

Содержание коробки

- a. Кабель для зарядки монитора сердечного ритма COROS
- b. Монитор сердечного ритма COROS
- c. Ремешок для монитора сердечного ритма COROS
- d. Руководство по настройке и гарантийные обязательства



Начало работы

При первоначальной настройке пульсометра COROS рекомендуем полностью зарядить устройство с помощью кабеля, предоставленного в упаковке устройства. Для зарядки пульсометра COROS подключите зарядное устройство к задней части монитора. После подключения оранжевый свет будет гореть во время зарядки. Когда зарядка завершится, оранжевый свет изменится на зеленый, указывая на готовность к подключению к вашей учетной записи COROS.

Монитор сердечного ритма COROS может собирать данные о твоём сердце с помощью этих Bluetooth-устройств:

- Приложения для фитнеса (например, Strava)
- В настройках телефона необходимо включить разрешения Bluetooth для приложения, с которым ты подключаешься.
- Часы с GPS, велокомпьютеры и другие Bluetooth-штуки (загляни в наше руководство по совместимости [здесь](#))
- Монитор сердечного ритма не отправляет данные о твоём сердце прямо в приложение COROS. Соединение с приложением COROS нужно только для обновления прошивки.

Есть два способа подключить пульсометр к приложению COROS:

Подключение через Bluetooth:

- Открой приложение COROS и зайди на страницу «Профиль» (четвертая вкладка).
- Прокрути вниз и выбери «Аксессуары».
- Нажми «Добавить». Убедись, что пульсометр COROS включен и готов к подключению: надень его на руку или приложи палец к оптическому датчику.
- Как только приложение обнаружит соединение с устройством, оно появится на экране. Нажми на устройство, чтобы подтвердить соединение и добавить его в список своих устройств.

Сопряжение через QR-код: На странице профиля приложения COROS используйте сканер QR-кода (иконка в правом верхнем углу экрана), чтобы отсканировать QR-код, включенный в упаковку пульсометра.

Пульсометр COROS оборудован встроенным датчиком определения ношения, который автоматически сопрягается с вашим устройством каждый раз при начале тренировки. Благодаря этой функции вы можете без проблем подключить ваш пульсометр COROS к дополнительным устройствам в начале активности, сделав опыт еще более удобным и беззаботным.

Инсайты поддержки COROS

Для записи активности пульсометр COROS потребует Bluetooth-соединение с другим устройством, таким как совместимые часы или стороннее приложение через ваш смартфон. Пульсометр COROS не способен отслеживать активности без этого соединения, поскольку устройство не содержит внутреннего оборудования, необходимого для записи данных GPS.

После того, как монитор пульса COROS будет сопряжен с вашим приложением COROS, он автоматически добавится в список аксессуаров всех ваших часов. Это также относится к COROS DURA Bike Computer. Если вы хотите проверить это соединение на своих часах или совместимом устройстве COROS, выполните следующие шаги:



- Система > Аксессуары > Список добавленных > COROS Heart Rate > Подключить сейчас

Вы также можете вручную удалить монитор пульса COROS со своих часов, выполнив следующие шаги:

- Система > Аксессуары > Список добавленных > COROS Heart Rate > Удалить.

Для сопряжения монитора пульса COROS с вашим телефоном или умным устройством и записи данных активности через стороннее приложение, такое как Strava, нажмите здесь, чтобы узнать больше.

Для сопряжения монитора пульса COROS с устройствами, не от COROS, обратитесь к следующим шагам:

- Зарядите монитор пульса. Свет индикатора станет зеленым, когда монитор пульса будет полностью заряжен.
- Наденьте монитор пульса на руку или поместите палец на датчик пульса, чтобы включить устройство.
- Следуйте инструкциям по сопряжению Bluetooth аксессуаров с вашим устройством, не от COROS, чтобы сопрячь монитор пульса.
- Чтобы узнать, с какими сторонними устройствами совместим ваш монитор пульса COROS, нажмите здесь, чтобы узнать больше.

Вы можете проверить уровень заряда батареи монитора пульса COROS непосредственно в приложении COROS и на ваших часах COROS. При подключении монитор пульса будет отображать процент заряда батареи. Вы также увидите уровень заряда батареи вашего монитора пульса перед началом активности при подключении или на странице профиля приложения COROS (4-я вкладка).

Для оптимальных результатов носите монитор пульса на бицепсе или предплечье. Регулировка длины ремешка легка с удобной системой пряжки, позволяющей легко настроить по размеру. Когда вы готовы почистить ремешок, откройте липучку, чтобы снять датчик перед стиркой.

Чтобы обновить прошивку пульсометра:

- Открой приложение COROS и перейди на страницу «Профиль».
- Прокрути вниз и выбери «Аксессуары».
- Выбери свой пульсометр, а затем выбери «Прошивка».

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

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



Руководство по уходу и обслуживанию пульсометра

Регулярная чистка вашего пульсометра COROS поможет оптическому датчику пульса оставаться эффективным, а ремешку — комфортным при длительном использовании.

- При чистке вашего пульсометра используйте теплую воду (температура не должна превышать 40°C или 104°F)
- При чистке вашего пульсометра COROS используйте теплую воду (убедитесь, что температура воды не превышает 40°C или 104°F).
- Мы не рекомендуем использовать моющие средства, содержащие агрессивные химикаты, такие как кондиционеры для белья, отбеливатели, абразивные вещества и т.д.

Несоблюдение этих рекомендаций может повредить материал ремешка, привести к повреждению оптического датчика пульса и аннулировать гарантийную политику COROS.

После дневной активности рекомендуем выполнить следующие шаги, чтобы быстро и легко удалить пот и грязь с вашего устройства:

- Снимите пульсометр с руки
- Промойте ремешок и датчик под слабой струей теплой воды в течение 20-30 секунд
- Дайте датчику и ремешку полностью высохнуть на воздухе перед использованием

Один раз в 1-2 недели рекомендуем проводить более тщательную очистку ремешка пульсометра. Это поможет предотвратить раздражение или дискомфорт во время активности.

Перед стиркой ремешка снимите оптический датчик пульса, расстегнув липучку и протянув ремешок через пряжку. Для наглядности нажмите здесь, чтобы посмотреть этот шаг.

Перед ручной стиркой ремешка убедитесь, что датчик снят.

- Промойте ремешок под слабой струей теплой воды.
- Нанесите каплю мягкого моющего средства или средства для мытья посуды и вспеньте на ремешке в течение 20-30 секунд.
- Полностью смойте моющее средство с ремешка под слабой струей теплой воды.
- После того как моющее средство полностью удалено, дайте ремешку полностью высохнуть на воздухе перед повторным креплением датчика.

Перед машинной стиркой ремешка убедитесь, что датчик снят. Также рекомендуем поместить ремешок в сетчатый мешок для стирки, если он есть.

- Положите ремешок в мешок для стирки, затем в стиральную машину вместе с обычной стиркой.
- Добавьте небольшое количество стирального порошка и запустите стирку на деликатном режиме с теплой водой.
- После завершения стирки достаньте ремешок из машины и мешка, дайте ему полностью высохнуть на воздухе перед повторным креплением датчика.
- После промывки или стирки ремешка пульсометра дайте ему полностью высохнуть перед повторным креплением датчика.
- Разложите ремешок липучкой вверх. Разместите датчик так, чтобы сторона с видимыми компонентами также была направлена вверх. Смотрите пример на изображении ниже.



- Оставляя ремешок и датчик в этом положении, начните продевать конец ремешка с липучкой через два крепления на задней стороне датчика. Липучка может входить туго, но когда эта часть ремешка пройдет через крепления, остальная часть ремешка пройдет легко.
- Переверните ремешок с уже прикрепленным датчиком так, чтобы противоположная сторона была сверху. Возьмите оба края ремешка и согните их вверх, чтобы продеть конец с липучкой через фиксатор на противоположном конце.
- Когда квадратная часть липучки пройдет через фиксатор, загните ее на другую сторону, чтобы она надежно закрепилась на противоположной липучке. Осторожно потяните пульсометр несколько раз, чтобы убедиться, что он закреплен правильно.

Нужна помощь или есть дополнительные вопросы? Свяжитесь с экспертом COROS одним из следующих способов:

- Отправьте форму запроса в поддержку – нажмите здесь, чтобы начать
- Отправьте сообщение через приложение COROS:
- Откройте приложение COROS
- Перейдите на страницу профиля > Поддержка клиентов > Contact Support > Submit.



Совместимость пульсометра COROS

Монитор сердечного ритма COROS может собирать данные о вашем сердце с помощью этих Bluetooth-устройств:

- Приложения для фитнеса (например, Strava)
- Часы с GPS, велокомпьютеры и другие Bluetooth-штуки
- Монитор сердечного ритма не отправляет данные о вашем сердце прямо в приложение COROS. Соединение с приложением COROS нужно только для обновления прошивки.

Однако не все устройства, поддерживающие соединение Bluetooth, принимают данные о пульсе или сопряжение с внешними датчиками. Пожалуйста, проверьте руководство вашего устройства для спецификаций по сопряжению. Например, многие часы Garmin поддерживают только сопряжение по Bluetooth с смартфонами, но не с внешними датчиками. Вы можете посетить веб-сайт Garmin и найти вашу модель часов Garmin, чтобы проверить, поддерживает ли ваше устройство сопряжение с внешними датчиками по Bluetooth.

Если ваше устройство совместимо, но пульсометр COROS не может успешно сопрягаться, попробуйте перезапустить устройство. Затем откройте меню беспроводных датчиков на устройстве и повторите процесс сопряжения. Для дополнительной отладки, пожалуйста, ознакомьтесь с нашей статьей Устранение проблем с пульсометром COROS.

Совместимые устройства*

*Устройства, перечисленные ниже, были сообщены членами сообщества COROS как работающие с пульсометром COROS. Пожалуйста, проверьте руководство вашего устройства для спецификаций. Данный список не исчерпывающий и могут быть совместимы и другие устройства, не упомянутые здесь.

- Garmin Forerunner 255
- Garmin Forerunner 265
- Garmin Forerunner 955
- Garmin Venu 2
- Garmin fēnix® 5
- Garmin fēnix® 6 Pro
- Garmin Edge 1050
- Apple Watch (все модели)

Несовместимые устройства

Следующие устройства либо не поддерживают подключение Bluetooth-аксессуаров, либо не полностью совместимы с пульсометром COROS:

- Garmin Forerunner 45
- Garmin Forerunner 230
- Garmin Forerunner 235



- Garmin Forerunner 245
- Garmin Forerunner 620
- Garmin Forerunner 630
- Garmin 735Xt
- Garmin Forerunner 920XT
- Garmin Forerunner 935
- Garmin Forerunner 945
- Garmin fēnix® 3 и 3 HR
- Garmin fēnix® 6
- Garmin Instinct Solar
- Polar Vantage M
- Polar Vantage V2
- Беговая дорожка Peloton
- Samsung Galaxy Watch 4
- Часы Fitbit

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

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



Часто задаваемые вопросы о мониторе сердечного ритма COROS

Могу ли я подключить монитор сердечного ритма COROS к нескольким устройствам?

Монитор сердечного ритма может подключаться к трем устройствам одновременно.

Могу ли я подключить монитор сердечного ритма COROS к устройству, не относящемуся к COROS?

Да! Вы можете подключить монитор сердечного ритма к трем (3) устройствам, совместимым с Bluetooth, таким как часы, не относящиеся к COROS, тренажеры, велокомпьютеры и другие, с невероятным диапазоном до 120 метров.

Могу ли я подключить монитор сердечного ритма COROS к любым часам COROS?

Монитор сердечного ритма совместим с любыми часами COROS.

Могу ли я использовать монитор сердечного ритма без часов?

Можно ли использовать монитор сердечного ритма COROS под дождем?

Да, монитор сердечного ритма можно носить в условиях влажной погоды, и он водонепроницаем до 3 АТМ. Убедитесь, что монитор сердечного ритма полностью высох после использования в условиях влажной погоды, чтобы избежать риска возможного раздражения кожи.

Можно ли использовать монитор сердечного ритма COROS для отслеживания плавательных занятий или водных видов спорта?

Нет, монитор сердечного ритма COROS не предназначен для использования во время плавательных занятий или участия в водных видах спорта. Кроме того, устройство не сохраняет данные для синхронизации после плавания.

Работает ли монитор сердечного ритма COROS на татуировках?



В зависимости от плотности татуировки, монитор сердечного ритма может считывать показания, но это не гарантируется. Если у вас есть татуировки, мы рекомендуем изменить расположение (бицепс, предплечье, противоположная рука).

Как зарядить монитор сердечного ритма COROS?

Подключите зарядный кабель к задней части монитора сердечного ритма. Оранжевый индикатор загорится во время зарядки монитора. Индикатор станет зеленым, когда он будет полностью заряжен.

Как проверить уровень заряда батареи монитора сердечного ритма COROS?

Вы можете проверить уровень заряда батареи вашего монитора сердечного ритма несколькими способами:

- В приложении COROS: Страница профиля (4-я вкладка) и выбор вашего монитора сердечного ритма COROS
- На ваших часах COROS: Переход в Система → Аксессуары → Добавленный список → Монитор сердечного ритма COROS (если подключен, монитор сердечного ритма COROS покажет процент заряда батареи)
- Перед началом активности на ваших часах COROS: После того, как ваши часы обнаружат и подключатся к вашему монитору сердечного ритма COROS

Для устройств, не относящихся к COROS, используйте простой светодиодный индикатор состояния заряда на устройстве:

- Зеленый свет = батарея > 5%
- Оранжевый свет = батарея < 5%

Кроме того, некоторые устройства, не относящиеся к COROS, могут поддерживать индикаторы уровня заряда батареи.

Как узнать, подключен ли я к монитору сердечного ритма COROS?

Когда вы готовы начать свою активность, подождите, пока маленький значок сердечного ритма не станет сплошным, прежде чем нажать Старт для начала записи вашей активности.

Вы также можете проверить после завершения активности, просмотрев сводку активности в приложении COROS.

Как носить монитор сердечного ритма COROS?

Для оптимальных результатов носите монитор сердечного ритма на верхней части бицепса, между бицепсом и дельтовидной мышцей. Носите монитор как можно плотнее, не испытывая дискомфорта. Регулировка длины ремешка проста благодаря удобной системе пряжек, позволяющей легко настроить. Просто потяните за внешний ремешок, удерживая пряжку другой рукой, чтобы ослабить ремешок, или потяните за внутренний ремешок, чтобы затянуть его.



Когда вы готовы очистить монитор, откройте липучку и сначала снимите датчик. Вы можете промыть как ремешок, так и датчик под проточной водой. Ремешок также можно стирать с подобными цветами.

Как монитор сердечного ритма COROS подключается к часам COROS?

Монитор сердечного ритма подключается как аксессуар через Bluetooth.

Как работает встроенный датчик обнаружения монитора сердечного ритма COROS?

Монитор сердечного ритма распознает, когда он носится, используя встроенный датчик обнаружения, и автоматически подключается к вашим сопряженным устройствам каждый раз, когда вы начинаете тренировку.

Можно ли отключить оптический датчик сердечного ритма на моих часах COROS?

Да! Чтобы отключить оптический датчик сердечного ритма и убедиться, что данные о сердечном ритме, которые вы видите, всегда поступают от монитора сердечного ритма, выполните следующие действия на вашем устройстве COROS:

- Главный экран часов → Система → Датчики → Оптический HR → Тренировочный HR → Отключить
- Сопряженные аксессуары сердечного ритма не затрагиваются этой настройкой.

Что делать, если у меня несколько часов COROS, подключенных к приложению COROS?

После подключения к приложению COROS монитор сердечного ритма будет подключаться к любым часам, которые также подключены к приложению COROS. Убедитесь, что вы удалили монитор сердечного ритма с часов, которые вы не используете, перейдя в Система → Аксессуары → Добавленный список → Сердечный ритм COROS → ВЫКЛ.

Какой обхват ремешка монитора сердечного ритма COROS?

7,09-12,6 дюймов. Затяните или ослабьте ремешок, сдвигая его вверх или вниз по руке для наилучшей посадки.

Какова ожидаемая продолжительность работы батареи монитора сердечного ритма COROS?

Монитор сердечного ритма обеспечивает до 38 часов работы в режиме непрерывной активности и 80 дней в режиме ожидания.



Из какого материала изготовлен монитор сердечного ритма COROS?

Полиэстер, нейлон, спандекс. Если у вас возникнет сыпь или раздражение кожи, мы рекомендуем проконсультироваться с врачом.

Поддерживает ли монитор сердечного ритма COROS ANT+?

Поддержка ANT+ отсутствует, так как мы используем новый чип Bluetooth, который не поддерживает ANT+, но обладает гораздо лучшей вычислительной мощностью и меньшим энергопотреблением, чем чипы с поддержкой ANT+.

Нужна помощь или есть дополнительные вопросы? Свяжитесь с экспертом COROS одним из следующих способов:

- Отправьте форму запроса поддержки – [Нажмите здесь](#), чтобы начать
- Отправьте сообщение через приложение COROS:
- Откройте приложение COROS
- Перейдите на страницу профиля > Поддержка клиентов > Свяжитесь с поддержкой > Отправить.



Как получить точные данные от моего пульсометра COROS

COROS HRM использует встроенный оптический датчик сердечного ритма для измерения частоты пульса. Он делает это, излучая свет на вашу кожу, который затем отражается обратно в датчик. Как и все носимые устройства с технологией OHR, плотное ношение устройства в правильном положении позволит избежать большинства проблем, связанных с неточными данными.

COROS HRM предназначен для ношения на плече, между бицепсом и дельтовидными мышцами. Если у вас есть татуировки на плече, вы также можете носить HRM на предплечье, поскольку чернила татуировки могут поглощать свет, излучаемый датчиком.

Для достижения наилучших результатов переместите датчик к внешней части бицепса. Убедитесь, что датчик прилегает плотно и не вызывает дискомфорта. Ремешок должен быть достаточно тугим, чтобы не скользить и не перемещаться во время занятий. Если вы носите рубашку или майку с длинными рукавами, сначала наденьте HRM на бицепс, а затем натяните рукав на HRM.

При занятиях такими видами спорта, как бег по пересеченной местности, езда на гравийном велосипеде и езда на горном велосипеде, крайне важно носить COROS HRM плотно вокруг бицепса, чтобы избежать искажения сигналов сердечного ритма «шумом» от вибраций на трассе (например, неровностей, камней, корней деревьев). , и т. д.). Обязательно промывайте датчик пресной водой после каждого использования.

Если ремень HRM необходимо подтянуть, потяните внутренний ремень одной рукой, удерживая пряжку другой рукой.

Если ремень необходимо ослабить, потяните внешний ремень одной рукой, удерживая пряжку другой.



Подключение монитора сердечного ритма COROS к вашему телефону

Монитор сердечного ритма COROS может собирать данные о твоём сердце с помощью этих Bluetooth-устройств:

- Приложения для фитнеса (например, Strava)
- Часы с GPS, велокомпьютеры и другие Bluetooth-штуки (загляни в наше руководство по совместимости [здесь](#))
- Монитор сердечного ритма не отправляет данные о твоём сердце прямо в приложение COROS. Соединение с приложением COROS нужно только для обновления прошивки.

Чтобы записать тренировку с помощью монитора сердечного ритма COROS непосредственно с вашего телефона, мы рекомендуем использовать бесплатное приложение для отслеживания активности, такое как Strava, MyFitnessPal, RunTracker или другие, доступные в магазинах iOS и Google Play.

Используя Strava в качестве примера, откройте приложение Strava на странице записи (третья вкладка внизу). Проведите вверх от нижней части страницы, чтобы увидеть больше деталей, таких как живое местоположение, настройка и датчики. Выберите "Добавить датчик", чтобы начать поиск ближайших устройств Bluetooth.

Наденьте монитор сердечного ритма COROS на руку, чтобы включить режим сопряжения. Как только приложение Strava обнаружит HRM, выберите его из списка ближайших датчиков.

После сопряжения нажмите "Начать" на экране записи Strava, и ваши данные о частоте сердечных сокращений будут передаваться непосредственно с COROS HRM на протяжении всей активности.

Если твой телефон или фитнес-приложение не могут обнаружить пульсометр COROS, пожалуйста, проверь следующие моменты:

- Зеленые индикаторы на задней панели датчика пульсометра мигают, что означает, что устройство находится в режиме сопряжения. Если ты не видишь зеленых индикаторов, попробуй надеть пульсометр на руку или прикоснуться пальцем к датчику, чтобы активировать функцию определения ношения.
- Убедись, что в фитнес-приложении, с которым ты пытаешься установить соединение, включены разрешения Bluetooth. Например, на устройствах iOS убедись, что в настройках телефона в разделе «Настройки» > «Конфиденциальность и безопасность» > «Bluetooth» выбрано приложение Strava, а также в разделе «Настройки» > «Strava» > «Bluetooth» > «Вкл.».

Нужна помощь или есть дополнительные вопросы? Свяжитесь с экспертом COROS одним из следующих способов:

- Отправьте форму запроса поддержки – Нажмите [здесь](#), чтобы начать
- Отправьте сообщение через приложение COROS:
- Откройте приложение COROS
- Перейдите на страницу профиля > Поддержка клиентов > Связаться с поддержкой > Отправить.



Устранение неполадок с монитором сердечного ритма

Если ты сопрягаешь монитор сердечного ритма с часами COROS, перейди в раздел Система > Аксессуары > Добавить Bluetooth > и затем выбери Монитор сердечного ритма. Убедись, что во время процесса сопряжения ты носишь Монитор сердечного ритма на бицепсе, чтобы активировать режим сопряжения. Если вдруг Монитор сердечного ритма отключится или у него разрядится батарейка, часы автоматически активируют оптический датчик сердечного ритма.

Если ты сопрягаешь Монитор сердечного ритма с другим устройством, процесс аналогичен. Просто перейди в меню Bluetooth на этом устройстве, пока носишь Монитор сердечного ритма, и перейди к поиску и добавлению устройства.

Если Монитор сердечного ритма может сопрягаться, но часто отсоединяется от другого устройства, проверь, что Монитор сердечного ритма одновременно подключен не более чем к 3 устройствам. Если этот лимит превышен, Монитор сердечного ритма может отключиться от всех устройств.

Если у тебя все еще возникают проблемы с сопряжением, заряди Монитор сердечного ритма в течение 2 часов. Затем отключи от питания и поднеси палец к датчику сердечного ритма. Ты должен увидеть мигающие зеленые огоньки с задней стороны датчика, что говорит о том, что он находится в режиме сопряжения. Пожалуйста, попробуй повторить процесс сопряжения. Если это не помогло, попробуй перезапустить Монитор сердечного ритма, выполнив шаги, описанные в нижней части этой статьи.

Чтобы подключить пульсометр к приложению COROS, надень его на руку, чтобы он включился и перешел в режим сопряжения. Затем открой приложение, зайди на страницу «Профиль» и прокрути вниз до «Аксессуары». Выбери «Добавить новый» и подожди, пока телефон найдет пульсометр рядом.

Подключение пульсометра к приложению нужно для обновления прошивки. Пульсометр не может записывать данные о пульсе прямо в приложение COROS, его нужно использовать с фитнес-приложением, например Strava, или соединить с часами/велокомпьютером.

Если у тебя все еще возникают проблемы с сопряжением Монитор сердечного ритма с приложением COROS, заряди Монитор сердечного ритма в течение 2 часов. Затем отключи от питания и поднеси палец к датчику сердечного ритма. Ты должен увидеть мигающие зеленые огоньки с задней стороны датчика, что указывает на то, что он находится в режиме сопряжения. Пожалуйста, попробуй повторить процесс сопряжения.

Если это не помогло, попробуй перезапустить Монитор сердечного ритма, следуя шагам внизу этой статьи.

В мониторе сердечного ритма COROS используется оптический датчик сердечного ритма (OHR), который оценивает частоту сердечных сокращений, излучая свет в область непосредственно кожи, а затем измеряя количество света, отраженного или рассеянного кровотоком.

Чтобы получить наилучшие измерения от твоего Монитор сердечного ритма, убедись, что носишь устройство правильно, между бицепсом и дельтовидными мышцами. Носи Монитор сердечного ритма как можно плотнее, не испытывая дискомфорта, чтобы он не двигался и



не сползал во время тренировки. Подробнее о том, как носить Монитор сердечного ритма, читай в нашей статье здесь: [Как получить наилучшие данные от моего монитора сердечного ритма COROS](#).

Чтобы показания были точными, регулярно очищай датчик, промывая его под чистой водой и аккуратно высушивая безворсовой тканью.

На часах COROS ты можешь проверить, правильно ли подключен Монитор сердечного ритма, если в поле данных о пульсе будет написано "EXT" (для "внешнего" ремешка для измерения пульса). Если эта надпись отсутствует, возможно, Монитор сердечного ритма подключен, а часы полагаются на встроенный оптический датчик пульса.

Некоторые проблемы можно решить, перезапустив Монитор сердечного ритма. Для этого выполни следующие действия:

- Подключи Монитор сердечного ритма к кабелю для зарядки.
- Как только появится оранжевый индикатор, вынь кабель для зарядки.
- Подожди 2-3 секунды и снова подключи кабель.
- Повтори цикл подключения-отключения 5 раз.
- Когда ты отсоединишь кабель в 5-й раз, оранжевый индикатор должен несколько раз мигнуть, а затем загореться ровным зеленым светом. Это говорит о том, что перезагрузка прошла успешно.

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

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

