимальной точности на маршруте.
- Режим поддерживает различные типы скалолазания (скальный, ледовый, микст, альпийский), а также разные системы категорий (Rock YDS, Rock French, Rock Aid, Ice, Mixed).
- Чтобы просмотреть поддерживаемые типы данных во время тренировок и получить дополнительную информацию, посетите: Скалолазание на открытом воздухе

Плавание



- Открытая вода – Режим активности "Открытая вода" предназначен для любых заплывов на открытой воде. Этот режим использует GPS и аппаратные средства ваших часов для отслеживания дистанции, частоты гребков и других параметров. В режиме "Открытая вода" доступны оповещения о тренировке.
- Часы COROS поддерживают стиль кроль в режиме "Открытая вода" для точного GPS-отслеживания. Брасс, на спине и баттерфляй не гарантируют точность GPS.
- Чтобы использовать режим "Открытая вода", нажмите цифровую коронку и выберите «Открытая вода». Пожалуйста, дождитесь, пока часы покажут, что сигнал GPS сильный (сообщение «Получено» в верхней части экрана) и что измеряется пульс (значок сердца внизу экрана), прежде чем начать тренировку. Для точности GPS дождитесь подтверждения о получении сигнала перед тем, как заходить в воду. Убедитесь, что часы достаточно долго находятся вне воды во время гребков, так как GPS-сигнал не проходит под водой.
- Чтобы просмотреть поддерживаемые типы данных и получить дополнительную информацию, посетите: Открытая вода
- Бассейн – Режим активности "Бассейн" предназначен для заплывов в бассейне с фиксированной длиной дорожки и многократными заплывами. В режиме "Бассейн" поддерживается и автоматически определяется 4 основных стиля плавания: кроль, брасс, на спине и баттерфляй. Вы легко можете изменить длину бассейна в настройках часов. Дистанция измеряется и фиксируется при развороте. Если вы не делаете кувырок, убедитесь, что ваши движения руками при развороте существенно отличаются от движений при плавании. В этом режиме также доступны оповещения о тренировке.
- Чтобы использовать режим "Бассейн", нажмите цифровую коронку и выберите «Бассейн». Затем выберите длину бассейна (25м, 50м, 25ярд, 33.3м, 33.3ярд, Другое). Пожалуйста, дождитесь, пока часы покажут, что измеряется пульс (значок сердца внизу экрана).
- Чтобы просмотреть поддерживаемые типы данных и получить дополнительную информацию, посетите: Бассейн

Водные виды спорта

- Спокойная вода - Режим активности "Спокойная вода" на часах COROS предназначен для записи, отслеживания и анализа данных таких видов спорта, как сапсерфинг, каякинг, гребля на каноэ и других. В режиме "Спокойная вода" вы сможете использовать навигацию (на часах с поддержкой навигации), устанавливать оповещения о тренировке и просматривать данные в реальном времени, такие как скорость, дистанция, частота гребков и другое.
- Чтобы использовать режим "Спокойная вода", нажмите цифровую коронку и выберите «Спокойная вода». Пожалуйста, дождитесь, пока часы покажут, что сигнал GPS сильный (сообщение «Получено» в верхней части экрана) и что измеряется пульс (значок сердца внизу экрана), прежде чем начать тренировку.
- Чтобы просмотреть поддерживаемые типы данных во время тренировок и получить дополнительную информацию, посетите: Спокойная вода
- Скоростной серфинг - Режим активности "Скоростной серфинг" предназначен для отслеживания ваших скоростных заездов. В этом режиме доступны данные в реальном времени, которые часто используют спортсмены: автоматическое определение заезда, максимальная скорость в различных конфигурациях, альфа-скорость и другое. Режим также интегрируется с GPS-Speedsurfing.com, чтобы ваша максимальная скорость



автоматически попадала в мировой рейтинг.

- Чтобы использовать режим "Скоростной серфинг", нажмите цифровую коронку и выберите «Скоростной серфинг». Пожалуйста, дождитесь, пока часы покажут, что сигнал GPS сильный (сообщение «Получено» в верхней части экрана) и что измеряется пульс (значок сердца внизу экрана), прежде чем начать тренировку.
- Чтобы просмотреть поддерживаемые типы данных и получить дополнительную информацию, посетите: Скоростной серфинг
- Виндсерфинг – Режим активности "Виндсерфинг" предназначен для отслеживания активности на открытой воде прямо с запастью. Узнайте вашу дистанцию, скорость, пульс и другие данные во время и после тренировки. В режиме "Виндсерфинг" вы можете использовать навигацию, выбрать единицы измерения скорости и устанавливать оповещения о тренировке.
- Чтобы использовать режим "Виндсерфинг", нажмите цифровую коронку и выберите «Виндсерфинг». Пожалуйста, дождитесь, пока часы покажут, что сигнал GPS сильный (сообщение «Получено» в верхней части экрана) и что измеряется пульс (значок сердца внизу экрана), прежде чем начать тренировку.
- Чтобы просмотреть поддерживаемые типы данных и получить дополнительную информацию, посетите: Виндсерфинг
- Бурная вода – Режим активности "Бурная вода" предназначен для отслеживания активности на бурной воде или с быстрым течением. Примеры подходящих видов спорта: каякинг на бурной воде, гребной слалом, рафтинг. В этом режиме доступны счетчик гребков, частота гребков, высота, скорость, дистанция и другое. Также доступны навигация и оповещения о тренировке.
- Чтобы использовать режим "Бурная вода", нажмите цифровую коронку и выберите «Бурная вода». Пожалуйста, дождитесь, пока часы покажут, что сигнал GPS сильный (сообщение «Получено» в верхней части экрана) и что измеряется пульс (значок сердца внизу экрана), прежде чем начать тренировку.
- Чтобы просмотреть поддерживаемые типы данных и получить дополнительную информацию, посетите: Бурная вода

Мультиспорт

- Мультиспорт – Режим мультиспорта предназначен для использования при выполнении нескольких различных видов активности/упражнений/тренировок за одну сессию. Режим мультиспорта позволяет указать до пяти различных типов тренировок в одном режиме активности (выберите «Настройки → Тренировка» перед началом). Также вы сможете получать оповещения о тренировке и использовать навигацию в этом режиме.
- Чтобы использовать режим мультиспорта, нажмите цифровую коронку и выберите «Мультиспорт». Пожалуйста, дождитесь, пока часы покажут, что сигнал GPS сильный (сообщение «Получено» в верхней части экрана) и что измеряется пульс (значок сердца внизу экрана), прежде чем начинать тренировку.
- Для получения дополнительной информации, пожалуйста, посетите: Мультиспорт
- Триатлон - Режим триатлона предназначен для любой тренировки или соревнования, состоящих из 3 видов активности с 2 переходами. Просто нажимайте кнопку ПОДТВЕРДИТЬ на часах, чтобы перейти от одной части триатлона к следующей. По умолчанию режим триатлона настроен на Открытая вода, Велосипед и Бег, но вы можете настроить эти три типа активности и их порядок, выбрав из Бег, Велосипед, Открытая



вода или Плавание в бассейне. Чтобы выбрать другие виды активности, используйте режим мультиспорта.

- Оповещения о тренировке в режиме триатлона можно настроить только изменяя оповещения в отдельных режимах активности. Например, чтобы изменить оповещение для велоэтапа триатлона, перейдите в режим Велосипед на часах и настройте оповещение там.
- В режиме триатлона предусмотрен переход между первой и второй активностью, а также между второй и третьей. Если вы случайно перейдете к следующей активности раньше времени, вы можете использовать кнопку НАЗАД на часах, чтобы вернуться к предыдущей активности.
- Для просмотра поддерживаемых типов данных и дополнительной информации, пожалуйста, посетите: Триатлон

Зимние виды спорта

- Горные лыжи – Режим горных лыж предназначен для отслеживания ваших занятий горнолыжным спортом и отображает такие данные, как: спуски, подъемы на подъемнике и другое. В режиме горных лыж можно установить оповещения о тренировке и включить Авто-подъем/спуск для наиболее точного отслеживания. Режим автоматически использует 3D-дистанцию, учитывающую изменения высоты для максимально точного измерения активности.
- Чтобы использовать режим горных лыж, нажмите цифровую коронку и выберите «Горные лыжи». Пожалуйста, дождитесь, пока часы покажут, что сигнал GPS сильный (сообщение «Получено» в верхней части экрана) и что измеряется пульс (значок сердца внизу экрана), прежде чем начинать тренировку.
- Для просмотра поддерживаемых типов данных и дополнительной информации, пожалуйста, посетите: Горные лыжи
- Ски-туринг - Режим ски-туринга является мультиспортивным и состоит из двух режимов тренировки — Восхождение в горах и Лыжные гонки (XC Ski). Пожалуйста, настройте страницы данных этих двух режимов для режима ски-туринга. Во время подъема используется режим Восхождение в горах для отслеживания тренировки. Во время спуска используется режим Лыжные гонки (XC Ski). Во время перехода нажмите кнопку ПОДТВЕРДИТЬ во время подъема или спуска, чтобы перейти к переходу. Для начала следующей сессии нажмите и удерживайте кнопку ПОДТВЕРДИТЬ во время перехода. Прокрутите вниз во время перехода, чтобы увидеть дополнительные опции, включая продолжить, завершить, детали, круги.
- Для просмотра поддерживаемых типов данных и дополнительной информации, пожалуйста, посетите: Ски-туринг
- Сноуборд - Режим сноуборда предназначен для отслеживания ваших занятий сноубордом на спуске и отображает такие данные, как: спуски, подъемы на подъемнике и другое. В режиме сноуборда можно установить оповещения о тренировке и включить Авто-подъем/спуск для наиболее точного отслеживания. Режим автоматически использует 3D-дистанцию, учитывающую изменения высоты для максимально точного измерения активности.
- Чтобы использовать режим сноуборда, нажмите цифровую коронку и выберите «Сноуборд». Пожалуйста, дождитесь, пока часы покажут, что сигнал GPS сильный (сообщение «Получено» в верхней части экрана) и что измеряется пульс (значок сердца внизу экрана), прежде чем начинать тренировку.



- Для просмотра поддерживаемых типов данных и дополнительной информации, пожалуйста, посетите: Сноуборд
- Лыжные гонки (XC Ski) – Режим лыжных гонок предназначен для отслеживания любого катания на лыжах (в основном по ровной местности), где вы полностью двигаетесь самостоятельно. В режиме лыжных гонок доступны навигация и оповещения о тренировке во время активности.
- Чтобы использовать режим лыжных гонок, нажмите цифровую коронку и выберите «Лыжные гонки». Пожалуйста, дождитесь, пока часы покажут, что сигнал GPS сильный (сообщение «Получено» в верхней части экрана) и что измеряется пульс (значок сердца внизу экрана), прежде чем начинать тренировку.
- Для просмотра поддерживаемых типов данных и дополнительной информации, пожалуйста, посетите: Лыжные гонки

Тренажерный зал и кардио

- Эллиптический тренажёр (в помещении) Режим эллиптического тренажёра на часах COROS предназначен для отслеживания ваших тренировок на эллипсе в помещении. Отслеживайте ключевые показатели, такие как пульс, сожжённые калории и продолжительность, чтобы поддерживать свои тренировочные цели.
- Чтобы использовать режим эллиптического тренажёра, нажмите цифровую коронку и выберите «Эллиптический тренажёр». Дождитесь, пока датчик пульса активируется, прежде чем начать тренировку.
- Чтобы просмотреть поддерживаемые типы данных во время тренировки и получить дополнительную информацию, посетите: Эллиптический тренажёр
- GPS Кардио — Режим GPS Кардио на часах COROS предназначен для записи любой активности на улице, где необходимо видеть GPS-данные (дистанция, трек и т.д.), но активность не подходит ни под один другой доступный режим.
- Чтобы использовать режим GPS Кардио, нажмите цифровую коронку и выберите «GPS Кардио». Пожалуйста, дождитесь, пока часы покажут, что сигнал GPS сильный (сообщение «Получено» в верхней части экрана) и что измеряется пульс (значок сердца внизу экрана), прежде чем начать тренировку.
- Чтобы просмотреть поддерживаемые типы данных и получить дополнительную информацию, посетите: GPS Кардио
- Кардио в зале — Режим Кардио в зале на часах COROS предназначен для записи и анализа данных о тренировках в помещении, таких как силовые тренировки, занятия в зале и т.д.
- Чтобы использовать режим Кардио в зале, нажмите цифровую коронку и выберите «Кардио в зале». Дождитесь, пока часы покажут, что измеряется пульс (значок сердца внизу экрана), прежде чем начать тренировку.
- Чтобы просмотреть поддерживаемые типы данных во время тренировки и получить дополнительную информацию, посетите: Кардио в зале
- Гибридный фитнес — Режим Гибридный фитнес идеально подходит для любой тренировки или соревнования, где требуется чередовать бег и функциональные упражнения. Выберите режим Гонка, Тренировка или Тест для уникальных настроек и способов отслеживания гибридной тренировки. Подробнее см. в нашей статье Гибридный фитнес.



- Гребля в помещении – Режим Гребля в помещении предназначен для записи занятий на гребном тренажёре. Рекомендуем подключить ваши часы COROS к тренажёру для отображения данных, таких как мощность, темп и т.д. (Подключение Bluetooth-аксессуаров) В этом режиме вы также сможете установить оповещения о тренировке.
- Чтобы использовать режим Гребля в помещении, нажмите цифровую коронку и выберите «Гребля в помещении». Дождитесь, пока часы покажут, что измеряется пульс (значок сердца внизу экрана), прежде чем начать тренировку.
- Чтобы просмотреть поддерживаемые типы данных во время тренировки и получить дополнительную информацию, посетите: Гребля в помещении
- Скакалка Режим Скакалка предназначен для измерения уникальных и важных показателей при выполнении упражнений со скакалкой. Эти показатели включают, но не ограничиваются: скорость, максимальная скорость, непрерывные прыжки, остановки между подходами и другие.
- Чтобы использовать режим Скакалка, нажмите цифровую коронку и выберите «Скакалка». Дождитесь, пока часы покажут, что измеряется пульс (значок сердца внизу экрана), прежде чем начать тренировку.
- Чтобы просмотреть поддерживаемые типы данных и получить дополнительную информацию, посетите: Скакалка
- Пилатес (в помещении) Режим Пилатес на часах COROS специально создан для отслеживания ваших тренировок по пилатесу в помещении. Следите за продолжительностью занятия, пульсом и сожжёнными калориями, уделяя внимание силе, гибкости и контролю движений.
- Чтобы использовать режим Пилатес, нажмите цифровую коронку и выберите «Пилатес». Убедитесь, что датчик пульса активен, прежде чем начать занятие.
- Чтобы просмотреть поддерживаемые типы данных во время тренировки и получить дополнительную информацию, посетите: Пилатес
- Гребля – Режим Гребля предназначен для использования на открытой воде или на улице, где доступен GPS. В режиме Гребля вы сможете отслеживать частоту гребков, пульс, дистанцию и другие показатели. Также доступны оповещения о тренировке.
- Чтобы использовать режим Гребля, нажмите цифровую коронку и выберите «Гребля». Дождитесь, пока часы покажут, что сигнал GPS сильный (сообщение «Получено» в верхней части экрана) и что измеряется пульс (значок сердца внизу экрана), прежде чем начать тренировку.
- Чтобы просмотреть поддерживаемые типы данных и получить дополнительную информацию, посетите: Гребля
- Силовая тренировка — Режим Силовая тренировка помогает спортсменам планировать и отслеживать свои силовые тренировки. Эти тренировки могут включать упражнения с собственным весом, гантелями, штангой, круговые тренировки и многое другое. Спортсмены могут создавать силовые тренировки в приложении, указывая упражнение, количество подходов, повторений и вес. Если тренировка создана заранее, в приложении будет отображаться тепловая карта задействованных мышц. Часы будут считать повторения по движениям руки/запястья. Выбирайте силовую тренировку для всех своих силовых занятий. В режиме силовой тренировки можно установить оповещения о времени отдыха.



- Чтобы использовать режим Силовая тренировка, нажмите цифровую коронку и выберите «Силовая тренировка». Затем выберите, какую часть тела вы будете тренировать (Всё тело, Плечи, Грудь, Спина, Кор, Ноги/Бёдра, Руки). Чтобы изменить часть тела во время тренировки, нажмите цифровую коронку для паузы, затем перейдите к «Следующая часть».
- Чтобы просмотреть поддерживаемые типы данных и получить дополнительную информацию, посетите: Силовая тренировка
- Йога (в помещении) Режим Йога на часах COROS идеально подходит для отслеживания ваших занятий йогой в помещении. Этот режим фиксирует динамику пульса, продолжительность и сожжённые калории, чтобы вы могли отслеживать эффективность как расслабляющих, так и силовых практик.
- Чтобы использовать режим Йога, нажмите цифровую коронку и выберите «Йога». Убедитесь, что датчик пульса активен, прежде чем начать занятие.
- Чтобы просмотреть поддерживаемые типы данных во время тренировки и получить дополнительную информацию, посетите: Йога

Другое

- Бадминтон (в помещении) Режим бадминтона на часах COROS предназначен для записи, отслеживания и анализа данных тренировок по бадминтону в помещении. Этот режим поддерживает отслеживание пульса, сожжённых калорий и продолжительности тренировки, чтобы помочь вам контролировать производительность и восстановление.
- Чтобы использовать режим бадминтона, нажмите цифровую кнопку и выберите «Бадминтон». Убедитесь, что датчик пульса активен (обозначается значком сердца внизу экрана) перед началом тренировки.
- Чтобы просмотреть поддерживаемые типы данных во время тренировки и получить дополнительную информацию, посетите: Бадминтон
- Баскетбол (на улице) Режим баскетбола на часах COROS помогает отслеживать показатели во время уличных игр и тренировок по баскетболу. Фиксируйте данные о пульсе, продолжительности и сожжённых калориях для контроля физической формы и восстановления.
- Чтобы использовать режим баскетбола, нажмите цифровую кнопку и выберите «Баскетбол». Дождитесь получения сигнала GPS и убедитесь, что датчик пульса активен перед началом тренировки.
- Чтобы просмотреть поддерживаемые типы данных во время тренировки и получить дополнительную информацию, посетите: Баскетбол
- Бокс (в помещении) Режим бокса на часах COROS предназначен для отслеживания ваших тренировок по боксу в помещении. Этот режим контролирует пульс, продолжительность и сожжённые калории для поддержки ваших тренировок.
- Чтобы использовать режим бокса, нажмите цифровую кнопку и выберите «Бокс». Убедитесь, что датчик пульса активен перед началом тренировки.
- Чтобы просмотреть поддерживаемые типы данных во время тренировки и получить дополнительную информацию, посетите: Бокс
- Футбол (на улице) Режим футбола на часах COROS создан для отслеживания и анализа данных во время тренировок и матчей. Контролируйте показатели в реальном времени, включая пульс, сожжённые калории и время сессии, чтобы лучше понимать интенсивность тренировки.



- Чтобы использовать режим футбола, нажмите цифровую кнопку и выберите «Футбол». Убедитесь в наличии сильного сигнала GPS и активного отслеживания пульса перед началом.
- Чтобы просмотреть поддерживаемые типы данных во время тренировки и получить дополнительную информацию, посетите: Футбол
- Фрисби (на улице) Режим фрисби на часах COROS предназначен для отслеживания и анализа данных уличных игр и активностей с фрисби. Контролируйте такие показатели, как перемещение по GPS, пульс и сожжённые калории, чтобы оценить интенсивность тренировки.
- Чтобы использовать режим фрисби, нажмите цифровую кнопку и выберите «Фрисби». Дождитесь получения сигнала GPS и убедитесь, что датчик пульса активен перед началом.
- Чтобы просмотреть поддерживаемые типы данных во время тренировки и получить дополнительную информацию, посетите: Фрисби
- Падел (на улице или в помещении) Режим падела на часах COROS предназначен для отслеживания ваших занятий паделом на улице или в помещении. Чтобы использовать режим падела, нажмите цифровую кнопку и прокрутите до «Падел». Убедитесь, что значок пульса стал сплошным, что означает получение полного сигнала, перед началом тренировки. Чтобы просмотреть поддерживаемые типы данных во время тренировки и получить дополнительную информацию, посетите: Падел
- Пиклбол (на улице или в помещении) Режим пиклбола на часах COROS предназначен для отслеживания ваших занятий пиклболом на улице или в помещении. Чтобы использовать этот режим, нажмите цифровую кнопку и прокрутите до «Пиклбол». Убедитесь, что значок пульса стал сплошным, что означает получение полного сигнала, перед началом тренировки. Чтобы просмотреть поддерживаемые типы данных во время тренировки и получить дополнительную информацию, посетите: Пиклбол
- Скейтборд (на улице) Режим скейтборда на часах COROS помогает отслеживать ваши уличные занятия скейтбордингом. Этот режим использует GPS и датчики движения для записи дистанции, скорости, пульса и продолжительности — чтобы вы могли контролировать прогресс и результаты.
- Чтобы использовать режим скейтборда, нажмите цифровую кнопку и выберите «Скейтборд». Дождитесь получения сигнала GPS и активации датчика пульса перед началом.
- Чтобы просмотреть поддерживаемые типы данных во время тренировки и получить дополнительную информацию, посетите: Скейтборд
- Настольный теннис (в помещении) Режим настольного тенниса на часах COROS предназначен для сбора данных о производительности во время ваших матчей по настольному теннису в помещении. Контролируйте такие показатели, как пульс, сожжённые калории и продолжительность сессии, чтобы отслеживать прогресс в физической форме.
- Чтобы использовать режим настольного тенниса, нажмите цифровую кнопку и выберите «Настольный теннис». Убедитесь, что датчик пульса активен (обозначается значком сердца внизу экрана) перед началом тренировки.
- Чтобы просмотреть поддерживаемые типы данных во время тренировки и получить дополнительную информацию, посетите: Настольный теннис



- Теннис (на улице) Режим тенниса на часах COROS предназначен для отслеживания и анализа данных ваших матчей по теннису на улице. Этот режим контролирует ключевые показатели, такие как пульс, сожжённые калории и время тренировки, предоставляя вам информацию об интенсивности матча.
- Чтобы использовать режим тенниса, нажмите цифровую кнопку и выберите «Теннис». Дождитесь получения сигнала GPS (обозначается сообщением «Получено») и убедитесь, что датчик пульса активен перед началом тренировки.
- Чтобы просмотреть поддерживаемые типы данных во время тренировки и получить дополнительную информацию, посетите: Теннис

Настройки ярлыков

На стартовом экране режима активности прокрутите вниз до раздела "Ярлыки", чтобы настроить функции кнопки Action и кнопки Back для конкретного режима активности.

В зависимости от режима активности вы можете выбрать из Добавить метку, Переключить вид, Следующий круг или Не задано. "Добавить метку" позволяет сразу перейти к виджету метки, где можно оставить голосовую заметку или другую метку. "Переключить вид" переключает между страницей карты и обычными страницами данных. "Следующий круг" создаёт новый круг во время тренировки.

Продвинутые беговые метрики

Ваши часы COROS предоставляют несколько продвинутых беговых метрик прямо с запястья. Вы можете просматривать эти метрики в реальном времени на страницах данных активности, а также в итоговом отчёте о завершённой активности в приложении COROS.

Темп усилия (Бег, Бег по треку, Бег по трейлу): Темп усилия — это персонализированная метрика, которая корректируется с учётом рельефа и индивидуальной эффективности бега, основываясь на вашей исторической частоте сердечных сокращений на разных уклонах. Это обеспечивает более точную оценку ваших усилий независимо от изменений рельефа. Это гарантирует стабильное отслеживание усилий на разных поверхностях, помогая бегунам оптимизировать интенсивность тренировок. В настоящее время темп усилия корректируется только по уклону; погодные условия и высота не учитываются.

Рекомендуем использовать темп усилия как основной показатель интенсивности, когда вы бежите не по ровной дороге, где ваши усилия могут меняться за короткое время. Вы также можете включить темп усилия в свои тренировки COROS, чтобы планировать занятия по реальным зонам усилий.

Каденс (Бег, Бег по треку, Бег по трейлу, Бег в помещении): Каденс — это количество шагов в минуту, и он может сильно различаться в зависимости от техники и привычек бега. Обычно каденс составляет от 150 до 190 шагов в минуту во время бега.

- >185 Высокий
- 175-185 Выше среднего
- 165-175 Средний
- 155-165 Ниже среднего
- <155 Низкий



Мощность бега (Бег, Бег по треку, Бег по трейлу): Мощность — это скорость затраты усилий во время бега. Расчёт мощности бега зависит от веса, скорости и других метрик. Бег в гору с тем же темпом требует больше мощности, чем бег по ровной поверхности. Данные о мощности помогают оценить интенсивность тренировки в реальном времени и являются практичным инструментом для измерения ваших тренировок наряду с пульсом и другими метриками.

Время контакта с землёй (Бег, Бег по треку): Эта метрика измеряет время (в миллисекундах), в течение которого ваша стопа остаётся на земле при каждом шаге. Используйте это для оценки экономичности бега и усталости. Более короткое время контакта обычно указывает на лучшую жёсткость ног и реактивность, что является признаком эффективного бега. Следите за изменениями этого показателя в зависимости от темпа, усталости или рельефа. Увеличение времени контакта на поздних этапах длинных пробежек или интенсивных интервалов может указывать на ухудшение техники.

Высота шага (Бег, Бег по треку): Высота шага — это величина вертикального движения тела при каждом шаге. Самая низкая точка измеряется, когда стопа на земле, а самая высокая — когда тело в воздухе. Чем больше "подпрыгиваний", тем больше энергии уходит вверх, а не вперёд. Более низкие значения указывают на более эффективное движение. Резкое увеличение высоты шага во время пробежки может сигнализировать об усталости.

Соотношение шага (Бег, Бег по треку): Соотношение шага — это процентное отношение высоты шага к длине шага. Это прямой показатель эффективности бега. Более низкое соотношение означает, что больше энергии направлено вперёд, а не тратится на вертикальные движения. Следите за изменением соотношения шага во время прогрессивных или длинных пробежек. Если оно растёт при неизменном темпе, значит, вы тратите больше энергии для поддержания того же темпа.

- >6% Отлично
- 6-8% Хорошо
- 8-10% Нормально
- 10-12% Средне
- >12% Слабо

Длина шага (Бег, Бег по треку): Длина шага измеряет расстояние от пятки одной ноги до пятки другой при каждом шаге. Обычно длина бегового шага составляет 90-150 см. Эффективные бегуны находят длину шага, подходящую их механике, и позволяют увеличиваться ей естественно по мере ускорения. Некоторые бегуны ошибочно пытаются намеренно увеличить длину шага для ускорения, что приводит к перерастяжению и повышенному риску травм.

Настройка страниц данных активности

Чтобы настроить страницы данных на ваших часах COROS, выполните следующие шаги или посмотрите дополнительную информацию в нашей статье [здесь](#).

- Откройте приложение COROS, перейдите на страницу Профиль (4-я вкладка внизу) и нажмите на значок часов.
- Выберите "Экраны данных активности" для устройства, которое хотите настроить.
- Далее выберите режим тренировки, который хотите настроить, из библиотеки активностей. Вы можете настроить поля данных, отображаемые во время тренировок,



индивидуально для каждой тренировки. Например, если вы бегаєте по району или по треку, вам может быть не важна высота или набор/потеря высоты, но вы захотите видеть эти данные во время "Бега по трейлу".

- Вы можете настроить несколько страниц с разными полями данных, чтобы получить именно те данные, которые нужны во время тренировки. В зависимости от модели часов и режима активности доступны разные поля данных.

Ручная отправка данных на сторонние сайты

- Откройте выбранный файл в приложении COROS
- Выберите значок "Поделиться" 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"

Для получения дополнительной информации см. нашу статью [здесь](#).

Навигация и маршруты

Чтобы использовать функции навигации на COROS NOMAD, сначала загрузите маршрут в приложение COROS. Это можно сделать несколькими способами: создать маршрут прямо в приложении или импортировать из другого источника. См. нашу статью [здесь](#) для пошаговой инструкции по созданию и импорту маршрутов.

После синхронизации маршрута с часами вы можете начать навигацию, выбрав нужный режим активности в главном меню часов. Перед нажатием "Старт" прокрутите вниз и выберите Настройки > Навигация > выберите маршрут.

Перед началом маршрута вы также можете настроить различные параметры навигации:

- Детали высоты: Выберите для предварительного просмотра профиля высоты
- Секции: Просмотр всех контрольных точек на маршруте
- Направление: Выберите между прямым или обратным направлением
- Оповещение об отклонении: Включите оповещения, чтобы знать, когда вы сошли с маршрута. Если вы отклонились от маршрута на 20 метров (65 футов) и более чем на 10 секунд, сработает оповещение. Если вы не вернётесь на маршрут быстро, оповещение будет повторяться каждую минуту.
- Поворот за поворотом (доступно только в режимах Бег и Бег по трейлу): Включите автоматические напоминания о поворотах для навигации по маршруту. При включении этой функции на экране часов появится стрелка, когда вы будете приближаться к следующему повороту.

Ваш COROS NOMAD также оснащён функцией "Назад к старту", чтобы вы могли вернуться к исходной точке даже без активного маршрута. Для доступа к этой функции нажмите и удерживайте кнопку Back, прокрутите до Навигация и выберите "Назад к старту". Часы будут использовать ваши предыдущие GPS-точки для возврата к началу.

Уведомления во время активности



Чтобы включить уведомления во время активности, выполните следующие шаги:

- Главный экран часов → Система → Интерфейс тренировки → Оповещения о сообщениях и звонках → ВКЛ
- Вы не можете разворачивать или управлять уведомлениями во время активности.

ПРИМЕЧАНИЕ: Получение уведомлений увеличивает расход батареи на ваших часах COROS.

Возобновить позже

В некоторых режимах активности (Велосипед, Бег по трейлу, Восхождение, Поход) на часах COROS вы можете использовать функцию "Возобновить позже" для поддержки многодневных активностей и продления времени работы батареи.

Чтобы воспользоваться этой функцией, начните любую из указанных активностей как обычно. Когда захотите использовать опцию "Возобновить позже", при разблокированных часах нажмите цифровую коронку для паузы активности. Затем прокрутите до опции "Возобновить позже". Нажмите цифровую коронку, чтобы подтвердить выход из активности с возможностью возобновления позже.

Чтобы возобновить активность, с главного экрана часов нажмите цифровую коронку. Появится сообщение "Возобновить незавершённый режим активности", нажмите цифровую коронку для открытия активности и продолжения.

Синхронизация маршрута с часами во время активности

Во время активности на телефоне: Приложение COROS → Профиль → нажмите на значок часов → Мои маршруты → Выберите маршрут → Синхронизировать с часами

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

Варианты прокрутки

Автопрокрутка

- Выберите для автоматической прокрутки страниц данных с определённым интервалом (недоступно при отображении страниц навигации).
- 2 | 4 | 6 | 8 | 10с | ВЫКЛ

Прокрутка касанием

- Выберите для прокрутки страниц данных вверх и вниз без разблокировки экрана.
- ВКЛ | ВЫКЛ

Синхронизация данных с приложением COROS

После завершения тренировки часы автоматически синхронизируют данные с вашим аккаунтом COROS на телефоне при наличии Bluetooth-соединения. Если вы не видите обновлённые данные в приложении COROS, откройте страницу "Сегодня", потяните вниз и отпустите страницу, пока в верхней части не появится индикатор синхронизации.



Использование разных режимов GPS

В COROS NOMAD есть три разных настройки спутникового сигнала для разных ситуаций.

- Все системы (выносливость): использует все системы GPS, чтобы определить самые сильные спутниковые сигналы, и умно выбирает, когда использовать тот или иной сигнал, а когда отключить его для экономии заряда.
- Все системы (Высокая): Рекомендуемая настройка для повседневного использования
- Двойная частота (Макс.): Рекомендуется для технического альпинизма или мест, где GPS-сигнал принимается с наибольшими трудностями (возле обрывов, в каньонах, в густых лесах или в густонаселенных городских районах)



Статус Тренировки

Статус тренировки рассчитывается на основе скользящего среднего за 7 и 42 дня и показывает, насколько эффективной была ваша последняя тренировка.

- **Базовая Фитнес:** Объем тренировочной нагрузки, под которой ваше тело находилось последние 42 дня.
- **Влияние Нагрузки:** Объем тренировочной нагрузки, под которой ваше тело находилось последние 7 дней.
- **Тренд Интенсивности:** Влияние Нагрузки/Базовая Фитнес, что указывает на количество стимула, полученного телом за последние 7 дней тренировки. Стимул может быстро улучшить фитнес в пределах допустимого диапазона, но превышение этого диапазона может увеличить риск травм.

Тренд Интенсивности - это мощный и объективный инструмент, помогающий предоставить точную обратную связь для предотвращения травм и корректировки вашего тренировочного плана для достижения ожидаемого результата. Чтобы дать наилучшую рекомендацию, COROS установил 5 различных зон усталости для вас. Вы захотите находиться в Оптимизированной зоне (100-149%) для максимальной эффективности тренировок и в Зоне Производительности (50-79%) в дни соревнований. Концепция снижения нагрузки заключается в переводе вашего тела из оптимизированной зоны в зону производительности.

- **Чрезмерная (≥150%):** Недавние тренировки могут быть чрезмерными.
- **Оптимизированная (100-149%):** Продуктивные тренировки увеличивают Базовую Фитнес.
- **Поддерживающая (80-99%):** Умеренная недавняя тренировочная нагрузка; поддержание Базовой Фитнес.
- **Возобновление/Производительность (50-79%):** Возобновление означает, что увеличенная тренировочная нагрузка улучшает вашу физическую форму. Производительность означает, что вы готовы к значительным физическим усилиям.
- **Снижение (0-49%):** Низкая недавняя тренировочная нагрузка; Базовая Фитнес снижается.

Прогноз Соревнований

EvoLab предоставляет оценки времени и темпа для 5к, 10к, полумарафона и полного марафона на основе ваших тренировок за последние 6 недель с помощью ваших часов COROS и приложения COROS. С этим прогнозом соревнований вы можете планировать свою стратегию соответственно.

Редко кто-то тренируется одновременно для 5к и марафона, поэтому разные типы тренировок будут влиять на прогнозы для разных дистанций. Длительные пробежки более 30к сильно влияют на ваш прогноз марафона, в то время как 60-минутная пробежка в пороговом темпе в основном повлияет на ваши оценки для 10к или полумарафона.

Таймер Восстановления и Рекомендации



Чтобы добиться наилучшего улучшения вашей физической формы, вам нужно тренироваться с усталостью, но тренировки, когда вы слишком устали, могут легко привести к травмам. После каждой тренировки таймер восстановления предоставляет обратную связь о времени, необходимом для полного восстановления. Чем больше вы тренируетесь с вашими часами COROS, тем более точную обратную связь они будут давать, так как EvoLab продолжает изучать ваши данные о фитнесе.

В настоящее время обратный отсчет предназначен для использования в течение тренировочного блока с максимальным временем восстановления, установленным на 96 часов или 4 дня. Не удивляйтесь, если он скажет вам, что вы готовы снова тренироваться через несколько дней после 100-мильного забега, так как большинство людей возьмут длительное восстановление после целевого забега или завершеного тренировочного блока. Пожалуйста, слушайте свое тело, отдыхайте достаточно и начинайте использовать таймер восстановления снова, когда будете готовы начать новую тренировочную сессию.

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

Метрики Бега по Дороге: Прогноз Соревнований

EvoLab предоставляет оценки времени и темпа для 5к, 10к, полумарафона и полного марафона на основе ваших тренировок за последние 6 недель с помощью ваших часов COROS и приложения COROS. С этим прогнозом соревнований вы можете планировать свою стратегию соответственно.

Редко кто-то тренируется одновременно для 5к и марафона, поэтому разные типы тренировок будут влиять на прогнозы для разных дистанций. Длительные пробежки более 30к сильно влияют на ваш прогноз марафона, в то время как 60-минутная пробежка в пороговом темпе в основном повлияет на ваши оценки для 10к или полумарафона.

Метрики Бега по Дороге: Производительность Бега

Производительность Бега создана для предоставления обратной связи о том, насколько хороша ваша последняя пробежка по сравнению с вашей общей физической формой. Диапазон составляет от 80% до 120% и имеет пять различных уровней от плохого до отличного. Более 105% означает, что вы превосходите себя и, вероятно, достигнете пика на соревнованиях. Менее 95% указывает на то, что вам может понадобиться больше отдыха для восстановления.

Производительность бега может быть недоступна для последней пробежки по дороге, если тренировка не превышает 10 минут или если интенсивность слишком низкая.

Диапазон составляет от 80% до 120% и имеет 5 различных уровней.

- Плохая: (80% – 95%)
- Удовлетворительная: (96% – 98%)
- Хорошая: (99% – 101%)
- Отличная: (102% – 104%)
- Превосходная: (105% – 120%)



Метрики Бега по Дороге: VO2 Max

VO2 Max - это максимальное количество кислорода, которое ваше тело может потреблять во время тренировки. Это очень популярный показатель в различных системах тренировок. Более высокий VO2 Max обычно означает лучшую физическую форму. COROS оценивает беговой VO2 Max на основе данных о тренировках, включая частоту сердечных сокращений и темп из ваших недавних пробежек на открытом воздухе, что проверено и очень близко к результатам лабораторных тестов. Также VO2 Max не является показателем, который должен резко изменяться в краткосрочной перспективе. Оценки VO2 Max от EvoLab гораздо более стабильны, чем те, которые предлагают другие бренды.

Оценка Фитнеса Бега

Фитнес Бега представляет вашу производительность в марафоне. Ваши индивидуальные оценки Разбивки Фитнеса Бега указывают на ваши относительные сильные и слабые стороны при различных усилиях.

Пороговые зоны сердечного ритма

Лактатный порог — это точка, когда аэробная тренировка начинает переходить в анаэробную. Это также можно определить как интенсивность тренировки, при которой молочная кислота начинает накапливаться в крови быстрее, чем она может быть удалена. Это популярный показатель, используемый в соревновательных видах спорта. В дополнение к традиционным зонам сердечного ритма мы теперь ввели 6 пороговых зон темпа, представляющих разные акценты в тренировках. Пороговые зоны темпа — отличный инструмент для измерения вашего усилия, и они устраняют любые проблемы, которые могут возникнуть с показаниями сердечного ритма.

EvoLab рекомендует персонализированные пороговые зоны сердечного ритма и темпа в качестве настройки по умолчанию на основе вашего общего уровня физической подготовки. Чтобы лучше соответствовать вашим тренировкам, вы можете изменить зоны по умолчанию или выбрать другие зоны сердечного ритма, такие как зоны максимального сердечного ритма или зоны резерва сердечного ритма. Тренировки в каждой зоне оказывают уникальное воздействие на ваше тело и физическую форму. Вы можете улучшить базовую выносливость, лактатный порог, анаэробную выносливость, тренируясь в соответствующих зонах.

Ниже приведены подробности о зонах порогового сердечного ритма и темпа по умолчанию, и они могут не совпадать с зонами, отредактированными вручную.

- Зона 1 (Восстановление)
- Этот диапазон соответствует низкой интенсивности упражнений. Подходит для активного восстановления.
- Зона 2 (Аэробная выносливость)
- Эта зона достаточно комфортна для поддержания разговоров. Подходит для тренировки базовой кардиопульмональной функции, которая в основном развивает базовую аэробную способность. Это усилие, которое можно поддерживать в течение нескольких часов, и легкие или длительные пробежки обычно попадают в эту категорию.
- Зона 3 (Аэробная мощность)



- Этот диапазон приводит к резкому увеличению частоты дыхания, и становится труднее поддерживать разговоры. Подходит для улучшения техники бега и таких техник, как дыхание или каденс.
- Зона 4 (Порог)
- Это усилие едва ли устойчиво и довольно некомфортно. Тренировки в этой зоне улучшают вашу способность поддерживать более тяжелые усилия в течение более длительного времени. Это усилие, которое обычно можно поддерживать в течение 45-60 минут, и интервалы по 10-15 минут обычно попадают в эту категорию.
- Зона 5 (Анаэробная выносливость)
- Этот диапазон теперь превышает вашу пороговую способность и, следовательно, становится довольно некомфортным и неустойчивым, вызывая дискомфорт и одышку. Применяется к высокоинтенсивным интервальным тренировкам, которые в основном улучшают способность VO2 Max. Интервальные пробежки по 5 минут обычно попадают в эту категорию.
- Зона 6 (Анаэробная мощность)
- Интенсивность этой зоны заставляет вас задыхаться. Подходит для анаэробных тренировок, которые улучшают анаэробную способность и мышечную выносливость. Интервальные пробежки по 1 минуте обычно попадают в эту категорию.

Тренировочные планы и тренировки

Как скачать тренировочные программы от спортсменов и тренеров COROS

Откройте приложение COROS на странице Профиль и выберите либо Тренировки, либо Библиотеку тренировочных планов.

В верхней части следующей страницы переключите Официальную библиотеку тренировок / Официальную библиотеку планов, чтобы просмотреть официальные тренировки от тренеров COROS и профессиональных спортсменов. Выберите любую тренировку, чтобы просмотреть больше деталей и добавить ее в свою библиотеку тренировок или планов для будущего использования.

Как создать тренировку/тренировочный план в приложении COROS

На странице Профиль в приложении COROS вы можете создать свои собственные индивидуальные тренировки и тренировочные планы. Ознакомьтесь с этой статьей для получения подробной информации.

Как скачать тренировки и тренировочные планы из TrainingPeaks на ваши часы COROS

- Откройте приложение COROS на странице Профиль > Настройки > Сторонние приложения > TrainingPeaks
- Ваш план TrainingPeaks появится в приложении COROS > на странице Профиль > в разделе Тренировочный план в течение нескольких минут.
- Если вы внесли изменения в свой календарь TrainingPeaks, вручную синхронизируйте изменения с вашим приложением COROS через значок в правом верхнем углу с разделом плана TrainingPeaks.



- Нажмите Начать тренировочный план, чтобы отправить план на ваши часы COROS.
- Каждый раз, когда часы синхронизируются с приложением COROS, они будут получать обновленный тренировочный план из вашего календаря TrainingPeaks.
- В настоящее время COROS поддерживает только следующие тренировки из TrainingPeaks. Все другие типы тренировок не будут синхронизированы с разделом тренировочного плана на вашем приложении/часах COROS. Мы можем добавить больше категорий в будущем.
- Бег
- Велосипед
- Плавание
- Сила

Тренировочный эффект

Тренировочный эффект определяется нагрузкой на тренировку в минуту и оценивает, как ваша тренировка влияет как на вашу аэробную систему (от кардиотренировок), так и на анаэробную систему (от высокоинтенсивных интервальных тренировок). Что разделяет эти две группы, так это ваш лактатный порог. Как правило, более низкая нагрузка в минуту ниже интенсивности лактатного порога поможет вашей аэробной форме, а более высокая нагрузка выше интенсивности лактатного порога улучшит вашу анаэробную форму. Как аэробные, так и анаэробные тренировочные эффекты имеют одинаковую шкалу от 0 до 5+ или от неэффективного до чрезмерного.

Существует 6 различных типов аэробных и анаэробных тренировочных эффектов:

- Неэффективный (0-0.9): Минимальное воздействие на физическую форму
- Восстановление (1.0-1.9): Хорошо для восстановления, но мало для улучшения физической формы
- Поддержание (2.0-2.9): Поддержание физической формы
- Улучшение (3.0-3.9): Улучшение физической формы, если повторять 2-4 раза в неделю
- Оптимизация (4.0-4.9): Эффективное улучшение физической формы, если повторять 1-2 раза в неделю
- Чрезмерное (5.0-5.9): Значительное улучшение физической формы при достаточном восстановлении или может привести к перетренированности

Фокус Тренировки

Фокус Тренировки измеряет основное улучшение на основе тренировочной нагрузки и интенсивности в конце вашего забега. Тренировка будет помечена одним из шести различных Фокусов Тренировки, включая Легкий, Базовый, Темповый, Пороговый, VO2 Max и Анаэробный. Хотя пороговые зоны отлично подходят для измерения усилий, вы обычно не останетесь в одной зоне во время тренировки, и именно поэтому фокус тренировки добавлен в EvoLab. Вкратце, Фокус Тренировки определяется различиями в тренировочной нагрузке для каждой пороговой зоны темпа.

- Легкий: Эта тренировка помогает восстановлению.
- Базовый: Эта тренировка улучшает базовую аэробную выносливость.
- Темповый: Эта тренировка улучшает способность контролировать ритм в гонках.



- Пороговый: Эта тренировка улучшает темп на уровне порога лактата.
- VO2 Max: Эта тренировка улучшает VO2 Max.
- Анаэробный: Эта тренировка улучшает анаэробную выносливость.

Тренировочная Нагрузка

Тренировочная Нагрузка измеряет воздействие, оказываемое на ваше тело от тренировки. Каждая тренировка, отслеживаемая с помощью устройства COROS, получает оценку тренировочной нагрузки на основе тренировочного импульса (TRIMP), хорошо зарекомендовавшего себя метода количественной оценки тренировочной нагрузки с использованием частоты сердечных сокращений и времени тренировки.

Тренировочная Нагрузка может быть добавлена на страницы данных на ваших часах COROS для просмотра в реальном времени, чтобы оценить интенсивность и продолжительность вашей тренировки. Более длительные и интенсивные тренировки дают более высокую оценку тренировочной нагрузки. Сравните вашу тренировочную нагрузку на часах COROS или через приложение COROS, чтобы увидеть, как сегодняшняя тренировка сравнивается с аналогичными занятиями в прошлом.



Зарядка вашего COROS NOMAD

COROS NOMAD поставляется с зарядным адаптером COROS, который работает с любым стандартным кабелем USB-C.

Адаптер размещен в защитном футляре-брелке. Чтобы зарядить ваш COROS NOMAD, вам нужно сначала вынуть зарядный адаптер из силиконового футляра, аккуратно потянув за один конец футляра, пока край адаптера не освободится. Затем используйте пальцы, чтобы полностью вытащить адаптер из футляра.

Затем найдите зарядный порт на задней стороне COROS NOMAD. Металлические контакты на зарядном адаптере плотно входят в зарядный порт. Подключите адаптер к COROS NOMAD, пока он не защелкнется на месте. Адаптер будет плотно прилегать к задней части часов.

Наконец, подключите стандартный кабель USB-C к другому концу зарядного адаптера. Как только ваш кабель USB-C будет подключен к источнику питания, ваш COROS NOMAD начнет заряжаться.

COROS NOMAD поддерживает зарядку во время записи активности. Зарядка часов не приостановит и не помешает записи активности. Если вы решите зарядить ваш COROS NOMAD с помощью аккумуляторного блока или пауэрбанка, не используйте аккумуляторный блок с функцией быстрой зарядки.

Важно: Пожалуйста, используйте зарядное устройство, соответствующее спецификациям LPS (обозначено как "LPS" или "Ограниченный источник питания") для зарядки COROS NOMAD. Пожалуйста, используйте только официальные аксессуары для зарядки и не используйте другие методы зарядки.



Поддержка/Обслуживание

Уход за вашим COROS NOMAD

Все часы COROS водонепроницаемы для плавания и повседневного ношения. Чтобы ваши часы выглядели и работали наилучшим образом, мы рекомендуем регулярную чистку, особенно после тренировок или контакта с потом, соленой водой или хлором. Это помогает предотвратить обесцвечивание и обеспечивает чистоту датчиков и контактов для зарядки. Для более глубокой чистки снимите ремешок и очистите его отдельно.

Чего следует избегать

Не подвергайте ваши часы COROS чрезмерному нагреву или охлаждению, саунам, горячим ваннам, парным, сжатому воздуху, ультразвуковым очистителям или химическим веществам. Избегайте распыления солнцезащитного крема, духов, DEET, репеллентов от комаров или алкоголя непосредственно на часы, так как это может повредить корпус. Если контакт произошел, немедленно промойте чистой водой. Избегайте чистки часов острыми предметами.

Чистка корпуса часов

- Мы рекомендуем чистить корпус часов после контакта с соленой водой, песком, грязью, мусором, химическими веществами или после потных тренировок.
- Промойте часы чистой водой, затем аккуратно протрите их безворсовой тканью. Если накапливается грязь или мусор, замочите часы в чистой воде примерно на 30 минут, затем промойте и аккуратно нажмите на кнопки, чтобы помочь удалить оставшиеся частицы. После чистки высушите часы безворсовой тканью. Убедитесь, что все отверстия и зазоры свободны от влаги, или поместите часы в хорошо проветриваемое место для полного высыхания.
- Душ: Часы COROS можно носить в душе, но избегайте контакта с мылом и гелем для душа, так как они могут повредить водонепроницаемые уплотнения. Если контакт произошел, замочите и промойте свежей водой.
- После плавания: Промойте ваши часы чистой водой после каждого плавания, чтобы удалить остатки соли и хлора.
- Уход за портом зарядки: Очистите контакты зарядки слегка увлажненной ватной палочкой и убедитесь, что они полностью высохли перед зарядкой.

Чистка ремешков часов

- Силиконовые ремешки: Снимите ремешок с часов перед чисткой. Промойте чистой водой или небольшим количеством мягкого мыла для рук. Избегайте жестких щеток, которые могут повредить защитное покрытие. Дайте полностью высохнуть на воздухе перед ношением.
- Нейлоновые ремешки: Снимите ремешок с часов и аккуратно постирайте его вручную, используя разбавленный мягкий моющий средство или мыло. Не замачивайте на длительное время, так как это может ослабить липучку. Тщательно промойте чистой водой и дайте полностью высохнуть на воздухе перед ношением.

Здоровье и обслуживание батареи



Часы COROS используют литиевые батареи. Чтобы поддерживать здоровье батареи и продлить срок службы:

- Избегайте нагрева: Держите часы вдали от высоких температур. Это включает сауны, парные, горячие источники или любые места с температурой выше 60°C (140°F).
- Ограничьте воздействие холода: Избегайте длительного использования при температурах ниже 0°C (32°F).
- Используйте только 5V/1A порты для зарядки. НЕ используйте кабели быстрой зарядки или портативные зарядные устройства с быстрой зарядкой.

Если кажется, что срок службы батареи сокращается, пожалуйста, ознакомьтесь с нашими советами по калибровке батареи.

Включение, перезагрузка и сброс

Перезагрузка вашего COROS NOMAD: Длительно нажмите кнопку Назад (нижняя правая кнопка) в течение 15 секунд, пока часы не выключатся и не появится логотип COROS.

Включение вашего COROS NOMAD: Длительно нажмите кнопку Назад (нижняя правая кнопка) в течение 15 секунд или до появления логотипа COROS.

Сброс до заводских настроек вашего COROS NOMAD: Перейдите в Система > Дополнительные настройки > Сбросить все. Кроме того, вы можете сбросить часы до заводских настроек, открыв приложение COROS на странице Профиль, выбрав ваш COROS NOMAD и прокрутив вниз до опции Удалить. Сброс до заводских настроек восстановит часы до заводских настроек, но ваши исторические данные и активности в приложении COROS не будут затронуты.

Гарантия и поддержка

Просмотрите нашу гарантийную политику COROS.

Узнайте, как связаться с нашей службой поддержки.

- Откройте приложение COROS на странице Профиль (4-я иконка внизу).
- Выберите Поддержка клиентов > Связаться с поддержкой.
- Выберите модель вашего устройства и причину обращения. Напишите сообщение с описанием проблемы и загрузите любые изображения или видео, если это применимо.
- Согласитесь с Политикой конфиденциальности COROS и нажмите Отправить.
- После завершения проверьте вашу электронную почту, чтобы подтвердить, что заявка была создана. Если вы не получите подтверждающее письмо в течение 24 часов, пожалуйста, повторите шаги еще раз.

