

Настройка вашего COROS APEX 4

- Часы COROS APEX 4 GPS
- Адаптер для зарядки COROS A2 (заряжает APEX 4 при использовании с любым стандартным кабелем USB-C - нажмите здесь для подробностей)
- Сначала загрузите приложение COROS из магазина iOS или Google Play и создайте учетную запись, если у вас ее еще нет.
- Если ваш APEX 4 еще не включен, удерживайте кнопку Back/Lap (нижняя правая кнопка) в течение 2-3 секунд, пока не появится логотип COROS.
- Выберите желаемый язык на часах. На экране часов появится экран сопряжения с QR-кодом.
- Откройте приложение COROS на странице профиля (4-я вкладка внизу), затем выберите «Добавить новое устройство».
- Расположите APEX 4 под камерой телефона и отсканируйте QR-код на экране часов. Вы также можете выбрать опцию ниже сканера для ручного сопряжения через Bluetooth.
- Вас проведут через процесс настройки в приложении для настройки параметров часов, руки для ношения, уведомлений и многого другого. Эти настройки также можно изменить на странице профиля в приложении в любое время.

Цифровой диск - верхняя правая кнопка

- Прокрутите диск, 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
- Во время активности и в режиме ожидания удерживайте, чтобы открыть меню Toolbox
- Во время активности нажмите, чтобы записать круг или интервал отдыха
- Во время активности кнопка Back настраивается. Выберите, хотите ли вы быстро записывать голосовые метки или переключаться между страницами данных активности и страницей карты.

Кнопка действия - нижняя левая кнопка

- В повседневном использовании кнопка действия включает подсветку.
- Во время активности кнопка действия настраивается. Выберите, хотите ли вы записывать голосовые метки или переключаться между страницами данных активности и страницей карты.

Автоблокировка: По умолчанию ваш APEX 4 настроен на «Удерживать для разблокировки», чтобы предотвратить случайные нажатия кнопок или паузы. Чтобы разблокировать часы, удерживайте диск, пока зеленый значок замка не станет полным. Вы всегда можете изменить настройку автоблокировки, удерживая кнопку Back, затем перейдите в Система → Дополнительные настройки → Автоблокировка.

APEX 4 поставляется с зарядным адаптером COROS, который работает с любым стандартным кабелем USB-C.



Чтобы зарядить ваш APEX 4, сначала извлеките зарядный адаптер из силиконового чехла, аккуратно потянув вниз за один конец силиконового чехла, пока край адаптера не освободится. Затем используйте пальцы, чтобы аккуратно вытащить адаптер из силиконового чехла.

Найдите зарядный порт на задней стороне APEX 4. Металлические контакты на зарядном адаптере плотно входят в зарядный порт. Подключите адаптер к часам, пока он не защелкнется на месте. Адаптер будет плотно прилегать к задней части часов.

Затем подключите стандартный кабель USB-C к другому концу зарядного адаптера. Как только ваш кабель USB-C будет подключен к источнику питания, ваш APEX 4 начнет заряжаться.

Часы COROS поддерживают зарядку во время тренировок. Не стесняйтесь заряжать ваш APEX 4 в середине записи тренировки. Зарядка не будет мешать, останавливать или перезапускать ваши текущие тренировки.

- Откройте меню активности
- С главного экрана часов нажмите на диск один раз. Это откроет главное меню активности.
- С помощью диска прокрутите варианты активности. Нажмите на диск, чтобы открыть желаемый режим активности.
- Начните отслеживание активности
- На экране «Старт» вы можете прокрутить вниз, чтобы настроить оповещения о вашей активности (например, расстояние и питание), ярлыки (для кнопок Back и Action) и многое другое.
- Перед нажатием «Старт» дождитесь, пока часы не покажут, что у вас сильный GPS-сигнал (обозначается полными полосами на виджете спутникового сигнала) и что измеряется частота сердечных сокращений (обозначается сплошным значком сердца).
- Нажмите «Старт». Ваши часы начнут отслеживать ваше расстояние, темп/скорость, частоту сердечных сокращений и многое другое во время активности. Чтобы приостановить и возобновить активность, нажмите на диск один раз.
- Завершите и сохраните активность
- Нажмите на диск один раз, чтобы приостановить активность. В режиме паузы прокрутите вниз до «Завершить», затем нажмите и удерживайте диск, чтобы завершить и сохранить активность.
- Откройте приложение COROS и проведите пальцем вниз от верхней части экрана, чтобы синхронизироваться с вашими часами. Ваша последняя активность появится на первой странице приложения, где вы можете просмотреть подробный анализ статистики вашей активности.

Циферблат: Откройте приложение COROS на странице Профиль (четвертая вкладка). Выберите ваш APEX 4, затем откройте меню Циферблаты. Здесь вы можете выбрать до 5 циферблатов для локального хранения на ваших часах. Вы также можете создать свой собственный циферблат, загрузив изображение с телефона. Для получения дополнительной информации см. Выбор и изучение вариантов циферблатов.

Некоторые дизайны циферблатов поддерживают изменение цвета темы. На ваших часах нажмите и удерживайте кнопку Назад и прокрутите до Циферблат. Выберите дизайн циферблата, и вам будет предложено прокрутить различные варианты цветов, чтобы выбрать цвет темы.



Страницы данных активности: Настройте данные, которые вы видите во время активности, такие как темп, скорость, частота сердечных сокращений и многое другое. Чтобы начать, откройте приложение COROS на странице Профиль (четвертая вкладка). Выберите ваш APEX 4, затем откройте меню Настройки активности. Выберите режим активности, чтобы начать настройку количества страниц данных, стиля макета и метрик. Для получения дополнительной информации см. Настройка страниц данных активности.

COROS APEX 4 поддерживает глобальные ландшафтные и топографические карты. Чтобы загрузить карты для вашего региона, откройте приложение COROS на странице Профиль (четвертая вкладка). Выберите ваш APEX 4, затем откройте Менеджер карт. Здесь вы можете выбрать конкретные области для загрузки. Для получения дополнительной информации о управлении картами, пожалуйста, см. Загрузка карт на ваши часы COROS.

После загрузки карт вы можете получить к ним доступ на ваших часах, нажав и удерживая кнопку Назад и прокрутив до виджета Карта. Карты доступны как во время, так и вне активности.

COROS APEX 4 также поддерживает навигацию, так что вы можете следовать маршруту и получать оповещения о поворотах в реальном времени, оповещения о выходе с маршрута и многое другое. Просто откройте любой GPX файл с вашим приложением COROS или перейдите на страницу Исследовать (третья вкладка) в приложении COROS, чтобы создать свой собственный маршрут.

Ваши сохраненные маршруты можно просмотреть на странице Исследовать (третья вкладка) в вашем приложении COROS. Нажмите на значок папки со звездочкой в правом верхнем углу. Выберите любой из ваших маршрутов, чтобы просмотреть детали и синхронизировать с вашими часами.

Чтобы следовать маршруту на вашем APEX 4, откройте желаемый режим активности и прокрутите вниз до Навигация перед началом. Здесь вы можете выбрать маршрут для следования и настроить параметры навигации для направления маршрута, оповещений о поворотах и многого другого. Для получения более подробной информации о том, как использовать навигацию, пожалуйста, см. Использование функций навигации.

COROS APEX 4 отслеживает несколько функций благополучия, включая сон, дремоту, ночной HRV и проверки благополучия.

Отслеживание сна и дремоты: Носите ваши часы во время сна, чтобы автоматически получать данные о сне и отслеживании дремоты. Часы COROS будут отслеживать сон 24 часа в сутки. Сны короче 3 часов будут классифицированы как дремота, в то время как сны дольше 3 часов получают оценку качества сна. Вы можете просмотреть исторические данные о сне на первой странице вашего приложения COROS. Убедитесь, что ваши настройки сна точны в вашем приложении COROS > страница Профиль > Настройки > Настройки сна. (Примечание: Время указано в 24-часовом формате.) Для получения дополнительной информации см. Как часы COROS отслеживают сон.

Ночной HRV: Ваши часы COROS автоматически измеряют изменчивость сердечного ритма, или HRV, всякий раз, когда вы носите часы во время сна. Измерение вашего HRV ночью - это простой, неинвазивный способ мониторинга реакции автономной нервной системы вашего тела на стресс. Чтобы получить ваш Ночной HRV, носите ваши часы во время сна в течение 5 ночей, чтобы установить базовый уровень. После этого вы сможете увидеть вашу оценку на первой странице вашего приложения COROS. Узнайте больше здесь: Ночной HRV



Свяжите ваш аккаунт COROS с приложениями сторонних разработчиков, такими как Strava, Training Peaks и другими, чтобы наслаждаться быстрым и бесшовным опытом синхронизации данных.

Чтобы начать, откройте приложение COROS на странице Профиль (четвертая вкладка). Прокрутите вниз и откройте Настройки. Выберите Приложения сторонних разработчиков > Синхронизация данных > выберите приложение, которое вы хотите связать. Следуйте руководству по настройке, чтобы войти в другое приложение и связать обе платформы.

Для списка поддерживаемых приложений сторонних разработчиков, пожалуйста, нажмите [здесь](#).

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 переключаться между режимами "Не беспокоить", "Режим сна" и "Ежедневный режим". В режимах "Не беспокоить" и "Режим сна" уведомления будут отключены и появляться только в фоновом режиме. В "Ежедневном режиме" уведомления и оповещения появляются на экране часов в обычном режиме.
- Ночной режим: При включении подсветка будет оставаться включенной до окончания текущей активности или до 1 часа после восхода солнца.
- Спутниковые системы:
 - Выносливость: Использует GPS всех систем для определения самых сильных спутниковых сигналов и интеллектуально выбирает, когда использовать определенный сигнал, а когда отключить его для экономии заряда батареи.
 - Максимум: Использует GPS всех систем. Это рекомендуемый спутниковый режим для большинства сценариев.
 - Высокий: Использует двойную частоту. Этот режим рекомендуется, если вы перемещаетесь по местам с трудными условиями GPS, таким как узкие каньоны, густые леса 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.

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

Компас: Выберите, чтобы открыть 3D-компас. Нажмите кнопку ПОДТВЕРДИТЬ, чтобы переключаться между компасом, GPS-координатами, высотой и барометром.

Оксиметр: Выберите, чтобы сделать измерение уровня 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 превышает 2500 м или 8250 футов)
 - Средняя часть: SpO2 и время с момента 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
- Предварительный просмотр деталей высоты для маршрута
- Направление начальной точки (положительное или обратное)
- Направление карты (вверх или на север)
- Оповещение об отклонении от курса
- Поворот за поворотом
- Возврат к началу (повторяет ваши шаги по вашему GPS-треку)

Карта: Просмотр ландшафтных и/или топографических карт для вашего текущего местоположения. Карты можно загрузить из приложения COROS > Страница профиля > APEX 4 > Менеджер карт.

Секундомер: Выберите, чтобы использовать функцию секундомера, доступную как во время, так и вне отслеживания активности.

- 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

Таймер: Выберите, чтобы настроить до 3 таймеров с функцией повтора. Таймер доступен как во время, так и вне отслеживания активности.

- Настройка новых времен заменит 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

Циферблаты: Выберите, чтобы выбрать среди 5 циферблатов, хранящихся на часах, и вариантов цветовой темы. Вы можете загрузить новые циферблаты из приложения COROS, перейдя на страницу профиля (четвертая вкладка), затем выбрав APEX 4.

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

Отчет и прогноз использования батареи: Встроенный в каждые часы COROS инструмент "Использование батареи" позволяет вам просматривать отчеты о потреблении заряда батареи ваших часов в текущем цикле зарядки. Инструмент "Использование батареи" отображает график, показывающий текущий процент заряда батареи ваших часов, график, показывающий вашу историческую разрядку батареи, когда была последняя зарядка, и оценку того, как долго ваша батарея будет работать на основе "стандартного



использования". Чтобы просмотреть более подробный анализ статистики использования батареи, нажмите на циферблат. С этого экрана вы можете увидеть следующие метрики: Оставшаяся мощность, Оценка оставшегося ежедневного использования, Оценка оставшегося использования GPS, Последняя зарядка, Дни с момента 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), ЭКГ, двойной микрофон с шумоподавлением, датчик глубины воды, динамик

Система и дополнительные настройки

В главном меню часов прокрутите до Система, чтобы настроить следующие параметры:

- Интерфейс активности
- Цвет фона: Выберите между белым или черным для страниц данных активности.
- Автопрокрутка: Выберите, будут ли страницы данных прокручиваться автоматически во время записи активности.
- Уведомления о сообщениях и звонках: Выберите, будут ли часы получать уведомления во время записи активности. Даже если эта настройка выключена, часы могут получать уведомления в режиме ожидания.
- Кнопка на циферблате: настрой настройки паузы, выбирая между «Мгновенная пауза» или «Пауза: параметры».
- Мгновенная пауза: когда следишь за активностью, если нажать на кнопку на циферблате, часы сразу же поставят активность на паузу или возобновят ее.
- Пауза: параметры: когда следишь за активностью, если нажать на кнопку на циферблате, часы не будут сразу же ставить на паузу. Вместо этого откроется меню, где можно выбрать «Пауза/Возобновить», «Завершить» или «Просмотреть страницы данных».
- Автоматический ночной режим: При включении 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, часы будут использовать текст до 5 секунд бездействия, а затем переключатся на иконки.)
- 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 часы к WiFi для загрузки активностей, карт и 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 для локального хранения на вашем APEX 4 со страницы Профиль в приложении COROS.



- Жестовая подсветка: Когда эта настройка включена, дисплей APEX 4 будет загораться каждый раз, когда вы поднимаете запястье.
- Авто автоматически активирует подсветку за 1 час до заката и отключает после восхода солнца (или при обнаружении сна).
- Весь день включает жестовую подсветку на весь день, а не только в указанные выше времена.
- Примечание: Отключение режима жестовой подсветки не полностью отключает подсветку на часах. Подсветка дисплея может все еще активироваться, если часы получают уведомления, оповещения о активности или если одна из кнопок нажата вручную.
- Рука и цифровой циферблат: Выберите, на какой руке вы носите APEX 4, и настройте расположение и ориентацию циферблата.
- Например, пользователи, которые носят часы на правом запястье, могут захотеть, чтобы циферблат находился на левой стороне часов. Экран APEX 4 можно повернуть, чтобы соответствовать новой ориентации.
- Звук и вибрации: Настройте, когда ваши часы издадут вибрации и звуки в зависимости от оповещений о активности, уведомлений, будильников и других событий.
- Громкость: Настройте громкость динамика APEX 4.
- Тоны: Включите или выключите тоны для клавиш, уведомлений, будильников, оповещений о активности и общих звуков.
- Вибрации: Включите или выключите вибрации для клавиш и оповещений.
- 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.
- Автоблокировка: Выберите Удерживать для разблокировки или Прокрутка для разблокировки в режиме ожидания или активности. Эти настройки могут предотвратить случайную прокрутку и запуск/остановку активности, если циферблат случайно нажат.
- Удерживать для разблокировки: Нажмите и удерживайте циферблат вручную.
- Прокрутка для разблокировки: Прокрутите циферблат вручную непрерывно.
- Единицы измерения: Переключение между метрическими или имперскими единицами и настройка единиц температуры отдельно.
- Спутниковые системы:
 - Выносливость: Использует GPS всех систем для определения самых сильных спутниковых сигналов и интеллектуально выбирает, когда использовать определенный сигнал, а когда отключить его для экономии заряда батареи.
 - Максимум: Использует GPS всех систем. Это рекомендуемый режим спутника для большинства сценариев.
 - Высокий: Использует двойную частоту. Этот режим рекомендуется, если вы перемещаетесь по местам с трудными условиями GPS, таким как узкие каньоны, густые леса или крутые скалы.



- Карта. Глобальные карты можно загрузить из приложения COROS, перейдя на страницу Профиль > выберите APEX 4 > Менеджер карт.
 - Направление карты: Выберите, чтобы карта была ориентирована на север (независимо от вашего фактического направления) или по направлению (в направлении, в котором вы фактически смотрите).
 - Стилль карты: Переключение между ландшафтными и/или топографическими картами.
 - Оповещение о высоте: Когда эта настройка включена, ваши часы будут периодически автоматически измерять SpO2 (кислород в крови), если вы находитесь выше 2500 метров.
 - Ежедневный стресс: Когда эта настройка включена, ваши часы будут использовать данные о сердечном ритме и BCP для расчета вашего стресса в течение дня и ночи.
- Примечание: Включение ежедневного стресса увеличит расход батареи.



Ежедневные функции

Чтобы получить доступ к ежедневным виджетам, прокрутите вниз с главного экрана часов. Ежедневные виджеты включают ваши фитнес-метрики, данные о сне, высоту, уведомления, историю активности и многое другое. При просмотре виджета нажмите на колесо, чтобы получить еще больше информации об этом виджете.

Настройте расположение виджетов, открыв приложение COROS на странице Профиль > выберите ваш APEX 4 > выберите Настройка. Затем выберите "Ежедневные данные", чтобы просмотреть полный список доступных виджетов.

Используя иконку слоев справа на экране, вы можете перетаскивать различные поля в любом порядке. Виджет, который находится вверху экрана в приложении COROS, будет отображаться первым 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 в разделе "Управление порядком отображения ежедневных данных". Виджеты, которые не отображаются на ваших часах, будут находиться в поле "Скрытые ежедневные данные".

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

Ежедневная активность

- Активные калории — это оценка калорий, сожженных во время записанных тренировок и в любое время, когда часы фиксируют каденс выше 130 шагов в минуту, что чаще всего бывает при быстрой ходьбе.
- Время тренировки — это количество зафиксированной активности в течение дня.
- Шаги включает общее количество шагов за день как во время активности, так и вне её. Счетчик шагов использует аппаратное обеспечение часов и фирменные алгоритмы.
- Пройденные этажи используют барометр ваших часов для оценки количества этажей, поднятых за день.

Беговая форма

Беговая форма отражает вашу марафонскую производительность. У бегунов обычно есть свои сильные и слабые стороны, и Беговая форма использует индивидуальные показатели способностей (Выносливость, Порог, Скорость и Спринт), чтобы лучше понять ваши сильные стороны и области для улучшения.

Беговая форма обновляется на основе активности, записанной в режимах Бег или Бег по треку.

Тренировочная нагрузка

Тренировочная нагрузка — это функция объёма тренировки (например, время тренировки, дистанция) и интенсивности (например, пульс, темп). Тренировочная нагрузка показывает,



какому стрессу подвергается ваш организм. Все режимы активности, записанные с данными о пульсе, учитываются в Тренировочной нагрузке.

Виджет Тренировочная нагрузка показывает сегодняшнюю суммарную нагрузку от всех активностей, а также рекомендуемый диапазон на неделю, исходя из вашей Базовой формы и объёма тренировок за последние недели.

Статус тренировки

Статус тренировки рассчитывается на основе скользящего среднего за 7 дней (Влияние нагрузки, или краткосрочная форма) и 42 дней (Базовая форма, или долгосрочная форма), чтобы показать, насколько эффективной была ваша последняя тренировка.

Тренд интенсивности описывает влияние вашей текущей тренировки по сравнению с недавними тренировками.

Восстановление

COROS оценивает ваше восстановление в реальном времени на основе вашей Базовой формы, Тренировочной нагрузки и оставшейся энергии после последней тренировки. Обычно не требуется полностью восстановиться перед следующей тренировкой. Вы можете планировать тренировки согласно разным рекомендациям по восстановлению.

Недельная дистанция

Просматривайте свои недельные показатели дистанции для бега, велоспорта и плавания. Сумма сбрасывается по понедельникам каждую неделю.

В недельную дистанцию входят следующие режимы активности: Бег, Бег по треку, Трейловый бег, Бег в помещении, Шоссейный велосипед, Гравийный велосипед, МТБ, Электровелосипед, Электро-МТБ, Плавание в бассейне и Открытая вода.

Движение солнца

Этот виджет показывает оставшееся время до заката или рассвета. Нажмите на колесо, чтобы увидеть дополнительную информацию, включая солнечный полдень, рассвет, закат, сумерки и сегодняшнюю дату. Эти данные автоматически синхронизируются с вашим подключённым смартфоном (перейдите в Система > Дополнительные настройки > Дата/Время > Автосинхронизация, чтобы убедиться, что функция включена).

Ежедневный пульс

Ваши часы COROS фиксируют данные о пульсе в реальном времени каждую секунду во время отслеживания активности и раз в 10 минут при обычном использовании. Виджет пульса также показывает максимальный, минимальный и средний пульс за последние 6 часов. Нажмите на колесо и прокрутите, чтобы просмотреть историю пульса за последние 24 часа.

Барометр



Просматривайте последнее обновлённое барометрическое/атмосферное давление в гПа (гектопаскалях) или мм рт. ст. Отображаются максимальные, минимальные и средние значения за последние 6 часов. Барометрические данные записываются раз в 10 минут при обычном 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 ещё раз, чтобы изменить источник данных, диапазон отображения, единицы давления и настройки оповещения о шторме.

- **Источник данных:** Переключайтесь между Давлением на уровне моря/Давлением на станции. Давление на станции измеряется без учёта высоты, например, в доме или на вершине горы, и меняется на разных высотах. Давление на уровне моря — это давление на станции, скорректированное до уровня моря. Обычно используется для прогнозирования изменений погоды на текущей высоте.
- **Диапазон отображения:** Переключайтесь между последними 6, 12, 18 или 24 часами.
- **Единицы давления:** Выберите из hPa или мм рт. ст.
- **Оповещение о шторме:** Если включено, ваши часы COROS предупредят вас, если за 3 часа будет зафиксировано падение давления на 4 гПа или более.

Сон

Ваши часы COROS автоматически определяют и отслеживают сон и короткие дремы. Любой период сна короче 3 часов считается дремой, а любой сон дольше 3 часов — сном, и получает оценку качества сна. После пробуждения вы можете просмотреть эти данные в виджетах Сон и Ночной HRV на часах или на первой странице приложения COROS.

Ночной HRV

Если вы носите часы во сне, COROS будет автоматически отслеживать ваш HRV. HRV (вариабельность сердечного ритма) показывает состояние вегетативной нервной системы. Ваш организм находится в нормальном и стабильном состоянии, когда он сбалансирован. Когда баланс нарушен, организм находится в нестабильном и ненормальном состоянии, обычно сопровождающемся усталостью из-за сильного стресса. Ночной HRV отслеживает ваше нормальное или ненормальное состояние, позволяя принимать обоснованные решения о балансе работы, жизни и тренировок.

Ежедневный стресс

Отслеживание стресса позволяет понять ваш текущий уровень стресса, а также тенденции и общий уровень стресса за день. Ваши часы автоматически отслеживают ежедневный стресс, когда вы их носите, как в повседневной жизни, 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 напряжение может возникать во сне из-за активности внутренних органов, нервной системы и т.д.

Примечание: включение ежедневного стресса увеличит расход батареи.



Высота

Этот виджет показывает последнюю зафиксированную высоту (в метрах или футах), а также максимальную, минимальную 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 обычном 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 подключённого смартфона. Нажмите на колесо, чтобы просмотреть подробности, такие как вероятность осадков, влажность, температура "по ощущениям", UV-индекс, AQI (в зависимости от региона) и прогноз погоды на следующие 6 часов или 14 дней.

Уведомления

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

Окружающая среда

Выберите до 5 локаций для просмотра погодных условий в этих местах, включая температуру, осадки, данные о приливах, информацию о солнце/луне, ветер и давление. Чтобы добавить локацию, откройте приложение COROS на странице Профиль (четвёртая вкладка) и выберите Окружающая среда.

Предыдущая активность

Просматривайте свои последние активности на APEX 4 с помощью виджета Предыдущая активность. Откройте активность и пролистайте детали, такие как пульс, темп/скорость, высота и другое.

Откройте меню инструментов в любое время — с главного экрана часов или во время активности — долгим нажатием кнопки Назад/Круг.

Будильник, Секундомер, Таймер

Таймер

- Выберите, чтобы установить до 3 таймеров с возможностью повтора.
- Настройка новых значений времени перезапишет предыдущие.
- Нажмите кнопку ПОДТВЕРДИТЬ, чтобы запустить или поставить таймер на паузу.
- Нажмите кнопку НАЗАД/КРУГ, чтобы перезапустить таймер или вернуться к настройке таймера.
- Чтобы включить повтор таймера, выберите Повтор → ВКЛ.
- Удерживайте кнопку НАЗАД/КРУГ, чтобы выйти со страницы, не прерывая таймер.



- Доступно в ежедневном и тренировочном режимах.

Секундомер

- Выберите для использования функции секундомера.
- Нажмите кнопку ПОДТВЕРДИТЬ, чтобы запустить или 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 тренировочном режимах.

Будильник

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

Оповещение о высоте

Включите оповещение о высоте, перейдя в Система > Дополнительные настройки > Оповещение о высоте. Когда высота превышает 2500 метров или 8250 футов и частота сердечных сокращений выше нормы, часы предупредят вас. Это поможет оценить интенсивность вашей активности, чтобы вы могли принимать лучшие решения для своего здоровья и получать удовольствие от тренировки.

Инструмент "Использование батареи"

В каждом часах COROS встроен инструмент "Использование батареи", который позволяет просматривать отчеты о расходе батареи за текущий цикл зарядки.

Чтобы открыть инструмент "Использование батареи", удерживайте кнопку назад для доступа к инструментам, затем прокрутите до "Использование батареи". Инструмент покажет график с текущим процентом заряда, график истории разряда, время последней зарядки и оценку оставшегося времени работы батареи при "стандартном использовании".

Управление камерой

Чтобы управлять камерами GoPro и Insta360 с APEX 4, сначала подключите устройства по Bluetooth. Для этого включите камеру и удерживайте кнопку назад на часах, чтобы открыть инструменты. В инструментах выберите Управление камерой → "Подтвердить" для добавления камеры.

После подключения APEX 4 к камере вы сможете переключаться между фото- и видеорежимом на часах, используя цифровую коронку для съемки фото или запуска/остановки видео прямо с часов.

Напоминания

Создайте напоминания, чтобы часы предупредили вас в определенный день и время. Для установки напоминания долго удерживайте кнопку Действие и скажите "Напомни мне...". Например, вы можете сказать:

- "Напомни мне купить продукты завтра в 12:00"



- "Напомни мне выгулять собаку в 15:00 в среду"

Просматривайте предстоящие напоминания в виджете Напоминания в меню инструментов.

Найти телефон и Найти часы

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

В приложении

- Перейдите на страницу Профиль в нижнем меню и нажмите на значок часов.
- Выберите Найти устройство, чтобы включить сигнал на часах, если они рядом.
- ПРИМЕЧАНИЕ: Для работы функции "Найти телефон" приложение COROS должно быть запущено в фоновом режиме. Не закрывайте приложение, если хотите использовать эту функцию. Принудительное закрытие приложений прерывает Bluetooth-соединение.
- Остановите сигнал на часах, нажав любую кнопку.

На часах

- Перейдите в меню Инструменты.
- С главного экрана часов нажмите и удерживайте кнопку НАЗАД/КРУГ.
- Выберите Найти телефон. После получения запроса приложением COROS будет включен сигнал.

Проверка состояния и ВСР

Проверка состояния — это удобный тест на запястье, который дает полный обзор вашего состояния. Для доступа к тесту удерживайте кнопку НАЗАД/КРУГ на часах COROS, чтобы открыть меню инструментов, затем прокрутите до Проверка состояния. Следуйте инструкциям на экране, чтобы начать тест длительностью 30-60 секунд. Во время теста часы используют оптический датчик пульса и ЭКГ для сбора данных.

После завершения теста вы сразу увидите результаты на часах COROS: уровень стресса, пульс в покое, ВСР, частоту дыхания и SpO2. После синхронизации с приложением COROS вы сможете просматривать и отслеживать результаты в динамике.

Музыка

Используя зарядный адаптер COROS и кабель USB-C, сначала подключите APEX 4 к Mac или ПК. После этого дождитесь, пока часы появятся как внешний диск на компьютере. Обычно это отображается на рабочем столе или в разделе "Внешние диски" в управлении дисками.

Далее, выбрав диск часов на компьютере, вы увидите две папки: "Maps" и "Music". Откройте папку "Music". Используя MP3-файлы, хранящиеся на вашем компьютере (часы COROS поддерживают только формат MP3), выберите нужную музыку и просто перетащите файлы в папку "Music" на APEX 4.

После загрузки музыки на часы убедитесь, что к ним подключены либо динамик, либо Bluetooth-наушники, так как в самих часах динамика нет. Для этого удерживайте кнопку назад и перейдите в Настройки → Аксессуары → Добавить Bluetooth, и убедитесь, что нужное устройство находится в режиме сопряжения.



Когда наушники подключены и музыка загружена, просто удерживайте кнопку НАЗАД/КРУГ, перейдите к значку "Музыка" и используйте сенсорный экран или цифровую коронку для воспроизведения музыки.

Оповещение о шторме

Все часы COROS оснащены барометрами для определения изменений атмосферного давления, что позволяет прогнозировать и определять изменения погоды. При приближении шторма функция Оповещение о шторме на ваших часах COROS предупредит вас вовремя, чтобы вы могли принять меры для безопасности во время тренировки и в повседневной жизни.

- Удерживайте кнопку НАЗАД/КРУГ → Система → Датчики → Барометр → Оповещение о шторме → ВЫКЛ | ВКЛ
- После включения ваши часы COROS будут получать оповещения о шторме даже при отслеживании тренировки на улице или в режиме "Не беспокоить".
- Падение давления на 4 гПа или более за 3 часа вызовет оповещение о шторме.

Циферблаты

В приложении COROS: Чтобы изменить доступные циферблаты на ваших часах COROS, откройте приложение COROS, выберите APEX 4, затем выберите Циферблаты.

- В библиотеке циферблатов вы можете выбрать любой понравившийся и сохранить его на часах, всего можно хранить до пяти циферблатов

На часах: Удерживайте кнопку НАЗАД/КРУГ для открытия инструментов → Циферблат

Таймер сна

Установите таймер сна, и часы оповестят вас, когда истечет заданное время.

Продолжительность сна может быть от 15 до 90 минут. После сна синхронизируйте часы с приложением COROS, и детали сна сохранятся в карточке "Сон" на странице Прогресс.

Температура

Просматривайте текущую температуру окружающей среды. Откройте виджет, чтобы пролистать измерения температуры за последние 4 дня. Для наилучших результатов снимите часы с запястья минимум на 10 минут, чтобы снизить влияние температуры тела на датчик температуры часов.



Отслеживание активности и настройки активности

- Откройте меню активности
- С главного экрана часов нажмите на безель один раз. Откроется главное меню активности.
- С помощью безеля прокрутите варианты активности. Нажмите на безель, чтобы открыть нужный режим активности.
- Начните отслеживание активности
- На экране "Старт" вы можете прокрутить вниз, чтобы настроить оповещения об активности (например, дистанция и питание), Ярлыки (для кнопок "Назад" и "Действие") и другое.
- Перед нажатием "Старт" дождитесь, пока часы покажут сильный сигнал GPS (отображается полными полосами на виджете спутникового сигнала) и измерение пульса (отображается сплошной иконкой сердца).
- Нажмите "Старт". Ваши часы начнут отслеживать дистанцию, темп/скорость, пульс и другие параметры во время активности. Чтобы поставить активность на паузу и возобновить, нажмите на безель один раз.
- Завершите и сохраните активность
- Нажмите на безель один раз, чтобы поставить активность на паузу. На паузе прокрутите вниз до "Завершить", затем нажмите и удерживайте безель, чтобы завершить и сохранить активность.
- Откройте приложение COROS и проведите пальцем вниз с верхней части экрана для синхронизации с часами. Ваша последняя активность появится на первой странице приложения, где вы сможете просмотреть подробную статистику.

Вы можете настроить каждый режим активности с определёнными страницами данных и метриками, которые хотите видеть. Для начала откройте приложение COROS на странице Профиля (четвёртая вкладка). Выберите свои APEX 4, затем откройте меню "Настройки активности".

Выберите нужный режим активности, затем выберите "Страницы данных активности". Здесь вы можете настроить до 6 разных страниц с уникальными макетами и полями данных, чтобы подобрать именно те данные, которые вам нужны. Подробнее о редактировании страниц данных активности смотрите в Настройка страниц данных активности.

Чтобы установить оповещение об активности, сначала откройте нужный режим активности на часах. Перед нажатием "Старт" прокрутите вниз до "Оповещение об активности" и выберите из Каденс, Дистанция, Пульс, Питание, Темп, Мощность и Скорость. Оповещения индивидуальны для каждого режима активности, и не все опции могут быть доступны.

Во время активности часы оповестят вас, если вы достигнете заданной дистанции/набора высоты или выйдете за пределы установленного диапазона.

Откройте режим активности на своих APEX 4 и прокрутите вниз до "Ярлыки", чтобы настроить функцию кнопки "Назад" и кнопки "Действие" для этого режима. В зависимости от активности могут быть доступны следующие опции:

- Следующий круг: Нажатие кнопки создаст новый круг в тренировке.



- **Добавить метку:** Нажатие кнопки откроет виджет меток, где вы можете оставить голосовую метку или отметить важное место для воды, туалета и т.д.
- **Сменить вид:** Нажатие кнопки переключит между картой и обычными страницами данных.
- **Не задано:** При нажатии кнопки действие не выполняется.

На стартовом экране режима активности прокрутите вниз до "Голосовые оповещения", чтобы получать голосовые оповещения и аудио-обновления в реальном времени во время активности.

- Включите "Голосовые оповещения" в соответствующем меню
- Чтобы воспроизводить голосовые оповещения через наушники, выберите "Подключить наушники" для поиска ближайших Bluetooth-устройств
- Выберите "Громкость", чтобы отрегулировать громкость голосовых оповещений. Это изменит громкость только для оповещений, воспроизводимых через динамик часов.
- Выберите предпочтительный Аудиовыход.
- Динамик часов: если наушники не обнаружены, голосовые оповещения будут воспроизводиться через динамик часов.
- Динамик телефона: если наушники не обнаружены, голосовые оповещения будут воспроизводиться через динамик подключённого телефона. Убедитесь, что приложение COROS работает в фоновом режиме.
- Только наушники: голосовые оповещения будут воспроизводиться только при обнаружении наушников, подключённых к часам или смартфону.

Подробнее смотрите в Голосовые оповещения во время активности.

Режимы активности на APEX 4

- **Подъем по этажам** - Режим активности "Подъем по этажам" предназначен для записи, отслеживания и анализа данных ваших уличных тренировок. В режиме "Подъем по этажам" вы сможете использовать навигацию (на часах с функцией 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 активности "Поход" на часах COROS предназначен для отслеживания, записи и анализа данных при умеренной или медленной ходьбе по тропам на открытом воздухе. В режиме "Поход" вы можете использовать функции навигации, а также оповещения о тренировке.
- Чтобы использовать режим "Поход", нажмите цифровую кнопку и выберите "Поход". Пожалуйста, дождитесь, пока часы покажут, что сигнал GPS сильный (сообщение "Получено" в верхней части экрана) и 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 "Бег в помещении" предназначен для использования датчиков ваших часов COROS для отслеживания пробежек на беговой дорожке. В этом режиме GPS автоматически отключается, а для точного измерения пробежек используются внутренние датчики, правильная калибровка и ввод данных пользователем. (Как обеспечить правильное отслеживание дистанции при беге в помещении) В этом режиме



также можно устанавливать оповещения о тренировке.

- Чтобы использовать режим "Бег в помещении", нажмите цифровую кнопку 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 - Стандартный режим "Бег" предназначен для использования при беге по асфальту или твердым дорожкам с минимальным набором/потерей высоты. 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 старту и др. 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 тренировки с метрикой "Беговая производительность". Для получения дополнительной информации о EvoLab смотрите "Метрики EvoLab".
- Чтобы использовать режим "Бег", нажмите цифровую кнопку и выберите "Бег". Пожалуйста, дождитесь, пока часы покажут, что сигнал GPS сильный (сообщение "Получено" в верхней части экрана) и 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 "Бег по стадиону" предназначен для точного измерения кругов и дистанции на стадионе, чтобы предоставить максимально 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, что вы бежите по стадиону, а со второго круга включается алгоритм бега по стадиону. 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 "Бег по стадиону", нажмите цифровую кнопку 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 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 "Бег по трейлу" предназначен для использования на технических тропах, маршрутах с большим набором/потерей высоты или для длительных/многоэтапных пробежек. По умолчанию используется 3D-дистанция вместо стандартной (чтобы изменить, перейдите в Бег по трейлу → Настройки → 3D-дистанция). 3D-дистанция учитывает набор высоты для более точного расчета по сравнению с 2D-дистанцией. В режиме "Бег 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 опциях. В режиме "Бег по трейлу" также доступны "Настройки навигации" для навигации по маршрутам, добавления контрольных точек, возврата к старту и др. 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 "Бег по трейлу", нажмите цифровую кнопку и выберите "Бег по трейлу". Пожалуйста, дождитесь, пока часы покажут, что сигнал GPS сильный (сообщение "Получено" в верхней части экрана) и 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 "Ходьба" появился новый уникальный параметр: шаги. Так как GPS 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 ваших прогулок и обеспечат максимальную точность. Режим "Ходьба" можно использовать как в помещении, так и на улице. В помещении часы могут оценивать дистанцию по данным о каденсе и длине шага. По умолчанию один "круг" равен 1000 шагам, но это число можно изменить в настройках активности.
- Чтобы просмотреть поддерживаемые типы данных и получить дополнительную информацию, пожалуйста, посетите: Ходьба
- Шоссейный велосипед - Режим "Велосипед" на часах COROS предназначен для записи, отслеживания и анализа данных ваших уличных велоаездов. В режиме "Велосипед" вы сможете использовать навигацию (на часах с функцией навигации), следовать интервальным тренировкам и устанавливать оповещения о тренировке.
- Чтобы использовать режим "Велосипед", нажмите цифровую кнопку и выберите "Велосипед". Пожалуйста, дождитесь, пока часы покажут, что сигнал GPS сильный (сообщение "Получено" в верхней части экрана) и измеряется пульс (значок сердца внизу экрана), прежде чем начать тренировку.
- Чтобы просмотреть поддерживаемые типы данных во время тренировок и получить дополнительную информацию, пожалуйста, посетите: Велосипед
- Гравийный велосипед - Режим "Гравий" на часах COROS предназначен для записи, отслеживания и анализа данных ваших гравийных или циклокроссовых аездов. В режиме "Гравий" вы сможете использовать навигацию, следовать интервальным тренировкам и устанавливать оповещения о тренировке.
- Чтобы использовать режим "Гравий", нажмите цифровую кнопку и выберите "Гравий". Пожалуйста, дождитесь, пока часы покажут, что сигнал GPS сильный (сообщение "Получено" в верхней части экрана) и измеряется пульс (значок сердца внизу экрана), прежде чем начать тренировку.
- Чтобы просмотреть поддерживаемые типы данных во время тренировок и получить дополнительную информацию, пожалуйста, посетите: Гравий
- Велотренажер – Режим "Велотренажер" предназначен для записи любых тренировок на велотренажере. Рекомендуем подключить ваши часы COROS к внешним велоаксессуарам/датчикам для лучшего опыта использования режима "Велотренажер". Подключение к внешнему датчику позволит отслеживать дополнительные данные, кроме пульса и времени тренировки. (Как получить правильные показатели скорости и дистанции с велотренажера) В этом режиме также можно устанавливать оповещения о тренировке.



- Чтобы использовать режим "Велотренажер", нажмите цифровую кнопку 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, пожалуйста, посетите: Велотренажер
- МТВ - Режим "МТВ" на часах COROS предназначен для записи, отслеживания и анализа данных ваших горных велозаездов. В режиме "МТВ" вы сможете использовать навигацию, следовать интервальным тренировкам и устанавливать оповещения о тренировке.
- Чтобы использовать режим "МТВ", нажмите цифровую кнопку и выберите "МТВ". Пожалуйста, дождитесь, пока часы покажут, что сигнал GPS сильный (сообщение "Получено" в верхней части экрана) и измеряется пульс (значок сердца внизу экрана), прежде чем начать тренировку.
- Чтобы просмотреть поддерживаемые типы данных во время тренировок и получить дополнительную информацию, пожалуйста, посетите: МТВ
- Боулдеринг - Режим боулдеринга позволяет точно отслеживать и анализировать ваши тренировки по боулдерингу в шкале V или Font. Можно выбрать категории в системах UIAA, Ewbank и австралийской системе. Подробнее о поддерживаемых типах данных и дополнительной информации смотрите здесь: Режим боулдеринга

Зал для скалолазания - Режим для занятий в зале 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 кнопку и выберите «Indoor Climb». Пожалуйста, выберите систему категорий и 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: Зал для скалолазания
- Горное восхождение – Режим горного восхождения 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 ваших тренировок. Вы также сможете получать оповещения о тренировке и использовать навигацию в этом режиме.
- Чтобы использовать режим "Горное восхождение", нажмите цифровую кнопку и выберите «Mtn Climb». Дождитесь, пока часы покажут, что получен сильный GPS-сигнал (сообщение «Acquired» вверху экрана) и 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 скалолазания на открытом воздухе на некоторых часах COROS предназначен для записи, отслеживания и анализа данных ваших восхождений на улице. В этом режиме вы сможете использовать навигацию (на часах с поддержкой навигации) и настраивать 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 скалолазания на открытом воздухе автоматически переключает настройки спутников на "Dual FREQ + All System ON" для максимальной точности на маршруте.



- Режим поддерживает различные виды 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 тренировки и получить дополнительную информацию, посетите: Скалолазание на открытом воздухе
- Открытая вода – Режим для плавания на открытой воде предназначен для любых заплывов на улице/в открытых водоемах. Этот режим использует GPS и аппаратные средства ваших часов для отслеживания дистанции, частоты гребков и других параметров. В режиме открытой воды вы сможете получать оповещения о тренировке.
- Часы COROS поддерживают стиль кроль в режиме открытой воды для точного GPS-отслеживания. Брасс, на спине и баттерфляй не гарантируют точность GPS.
- Чтобы использовать режим "Открытая вода", нажмите цифровую коронку и выберите «Open Water». Дождитесь, пока часы покажут, что получен сильный GPS-сигнал (сообщение «Acquired» вверху экрана) и 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 плавания в бассейне предназначен для заплывов, где длина бассейна фиксирована и вы выполняете несколько дорожек. Режим поддерживает и автоматически определяет 4 основных стиля: кроль, брасс, на спине и баттерфляй. Вы легко можете изменить длину бассейна в настройках часов. Дистанция измеряется при развороте. Если вы не используете кувырок, убедитесь, что ваши движения руками при развороте существенно отличаются от движений при гребке. В этом режиме также доступны оповещения о тренировке.
- Чтобы использовать режим "Бассейн", нажмите цифровую коронку и выберите «Pool Swim». Затем выберите длину бассейна (25м, 50м, 25ярд, 33.3м, 33.3ярд, Другое). Дождитесь, пока часы покажут, что измеряется пульс (значок сердца внизу экрана).
- Чтобы просмотреть поддерживаемые типы данных и получить дополнительную информацию, посетите: Бассейн
- Гладкая вода - Режим "Гладкая вода" на часах COROS предназначен для записи, отслеживания и анализа данных для таких видов спорта, как сапсерфинг, каякинг, гребля на каноэ и других. В этом режиме можно использовать навигацию (на часах с поддержкой навигации), настраивать оповещения о тренировке и просматривать данные в реальном времени, такие как скорость, дистанция, частота гребков и другое.
- Чтобы использовать режим "Гладкая вода", нажмите цифровую коронку и выберите «Flatwater». Дождитесь, пока часы покажут, что получен сильный GPS-сигнал (сообщение «Acquired» вверху экрана) и измеряется пульс (значок сердца внизу экрана), прежде чем начать тренировку.
- Чтобы просмотреть поддерживаемые типы данных во время тренировки и получить дополнительную информацию, посетите: Гладкая вода
- Скоростной серфинг - Режим скоростного серфинга предназначен для отслеживания ваших тренировок по скоростному серфингу. В этом режиме легко доступны данные в реальном времени, которые часто используют спортсмены: автоматическое определение заезда, максимальная скорость в разных 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 «Speedsurfing». Дождитесь, пока часы покажут, что получен сильный GPS-сигнал (сообщение «Acquired» вверху экрана) и измеряется пульс (значок сердца внизу экрана), прежде чем начать тренировку.
- Чтобы просмотреть поддерживаемые типы данных и получить дополнительную информацию, посетите: Скоростной серфинг
- Виндсерфинг – Режим виндсерфинга предназначен для отслеживания тренировок на открытой воде прямо с запястья. Узнайте вашу дистанцию, скорость, пульс и другие данные во время и после тренировки. В режиме виндсерфинга доступны навигация, выбор единиц измерения скорости и оповещения о тренировке.
- Чтобы использовать режим "Виндсерфинг", нажмите цифровую коронку и выберите «Windsurfing». Дождитесь, пока часы покажут, что получен сильный GPS-сигнал (сообщение «Acquired» вверху экрана) и измеряется пульс (значок сердца внизу экрана), прежде чем начать тренировку.
- Чтобы просмотреть поддерживаемые типы данных и получить дополнительную информацию, посетите: Виндсерфинг
- Бурная вода – Режим бурной воды предназначен для отслеживания занятий, связанных с быстрым течением или порогами. Примеры подходящих видов спорта: каякинг по бурной воде, гребной слалом, рафтинг. В этом режиме отображаются количество и частота гребков, высота, скорость, дистанция и другое. Также доступны навигация и оповещения о тренировке.
- Чтобы использовать режим "Бурная вода", нажмите цифровую коронку и выберите «Whitewater». Дождитесь, пока часы покажут, что получен сильный GPS-сигнал (сообщение «Acquired» вверху экрана) и измеряется пульс (значок сердца внизу экрана), прежде чем начать тренировку.
- Чтобы просмотреть поддерживаемые типы данных и получить дополнительную информацию, посетите: Бурная вода
- Мультиспорт – Режим мультиспорта предназначен для тренировок, включающих несколько разных видов активности/упражнений/тренировок за одну сессию. В этом режиме можно выбрать до пяти разных типов тренировок в одной активности (выберите «Настройки → Тренировка» перед началом). Также доступны оповещения о тренировке и навигация.
- Чтобы использовать режим "Мультиспорт", нажмите цифровую коронку и выберите «Multisport». Дождитесь, пока часы покажут, что получен сильный GPS-сигнал (сообщение «Acquired» вверху экрана) и измеряется пульс (значок сердца внизу экрана), прежде чем начать тренировку.
- Чтобы узнать больше, посетите: Мультиспорт
- Триатлон - Режим триатлона предназначен для тренировок или соревнований, состоящих из 3 видов активности с 2 переходами. Просто нажмите кнопку ПОДТВЕРДИТЬ на часах, чтобы перейти к следующей части триатлона. По умолчанию режим триатлона включает Открытую воду, Велосипед и Бег, но вы можете настроить эти три типа активности и их порядок, выбрав из Бега, Велосипеда, Открытой воды или Плавания в бассейне. Для выбора других видов активности используйте режим Мультиспорт.



- Оповещения в режиме триатлона можно настроить только через оповещения в отдельных режимах активности. Например, чтобы изменить оповещение для велозапада, зайдите 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, используйте кнопку НАЗАД на часах, чтобы вернуться к текущей активности.
- Чтобы просмотреть поддерживаемые типы данных и получить дополнительную информацию, посетите: Триатлон
- Горные лыжи – Режим горных лыж предназначен для отслеживания ваших занятий горнолыжным спортом и отображает такие данные, как: спуски, подъемы на подъемнике и многое другое. В режиме горных лыж можно установить оповещения о тренировке и включить функцию Авто Подъем/Спуск для наиболее точного отслеживания. Режим горных лыж автоматически использует 3D-дистанцию, которая учитывает изменения высоты для максимально точного измерения ваших занятий.
- Чтобы использовать режим горных лыж, нажмите цифровую коронку и выберите «Горные лыжи». Пожалуйста, дождитесь, пока часы покажут, что сигнал GPS сильный (обозначено сообщением «Получено» в верхней части экрана) и что измеряется пульс (обозначено значком сердца в нижней части экрана) перед началом тренировки.
- Чтобы просмотреть поддерживаемые типы данных и получить дополнительную информацию, посетите: Горные лыжи
- Ски-туринг - Режим ски-туринга — это мультиспортивный режим, который состоит из двух тренировочных режимов — Восхождение в горах и Беговые лыжи. 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 Беговые лыжи для отслеживания тренировки. Во время перехода нажмите кнопку ПОДТВЕРДИТЬ во время подъема или спуска, чтобы перейти к переходу. Нажмите и удерживайте кнопку ПОДТВЕРДИТЬ во время перехода, чтобы начать следующую сессию. Прокрутите вниз во время перехода, чтобы увидеть дополнительные опции, включая продолжить, завершить, детали, круги.
- Чтобы просмотреть поддерживаемые типы данных и получить дополнительную информацию, посетите: Ски-туринг
- Сноуборд - Режим сноуборда предназначен для отслеживания ваших занятий сноубордом на спусках и отображает такие данные, как: спуски, подъемы на подъемнике и многое другое. В режиме сноуборда можно установить оповещения о тренировке и включить функцию Авто Подъем/Спуск для наиболее точного отслеживания. Режим сноуборда автоматически использует 3D-дистанцию, которая учитывает изменения высоты для максимально точного измерения ваших занятий.
- Чтобы использовать режим сноуборда, нажмите цифровую коронку и выберите «Сноуборд». Пожалуйста, дождитесь, пока часы покажут, что сигнал GPS сильный (обозначено сообщением «Получено» в верхней части экрана) и что измеряется пульс (обозначено значком сердца в нижней части экрана) перед началом тренировки.
- Чтобы просмотреть поддерживаемые типы данных и получить дополнительную информацию, посетите: Сноуборд
- Беговые лыжи – Режим беговых лыж предназначен для отслеживания любого катания на лыжах (в основном по ровной местности), где вы полностью двигаетесь самостоятельно. В режиме беговых лыж вы сможете использовать навигацию и



оповещения о тренировке во время занятий.

- Чтобы использовать режим беговых лыж, нажмите цифровую коронку и выберите «Беговые лыжи». Пожалуйста, дождитесь, пока часы покажут, что сигнал GPS сильный (обозначено сообщением «Получено» в верхней части экрана) и что измеряется пульс (обозначено значком сердца в нижней части экрана) перед началом тренировки.
- Чтобы просмотреть поддерживаемые типы данных и получить дополнительную информацию, посетите: Беговые лыжи
- Эллиптический тренажер (в помещении) Режим эллиптического тренажера на часах COROS предназначен для отслеживания ваших тренировок на эллипсоиде в помещении. Отслеживайте ключевые показатели, такие как пульс, сожженные калории и продолжительность, чтобы поддерживать свои тренировочные цели.
- Чтобы использовать режим эллиптического тренажера, нажмите цифровую коронку и выберите «Эллиптический тренажер». Дождитесь, пока датчик пульса активируется, перед началом тренировки.
- Чтобы просмотреть поддерживаемые типы данных во время тренировок и получить дополнительную информацию, посетите: Эллиптический тренажер
- GPS Кардио - Режим GPS Кардио на часах COROS предназначен для записи любой активности на улице, где необходимо видеть данные GPS (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 (обозначено сообщением «Получено» в верхней части экрана) и что измеряется пульс (обозначено значком сердца в нижней части экрана) перед началом тренировки.
- 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». Пожалуйста, дождитесь, пока часы покажут, что измеряется пульс (обозначено значком сердца в нижней части экрана) перед началом тренировки.
- Чтобы просмотреть поддерживаемые типы данных во время тренировок и получить дополнительную информацию, посетите: Кардио в зале
- Гибридный фитнес - Режим гибридного фитнеса идеально подходит для любой тренировки или соревнования, где требуется чередовать бег и функциональные упражнения. Выберите режим Соревнование, Тренировка или Тест для уникальных настроек и способов отслеживания вашей гибридной тренировки. Подробнее см. в нашей статье Гибридный фитнес.
- Гребля в помещении – Режим гребли в помещении предназначен для записи занятий на гребном тренажере. Рекомендуем подключить ваши часы COROS к тренажеру 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 гребли в помещении, нажмите цифровую коронку и выберите «Гребля в помещении». Пожалуйста, дождитесь, пока часы покажут, что измеряется пульс (обозначено значком сердца в нижней части экрана) перед началом



тренировки.

- Чтобы просмотреть поддерживаемые типы данных во время тренировок и получить дополнительную информацию, посетите: Гребля в помещении
- Скакалка - Режим скакалки 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 многое другое.
- Чтобы использовать режим скакалки, нажмите цифровую коронку и выберите "Скакалка". Пожалуйста, дождитесь, пока часы покажут, что измеряется пульс (обозначено значком сердца в нижней части экрана) перед началом тренировки.
- Чтобы просмотреть поддерживаемые типы данных и получить дополнительную информацию, посетите: Скакалка
- Пилатес (в помещении) Режим пилатеса на часах COROS предназначен для отслеживания ваших тренировок по пилатесу в помещении. Следите за продолжительностью занятия, пульсом и сожженными калориями, уделяя внимание силе, гибкости и контролируемым движениям.
- Чтобы использовать режим пилатеса, нажмите цифровую коронку и выберите «Пилатес». Убедитесь, что датчик пульса активен перед началом занятия.
- Чтобы просмотреть поддерживаемые типы данных во время тренировок и получить дополнительную информацию, посетите: Пилатес
- Гребля – Режим гребли предназначен для использования на открытой воде/на улице, где доступен сигнал GPS. В режиме гребли вы сможете отслеживать частоту гребков, пульс, дистанцию и многое другое. Также доступны оповещения о тренировке.
- Чтобы использовать режим гребли, нажмите цифровую коронку и выберите «Гребля». Пожалуйста, дождитесь, пока часы покажут, что сигнал GPS сильный (обозначено сообщением «Получено» в верхней части экрана) и что измеряется пульс (обозначено значком сердца в нижней части экрана) перед началом тренировки.
- Чтобы просмотреть поддерживаемые типы данных и получить дополнительную информацию, посетите: Гребля
- Силовая тренировка - Режим силовой тренировки 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, спортсмены также увидят тепловую карту задействованных мышц в приложении. Ваши часы будут отслеживать повторения по движениям руки/запястья. Выбирайте силовую тренировку для всех своих силовых занятий. Использование режима силовой тренировки позволит вам установить оповещения о времени отдыха во время тренировки.
- Чтобы использовать режим силовой тренировки, 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 «Следующие части».
- Чтобы просмотреть поддерживаемые типы данных и получить дополнительную информацию, посетите: Силовая тренировка



- Йога (в помещении) Режим йоги на часах COROS идеально подходит для отслеживания ваших занятий йогой в помещении. Этот режим фиксирует динамику пульса, продолжительность и сожжённые калории, чтобы помочь вам отслеживать эффективность как расслабляющих, так и силовых практик.
- Чтобы использовать режим йоги, нажмите цифровую коронку и выберите «Йога». Убедитесь, что датчик пульса активен перед началом занятия.
- Чтобы просмотреть поддерживаемые типы данных во время тренировок и получить дополнительную информацию, посетите: Йога
- 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 результаты 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 активном отслеживании 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 расстояния, 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 результатах 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

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 ваших исторических данных о пульсе на разных уклонах. Это обеспечивает более точную оценку вашей нагрузки независимо от изменений рельефа. Такой подход 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.

Мы рекомендуем использовать темп усилия как основной показатель интенсивности, когда вы бежите не по традиционным ровным участкам, где ваши усилия могут быстро меняться. Вы также можете добавить темп усилия в свои тренировки COROS, чтобы планировать занятия по реальным зонам нагрузки.

Каденс (Бег, Бег по треку, Бег по трейлу, Бег в помещении): Каденс — это количество шагов в минуту, и он может сильно отличаться 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 зависит от веса, скорости и других метрик. Бег в гору с тем же темпом требует больше мощности, чем по ровной поверхности. Данные о мощности помогают оценить интенсивность тренировки в реальном времени и являются практичным инструментом для измерения вашей нагрузки наряду с пульсом и другими показателями.

Время контакта с землёй (Бег, Бег по треку): Эта метрика измеряет время (в миллисекундах), в течение которого ваша стопа находится на земле при каждом шаге. Используйте этот показатель для оценки экономичности бега и усталости. Более короткое время контакта обычно говорит о лучшей жёсткости и реактивности ног, что является признаком эффективного бега. Следите за изменениями этого показателя в зависимости от темпа, усталости или рельефа. Увеличение времени контакта на последних этапах длинных пробежек или тяжёлых интервалов может указывать на ухудшение техники.

Высота шага (Бег, Бег по треку): Высота шага — это насколько ваше тело поднимается вертикально при каждом шаге. Самая низкая точка фиксируется, когда стопа на земле, а самая высокая — когда тело в воздухе. Чем больше вертикальное движение, тем больше энергии уходит вверх, а не вперёд. Более низкие значения говорят о более эффективном движении. Резкое увеличение высоты шага во время пробежки может указывать на усталость.

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 изменениями этого показателя во время прогрессивных или длинных пробежек. Если соотношение растёт при неизменном темпе, это говорит о том,



что 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.

Навигация и маршруты

Чтобы использовать функции навигации на вашем APEX 4, сначала загрузите маршрут в приложение COROS. Это можно сделать несколькими способами: создать маршрут прямо в приложении или импортировать его из другого источника. Смотрите 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 прямое или обратное направление
- Оповещение об отклонении: Включите оповещения, чтобы узнать, 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.
- Повороты (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 APEX 4 также оснащён функцией "Назад к началу", чтобы вы могли вернуться к исходной точке даже без активного маршрута. Для доступа к этой функции нажмите и удерживайте кнопку Назад, прокрутите до Навигация и выберите Назад к началу. Часы будут использовать ваши предыдущие GPS-точки для возврата к старту.

Возобновить позже

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

Чтобы воспользоваться этой функцией, начните любую из указанных активностей как обычно. Когда захотите использовать опцию "Возобновить позже", с разблокированными



часами нажмите цифровую коронку для паузы. Затем прокрутите до опции "Возобновить позже". Нажмите цифровую коронку, чтобы подтвердить выход из активности с возможностью возобновления позже.

Чтобы продолжить активность, на главном экране часов нажмите цифровую коронку. Появится сообщение "Возобновить незавершённый режим активности", нажмите цифровую коронку для открытия и продолжения активности.

Использование разных режимов GPS

APEX 4 поддерживает три разных спутниковых режима для различных сценариев.

- **Выносливость:** Использует GPS всех систем для поиска самых сильных спутниковых сигналов и интеллектуально выбирает, когда использовать определённый сигнал, а когда отключать его для экономии заряда.
- **Высокий:** Использует GPS всех систем. Это рекомендуемый режим спутника для большинства случаев.
- **Максимальный:** Использует двойную частоту. Этот режим рекомендуется при передвижении по местности со сложными условиями GPS, например, в узких каньонах, густом лесу или у крутых скал.



Показатели физической подготовки

Каждая тренировка, отслеживаемая на вашем APEX 4, способствует вашей тренировочной нагрузке, фитнесу и усталости. Ваши часы COROS автоматически обновляют данные о фитнесе с каждой записанной активностью.

Тренировочная нагрузка — это универсальный способ количественной оценки вашей тренировки и измерения стресса через активности с течением времени. Основанная на времени и интенсивности, тренировочная нагрузка позволяет сравнивать нагрузку тренировок в разных видах спорта, используя одну и ту же метрику.

Каждая активность, отслеживаемая с данными о частоте сердечных сокращений, получит оценку тренировочной нагрузки, классифицированную по персонализированной шкале: низкая, средняя и высокая. Просмотрите свою оценку тренировочной нагрузки в сводке активности в приложении COROS или, прокрутив вниз с главного экрана часов, в виджете тренировочной нагрузки.

COROS рекомендует 7-дневную тренировочную нагрузку на основе вашего уровня физической подготовки и объема тренировок, выполненных в последние недели, основываясь на соотношении тренировочного цикла 3:1. Это означает, что если у вас три последовательные недели увеличенной тренировочной нагрузки, на четвертую неделю будет рекомендована более низкая нагрузка для улучшенного восстановления.

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

Существует три ключевых метрики, составляющих статус тренировки:

- Базовая физическая форма: количество тренировочной нагрузки, накопленной вашим организмом в долгосрочной перспективе (последние 42 дня).
- Влияние нагрузки: количество тренировочной нагрузки, накопленной вашим организмом в краткосрочной перспективе (последние 7 дней).
- Тренд интенсивности: соотношение между базовой физической формой и влиянием нагрузки, иллюстрированное на 6-балльной шкале для сравнения вашей недавней тренировки с вашей общей физической формой.
- Чрезмерная: недавняя тренировка может быть чрезмерной или избыточной.
- Оптимизированная: продуктивная тренировка увеличивает базовую физическую форму.
- Возобновление: увеличенная тренировочная нагрузка улучшает вашу физическую форму.
- Производительность: вы готовы к значительным физическим усилиям.
- Снижение: низкая недавняя тренировочная нагрузка; базовая физическая форма снижается.

COROS оценивает ваше восстановление в реальном времени на основе комбинации вашей базовой физической формы, тренировочной нагрузки и оставшейся энергии с момента последнего упражнения. Обычно вам не нужно полностью восстанавливаться перед началом следующей тренировки. Вы можете планировать свои тренировки в соответствии с различными рекомендациями по восстановлению.

- 0% - 19%: Истощение; рекомендуется отдых
- 20% - 69%: Усталость



- 70% - 89% Нормально
- 90% - 100%: Свежесть; готовность к интенсивным тренировкам

Скачивайте официальные тренировки и тренировочные планы на ваши часы COROS или создавайте свои собственные в приложении COROS.

Чтобы начать, откройте приложение COROS на странице Профиль (четвертая вкладка) и выберите либо Тренировки, либо Библиотеку тренировочных планов. В верхней части следующей страницы переключитесь на 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.

Запланированные тренировки и тренировочные планы будут отображаться в вашем тренировочном календаре, который вы можете открыть на странице Прогресс (первая вкладка) в приложении.

Если у вас запланирована тренировка на сегодня, просто откройте часы в правильном режиме активности (например, Бег или Бег по треку, если у вас запланирована беговая тренировка). Ваши часы автоматически предложат вам следовать запланированной тренировке на день. После подтверждения ваши часы будут направлять вас через каждую фазу тренировки с помощью оповещений в реальном времени. Для получения дополнительной информации см. Использование часов COROS для структурированных тренировок.

Следующие метрики доступны для активностей, отслеживаемых в режиме Бег или Бег по треку. Чтобы алгоритм получил достаточные данные для начала расчета этих метрик, вам нужно записать хотя бы один 25-минутный бег с частотой сердечных сокращений на уровне 65% от максимального резерва частоты сердечных сокращений или выше. Вы также можете пройти Тест на беговую физическую форму, чтобы мгновенно разблокировать следующие метрики.

Предсказатель гонки

EvoLab предоставляет оценки времени и темпа гонки для 5 км, 10 км, полумарафона и полного марафона на основе ваших тренировок за последние 6 недель через ваши часы COROS и приложение COROS. С этим предсказателем гонки вы можете планировать свою стратегию гонки соответственно.

Редко кто-то тренируется одновременно для 5 км и марафона, поэтому разные типы тренировок будут влиять на предсказания для разных дистанций гонки. Длительные пробежки более 30 км оказывают значительное влияние на ваше предсказание марафона, в то время как 60-минутный бег в пороговом темпе в основном повлияет на ваши оценки для 10 км или полумарафона.

Оценка эффективности

Эффективность бега измеряет, как усилия на вашем пробеге сравниваются с вашими недавними историческими пробегами. Оценка эффективности рассчитывается на основе комбинации данных о темпе и частоте сердечных сокращений. Ваша эффективность для тренировки может быть подвержена влиянию различных внешних и внутренних факторов, включая сон, жару, усталость, высоту и другие. Низкая эффективность указывает на то, что



могли быть факторы, влияющие на вашу тренировку, из-за которых ваши усилия во время нее были выше ожидаемых.

Не каждый пробег на открытом воздухе получит оценку эффективности. Все следующие требования должны быть выполнены для оценки эффективности:

- Активность была записана в режиме Бег или Трековый бег
- Пробег длился не менее 7 минут
- Для интервальных тренировок каждый интервал длился не менее 3 минут
- На протяжении всего пробега ваша частота сердечных сокращений была между 65% - 95% от вашего максимального пульса

Максимальное потребление кислорода (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 пробегов 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 беговой формы

Беговая форма представляет вашу марафонскую производительность. Ваши индивидуальные оценки разбивки беговой формы указывают на ваши относительные сильные и слабые стороны при различных усилиях для выносливости, порога, скорости и спринта. Тренировки в зонах, перечисленных здесь, улучшат соответствующие способности.

Пороговые зоны частоты сердечных сокращений

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 индикатор, используемый в соревновательных видах спорта. В дополнение к традиционным зонам частоты сердечных сокращений мы теперь ввели 6 пороговых зон темпа, представляющих разные акценты в тренировках. Пороговые зоны темпа — отличный инструмент для измерения ваших усилий, и они устраняют любые проблемы, которые могут возникнуть с вашими показаниями частоты сердечных сокращений.

EvoLab рекомендует персонализированные пороговые зоны частоты сердечных сокращений 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 частоты сердечных сокращений, такие как зоны максимальной частоты сердечных сокращений или зоны резерва частоты сердечных сокращений. 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 пороговой частоты сердечных сокращений и темпа по умолчанию, и они могут не совпадать с зонами, которые были изменены вручную.

- Зона 1 (Восстановление)
 - Этот диапазон соответствует низкой интенсивности упражнений. Он подходит для активного восстановления.
- Зона 2 (Аэробная выносливость)
 - Эта зона достаточно комфортна для поддержания разговоров. Она подходит для базовой тренировки кардиореспираторной функции, которая в основном развивает базовую аэробную способность. Это усилие, которое можно поддерживать в течение нескольких часов, и легкие или длительные пробеги обычно попадают в эту категорию.
- Зона 3 (Аэробная мощность)
 - Этот диапазон приводит к резкому увеличению частоты дыхания, и становится труднее поддерживать разговоры. Он подходит для улучшения формы бега и техник, таких как дыхание или каденс.
- Зона 4 (Порог)
 - Это усилие едва устойчиво и довольно неудобно. Тренировки в этой зоне улучшают вашу способность поддерживать более тяжелые усилия дольше. 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 неудобным и неустойчивым, вызывая дискомфорт и одышку. Он применяется к высокоинтенсивным интервальным тренировкам, которые в основном улучшают способность VO_2 Max. 5-минутные интервальные пробеги обычно попадают в эту категорию.
- Зона 6 (Анаэробная мощность)
 - Интенсивность этой зоны заставляет вас бороться за дыхание. Она подходит для анаэробных тренировок, которые улучшают анаэробную способность и мышечную выносливость. 1-минутные интервальные пробеги обычно попадают в эту категорию.

Эффект Тренировки

Эффект тренировки определяется нагрузкой на тренировку в минуту и оценивает, как ваша тренировка влияет как на вашу аэробную систему (от кардио-упражнений), так и на анаэробную систему (от высокоинтенсивных интервальных тренировок). Что разделяет эти две группы, так это ваш порог лактата. Как правило, более низкая нагрузка в минуту ниже интенсивности порога лактата поможет вашей аэробной подготовке, а более высокая нагрузка выше интенсивности порога лактата улучшит вашу анаэробную подготовку. Оба эффекта тренировки, аэробный и анаэробный, имеют одинаковую шкалу от 0 до 5+ или от неэффективного до чрезмерного.

Существует 6 различных типов аэробных и анаэробных эффектов тренировки:

- Неэффективно (0-0.9): Минимальный эффект на физическую форму
- Восстановление (1.0-1.9): Хорошо для восстановления, но мало влияет на улучшение физической формы
- Поддержание (2.0-2.9): Поддержание физической формы



- Улучшение (3.0-3.9): Улучшение физической формы при повторении 2-4 раза в неделю
- Оптимизация (4.0-4.9): Эффективное улучшение физической формы при повторении 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 нагрузки и интенсивности тренировки 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 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.

Тест на Физическую Подготовку для Бега

Если ваши показатели физической подготовки, такие как нагрузка на тренировку, предсказатель гонки, зоны темпа или зоны сердечного ритма, кажутся неточными, вы можете пройти тест на физическую подготовку для бега, чтобы быстро откалибровать свой уровень физической подготовки. Это 25-40 минутная направляемая тренировка на свежем воздухе, которая разработана так, чтобы быть сложной, но не требующей максимальных усилий. Тест на физическую подготовку дает обновленный темп порога лактата, частоту сердечных сокращений на пороге лактата и максимальное значение частоты сердечных сокращений.

Чтобы начать, откройте свои часы в главном меню активности и прокрутите до Тестов на Физическую Подготовку. В этом меню выберите Физическая Подготовка для Бега. Узнайте больше о тесте на физическую подготовку здесь.

С подключенным измерителем мощности и данными о частоте сердечных сокращений ваши часы COROS могут предоставить вам подробные тренировки для вашего пути к велофитнесу.

Зоны мощности

Тренировки с использованием мощности являются одним из самых ценных инструментов для велосипедистов для улучшения их физической формы. Чтобы получить зоны мощности, вам необходимо выполнить требования, перечисленные ниже, во время велосипедной активности, чтобы предоставить алгоритму данные, необходимые для оценки вашего FTP. Точный FTP экстраполирует ваши индивидуальные зоны мощности и предоставляет точные



данные о тренировочной нагрузке для велосипедных занятий. Вот требования:

- Запишите поездку в помещении или на улице, которая включает сегмент продолжительностью не менее 20+ минут непрерывной езды (без интервалов).
- Во время 20-минутного непрерывного сегмента ваше устройство COROS записывает данные о частоте сердечных сокращений и подключено к измерителю мощности.
- Во время этого сегмента ваша средняя частота сердечных сокращений должна составлять не менее 60% от вашего резерва частоты сердечных сокращений.
- Например, если ваша максимальная частота сердечных сокращений составляет 180, а частота сердечных сокращений в покое - 50, ваш резерв частоты сердечных сокращений составляет 130. 60% от 130 это 78. Теперь, чтобы получить целевой диапазон, мы добавим частоту сердечных сокращений в покое к предыдущим числам. $78+50=128$. Чтобы соответствовать этому примеру, спортсмену необходимо поддерживать частоту сердечных сокращений выше 128 уд/мин.

Модель зон мощности COROS для велосипедистов основана на проценте от вашего FTP (Функциональная пороговая мощность), чтобы ваши тренировки были максимально индивидуализированными.

Зоны мощности COROS делятся на 7 зон:

- Восстановление: Легкие, восстановительные поездки.
- Аэробная выносливость: Длительные поездки. Легкие, но устойчивые усилия.
- Аэробная мощность: Темповые или sweet spot поездки. Более интенсивные усилия, требующие концентрации, но устойчивые на длительные периоды.
- Порог (на уровне или около FTP): Тренировки на FTP. Интенсивные усилия, которые трудно поддерживать.
- Анаэробная выносливость (выше FTP): Тренировки на VO2max. Усилия очень требовательные и могут поддерживаться в течение нескольких минут.
- Анаэробная мощность: Силовые тренировки. Очень требовательные усилия, которые можно поддерживать только несколько минут.
- Спринт: Нейромышечные тренировки. Максимальные усилия, которые можно поддерживать до одной минуты.

Эффективность велоспорта

Эффективность измеряет, как усилия в вашей последней активности соотносятся с вашим уровнем физической подготовки. Различные внешние и внутренние факторы могут влиять на ваш показатель Эффективности, такие как качество сна, температура и высота.

Оценка, которую вы можете получить, будет варьироваться от 80% до 120% и имеет 5 различных уровней.

- Отлично: 105% - 120%
- Отлично: 102% - 104%
- Хорошо: 99% - 101%
- Удовлетворительно: 96% - 98%
- Низко: 80% - 95%

Не каждая велосипедная активность получит оценку Эффективности. Все следующие требования должны быть выполнены для оценки Эффективности:



- Отслеживайте свою поездку с данными о частоте сердечных сокращений и данными с измерителя мощности в режиме Велосипед или Внутренний велосипед.
- Езжайте не менее 10 минут, чтобы собрать достаточное количество данных.
- Для интервальных тренировок каждый интервал должен быть более 3 минут.
- Ваша частота сердечных сокращений во время поездки должна быть в пределах 65%-95% от вашего максимального пульса, и она должна оставаться стабильной на протяжении всей тренировки (без резких и внезапных увеличений или уменьшений).

Тест FTP

Пройдите руководимый тест FTP прямо на вашем APEX 4. FTP означает Функциональная Пороговая Мощность, которая определяется как наивысшая средняя мощность, которую вы можете поддерживать в течение примерно часа, измеряемая в ваттах. FTP является одним из наиболее часто используемых тренировочных показателей в велоспорте. Он может использоваться как эталонная статистика и для определения тренировочных зон при тренировках с мощностью.

На ваших часах COROS перейдите в главное меню активности > Фитнес-тесты > Тест FTP для велоспорта. Чтобы завершить тест, вам потребуется следующее:

- Тренажер для помещений, измеряющий мощность
- Данные о частоте сердечных сокращений (внешний ремень HR, если используется DURA)
- Первоначальная оценка FTP COROS из записанных велосипедных активностей

Для получения дополнительной информации о тесте FTP, пожалуйста, нажмите здесь.



Прием телефонных звонков на APEX 4

Вы можете легко принимать телефонные звонки прямо с вашего APEX 4. Хотя вы не можете начать звонок с часов, вы можете отвечать и управлять входящими звонками с помощью нескольких быстрых действий. Чтобы принимать звонки, убедитесь, что ваш телефон находится поблизости и подключен к APEX 4, а приложение COROS работает в фоновом режиме.

- **Ответить на звонок:** Когда поступает звонок, нажмите на Циферблат один раз, чтобы ответить. Чтобы отправить звонок на голосовую почту, нажмите кнопку Назад.
- **Отключить сигнал:** Если вы хотите остановить звонок или вибрацию, не отклоняя звонок, нажмите кнопку Действие. Звонок будет продолжать отображаться на экране, пока вы не ответите или он не перейдет на голосовую почту.
- **Регулировка громкости или отключение звука:** Во время звонка нажмите на Циферблат один раз, чтобы открыть аудиоконтроль. Здесь вы можете прокрутить Циферблат, чтобы отрегулировать громкость динамика, или нажать кнопку Действие, чтобы отключить и включить микрофон. После внесения изменений вернитесь на основной экран звонка, нажав кнопку Назад.
- **Просмотр циферблата:** Если вам нужно проверить время или получить доступ к ограниченным функциям, нажмите кнопку Действие, чтобы вернуться к циферблату, и ваш звонок останется активным в фоновом режиме.
- **Завершить звонок:** Когда вы готовы завершить разговор, нажмите кнопку Назад.

Что происходит, если одновременно поступают два входящих звонка?

Часы следуют порядку входящих звонков телефона и могут отображать только одно уведомление о звонке за раз.

- Если поступает Звонок А и на него еще не ответили, часы будут уведомлять только о Звонке А.
- Если Звонок А отклонен или завершен, пока Звонок В все еще звонит, часы затем уведомят о Звонке В.
- Если вы уже на Звонке А и поступает Звонок В, часы продолжат показывать экран Звонка А. После завершения Звонка А, если Звонок В все еще звонит, часы предложат вам этот звонок.

Можно ли принимать входящие звонки, если наушники подключены и воспроизводят музыку?

Если вы слушаете музыку через наушники, подключенные к вашему APEX 4, вы все равно можете принять входящий звонок на часах. APEX 4 будет вибрировать и издавать сигнал, чтобы уведомить вас. Когда вы отклоните или завершите звонок, воспроизведение музыки автоматически возобновится.

Могу ли я отключить звуки/сигналы для входящих звонков?

Да. На ваших часах перейдите в Система → Дополнительные настройки → Звук и вибрация → Сигналы → Уведомления о сообщениях и звонках, затем отключите их.



Настройки звуков и тонов на APXH 4

Динамик APXH 4 воспроизводит аудио-оповещения для тренировок, сигналы для навигации и уведомлений, а также позволяет принимать телефонные звонки прямо на вашем запястье. Каждую из этих функций можно настроить в соответствии с вашими предпочтениями.

В главном меню активности перейдите в Система > Дополнительные настройки > Звук и вибрация.

- Громкость: Прокрутите колесико, чтобы увеличить или уменьшить громкость динамика APXH 4.
- Сигналы: Выберите, включать ли оповещения о нажатии клавиш и повороте, сообщения и звонки, будильники, оповещения о деятельности и общие сигналы.
- Вибрации: Выберите, включать ли вибрации клавиш и оповещений.

Вы также можете включить голосовые оповещения, чтобы они воспроизводились через динамик часов и давали обратную связь в реальном времени во время тренировок.

- Откройте любой режим активности. (Режимы лыж и сноуборда в настоящее время не поддерживаются.)
- Перед началом активности прокрутите вниз и выберите "Голосовое оповещение". Переключите это в положение ВКЛ.
- В разделе "Аудиовыход" выберите "Динамик часов"



Зарядка вашего APEX 4

APEX 4 поставляется с зарядным адаптером COROS, который работает с любым стандартным кабелем USB-C.

Адаптер размещен в защитном футляре-брелке. Чтобы зарядить ваш APEX 4, вам нужно сначала извлечь 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.

Далее найдите зарядный порт на задней стороне часов. Металлические контакты на зарядном адаптере плотно входят в зарядный порт. Подключите адаптер к APEX 4, пока он не защелкнется. 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 APEX 4 начнет заряжаться.

APEX 4 поддерживает зарядку во время записи активности. Зарядка часов не приостановит и не помешает записи активности. Если вы решите зарядить ваш APEX 4 с помощью аккумуляторной батареи или пауэрбанка, не используйте аккумулятор с функцией быстрой зарядки.

Важно: Пожалуйста, используйте зарядное устройство, соответствующее спецификациям LPS (обозначенное как "LPS" или "Limited Power Supply") для зарядки APEX 4. Пожалуйста, используйте только официальные аксессуары для зарядки и не используйте другие методы зарядки.



Техническое обслуживание и поддержка

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.

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.

Перезагрузка вашего APEX 4: Длительно нажмите кнопку Назад (нижняя правая кнопка) в течение 15 секунд, пока часы не выключатся и не появится логотип COROS.

Включение вашего APEX 4: Длительно нажмите кнопку Назад (нижняя правая кнопка) в течение 15 секунд или до появления логотипа COROS.

Сброс до заводских настроек вашего APEX 4: Перейдите в Система > Дополнительные настройки > Сбросить все. Кроме того, вы можете сбросить часы до заводских настроек, открыв приложение COROS на странице Профиль, выбрав ваш APEX 4 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.

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.

