Начало работы

В комплекте

- Часы COROS PACE Pro GPS
- Адаптер зарядного устройства COROS A2 (заряжает PACE Pro при использовании любого стандартного кабеля USB-C - нажмите здесь для получения подробной информации)

Настройка

Настройка ваших новых часов COROS должна занять всего несколько быстрых шагов, чтобы вы были готовы начать запись активностей.

- Загрузите приложение COROS из магазина App Store или Google Play
- Если ваши часы еще не включены, удерживайте кнопку Back/Lap (нижняя кнопка) в течение 2-3 секунд или до включения часов
- Выберите язык, который вы предпочитаете на часах
- Откройте приложение COROS и выберите страницу профиля (4-я вкладка внизу), затем выберите "Добавить новое устройство"
- Отсканируйте QR-код на часах для подключения, или вы можете вручную выполнить сопряжение по Bluetooth, если предпочитаете
- Если у вас возникли проблемы с сканированием QR-кода, попробуйте отсканировать его в темной обстановке. В некоторых ярких условиях камеры могут испытывать затруднения с четким захватом дисплея PACE Pro из-за частоты обновления AMOLED-дисплея и скорости затвора камеры, что может привести к неправильному распознаванию QR-кода.
- Выберите Рука для ношения → Раскладка кнопок → Уведомления → Пользовательские настройки

Автоблокировка

Когда вы впервые получаете свои часы COROS, они будут установлены по умолчанию на "Прокрутка для разблокировки", чтобы предотвратить случайное начало/отмену активностей и т. д. Чтобы разблокировать часы, прокручивайте циферблат последовательно в одном направлении, пока дисплей не разблокируется.

- Чтобы изменить настройку автоблокировки, удерживайте кнопку BACK/LAP для доступа к Панели инструментов → Настройки → Дополнительные настройки → Автоблокировка

Раскладка кнопок

1 (Цифровой циферблат/ПОДТВЕРДИТЬ):

- Прокручивайте/вращайте циферблат, чтобы перемещать ваш выбор вверх и вниз
- Нажмите, чтобы подтвердить выбор
- Удерживайте, чтобы завершить тренировку

2 (BACK/LAP):

© «Спорт Лайф», 2026

• Включение часов
• Нажмите, чтобы вернуться на предыдущий экран (кнопка BACK/LAP)
• Нажмите, чтобы записать круг или отдых во время тренировок
• Удерживайте, чтобы открыть Панель инструментов/меню быстрых действий

Обновления прошивки

Чтобы проверить наличие обновлений прошивки, откройте приложение COROS и перейдите на страницу профиля. Чтобы просмотреть доступные обновления прошивки, коснитесь значка часов и выберите Версия прошивки.

Как заряжать ваш часы COROS

PACE Pro поставляется с адаптером зарядки COROS, который работает с любым стандартным кабелем USB-C.

Чтобы зарядить ваш PACE Pro, сначала удалите адаптер зарядки из силиконового чехла, аккуратно потянув за один конец силиконового чехла, пока край адаптера не высвободится. Затем используйте пальцы, чтобы аккуратно вытащить адаптер из силиконового чехла.

Найдите разъем зарядки на задней стороне PACE Pro. Металлические контакты на адаптере зарядки плотно входят в разъем зарядки. Подключите адаптер к PACE Pro, пока он не щелкнет на место. Адаптер будет лежать ровно на задней стороне часов.

Затем подключите стандартный кабель USB-C к другому концу адаптера зарядки. Как только ваш кабель USB-C подключен к источнику питания, ваш PACE Pro начнет заряжаться.

* Часы COROS поддерживают зарядку во время тренировок. Не стесняйтесь заряжать ваш PACE Pro во время записи тренировки. Зарядка не повлияет, не остановит и не перезапустит вашу текущую тренировку.

Запись вашей первой активности

• Для начала активности с главного экрана часов нажмите цифровой циферблат один раз, чтобы открыть библиотеку активностей для выбора.
• Подождите, пока часы не покажут, что у вас хороший сигнал GPS (обозначается полными полосками на виджете сигнала спутника) и что измеряется пульс (обозначается сплошной иконкой сердца) перед началом активности.
• Для приостановки активности, с разблокированными часами, нажмите кнопку цифрового циферблата один раз, чтобы приостановить текущую тренировку.
• Для завершения активности с паузы прокрутите до "Завершить" и удерживайте цифровой циферблат в течение трех секунд, чтобы завершить активность.
• После завершения будет отображена страница с деталями активности. Если записано несколько кругов или сессий, вы можете выбрать просмотр деталей кругов внизу этой страницы.
• Для доступа к ранее сохраненным активностям на ваших часах COROS нажмите цифровой циферблат, чтобы открыть библиотеку активностей, прокрутите до История в главном меню и выберите одну для просмотра деталей.

© «Спорт Лайф», 2026

Настройки/Предпочтения

Меню инструментов

С главного циферблата или во время записи активности удерживайте кнопку BACK/LAP для открытия меню инструментов. Здесь вы можете получить доступ к виджетам для карты, навигации, будильника, передачи пульса и другим функциям.

• Центр управления

• Не беспокоить: Выберите, чтобы включить/выключить режим "Не беспокоить"

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

• Компас: Выберите, чтобы открыть 3D компас

• Нажмите кнопку ПОДТВЕРДИТЬ для переключения между следующей информацией:

• Компас и текущее время

• Компас, GPS-координаты, высота и барометр

• Передача пульса: Выберите, чтобы измерить пульс и передать данные о пульсе по Bluetooth

• Высотная производительность: Выберите, чтобы измерить уровень кислорода в крови SpO2

• Нажмите кнопку ПОДТВЕРДИТЬ для начала нового измерения SpO2

• Доступные данные на этой странице:

• Верхняя секция: Индекс высотной производительности (доступен, если высота более 2500 м или 8250 футов)

• Средняя секция: SpO2 и время с момента последнего измерения

• Нижняя секция: Высота

• Прокрутите вниз, чтобы просмотреть график SpO2 (красный, желтый и зеленый) и высоты (синий) за последние 24 часа и 3 дня.

• Настройки навигации: Выберите, чтобы настроить следующие параметры:

• Выбрать маршрут

• Просмотреть детали высоты для маршрута

• Направление начальной точки (прямое или обратное)

• Направление карты (север вверх или по направлению движения)

• Оповещение о смене курса

• Пошаговая навигация

• Вернуться к началу (повторно пройти ваш путь по GPS-треку)

• Карта: Выберите, чтобы просмотреть и следовать по сохраненному маршруту, ближайшему к вашему текущему местоположению

• Секундомер: Выберите, чтобы использовать функцию секундомера

• Нажмите кнопку ПОДТВЕРДИТЬ для запуска и остановки секундомера

• Нажмите кнопку BACK/LAP для начала нового круга и сброса секундомера

• Удерживайте кнопку BACK/LAP для выхода со страницы без остановки секундомера

• Доступно в режимах ежедневной и тренировочной активности

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

• Настройка нового времени перезапишет предыдущие

© «Спорт Лайф», 2026

• Нажмите кнопку ПОДТВЕРДИТЬ для запуска и остановки таймера

• Нажмите кнопку BACK/LAP для перезапуска таймера или возврата на страницу настройки таймера

• Для повтора таймера выберите Повтор → ВКЛ

• Удерживайте кнопку BACK/LAP для выхода со страницы без остановки таймера

• Доступно в режимах ежедневной и тренировочной активности

• Циферблаты: Выберите один из 5 циферблатов, хранящихся на часах, и варианты цветовой темы

• Загрузите новые циферблаты из приложения COROS

• Трансляция пульса

• Основной циферблат → нажмите и удерживайте кнопку BACK/LAP, чтобы открыть меню Toolbox → Трансляция пульса

• Откройте страницу сопряжения на поддерживаемых устройствах/приложениях и дождитесь подключения.

• Уведомления

• Чтобы изменить настройки уведомлений, откройте приложение COROS и перейдите на страницу Устройств, выберите "Уведомления"

• На этом экране у вас есть возможность включить/отключить уведомления от любых приложений, которые вы выберете.

• Отчет об использовании батареи и прогноз

• В каждых часах COROS встроен инструмент "Использование батареи", который позволяет просматривать отчеты об использовании батареи вашего часов во время текущего цикла зарядки.

• Чтобы получить доступ к инструменту "Использование батареи", удерживайте кнопку BACK/LAP, чтобы открыть Toolbox, затем прокрутите до "Использование батареи"

• Инструмент "Использование батареи" отобразит график, показывающий текущий уровень заряда батареи ваших часов, график, показывающий историю разряда батареи, время последней зарядки и прогноз, сколько времени еще проработает батарея на основе "стандартного использования".

• Чтобы просмотреть более подробную статистику использования батареи, нажмите цифровой циферблат.

• На этом экране вы можете увидеть следующие показатели: Оставшаяся мощность, Оценка ежедневного использования, Оценка использования GPS, Последняя зарядка, Дни с момента последней зарядки.

• Какие датчики есть в часах?

• Оптический датчик пульса, Барометрический альтиметр, Акселерометр, Гироскоп, Электронный компас, Пульсоксиметр (SpO2), электрический датчик сердечного ритма

Система и другие настройки

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

• Интерфейс активности

• Автопрокрутка: Выберите, будет ли автоматически прокручиваться ваша страница данных во время записи активности.

• Оповещения о сообщениях и звонках: Выберите, будет ли ваш часы получать уведомления во время записи активности. Даже если эта настройка ВЫКЛ, ваши часы все

© «Спорт Лайф», 2026

равно могут получать уведомления в режиме ожидания.

• Метки данных: Выберите Текст, чтобы ваши поля данных были помечены только текстом, или Иконки, чтобы ваши поля данных были помечены иконками.

• Аксессуары: Сопрягайтесь с внешними датчиками через Bluetooth.

• WiFi: Подключите часы к WiFi для загрузки активностей, загрузки карт и загрузки новой прошивки.

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

• Внешний вид циферблата: Выберите новый дизайн циферблата и цветовую тему. Загрузите больше дизайнов циферблатов для хранения локально на вашем PACE Pro на странице профиля в приложении COROS.

• Дисплей: Выберите между стандартным, высоким и максимальным уровнями яркости. Стандартный уровень рекомендуется для оптимального потребления батареи. Выбор высокого или максимального уровня увеличит потребление батареи.

• Всегда включен: Когда этот параметр включен в режиме ожидания или активности, дисплей PACE Pro останется подсвеченным, но затемненным, чтобы вы могли видеть текущую информацию на циферблате.

• Жест подсветки: Когда этот параметр включен, дисплей PACE Pro будет подсвечиваться каждый раз, когда вы поднимаете запястье.

• Примечание: Отключение режима жестовой подсветки не полностью отключит подсветку на часах. Подсветка дисплея все равно может быть активирована при получении уведомлений, оповещений об активности или если нажать любую из кнопок вручную.

• Рука и цифровой циферблат: Выберите, на какой руке вы носите PACE Pro, и настройте расположение и ориентацию циферблата.

• Например, пользователи, носящие часы на правой руке, могут захотеть, чтобы циферблат также находился слева от часов. Экран PACE Pro можно повернуть, чтобы соответствовать новой ориентации.

• Вибрации и звуки: Настройте, когда ваши часы издают вибрации и звуки в зависимости от ваших оповещений об активности, уведомлений, будильников и другого.

• 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 его для карты и полей данных активности.

• Настройка "Только карта" отключает сенсорный экран для всех дисплеев часов, кроме карты.

• Автоблокировка: Выберите "Удерживать для разблокировки" или "Прокрутить для разблокировки" в режиме ожидания или активности. Эти настройки могут предотвратить случайную прокрутку часов и запуск/остановку активности, если циферблат будет нажат случайно.

• Удерживать для разблокировки: Нажмите и удерживайте циферблат вручную.

• Прокрутить для разблокировки: Прокручивайте циферблат непрерывно вручную.

• Спутниковые системы:

• Все системы - рекомендуемый режим спутников для большинства сценариев.

© «Спорт Лайф», 2026

• Двойная частота рекомендуется, если вы перемещаетесь через местности с сложными условиями GPS, такими как узкие каньоны, густые леса или крутые скалы.

Ношение часов

Для того чтобы ваши часы могли собирать наиболее точные данные, следуйте нескольким лучшим практикам.

• Носите часы плотно, но не так плотно, чтобы перекрыть кровообращение. Они должны сидеть плотно и не скользить при движении.

• Оставьте зазор 1 см между костью запястья и часами. Чем выше часы над костью запястья, тем ближе кожа, и тем меньше вероятность влияния сгибания запястья на сенсор.

• Держите руки в тепле. Сигнал ОЖР идет от отражения вашей крови. Чем больше кровотока, тем лучший сигнал получат ваши часы. Погода не обязательно должна быть морозной, чтобы повлиять на точность ОЖР. Пока ваши руки ощущают холод, ваш кровоток значительно снижен. Лучший способ решить эту проблему - стараться держать область, где находятся ваши часы на запястье, в тепле. Еще один совет - всегда разогревайте свое тело (и руки) перед началом тренировки зимой.

• Дождитесь стабильного показания ЧСС на часах. Как и ваше тело, сенсор ОЖР также требует разогрева. Рекомендуется оставаться на странице "Старт" и подождать немного дольше, чтобы часы могли фильтровать некоторый шум самостоятельно. Наши часы также издают звуковой сигнал, чтобы дать вам знать, когда они готовы к работе (если звуки отключены, вы увидите символ сердца, который будет стабильным и постоянным, когда часы будут готовы)

• Выберите правильный режим тренировки. Обычные алгоритмы бега, велосипеда и плавания не специально созданы для отслеживания быстрых изменений ЧСС. Когда вы тренируетесь с интервалами, выберите режим Интервальной тренировки в режиме Бега для улучшенной чувствительности отслеживания пульса.

Интеграции с 3-ми сторонними сервисами/Синхронизация данных

Свяжите свою учетную запись COROS с приложениями сторонних разработчиков, чтобы наслаждаться быстрым и безпроблемным опытом синхронизации данных.

• В приложении COROS → Страница профиля → Приложения сторонних разработчиков → Войдите через всплывающее окно браузера и следуйте инструкциям для завершения интеграции. Вот несколько популярных приложений, для просмотра полного списка см. приложение.

• Final Surge

• PWR Lab

• Relive

• Runalyze

• Strava

• Stryd

• TrainingPeaks

© «Спорт Лайф», 2026

Ежедневные функции

Будильник, Секундомер, Таймер

Доступ к функциям таймера, секундомера и будильника осуществляется из меню Toolbox.

- Главный циферблат или во время тренировок → нажмите и удерживайте кнопку BACK/Круг → меню Toolbox.

Измените настройки вибрации или звука на ваших часах.

- Часы → Система → Еще настройки → Вибрации → Вибрации кнопки | Вибрации оповещ-й
- Вибрации оповещ-й применяются к Таймеру/Секундомеру/Будильнику.
- Часы → Система → Еще настройки → Звуки → Звуки кнопки | Звуки сообщений и вызовов | Звуки будильника | Звуки оповещ.Активность
- Звуки будильника применяются к Будильнику.
- Звуки оповещ.Активность применяются к Секундомеру.
- Звуки для Таймера нельзя отключить.

Таймер

- Выберите, чтобы установить до 3 таймеров с возможностью повтора.
- Настройка новых значений заменит предыдущие.
- Нажмите кнопку ПОДТВЕРДИТЬ, чтобы запустить и поставить таймер на паузу.
- Нажмите кнопку BACK/Круг, чтобы перезапустить таймер или вернуться к странице настройки таймера.
- Чтобы повторить таймер, выберите Повтор → ВКЛ.
- Удерживайте кнопку BACK/Круг, чтобы выйти со страницы, не прерывая таймер.
- Доступно в ежедневном и тренировочном режимах.

Секундомер

- Выберите, чтобы использовать функцию секундомера.
- Нажмите кнопку ПОДТВЕРДИТЬ, чтобы запустить и поставить секундомер на паузу.
- Нажмите кнопку BACK/Круг, чтобы начать новый круг и сбросить секундомер.
- Удерживайте кнопку BACK/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 | Ежедневно | Кастомное по дням недели.
- Время повтора не настраивается.

Оповещение Высота

Включите Оповещ. Высота, перейдя в Система > Еще настройки > Оповещ. Высота. Когда высота превышает 2500 метров или 8250 фут и пульс выше обычного, часы оповестят вас. Это поможет оценить уровень интенсивности вашей активности, чтобы вы могли принимать

© «Спорт Лайф», 2026

лучшие решения для здоровья и общего удовольствия от тренировки.

Инструмент Расход батареи

С открытым меню Toolbox прокрутите до виджета Батарея, чтобы быстро увидеть текущий уровень заряда ваших часов. Нажмите на колесо управления, чтобы открыть виджет, где можно посмотреть остаток батареи для ежедневного использования и отслеживания активности с GPS.

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

Управление Insta360

Чтобы управлять Insta360 с PACE Pro, сначала подключите оба устройства через Bluetooth. Для этого включите Insta360 и затем удерживайте кнопку назад на часах, чтобы открыть Toolbox. В Toolbox выберите Insta360 → "Подтвердить" для добавления камеры.

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

После подключения PACE Pro к устройству Insta360 вы сможете переключаться между режимами фото и видео на часах, используя функцию на цифровом колесе для съемки фото или запуска/остановки видео прямо с часов.

Управление Insta360 GO 2

Чтобы подключить часы COROS к камере Insta360 GO 2, следуйте инструкции ниже:

- Включите Insta GO 2
- Войдите в режим Сопряжение с пультом на Insta GO 2
- Долгое нажатие кнопки Назад на PACE Pro, выберите Управление камерой
- Подтвердите на часах и найдите камеру
- Добавьте камеру
- Прокручивайте между режимами Фото и Видео
- Нажмите цифровое колесо для съемки фото или запуска/остановки видео прямо с часов

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

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

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

Найти телефон & Найти часы

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

© «Спорт Лайф», 2026

В приложении

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

На часах

- Перейдите в меню Toolbox.
- С главного циферблата нажмите и удерживайте кнопку BACK/Круг.
- Выберите Найти телефон. После получения запроса приложением COROS будет запущено оповещение.

Проверка здоровья и HRV

Проверка здоровья — это удобный тест на запястье, который дает вам полный обзор состояния вашего здоровья. Для доступа к тесту Проверка здоровья нажмите и удерживайте кнопку BACK/Круг на часах COROS, чтобы открыть меню Toolbox, затем прокрутите до пункта Проверка здоровья. Следуйте инструкциям на часах, чтобы начать тест длительностью 30-60 секунд. В это время часы используют оптический датчик пульса и электрический датчик сердечного ритма для сбора данных.

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

Музыка

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

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

После того как музыка сохранена на часах, убедитесь, что у вас подключен либо динамик, либо Bluetooth-наушники, чтобы воспроизводить музыку, так как в самих часах динамиков нет. Для этого удерживайте кнопку назад и перейдите в Настройки → Аксессуары → Добавить Bluetooth, и убедитесь, что нужное Bluetooth-устройство находится в режиме сопряжения для подключения.

Когда наушники подключены и музыка загружена на часы, все, что нужно — удерживать кнопку BACK/Круг, перейти к иконке "Музыка" и использовать сенсорный экран или цифровое колесо для начала воспроизведения музыки.

© «Спорт Лайф», 2026

Оповещ. Шторм

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

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

Циферблат

Из приложения COROS: Чтобы изменить доступные циферблаты на ваших часах COROS, откройте приложение COROS и выберите значок часов/страницу устройства (4-й таб внизу), затем выберите «Циферблат».

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

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

Виджеты

Виджеты легко доступны с главного циферблата часов путем прокрутки вверх и вниз. Нажмите кнопку ПОДТВЕРДИТЬ на некоторых страницах виджетов для получения дополнительной информации. Используйте колесо управления или сенсорный экран, чтобы просмотреть недавнюю историю выбранной страницы данных виджета.

Чтобы настроить эти виджеты, перейдите на страницу Профиль в приложении COROS > выберите свои PACE Pro > выберите Настройка. Затем выберите "Ежедневные данные", чтобы отобразить полный список виджетов, которые можно показать.

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

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

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

Активные калории

© «Спорт Лайф», 2026

Показатель активных калорий, отображаемый на часах COROS и в приложении COROS, — это оценка калорий, сожжённых во время записанных тренировок и в периоды, когда ваши часы фиксируют каденс выше 130 шагов/мин, что чаще всего бывает при быстрой ходьбе.

Чтобы изменить или установить свои ежедневные цели, откройте приложение COROS и перейдите на страницу профиля.

Время упражнения

Время упражнения — это показатель, показывающий количество времени, в течение которого вы записали упражнения за день

Восход/Закат

- Полдень
- Восход
- Закат
- Рассвет
- Сумерки
- Дата

Пульс

Пульс в реальном времени с интервалом 1 секунда.

- Максимальный, минимальный и средний пульс за последние 6 часов.
- График пульса за последние 6 часов.
- Нажмите цифровое колесо и прокрутите, чтобы просмотреть данные пульса за последние 24 часа.
- Пульс записывается каждые 10 минут в ежедневном использовании и каждую секунду во время тренировок.

Высота

- Последнее обновление высоты в метрах (метрическая) или футах (имперская).
- Измените единицы на ваших часах COROS – главный циферблат → Система → Еще настройки → Ед. измерения → Имперская | Метрическая.
- Максимальная, минимальная и средняя высота за последние 6 часов.
- График высоты за последние 6 часов.
- Нажмите кнопку ПОДТВЕРДИТЬ и прокрутите, чтобы просмотреть данные высоты за последние 24 часа. Проведите влево и вправо для просмотра.
- Высота записывается каждые 10 минут в ежедневном использовании и каждые 5 секунд во время тренировок.
- Нажмите и удерживайте цифровое колесо для калибровки высоты.
- Использ. GPS
- Ввести высоту

© «Спорт Лайф», 2026

Барометр

• Последнее обновление барометрических/атмосферных данных в гПа (гектопаскали) или мм рт. ст.

• Максимальные, минимальные и средние барометрические/атмосферные данные за последние 6 часов.

• График барометрических/атмосферных данных за последние 6/12/18 часов.

• Нажмите кнопку ПОДТВЕРДИТЬ и прокрутите, чтобы просмотреть барометрические/атмосферные данные за последние 24/48/72 часа. Проведите влево и вправо для просмотра.

• Измените диапазон отображения истории данных – главный циферблат → Система → Датчики → Барометр → Расписание → Последние 6 | 12 | 18 часов.

• Переключение между Давлением на ур. моря/Местным давлением.

• Главный циферблат → Система → Датчики → Барометр → Источник данных → Местное давление | Давление на ур. моря.

• Местное давление измеряется на станции без учета высоты, например, в доме или на вершине горы. Оно будет меняться на разных высотах.

• Давление на ур. моря — это местное давление, скорректированное до уровня моря. Часто используется для прогнозирования изменений погоды на текущей высоте.

• Предоставляет прогноз погоды с помощью стрелки, отображаемой в верхней части страницы.

• Стрелка, указывающая вниз, означает возможную штормовую погоду.

• Стрелка, указывающая вверх, означает возможную ясную погоду.

• Стрелка состоит из 2 частей. Левая часть показывает информацию 3-6 часов назад, правая — за последние 3 часа.

• Барометрические/атмосферные данные записываются каждые 10 минут. Кондиционеры и обогреватели могут влиять на точность барометрических показателей.

• Нажмите и удерживайте цифровое колесо для быстрого доступа к настройкам.

• Источник данных

• Диапазон дисплея

• Ед. давления

• Оповещ. Шторм

• (i) Направление барометра

Сон

Ваши часы COROS автоматически определяют и отслеживают сон и дневной сон. После пробуждения вы можете просмотреть данные о сне в виджете Сон на часах или на первой странице вашего приложения COROS.

Шаги

Виджет шагов на ваших часах/app COROS использует аппаратное обеспечение и фирменные алгоритмы для подсчета количества шагов, которые вы сделали за день

© «Спорт Лайф», 2026

Этажи

Виджет этажей на ваших часах/app COROS использует аппаратное обеспечение и фирменные алгоритмы для подсчета количества этажей, на которые вы поднялись за день

Виды активности

Оповещения об активности

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

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

Режимы активности

- Бадминтон (в помещении) Режим бадминтона на часах COROS предназначен для записи, отслеживания и анализа данных во время занятий бадминтоном в помещении. Этот режим поддерживает отслеживание пульса, сожжённых калорий и продолжительности тренировки, чтобы помочь контролировать результаты и восстановление.
- Чтобы использовать режим бадминтона, нажмите цифровую коронку и выберите «Бадминтон». Убедитесь, что датчик пульса активен (значок сердца внизу экрана) перед началом тренировки.
- Чтобы посмотреть поддерживаемые типы данных во время тренировки и узнать больше, перейдите по ссылке: 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 коронку и выберите «Баскетбол». Дождитесь получения сигнала GPS и убедитесь, что датчик пульса активен перед началом тренировки.
- Чтобы посмотреть поддерживаемые типы данных во время тренировки и узнать больше, перейдите по ссылке: Баскетбол
- Велосипед - Режим активности "Велосипед" на часах COROS предназначен для записи, отслеживания и анализа данных ваших велопрогулок на открытом воздухе. В режиме "Велосипед" вы сможете использовать навигацию (на часах с поддержкой навигации), следовать интервальным тренировкам и устанавливать оповещения о тренировке.
- Чтобы использовать режим "Велосипед", нажмите цифровую коронку и выберите «Велосипед». Пожалуйста, дождитесь, пока часы покажут, что сигнал GPS сильный (сообщение «Получено» в верхней части экрана) и измеряется пульс (значок сердца

© «Спорт Лайф», 2026

внизу экрана), прежде чем начать тренировку.

• Чтобы посмотреть поддерживаемые типы данных во время тренировки и получить дополнительную информацию, посетите: Велосипед

• Бокс (в помещении) Режим активности "Бокс" на часах COROS предназначен для отслеживания ваших тренировок по боксу в помещении. Этот режим контролирует пульс, продолжительность и сожжённые калории для поддержки вашего тренировочного процесса.

• Чтобы использовать режим "Бокс", нажмите цифровую коронку и выберите «Бокс». Убедитесь, что датчик пульса активен перед началом тренировки.

• Чтобы посмотреть поддерживаемые типы данных во время тренировки и получить дополнительную информацию, посетите: Бокс

• Эллиптический тренажёр (в помещении) Режим активности "Эллиптический тренажёр" на часах COROS предназначен для отслеживания ваших тренировок на эллиптическом тренажёре в помещении. Отслеживайте ключевые показатели, такие как пульс, сожжённые калории и продолжительность, чтобы поддерживать свои тренировочные цели.

• Чтобы использовать режим "Эллиптический тренажёр", нажмите цифровую коронку и выберите «Эллиптический тренажёр». Дождитесь активации датчика пульса перед началом тренировки.

• Чтобы посмотреть поддерживаемые типы данных во время тренировки и получить дополнительную информацию, посетите: Эллиптический тренажёр

• Гладкая вода - Режим активности "Гладкая вода" на часах COROS предназначен для записи, отслеживания и анализа данных для таких видов активности, как сапбординг, каякинг, гребля на каноэ и других. В режиме "Гладкая вода" вы сможете использовать навигацию (на часах с поддержкой навигации), устанавливать оповещения о тренировке и просматривать данные в реальном времени, такие как скорость, дистанция, частота гребков и другое.

• Чтобы использовать режим "Гладкая вода", нажмите цифровую коронку и выберите «Гладкая вода». 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 посмотреть поддерживаемые типы данных во время тренировки и получить дополнительную информацию, посетите: Гладкая вода

• Подъём по этажам - Режим активности "Подъём по этажам" предназначен для записи, отслеживания и анализа данных ваших подъёмов на этажи на открытом воздухе. В режиме "Подъём по этажам" вы сможете использовать навигацию (на часах с поддержкой навигации), следовать интервальным тренировкам и устанавливать оповещения о тренировке.

• Чтобы посмотреть поддерживаемые типы данных во время тренировки и получить дополнительную информацию, посетите: Подъём по этажам

• Футбол (на улице) Режим активности "Футбол" на часах COROS создан для отслеживания и анализа данных во время тренировок и матчей. Следите за показателями в реальном времени, включая пульс, сожжённые калории и время сессии, чтобы лучше понимать интенсивность тренировки.

• Чтобы использовать режим "Футбол", нажмите цифровую коронку и выберите «Футбол». Убедитесь в наличии сильного сигнала GPS и активного отслеживания пульса перед

© «Спорт Лайф», 2026

началом.

• Чтобы посмотреть поддерживаемые типы данных во время тренировки и получить дополнительную информацию, посетите: Футбол

• Фрисби (на улице) Режим активности "Фрисби" на часах COROS предназначен для отслеживания и анализа данных во время игр и занятий фрисби на открытом воздухе. Следите за такими показателями, как перемещение по GPS, пульс и сожжённые калории, чтобы оценить интенсивность тренировки.

• Чтобы использовать режим "Фрисби", нажмите цифровую коронку и выберите «Фрисби». Дождитесь получения сигнала GPS и убедитесь, что датчик пульса активен перед началом.

• Чтобы посмотреть поддерживаемые типы данных во время тренировки и получить дополнительную информацию, посетите: Фрисби

• GPS Кардио - Режим активности "GPS Кардио" на часах COROS предназначен для записи любой активности на открытом воздухе, где необходимо просматривать GPS-данные (дистанция, трек и т.д.), но активность не подходит ни под один другой режим.

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

• Чтобы посмотреть поддерживаемые типы данных и получить дополнительную информацию, посетите: GPS Кардио

• Грэвел - Режим активности "Грэвел" на часах COROS предназначен для записи, отслеживания и анализа данных ваших поездок на гравийном или циклокроссовом велосипеде на открытом воздухе. В режиме "Грэвел" вы сможете использовать навигацию, следовать интервальным тренировкам и устанавливать оповещения о тренировке.

• Чтобы использовать режим "Грэвел", нажмите цифровую коронку и выберите «Грэвел». 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 посмотреть поддерживаемые типы данных во время тренировки и получить дополнительную информацию, посетите: Грэвел

• Кардио в зале - Режим активности "Кардио в зале" на часах COROS предназначен для записи и анализа данных тренировок в помещении, таких как силовые тренировки, занятия спортом 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 (значок сердца внизу экрана), прежде чем начать тренировку.

• Чтобы посмотреть поддерживаемые типы данных во время тренировки и получить дополнительную информацию, посетите: Кардио в зале

• Поход – Режим активности "Поход" на часах COROS предназначен для отслеживания, записи и анализа данных при умеренных или медленных походах по тропам на открытом воздухе. В режиме "Поход" вы сможете использовать навигацию и оповещения о тренировке во время активности.

© «Спорт Лайф», 2026

• Чтобы использовать режим "Поход", нажмите цифровую коронку 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 посмотреть поддерживаемые типы данных и получить дополнительную информацию, посетите: Поход

• Гибридный фитнес - Режим "Гибридный фитнес" идеально подходит для любой тренировки или соревнования, где требуется чередовать бег и функциональные упражнения. Выберите режим "Гонка", "Тренировка" или "Тест" для уникальных настроек и способов отслеживания гибридной тренировки. Подробнее читайте в нашей статье Гибридный фитнес.

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

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

• Чтобы посмотреть поддерживаемые типы данных и получить дополнительную информацию, посетите: Велотренажёр

• Гребной тренажёр (в помещении) – Режим активности "Гребной тренажёр" предназначен для записи занятий на гребном тренажёре в помещении. Рекомендуем подключить ваши часы COROS к гребному тренажёру для отображения таких данных, как мощность, темп и т.д. (Подключение Bluetooth-аксессуаров) В этом режиме также можно устанавливать оповещения о тренировке.

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

• Чтобы посмотреть поддерживаемые типы данных во время тренировки и получить дополнительную информацию, посетите: Гребной тренажёр

• Бег в помещении – Режим активности "Бег в помещении" предназначен для использования датчиков ваших часов COROS для отслеживания пробежек на беговой дорожке. В этом режиме GPS автоматически отключается, и используются внутренние датчики вместе с правильной калибровкой и вводом данных пользователя для точного измерения пробежек на дорожке. (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 коронку и выберите «Бег в помещении». Пожалуйста, дождитесь, пока часы покажут, что измеряется пульс (значок сердца внизу экрана), прежде чем начать тренировку.

• Чтобы посмотреть поддерживаемые типы данных и получить дополнительную информацию, посетите: Бег в помещении/Беговая дорожка

© «Спорт Лайф», 2026

• Скакалка - Режим активности "Скакалка" предназначен для измерения уникальных и важных показателей при выполнении упражнений со скакалкой. Эти показатели включают, но не ограничиваются: скорость, максимальная скорость, непрерывные прыжки, остановки между подходами и другие.

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

• Чтобы посмотреть поддерживаемые типы данных и получить дополнительную информацию, посетите: Скакалка

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

• Чтобы использовать режим MTB, нажмите цифровую коронку и выберите «MTB». Пожалуйста, дождитесь, пока часы покажут, что у вас сильный сигнал GPS (обозначено сообщением «Получено» в верхней части экрана) и что измеряется пульс (обозначено значком сердца внизу экрана) перед началом тренировки.

• Чтобы просмотреть поддерживаемые типы данных во время тренировок и получить дополнительную информацию, пожалуйста, посетите: MTB

• Мультиспорт – Режим активности Мультиспорт предназначен для использования при выполнении нескольких различных видов активности/упражнений/тренировок за одну сессию. В режиме Мультиспорт вы можете указать до пяти различных типов тренировок в одном режиме активности (выберите «Настройки → Тренировка» перед началом). Также вы сможете использовать оповещения о тренировке и навигацию в этом режиме.

• Чтобы использовать режим Мультиспорт, нажмите цифровую коронку и выберите «Мультиспорт». Пожалуйста, дождитесь, пока часы покажут, что у вас сильный сигнал GPS (обозначено сообщением «Получено» в верхней части экрана) и что измеряется пульс (обозначено значком сердца внизу экрана) перед началом тренировки.

• Чтобы узнать больше, пожалуйста, посетите: Мультиспорт

• Открытая вода – Режим активности Открытая вода предназначен для любых заплывов на открытой воде. Этот режим использует GPS и аппаратное обеспечение ваших часов для отслеживания дистанции, частоты гребков и других данных. В режиме Открытая вода вы сможете использовать оповещения о тренировке.

• Часы COROS поддерживают стиль кроль в режиме Открытая вода для точного GPS-отслеживания. Для стилей брасс, на спине и баттерфляй точность GPS не гарантируется.

• Чтобы использовать режим Открытая вода, нажмите цифровую коронку и выберите «Открытая вода». Пожалуйста, дождитесь, пока часы покажут, что у вас сильный сигнал GPS (обозначено сообщением «Получено» в верхней части экрана) и что измеряется пульс (обозначено значком сердца внизу экрана) перед началом тренировки. Для обеспечения точности GPS дождитесь подтверждения от часов о получении сигнала GPS перед тем, как прыгнуть в воду. Убедитесь, что часы достаточно долго находятся вне воды во время ваших гребков, так как GPS-сигнал не проходит под водой.

• Чтобы просмотреть поддерживаемые типы данных и получить дополнительную информацию, пожалуйста, посетите: Открытая вода

© «Спорт Лайф», 2026

• Падель (на улице или в помещении) Режим активности Падель на часах COROS предназначен для отслеживания ваших занятий паделем на улице или в помещении. Чтобы использовать режим Падель, нажмите цифровую коронку и прокрутите до «Падель». Убедитесь, что значок пульса стал сплошным, что означает получение полного сигнала, перед началом тренировки. Чтобы просмотреть поддерживаемые типы данных во время тренировок и получить дополнительную информацию, пожалуйста, посетите: Падель

• Пиклбол (на улице или в помещении) Режим активности Пиклбол на часах COROS предназначен для отслеживания ваших занятий пиклболом на улице или в помещении. Чтобы использовать этот режим, нажмите цифровую коронку 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 тренировок и получить дополнительную информацию, пожалуйста, посетите: Пиклбол

• Пилатес (в помещении) Режим активности Пилатес на часах COROS предназначен для отслеживания ваших тренировок по пилатесу в помещении. Следите за продолжительностью сессии, пульсом и сожженными калориями, пока вы работаете над силой, гибкостью и контролем движений.

• Чтобы использовать режим Пилатес, нажмите цифровую коронку и выберите «Пилатес». Убедитесь, что датчик пульса активен перед началом тренировки.

• Чтобы просмотреть поддерживаемые типы данных во время тренировок и получить дополнительную информацию, пожалуйста, посетите: Пилатес

• Плавание в бассейне – Режим активности Плавание в бассейне предназначен для заплывов, где бассейн имеет фиксированную длину, и вы будете проплывать несколько дорожек. В режиме Плавание в бассейне поддерживается и автоматически определяется 4 основных стиля: кроль, брасс, на спине и баттерфляй. Вы можете легко изменить длину бассейна на часах под свои нужды. Дистанция измеряется и определяется при развороте. Если вы не используете кувырок при развороте, убедитесь, что ваши движения руками во время разворота существенно отличаются от движений при гребке. Также в этом режиме доступны оповещения о тренировке.

• Чтобы использовать режим Плавание в бассейне, нажмите цифровую коронку и выберите «Плавание в бассейне». Затем выберите длину бассейна (25м, 50м, 25ярд, 33.3м, 33.3ярд, Другое). Пожалуйста, дождитесь, пока часы покажут, что измеряется пульс (обозначено значком сердца внизу экрана).

• Чтобы просмотреть поддерживаемые типы данных и получить дополнительную информацию, пожалуйста, посетите: Плавание в бассейне

• Гребля – Режим активности Гребля предназначен для занятий греблей на открытой воде, где доступен сигнал GPS. В режиме Гребля вы сможете отслеживать частоту гребков, пульс, дистанцию и другие параметры. Также доступны оповещения о тренировке.

• Чтобы использовать режим Гребля, нажмите цифровую коронку и выберите «Гребля». Пожалуйста, дождитесь, пока часы покажут, что у вас сильный сигнал GPS (обозначено сообщением «Получено» в верхней части экрана) и что измеряется пульс (обозначено значком сердца внизу экрана) перед началом тренировки.

• Чтобы просмотреть поддерживаемые типы данных и получить дополнительную информацию, пожалуйста, посетите: Гребля

• Бег - Стандартная активность «Бег» предназначена для использования при беге по асфальту или твердым дорожкам с минимальным перепадом высот. Режим «Бег»

© «Спорт Лайф», 2026

работает с любыми загруженными тренировками, планами или базовыми интервальными пробежками. В режиме «Бег» вы также можете использовать «Navi Settings» для навигации по маршрутам, добавления контрольных точек, возврата к старту и других функций. В режиме «Бег» доступны оповещения о тренировке. Режим «Бег» влияет на ваши метрики EvoLab, такие как пороговый темп, VO2 Max и др. После пробежки вы получите анализ с метрикой «Running Performance». Для получения дополнительной информации о EvoLab смотрите "Метрики EvoLab".

• Чтобы использовать режим Бег, нажмите цифровую коронку и выберите «Бег». Пожалуйста, дождитесь, пока часы покажут, что у вас сильный сигнал GPS (обозначено сообщением «Получено» в верхней части экрана) и что измеряется пульс (обозначено значком сердца внизу экрана) перед началом тренировки.

• Чтобы просмотреть поддерживаемые типы данных и получить дополнительную информацию, пожалуйста, посетите: Бег

• Скейтборд (на улице) Режим активности Скейтборд на часах COROS помогает отслеживать ваши занятия скейтбордингом на улице. Этот режим использует GPS и датчики движения для записи дистанции, скорости, пульса и продолжительности — чтобы вы могли отслеживать прогресс и результаты.

• Чтобы использовать режим Скейтборд, нажмите цифровую коронку и выберите «Скейтборд». Дождитесь получения сигнала GPS и активации датчика пульса перед началом тренировки.

• Чтобы просмотреть поддерживаемые типы данных во время тренировок и получить дополнительную информацию, пожалуйста, посетите: Скейтборд

• Горные лыжи – Режим активности Горные лыжи предназначен для отслеживания ваших занятий горнолыжным спортом и отображает такие данные, как: спуски, подъемы на подъемнике и другое. В режиме Горные лыжи вы сможете устанавливать оповещения о тренировке и включать Авто-подъем/спуск для самой точной записи. Режим автоматически использует 3D-дистанцию, учитывающую изменения высоты для максимально точного измерения.

• Чтобы использовать режим Горные лыжи, нажмите цифровую коронку и выберите «Горные лыжи». Пожалуйста, дождитесь, пока часы покажут, что у вас сильный сигнал GPS (обозначено сообщением «Получено» в верхней части экрана) и что измеряется пульс (обозначено значком сердца внизу экрана) перед началом тренировки.

• Чтобы просмотреть поддерживаемые типы данных и получить дополнительную информацию, пожалуйста, посетите: Горные лыжи

• Сноуборд - Режим активности Сноуборд предназначен для отслеживания ваших занятий сноубордингом и отображает такие данные, как: спуски, подъемы на подъемнике и другое. В режиме Сноуборд вы сможете устанавливать оповещения о тренировке и включать Авто-подъем/спуск для самой точной записи. Режим автоматически использует 3D-дистанцию, учитывающую изменения высоты для максимально точного измерения.

• Чтобы использовать режим Сноуборд, нажмите цифровую коронку и выберите «Сноуборд». Пожалуйста, дождитесь, пока часы покажут, что у вас сильный сигнал GPS (обозначено сообщением «Получено» в верхней части экрана) и что измеряется пульс (обозначено значком сердца внизу экрана) перед началом тренировки.

• Чтобы просмотреть поддерживаемые типы данных и получить дополнительную информацию, пожалуйста, посетите: Сноуборд

© «Спорт Лайф», 2026

• Силовая тренировка - Режим Силовая тренировка предназначен для того, чтобы спортсмены могли планировать и отслеживать свои силовые тренировки. Эти тренировки могут включать упражнения с собственным весом, гантелями, штангой, круговые тренировки и многое другое. Спортсмены могут создавать силовые тренировки в приложении, указывая упражнение, количество подходов, повторений и вес. Если тренировка создана заранее, в приложении будет отображаться тепловая карта задействованных мышц. Ваши часы будут отслеживать повторения по движениям руки/запястья. Выбирайте силовую тренировку для всех своих силовых занятий. В режиме Силовая тренировка можно устанавливать оповещения о времени отдыха.

• Чтобы использовать режим Силовая тренировка, нажмите цифровую коронку и выберите «Силовая тренировка». Затем выберите, какую часть тела вы будете тренировать (Всё тело, Плечи, Грудь, Спина, Кор, Ноги/Бёдра, Руки). Чтобы изменить часть тела во время тренировки, нажмите цифровую коронку для паузы, затем перейдите к «Следующие части».

• Чтобы просмотреть поддерживаемые типы данных и получить дополнительную информацию, пожалуйста, посетите: Силовая тренировка

• Настольный теннис (в помещении) Режим активности Настольный теннис на часах COROS предназначен для сбора данных о вашей производительности во время матчей по настольному теннису в помещении. Следите за такими метриками, как пульс, сожжённые калории и продолжительность сессии, чтобы отслеживать прогресс в фитнесе.

• Чтобы использовать режим Настольный теннис, нажмите цифровую коронку и выберите «Настольный теннис». Убедитесь, что датчик пульса активен (обозначено значком сердца внизу экрана) перед началом тренировки.

• Чтобы просмотреть поддерживаемые типы данных во время тренировок и получить дополнительную информацию, пожалуйста, посетите: Настольный теннис

• Теннис (на открытом воздухе) Режим тенниса на часах COROS предназначен для отслеживания и анализа данных ваших матчей на открытом воздухе. Этот режим контролирует ключевые показатели, такие как частота сердечных сокращений, сожжённые калории и время тренировки, предоставляя вам информацию об интенсивности матча.

• Чтобы использовать режим тенниса, нажмите цифровую коронку и выберите «Теннис». Дождитесь получения сигнала GPS (это будет указано сообщением «Получено») и убедитесь, что датчик сердечного ритма активен перед началом активности.

• Чтобы просмотреть поддерживаемые типы данных во время тренировки и получить дополнительную информацию, посетите: Теннис

• Бег по треку - Режим "Бег по треку" предназначен для точного измерения кругов и дистанции на стадионе, чтобы предоставить самые 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 на треке. Первый круг используется для определения того, что вы бежите по треку, а со второго круга включается алгоритм бега по треку для измерения вашей активности. Вы можете менять дорожку во время тренировки, а также получить доступ к интервальному режиму, оповещениям о тренировке, и этот режим можно использовать в тренировочных планах.

• Чтобы использовать режим "Бег по треку", нажмите цифровую кнопку и выберите «Бег по треку». Затем укажите, по какой дорожке вы будете бежать. Пожалуйста, дождитесь, пока часы покажут, что сигнал GPS сильный (сообщение «Получено» в верхней части

© «Спорт Лайф», 2026

экрана) и измеряется пульс (значок сердца внизу экрана), прежде чем начать тренировку.

• Чтобы посмотреть поддерживаемые типы данных и дополнительную информацию, пожалуйста, посетите: Бег по треку

• Бег по трейлу - Режим "Бег по трейлу" предназначен для использования на технических тропах, маршрутах с большим набором/потерей высоты или для длительных/многоэтапных забегов. 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 расчёта дистанции по сравнению с 2D-дистанцией. В режиме "Бег по трейлу" есть функция "Продолжить позже" на случай длительных перерывов между забегами, если вы хотите сохранить всё как одну активность (например, этапные гонки). Чтобы использовать эту функцию, поставьте бег на паузу и выберите "Продолжить позже" в опциях. Также доступен раздел "Настройки навигации" для помощи в навигации по маршрутам, добавления контрольных точек, возврата к старту и др. На 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 посмотреть поддерживаемые типы данных и дополнительную информацию, пожалуйста, посетите: Бег по трейлу

• Тренировка (структурированные программы) - Режим "Тренировка" — это быстрый доступ к заранее подготовленной тренировке на день. Если спортсмен создал тренировочный план или тренировку на определённый день, это задание можно открыть через ярлык тренировки. При выборе "Тренировка" обязательно выберите заранее подготовленное занятие и нажмите старт. Ваш тренировочный план автоматически начнётся и проведёт вас по всей тренировке.

• Чтобы узнать больше о тренировках, пожалуйста, посетите: Тренировка

• Тренировочные планы - В режиме "Тренировочный план" спортсмены могут получить доступ к своим будущим тренировкам через часы. При выборе этого режима открывается календарь с отмеченными будущими тренировками. Пролистывая дни, спортсмены могут видеть, какие тренировки запланированы на какой день. Это помогает планировать тренировки так, чтобы они вписывались в повседневную жизнь. Если вы не уверены в своём расписании, выберите тренировочный план для общего обзора.

• Чтобы узнать больше о тренировочных планах, пожалуйста, посетите: Как создать и следовать тренировочному плану

• Триатлон - Режим "Триатлон" предназначен для любой тренировки или соревнования, состоящего из 3 видов активности с 2 переходами. Просто нажимайте кнопку ПОДТВЕРДИТЬ на часах, чтобы перейти от одного этапа триатлона к следующему. По умолчанию режим "Триатлон" 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. Чтобы выбрать другие виды активности, используйте режим "Мультиспорт".

• Оповещения о тренировке в режиме "Триатлон" можно настроить только изменяя оповещения в отдельных режимах активности. Например, чтобы изменить оповещение для этапа Велосипед, перейдите в режим Велосипед на часах и настройте оповещение

© «Спорт Лайф», 2026

там.

• В режиме "Триатлон" предусмотрен переход между первой и второй активностью, а также между второй и третьей. Если вы случайно перейдёте к следующей активности раньше времени, вы можете использовать кнопку НАЗАД на часах, чтобы вернуться к предыдущей активности.

• Чтобы посмотреть поддерживаемые типы данных и дополнительную информацию, пожалуйста, посетите: Триатлон

• 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 — ценный инструмент для анализа вашей активности и получения максимально точных данных. 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" — это 1000 шагов, но это число можно изменить в настройках активности.

• Чтобы посмотреть поддерживаемые типы данных и дополнительную информацию, пожалуйста, посетите: Ходьба

• Лыжные гонки – Режим "Лыжные гонки" предназначен для отслеживания любого катания на лыжах (в основном по равнинной местности), где вы полностью двигаетесь самостоятельно. В этом режиме доступны навигация и оповещения о тренировке.

• Чтобы использовать режим "Лыжные гонки", нажмите цифровую кнопку и выберите «Лыжные гонки». 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 посмотреть поддерживаемые типы данных и дополнительную информацию, пожалуйста, посетите: Лыжные гонки

• Йога (в помещении) Режим "Йога" на часах COROS идеально подходит для отслеживания ваших занятий йогой в помещении. Этот режим фиксирует динамику пульса, продолжительность и сожжённые калории, чтобы вы могли отслеживать эффективность как расслабляющих, так и силовых практик.

• Чтобы использовать режим "Йога", нажмите цифровую кнопку и выберите «Йога». Убедитесь, что датчик пульса активен перед началом занятия.

• Чтобы посмотреть поддерживаемые типы данных во время тренировки и дополнительную информацию, пожалуйста, посетите: Йога

Продвинутые беговые метрики

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

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

© «Спорт Лайф», 2026

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

Каденс (Бег, Бег по треку, Бег по трейлу, Бег в помещении): Каденс — это количество шагов в минуту, и он может сильно 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 бега 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 метриками.

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 это для оценки экономичности бега и усталости. Более короткое время контакта обычно указывает на лучшую жёсткость и реактивность ног, что является признаком эффективного бега. Следите за изменениями этого показателя в зависимости от темпа, усталости или рельефа. Увеличение времени контакта в конце длинных пробежек или тяжёлых интервалов может указывать на ухудшение техники.

Высота шага (Бег, Бег по треку): Высота шага — это насколько ваше тело подпрыгивает вверх при каждом шаге. Самая низкая точка измеряется, когда стопа на земле, а самая высокая — когда тело в воздухе. Чем больше подпрыгивание, тем больше энергии уходит вверх, а не вперёд. Меньшие значения указывают на более эффективное движение. Резкое увеличение высоты шага во время бега может сигнализировать об усталости.

Соотношение шага (Бег, Бег по треку): Соотношение шага — это процент 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 соотношения шага во время прогрессивных или длинных пробежек. Если оно растёт при неизменном темпе, значит, вы тратите больше энергии для поддержания того же темпа.

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

Длина шага (Бег, Бег по треку): Длина шага измеряет расстояние от пятки одной ноги до пятки другой при каждом шаге. Обычно длина бегового шага составляет 90-150 см. Эффективные бегуны находят длину шага, подходящую их механике, и увеличивают её естественно по мере ускорения. Некоторые бегуны ошибочно пытаются намеренно

© «Спорт Лайф», 2026

увеличить длину шага для ускорения, что приводит к перерастяжению и повышенному риску травм.

Настройка страниц данных активности

Чтобы настроить страницы данных на ваших часах COROS, выполните следующие шаги или посмотрите больше информации в нашей статье здесь.

- Откройте приложение COROS, перейдите на страницу Профиль (4-я вкладка внизу) и нажмите на значок часов.
- Выберите «Экраны данных активности» для устройства, которое хотите настроить.
- Далее выберите режим тренировки, который хотите настроить, из библиотеки активностей. Вы можете настроить поля данных, отображаемые во время тренировок, индивидуально для каждой тренировки. Например, если вы бегаете по району или по треку, вам может быть не важна высота или набор/потеря высоты, но вы захотите видеть эти данные во время «Бега по трейлу».
- Вы можете настроить несколько страниц с разными полями данных, чтобы выбрать именно те данные, которые нужны во время тренировки. В зависимости от модели часов и режима активности доступны разные поля данных.

Ручная отправка данных на сторонние сайты

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

Для получения дополнительной информации, пожалуйста, смотрите нашу статью здесь.

Навигация и маршруты

Чтобы использовать функции навигации на вашем PACE Pro, сначала загрузите маршрут в приложение COROS. Это можно сделать несколькими способами: создать маршрут прямо в приложении или импортировать из другого источника. Смотрите нашу статью здесь для пошаговой инструкции по созданию и импорту маршрутов.

После синхронизации маршрута с часами вы можете начать использовать 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, если вы сошли с маршрута. Если вы отклонились от маршрута на 20 метров (65 футов) и более чем на 10

© «Спорт Лайф», 2026

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 PACE Pro также оснащён функцией «Назад к старту», чтобы вы могли вернуться к исходной точке, даже если не следуете маршруту. Для доступа к этой функции нажмите и удерживайте кнопку «Назад», прокрутите до Навигация и выберите «Назад к старту». Часы будут использовать ваши предыдущие GPS-точки, чтобы провести вас обратно к началу.

Уведомления во время активности

Чтобы включить уведомления во время активности, выполните следующие шаги:

• Главный экран часов → Система → Интерфейс тренировки → Оповещения о сообщениях и звонках → ВКЛ

• Вы не можете разворачивать или управлять уведомлениями во время активности.

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

Возобновить позже

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

Чтобы воспользоваться этой функцией, начните любую из указанных активностей как обычно. Когда захотите использовать опцию «Возобновить позже», с разблокированными часами нажмите цифровую коронку для паузы. Затем прокрутите до опции «Возобновить позже». Нажмите цифровую коронку ещё раз, чтобы подтвердить выход из активности с возможностью возобновления позже.

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

Синхронизация маршрута с часами во время активности

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

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

Варианты прокрутки

Автопрокрутка

© «Спорт Лайф», 2026

• Выберите для автоматической прокрутки страниц данных с определённым интервалом (недоступно при отображении страниц навигации).

• 2 | 4 | 6 | 8 | 10c | ВЫКЛ

Прокрутка касанием

• Выберите для прокрутки страниц данных вверх и вниз свайпом без разблокировки экрана.

• ВКЛ | ВЫКЛ

Синхронизация данных с приложением COROS

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

Использование разных режимов GPS

PACE Pro имеет два разных спутниковых режима для разных сценариев.

• Все системы включены (38 часов работы батареи)

• Рекомендуется для повседневного использования

• Двойная частота (31 час работы батареи)

• Рекомендуется для технических восхождений или условий с самым сложным приёмом GPS (рядом со скалами, в каньонах, густых лесах или плотной городской застройке)

• Для подробностей о том, когда использовать разные режимы GPS, посетите: Когда использовать разные режимы GPS

Спорт Лайф
© «Спорт Лайф», 2026
Магазин спортивных часов и пульсометров
8 (800) 333-57-82 · https://magazin-sportlife.ru

Вопрос? Сканируйте

ЕвоЛаб

Статус Тренировки

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

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

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

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

Прогноз Соревнований

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

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

Таймер Восстановления и Рекомендации

© «Спорт Лайф», 2026

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

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

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

Метрики Бега по Дороге: Прогноз Соревнований

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

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

Метрики Бега по Дороге: Производительность Бега

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

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

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

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

© «Спорт Лайф», 2026

Метрики Бега по Дороге: VO2 Max

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

Оценка Фитнеса Бега

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

Пороговые зоны сердечного ритма

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

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

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

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

© «Спорт Лайф», 2026

• Этот диапазон приводит к резкому увеличению частоты дыхания, и становится труднее поддерживать разговоры. Подходит для улучшения техники бега и таких техник, как дыхание или каденс.

• Зона 4 (Порог)

• Это усилие едва ли устойчиво и довольно некомфортно. Тренировки в этой зоне улучшают вашу способность поддерживать более тяжелые усилия в течение более длительного времени. Это усилие, которое обычно можно поддерживать в течение 45-60 минут, и интервалы по 10-15 минут обычно попадают в эту категорию.

• Зона 5 (Анаэробная выносливость)

• Этот диапазон теперь превышает вашу пороговую способность и, следовательно, становится довольно некомфортным и неустойчивым, вызывая дискомфорт и одышку. Применяется к высокоинтенсивным интервальным тренировкам, которые в основном улучшают способность VO2 Max. Интервальные пробежки по 5 минут обычно попадают в эту категорию.

• Зона 6 (Анаэробная мощность)

• Интенсивность этой зоны заставляет вас задыхаться. Подходит для анаэробных тренировок, которые улучшают анаэробную способность и мышечную выносливость. Интервальные пробежки по 1 минуте обычно попадают в эту категорию.

Тренировочные планы и тренировки

Как скачать тренировочные программы от спортсменов и тренеров COROS

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

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

Как создать тренировку/тренировочный план в приложении COROS

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

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

• Откройте приложение COROS на странице Профиль > Настройки > Сторонние приложения > TrainingPeaks

• Ваш план TrainingPeaks появится в приложении COROS > на странице Профиль > в разделе Тренировочный план в течение нескольких минут.

• Если вы внесли изменения в свой календарь TrainingPeaks, вручную синхронизируйте изменения с вашим приложением COROS через значок в правом верхнем углу с разделом плана TrainingPeaks.

© «Спорт Лайф», 2026

• Нажмите Начать тренировочный план, чтобы отправить план на ваши часы COROS.

• Каждый раз, когда часы синхронизируются с приложением COROS, они будут получать обновленный тренировочный план из вашего календаря TrainingPeaks.

• В настоящее время COROS поддерживает только следующие тренировки из TrainingPeaks. Все другие типы тренировок не будут синхронизированы с разделом тренировочного плана на вашем приложении/часах COROS. Мы можем добавить больше категорий в будущем.

• Бег

• Велосипед

• Плавание

• Сила

Тренировочный эффект

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

Существует 6 различных типов аэробных и анаэробных тренировочных эффектов:

• Неэффективный (0-0.9): Минимальное воздействие на физическую форму

• Восстановление (1.0-1.9): Хорошо для восстановления, но мало для улучшения физической формы

• Поддержание (2.0-2.9): Поддержание физической формы

• Улучшение (3.0-3.9): Улучшение физической формы, если повторять 2-4 раза в неделю

• Оптимизация (4.0-4.9): Эффективное улучшение физической формы, если повторять 1-2 раза в неделю

• Чрезмерное (5.0-5.9): Значительное улучшение физической формы при достаточном восстановлении или может привести к перетренированности

Фокус Тренировки

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

• Легкий: Эта тренировка помогает восстановлению.

• Базовый: Эта тренировка улучшает базовую аэробную выносливость.

• Темповый: Эта тренировка улучшает способность контролировать ритм в гонках.

© «Спорт Лайф», 2026

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

Тренировочная Нагрузка

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

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

Спорт Лайф
© «Спорт Лайф», 2026
Магазин спортивных часов и пульсометров
8 (800) 333-57-82 · https://magazin-sportlife.ru

Вопрос? Сканируйте

Поддержка/Обслуживание

Уход за вашим PACE Pro

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

Чего следует избегать

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

Чистка корпуса часов

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

Чистка ремешков часов

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

Здоровье и обслуживание батареи

© «Спорт Лайф», 2026

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 50°C (122°F).
- Ограничьте воздействие холода: Избегайте длительного использования при температурах ниже 0°C (32°F).
- Используйте только 5V/1A порты для зарядки. НЕ используйте кабели быстрой зарядки или портативные зарядные устройства с быстрой зарядкой.

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

Включение, перезагрузка и сброс

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

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

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

Гарантия и поддержка

Просмотрите нашу гарантийную политику COROS.

Узнайте, как связаться с нашей службой поддержки.

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

Спорт Лайф
© «Спорт Лайф», 2026
Магазин спортивных часов и пульсометров
8 (800) 333-57-82 · https://magazin-sportlife.ru

Вопрос? Сканируйте

ЧаВО о PACE Pro

Какие настройки отображения доступны на PACE Pro?

Сенсорный AMOLED-экран на PACE Pro обеспечивает улучшенный опыт с улучшенной видимостью и широким спектром опций для настройки настроек отображения. Из главного меню на PACE Pro прокрутите до Система > Дополнительные настройки > Дисплей, чтобы просмотреть следующие параметры:

Яркость Эта настройка регулирует уровень яркости на экране часов. Рекомендуется стандартная яркость, но также доступны уровни High и Max. Выбор уровня High или Max приведет к увеличению потребления заряда батареи.

PACE Pro автоматически регулирует яркость в зависимости от окружающей среды, оставаясь в пределах, указанных в настройках часов. Это помогает оптимизировать время работы батареи, обеспечивая при этом идеальную видимость во всех условиях. Максимальная яркость (для выбранной настройки отображения) будет предоставлена в ярких условиях, в то время как немного более тусклая яркость будет предоставлена в темных условиях.

Всегда включен Когда эта настройка включена, экран PACE Pro останется подсвеченным. Во время активности экран станет тусклым, когда вы опустите запястье, а в режиме ожидания циферблат станет тусклым и менее загруженным, чтобы вы могли по-прежнему видеть время суток (но не ежедневные данные).

Примечание: даже если Всегда включен включен, экран автоматически выключится, когда вы не носите часы или когда обнаруживается сон.

Жест подсветки Когда эта настройка включена, подсветка активируется при каждом поднятии запястья. Когда вы опускаете запястье, подсветка выключается.

Примечание: даже если Жест подсветки отключен, подсветка включится, если часы получат уведомления об активности или уведомления, или если какая-либо из кнопок будет нажата вручную.

Как настройки отображения влияют на потребление заряда батареи на PACE Pro?

Спецификации батареи для PACE Pro основаны на следующих настройках:

- Уровень яркости дисплея: Стандартный
- Всегда включен: ВЫКЛ
- Жест подсветки (Режим ожидания): ВЫКЛ
- Жест подсветки (Активность): ВКЛ

Однако эти параметры можно настроить в меню Система > Дополнительные настройки > Дисплей на часах. Имейте в виду, что увеличение яркости или времени отображения негативно скажется на производительности батареи.

Яркость

© «Спорт Лайф», 2026

- Стандартный
- Лучший вариант для обычного использования и оптимальной производительности батареи
- Все характеристики батареи основаны на использовании стандартной яркости дисплея
- Высокий
- Баланс между хорошей видимостью и хорошей производительностью батареи
- Максимальный
- Значительно увеличит потребление заряда батареи

Всегда включен

Когда Всегда включен отключен:

- 20 дней ежедневной работы от батареи
- 38 часов в режиме GPS всех систем / 31 час в режиме GPS с двойной частотой

Когда Всегда включен включен:

- 6 дней ежедневной работы от батареи при включении
- 28 часов в режиме GPS всех систем / 24 часа в режиме GPS с двойной частотой

Почему у PACE Pro нет опции переключения страниц с данными активности / карты на белый фон?

С AMOLED-дисплеями требуется больше энергии для отображения светлого цвета. (Потребление энергии может увеличиться в 3 раза при использовании светлых фонов.) Однако для темных цветов требуется меньше энергии. Поэтому в основном используются черные фоны для максимизации времени работы от батареи.

Как заряжать PACE Pro?

PACE Pro поставляется с адаптером зарядки COROS, который работает с любым стандартным кабелем USB-C. Чтобы узнать подробности о зарядке PACE Pro, пожалуйста, нажмите здесь для получения дополнительной информации.

Почему у PACE Pro нет стандартного режима GPS?

Нашим приоритетом является предоставление наиболее точных данных для спортсменов, поскольку мы знаем, что качество ваших данных GPS и пульса напрямую влияет на точность всех ваших показателей фитнеса и восстановления. С PACE Pro нам удалось достичь впечатляющих 38 часов времени работы от батареи, используя наш режим GPS All Systems благодаря энергоэффективному процессору и оптимизированному аппаратному обеспечению. Учитывая этот высокий уровень производительности, мы пришли к выводу, что стандартный режим GPS был излишен, что позволило нам предоставить наиболее точные данные и длительное время работы от батареи.

Что такое режим "сон" на PACE Pro?

PACE Pro автоматически переходит в режим сна после указанного времени начала сна в вашем приложении COROS (Страница профиля > Настройки > Время начала сна).

© «Спорт Лайф», 2026

Во время режима сна дисплей часов отключается, и часы автоматически переходят в режим "Не беспокоить". Во время режима сна дисплей включается только в следующие моменты:

- Один из кнопок нажат вручную (дисплей затемняется для отображения даты и времени)
- Кнопка нажата дважды или более (дисплей подсвечивается максимальной яркостью до тайм-аута и возвращается в режим ожидания)

После отслеживания сна и обнаружения пробуждения часы возвращаются к нормальным настройкам дисплея и яркости.

Почему я вижу черные линии при попытке сделать фото или отсканировать QR-код моего PACE Pro?

В определенных ярких условиях камеры могут испытывать трудности с четким захватом дисплея PACE Pro из-за частоты обновления AMOLED-дисплея и скорости затвора камеры. Это может привести к тому, что фотографии и видео покажут черные горизонтальные линии, или QR-код запуска не будет правильно зарегистрирован. Пожалуйста, переместитесь в более темное окружение или измените угол, под которым ориентирован PACE Pro, чтобы лучше захватить дисплей на камеру.

Какова производительность процессора на PACE Pro?

Процессор на PACE Pro является нашим самым быстрым на сегодняшний день:

- В 2 раза быстрее, чем на PACE 3
- В 3 раза быстрее масштабирование карт, чем на APEX 2 / 2 Pro
- В 3 раза больше оперативной памяти, чем на PACE 3

Какой размер ремешка совместим с PACE Pro?

PACE Pro работает с ремешками быстрого выпуска 22 мм.

Хотя ремешки PACE 3 и APEX 2 Pro совместимы с PACE Pro, мы рекомендуем использовать ремешки, специально предназначенные для PACE Pro. Это особенно важно для силиконовых ремешков PACE Pro, которые плотно прилегают к корпусу часов.

Нажмите здесь, чтобы узнать, как заменить силиконовые и нейлоновые ремешки PACE Pro.

© «Спорт Лайф», 2026

Как поменять ремешки на вашем COROS PACE Pro

PACE Pro совместим с ремешками шириной 22 мм. Ремешки крепятся с помощью механизма быстрой смены, так что вы можете удобно заменить текущий ремешок на новый.

Замена силиконового ремешка

Чтобы снять силиконовый ремешок с PACE Pro, сдвиньте ноготь по рычагу быстрой смены на задней стороне ремешка. Когда рычаг нажат до упора, край планки быстрой смены освободится, и затем вы сможете отодвинуть ремешок от корпуса часов.

При установке нового силиконового ремешка на ваши часы обратите внимание, что края каждого ремешка специально формованы для плотного прилегания к корпусу часов. Убедитесь, что ремешок ориентирован так, чтобы соответствовать пазу между штырьками часов. Затем используйте ноготь, чтобы сдвинуть рычаг быстрой смены на ремешке. Когда рычаг нажат до упора, край планки быстрой смены освободится, позволяя вам установить ремешок между штырьками часов, упираясь в корпус часов.

Убедитесь, что противоположный конец рычага быстрой смены выровнен с отверстием в штырьке, затем отпустите рычаг ногтем. Другая сторона планки быстрой смены щелкнет в противоположный штырек. Немного потяните за ремешок, чтобы убедиться, что он надежно закреплен.

Замена нейлонового ремешка

Чтобы снять нейлоновый ремешок с вашего PACE Pro, сначала отсоедините липучку на конце ремешка с логотипом COROS. После этого вытяните нейлоновый ремешок через планку, пока он не будет прикреплен только с одного конца.

Чтобы снять другой конец нейлонового ремешка, используйте ноготь, чтобы сдвинуть рычаг быстрой смены на задней стороне ремешка. Когда рычаг нажат до упора, край планки быстрой смены освободится, и затем вы сможете отодвинуть ремешок от корпуса часов.

Чтобы прикрепить новый нейлоновый ремешок к вашим часам, следуйте этим шагам:

1. Один конец нейлонового ремешка имеет встроенный механизм быстрой смены. Используйте ноготь, чтобы сдвинуть рычаг быстрой смены до упора.

2. Когда рычаг нажат до упора, это освободит планку, позволяя вам прикрепить один конец планки к отверстию в штырьке часов. Затем выровняйте другой конец планки быстрой смены с противоположным штырьком часов. Отпустите рычаг и дайте планке щелкнуть на место. Немного потяните за ремешок, чтобы убедиться, что он надежно закреплен.

3. Другой конец нейлонового ремешка имеет две липучки. Сначала, открыв липучку, просуньте весь ремешок через планку на другой стороне корпуса часов.

Примечание: Если у вас еще нет другой пружинной планки на этой стороне часов, найдите пружинную планку в упаковке с нейлоновым ремешком. Используйте ноготь, чтобы нажать на рычаг посередине пружинной планки, заставив планку упасть и встать между штырьками часов. Поместите один конец пружинной планки в штырек часов, затем отпустите рычаг,

© «Спорт Лайф», 2026

чтобы другой конец пружинной планки щелкнул на место в противоположном штырьке.

4. Затем сложите браслет через штангу до желаемого размера запястья. Закрепите нейлоновый браслет, сложив край с логотипом COROS против браслета. Это предотвратит выпадение браслета из штока быстрого выпуска.

Теперь вы готовы использовать свой нейлоновый браслет PACE Pro!

© «Спорт Лайф», 2026
Вопрос? Сканируйте

Как зарядить ваш COROS PACE Pro

PACE Pro поставляется с адаптером зарядного устройства COROS, который работает с любым стандартным кабелем USB-C.

Адаптер размещен в защитном чехле для ключей. Чтобы зарядить PACE Pro, сначала нужно извлечь адаптер из силиконового чехла, аккуратно потянув за один конец чехла, пока край адаптера не освободится. Затем используйте пальцы, чтобы полностью извлечь адаптер из чехла.

Затем найдите разъем для зарядки на задней стороне PACE Pro. Металлические контакты на адаптере зарядного устройства плотно входят в разъем для зарядки. Подключите адаптер к PACE Pro, пока он не щелкнет на место. Адаптер будет плотно прилегать к задней стороне часов.

Наконец, подключите стандартный кабель USB-C к другому концу адаптера зарядного устройства. Как только ваш кабель USB-C подключен к источнику питания, PACE Pro начнет заряжаться.

PACE Pro поддерживает зарядку во время записи активности. Зарядка часов не прервет или не повлияет на запись активности. Если вы решите зарядить PACE Pro с помощью портативного аккумулятора или банка питания, не используйте аккумулятор с функцией быстрой зарядки.

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

© «Спорт Лайф», 2026

Почему PACE Pro не поставляется с кабелем для зарядки?

В современном мире, полном технологий, мы знаем, что легко можно стать раздраженным из-за необходимости во множестве различных кабелей для зарядки ваших устройств. Именно поэтому мы увидели возможность упростить процесс зарядки, не добавляя лишних кабелей в ассортимент.

Для PACE Pro мы создали зарядный адаптер, который работает с любым стандартным кабелем USB-C, исключая необходимость включения еще одного кабеля в комплект. Хотя производство этого адаптера обходится дороже, чем стандартный кабель зарядки COROS, мы считаем, что преимущества, которые вы получите благодаря удобству и надежному соединению для зарядки, стоят дополнительных затрат.

Проведя опрос среди наших пользователей, в результате которого выяснилось, что 98% уже имеют кабель USB-C, мы поняли, что включение дополнительного кабеля USB-C было бы излишним, поэтому мы решили не включать кабель USB-C в комплект с PACE Pro. Используя этот универсальный стандарт, пользователи могут заряжать свои устройства с тем, что у них уже есть.

С нашим новым зарядным адаптером мы стремимся помочь сократить электронные отходы и минимизировать производство неиспользуемых кабелей, создавая более экологичное решение, которое приносит пользу как потребителям, так и окружающей среде.

© «Спорт Лайф», 2026