

Начало работы

В Комплекте

- GPS-часы COROS VERTIX 2s
- Кабель для зарядки
- Краткое руководство/инструкция и буклет по безопасности/гарантии

Настройка

Настройка ваших новых часов COROS займет всего несколько быстрых шагов, чтобы вы могли начать записывать свои активности.

- Скачайте приложение COROS из магазина iOS или Google Play
- Если ваши часы еще не включены, удерживайте кнопку подсветки (см. фото в разделе "Расположение кнопок") в течение 2-3 секунд или до включения часов
- Выберите предпочитаемый язык для отображения на часах
- Откройте приложение COROS и выберите страницу профиля (4-я вкладка внизу), затем выберите «Добавить новое устройство»
- Сканируйте QR-код на ваших часах для подключения или вручную подключитесь через Bluetooth, если предпочитаете
- Выберите руку для ношения → Выберите расположение кнопок → Уведомления → Настройки пользователя

Автоблокировка

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

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

Расположение кнопок

1 (СВЕТ):

- Нажмите, чтобы включить и выключить подсветку

2 (Цифровой циферблат/ПОДТВЕРДИТЬ):

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

3 (НАЗАД/КРУГ):

- Нажмите, чтобы вернуться на предыдущий экран (кнопка НАЗАД/КРУГ)
- Нажмите, чтобы записать круг или отдых во время тренировок
- Удерживайте, чтобы открыть инструменты/меню быстрого доступа



Обновления прошивки

Как зарядить ваши часы COROS

- Найдите кабель для зарядки ваших часов COROS.
- Подключите кабель для зарядки к USB-адаптеру питания или компьютеру.
- Подключите кабель для зарядки к вашим часам COROS.
- Убедитесь, что кабель полностью вставлен в заднюю часть ваших часов COROS.
- Кабель не является магнитным и не защелкнется автоматически.
- Когда зарядка начнется, часы автоматически включатся. На циферблате отобразится текущий процент заряда батареи.
- Когда зарядка завершится, ваши часы COROS отобразят зеленый круг и статус батареи 100%.

* Часы COROS поддерживают зарядку во время тренировок. Вы можете заряжать ваши часы COROS в середине записи тренировки. Зарядка не будет мешать, останавливать или перезапускать ваши текущие тренировки.

Запись вашей первой тренировки

- Чтобы начать активность, с главного экрана часов нажмите цифровой циферблат один раз, чтобы открыть библиотеку активностей для выбора.
- Пожалуйста, подождите, пока часы не покажут, что у вас сильный GPS-сигнал (обозначено сообщением «Получено» в верхней части экрана) и что измеряется частота сердечных сокращений (обозначено значком сердца в нижней части экрана) перед началом вашей активности.
- Чтобы приостановить активность, с разблокированными часами нажмите кнопку цифрового циферблата один раз, чтобы приостановить текущую тренировку. Во время паузы на странице отобразится таймер паузы и текущая частота сердечных сокращений.
- Чтобы завершить тренировку, с экрана приостановленной тренировки прокрутите до «Завершить» и удерживайте цифровой циферблат в течение трех секунд, чтобы завершить тренировку.
- После завершения тренировки отобразится страница с деталями тренировки. Если записано несколько кругов или сессий, вы можете выбрать просмотр деталей круга внизу этой страницы.
- Чтобы получить доступ к ранее сохраненным тренировкам на ваших часах COROS, нажмите цифровой циферблат, чтобы открыть библиотеку активностей, прокрутите до Истории в главном меню и выберите тренировку для просмотра деталей.

Настройки/Предпочтения

- Панель инструментов/Меню: На основном циферблате часов нажмите и удерживайте кнопку BACK/LAP, чтобы открыть Панель инструментов/Быстрое меню
- Не беспокоить: Выберите, чтобы включить/выключить режим "Не беспокоить"
- Будильник: Выберите, чтобы установить новый будильник или управлять существующими будильниками
- Доступные режимы будильника: Только один раз | Каждый день | Пользовательский



- Компас: Выберите, чтобы открыть 3D компас
- Нажмите кнопку CONFIRM, чтобы переключаться между следующей информацией:
- Компас и текущее время
- Компас, GPS координаты, высота и барометр
- Трансляция ЧСС: Выберите, чтобы измерить частоту сердечных сокращений и транслировать ЧСС на устройства и приложения с поддержкой Bluetooth
- Высотная производительность: Выберите, чтобы измерить уровень кислорода в крови SpO2
- Нажмите кнопку CONFIRM, чтобы начать новое измерение SpO2
- Данные, доступные на этой странице:
- Верхняя часть: Индекс высотной производительности (доступен, если высота более 2500м или 8250фт)
- Средняя часть: SpO2 и время с последнего измерения
- Нижняя часть: Высота
- Прокрутите вниз, чтобы увидеть график SpO2 (в красном, желтом и зеленом) и высоты (в синем) за последние 24 часа и 3 дня.
- Режим UltraMax GPS: Выберите, чтобы включить/выключить режим UltraMax GPS во время тренировок на открытом воздухе для увеличения времени работы батареи. Мы рекомендуем использовать эту функцию только при необходимости, так как она значительно снижает точность ваших измерений
- Настройки навигации: Выберите, чтобы выбрать следующие настройки:
- Выбор маршрутов
- Выбор маршрута
- Начать маршрут
- Детали высоты
- Направление начальной точки
- Положительное | Обратное
- Направление начальной точки
- Положительное | Обратное
- Направление карты
- Вверх по курсу | Вверх на север
- Оповещение об отклонении от маршрута
- ВКЛ | ВЫКЛ
- ПРИМЕЧАНИЕ: Это не режим тренировки, и данные о тренировке не будут сохранены.
- Карта: Выберите, чтобы просмотреть и следовать сохраненному маршруту, который ближе всего к вашему текущему местоположению
- Секундомер: Выберите, чтобы использовать функцию секундомера
- Нажмите кнопку CONFIRM, чтобы запустить и приостановить секундомер
- Нажмите кнопку BACK/LAP, чтобы начать новый круг и сбросить секундомер
- Удерживайте кнопку BACK/LAP, чтобы выйти со страницы, не прерывая секундомер
- Доступно в ежедневном и тренировочном режимах
- Таймер: Выберите, чтобы установить до 3 таймеров с функцией повтора
- Настройка новых времен заменит предыдущие



- Нажмите кнопку CONFIRM, чтобы запустить и приостановить таймер
- Нажмите кнопку BACK/LAP, чтобы перезапустить таймер или вернуться на страницу настройки таймера
- Чтобы повторить таймер, выберите Повтор → ВКЛ
- Удерживайте кнопку BACK/LAP, чтобы выйти со страницы, не прерывая таймер
- Доступно в ежедневном и тренировочном режимах
- Циферблаты часов: Выберите, чтобы выбрать среди 5 циферблатов, хранящихся на часах, и вариантов цветовой темы
- Загрузите новые циферблаты из приложения COROS
- Настройки тренировки (доступно во время тренировок): Выберите, чтобы получить доступ к настройкам тренировки для текущей тренировки
- Система: Выберите, чтобы открыть меню Системы
- Управление подсветкой и видимостью
- Чтобы изменить настройки подсветки: Система → Дополнительные настройки → Подсветка
- С выключенной функцией "Жестовая подсветка" нажатие любой кнопки на часах все равно активирует подсветку на 10 секунд.
- С функцией "Жестовая подсветка" установленной на AUTO или ВСЬ ДЕНЬ, поднятие запястья или нажатие любой кнопки активирует подсветку.
- Из-за особенностей экрана Memory in Pixel (MiP), используемого на часах COROS, видимость наилучшая при использовании на открытом воздухе под прямыми солнечными лучами. Чем сильнее солнечный свет, тем лучше видимость экрана. Чтобы улучшить видимость:
- Активируйте "Ночной режим": Удерживайте кнопку BACK/LAP, чтобы открыть Панель инструментов, прокрутите, чтобы найти Ночной режим
- Выберите для низкого уровня яркости всегда включенную подсветку
- После включения режим будет автоматически деактивирован после следующего восхода солнца.
- Используйте белый фон: Основной циферблат часов → Система → Интерфейс тренировки → Цвет фона → Белый
- Изменить язык
- Когда вы включаете часы COROS в первый раз или сбрасываете их, вы можете выбрать язык системы.
- С основного циферблата часов → Система → Дополнительные настройки → Язык
- Изменить ориентацию
- Основной циферблат часов → Система → Дополнительные настройки → Запястье → Левое | Правое
- Основной циферблат часов → Система → Дополнительные настройки → Цифровая шкала → Расположение шкалы → Правая | Левая сторона
- Основной циферблат часов → Система → Дополнительные настройки → Цифровая шкала → Ориентация шкалы → По часовой стрелке вниз | Вверх
- Снять, изменить и закрепить ремешки часов COROS
- Ремешки часов COROS VERTIX 2 имеют ширину 26 мм и совместимы с некоторыми сторонними ремешками с быстрой фиксацией.



- Найдите защелку на ремешке.
- Сдвиньте защелку, чтобы снять ремешок.
- Нажмите новый ремешок на место.
- Изменение настроек единиц измерения
- На часах COROS: Система → Дополнительные настройки → Единицы → Имперская (футы) | Метрическая (метры)
- В приложении COROS: Страница профиля → Настройки → Единицы → футы/фунты | см/кг
- Подключение по Bluetooth
- Чтобы подключить аксессуары Bluetooth к вашим часам COROS, удерживайте кнопку BACK/LAP, чтобы получить доступ к инструментам → Система → Аксессуары → Добавить Bluetooth
- Убедитесь, что устройство, которое вы пытаетесь подключить, находится в режиме сопряжения и доступно для обнаружения.
- Вы можете добавить несколько аксессуаров одного типа в список добавленных на ваших часах COROS. Только один аксессуар каждого типа может быть подключен к вашим часам COROS во время тренировок.
- Аксессуары разных типов могут работать вместе в одной тренировке. Например, подключенный нагрудный ремень и измеритель мощности велосипеда могут работать в режиме "Велотренажер" одновременно.
- Трансляция частоты сердечных сокращений
- Главный экран часов → нажмите и удерживайте кнопку BACK/LAP, чтобы открыть меню инструментов → Трансляция ЧСС
- Откройте страницу сопряжения на поддерживаемых устройствах/приложениях и дождитесь подключения.
- Уведомления
- Чтобы изменить настройки уведомлений, откройте приложение COROS и перейдите на страницу устройства, выберите «Уведомления»
- На этом экране у вас есть возможность включить/отключить уведомления от любых приложений, которые вы выберете.
- Режимы GPS
- Чтобы изменить используемый режим GPS, удерживайте кнопку BACK/LAP, чтобы открыть инструменты → Система → Дополнительные настройки → GPS → Режим
- Стандартный GPS: Стандартный GPS делает только одно считывание GPS в секунду и обычно хорошо работает для обычного использования в стандартных условиях.
- Режим "Все системы включены": Режим "Все системы включены" включает все спутниковые системы одновременно, включая GPS, GLONASS, Galileo, Beidou и QZSS. Предыдущие поколения GPS-часов позволяли включать только 2-3 системы одновременно, мы настоятельно рекомендуем использовать режим "Все системы включены" для повседневных тренировок.
- Режим двойной частоты: это самый мощный и точный спутниковый режим. Этот мощный режим позволяет COROS VERTIX 2s общаться со спутниковыми системами на двух частотах одновременно, обеспечивая высочайшую точность даже в сложных условиях или средах.



- Режим Ultra-Max GPS: Режим UltraMax GPS использует GPS, датчики движения и собственные алгоритмы для продления времени работы батареи без значительной потери точности отслеживания. Каждые 120 секунд GPS включается на 30 секунд. Режим Ultra-Max будет наименее точным из всех наших режимов GPS и не рекомендуется для использования, если это не необходимо.
- Отчет и прогноз использования батареи
- В каждом часе COROS встроен инструмент "Использование батареи", который позволяет просматривать отчеты о потреблении батареи ваших часов в текущем цикле зарядки.
- Чтобы получить доступ к инструменту использования батареи, удерживайте кнопку BACK/LAP, чтобы получить доступ к инструментам, затем прокрутите, пока не найдете "Использование батареи"
- Инструмент использования батареи затем отобразит график, показывающий текущий процент заряда батареи ваших часов, график, показывающий историческое снижение заряда батареи, когда была последняя зарядка, и оценку того, как долго ваша батарея будет работать на основе "стандартного использования".
- Чтобы просмотреть более подробный анализ статистики использования батареи, нажмите цифровую кнопку.
- На этом экране вы можете увидеть следующие метрики: Оставшаяся мощность, Оценка оставшегося ежедневного использования, Оценка максимального оставшегося ежедневного использования, Оценка оставшегося использования GPS, Последняя зарядка, С момента последней зарядки. Вы также найдете здесь наиболее распространенные функции, которые вызывают разряд батареи, и какой процент вашего недавнего разряда батареи можно отнести к этим общим функциям. Ниже приведено объяснение каждой из общих функций, которые потребляют батарею:
 - Система: Обычные операционные действия. Любой тип регулярного обслуживания часов или функций, которые жизненно важны для поддержания функциональных часов (например, поддержание актуальности времени), будет относиться к категории "Система"
 - Уведомления: Любые уведомления, которые отправляются на ваши часы, как для оповещений о тренировках (оповещения о кругах и т. д.), так и для ежедневных уведомлений (звонки, текстовые сообщения и т. д.). Это отображается как число, а не включается в общую процентную оценку.
 - Тренировки с GPS: Любая активность, записанная с использованием GPS-сигналов для измерения и записи расстояния и т. д.
 - Подсветка: Любая мощность, используемая для освещения экрана ваших часов. Чем больше вы используете подсветку (ночной режим, жест подсветки и т. д.), тем выше будет этот процент.
 - Ежедневная частота сердечных сокращений: Измерения, которые потребляют батарею для предоставления данных о ежедневной частоте сердечных сокращений. Вы можете указать это как "В реальном времени" или "Каждые 10 минут"
 - Какие датчики есть в часах?
 - 3D компас, акселерометр, двухчастотный GNSS для всех спутников, барометрический альтиметр, датчик электрокардиограммы, гироскоп, термометр, датчик частоты сердечных сокращений на запястье, пульсоксиметр на запястье

Ношение ваших часов



Чтобы ваши часы могли собирать максимально точные данные, вот несколько советов по лучшим практикам.

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

Интеграции с приложениями третьих сторон/Синхронизация данных

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

- В приложении COROS → Страница профиля → Приложения третьих сторон → Войдите через всплывающее окно браузера и следуйте инструкциям для завершения интеграции. Вот несколько популярных приложений, полный список смотрите в приложении.
- Final Surge
- PWR Lab
- Relive
- Runalyze
- Strava
- Stryd
- TrainingPeaks



Ежедневные функции

Получите доступ к следующим функциям, удерживая кнопку Назад на главном экране часов.

Будильник, Секундомер, Таймер

- Часы → Система → Доп. настройки → Вибрация → Вибрация клавиш | Вибрация оповещений
- Вибрация оповещений применяется к Таймеру/Секундомеру/Будильнику.
- Часы → Система → Доп. настройки → Звуки → Звук клавиш | Звуки сообщений и звонков | Звуки будильника | Звуки оповещений активности
- Звуки будильника применяются к Будильнику.
- Звуки оповещений активности применяются к Секундомеру.
- Звуки для Таймера нельзя отключить.
- Выберите, чтобы установить до 3 таймеров с возможностью повтора.
- Настройка новых таймеров перезапишет предыдущие.
- Нажмите кнопку ПОДТВЕРДИТЬ для запуска и паузы таймера.
- Нажмите кнопку НАЗАД/КРУГ для перезапуска таймера или возврата к настройке таймера.
- Чтобы повторить таймер, выберите Повтор → ВКЛ.
- Удерживайте кнопку НАЗАД/КРУГ для выхода со страницы без остановки таймера.
- Доступно в ежедневном и спортивном режимах.
- Выберите для использования функции секундомера.
- Нажмите кнопку ПОДТВЕРДИТЬ для запуска и паузы секундомера.
- Нажмите кнопку НАЗАД/КРУГ для начала нового круга и сброса секундомера.
- Удерживайте кнопку НАЗАД/КРУГ для выхода со страницы без остановки секундомера.
- Доступно в ежедневном и спортивном режимах.
- Выберите, чтобы установить до 10 новых будильников или управлять существующими.
- Доступные режимы будильника: Только один раз | Каждый день | По дням недели.
- Время повтора не настраивается.

Оповещение о высоте

Включите Оповещение о высоте через Система > Доп. настройки > Оповещение о высоте. Когда высота превышает 2500 метров или 8250 футов и пульс выше нормы, часы подадут сигнал. Это поможет оценить интенсивность вашей активности, чтобы вы могли принимать лучшие решения для здоровья и получать удовольствие от тренировки.

Инструмент расхода батареи

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

Чтобы открыть инструмент Расход батареи, удерживайте кнопку назад для доступа к Меню инструментов, затем прокрутите до "Расход батареи". На экране появится график с текущим



процентом заряда, график истории разряда, время последней зарядки и расчетное время работы батареи при "стандартном использовании".

- Система: Обычные рабочие процессы. Любое регулярное обслуживание или функции, необходимые для работы часов (например, поддержание времени), относятся к категории "Система".
- Уведомления: Любые уведомления, поступающие на часы, как спортивные (оповещения о кругах и др.), так и ежедневные (звонки, сообщения и т.д.). Отображается как число, а не процент.
- Тренировки с GPS: Любая активность, записанная с использованием GPS для измерения и записи дистанции и др.
- Подсветка: Любое потребление энергии на подсветку экрана. Чем чаще используется подсветка (Ночной режим, Жест подсветки и др.), тем выше этот процент.
- Пульс в течение дня: Измерения, расходующие заряд для предоставления данных о пульсе. Можно выбрать "В реальном времени" или "Каждые 10 мин".

Управление Insta360

Чтобы управлять Insta360 с COROS VERTIX 2S, сначала подключите устройства по Bluetooth. Включите Insta360, затем удерживайте кнопку назад на VERTIX 2S для открытия Меню инструментов. В меню выберите Insta360 → "Подтвердить" для добавления камеры.

После сопряжения устройств управление камерой Insta360 осуществляется через виджет Insta360 в Меню инструментов. Чтобы найти этот виджет, удерживайте кнопку назад на часах, прокрутите до "Управление Insta360" с иконкой камеры и выберите его.

После подключения VERTIX 2S к Insta360 можно переключаться между фото- и видеорежимом на часах, используя цифровую коронку для съемки фото или запуска/остановки видео прямо с часов.

Управление Insta360 GO 2

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

- Включите Insta GO 2
- Включите режим удаленного сопряжения на Insta GO 2
- Удерживайте кнопку Назад на VERTIX 2S, выберите Управление камерой
- Подтвердите на часах и найдите камеру
- Добавьте камеру
- Переключайтесь между режимами Фото и Видео
- Нажмите цифровую коронку для съемки фото или запуска/остановки видео прямо с часов

После подключения вы сможете управлять Insta360 GO 2 с помощью цифровой коронки. 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 цифровой коронкой.



Загрузка карт

Используйте инструмент Map Manager для загрузки и организации карт по Wi-Fi и хранения их на часах через приложение COROS.

- Откройте приложение COROS → перейдите на страницу Профиля → нажмите на изображение ваших часов в разделе "Мои устройства" → выберите "Map Manager".
- Это позволит просматривать уже установленные карты, а также загружать новые регионы для дальнейших маршрутов.

Найти телефон и найти часы

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

- Перейдите на страницу профиля с нижней панели и нажмите на значок часов.
- Выберите Найти устройство, чтобы включить сигнал на часах, если они находятся рядом.
- ПРИМЕЧАНИЕ: Для работы функции "Найти телефон" необходимо, чтобы приложение COROS работало в фоновом режиме. Не закрывайте принудительно приложение COROS, если хотите использовать эту функцию. Принудительное закрытие приложений останавливает все Bluetooth-соединения, которые необходимы для работы.
- Остановите сигнал после того, как найдете часы, нажав любую кнопку.
- Перейдите в меню Toolbox.
- С главного экрана часов нажмите и удерживайте кнопку BACK/LAP.
- Выберите Найти телефон. Как только приложение COROS получит запрос, будет включен сигнал.

Проверка состояния и ВСР

Проверка состояния — это удобный тест на запястье, который предоставляет вам комплексный обзор вашего состояния здоровья. Чтобы запустить тест "Проверка состояния", нажмите и удерживайте кнопку BACK/LAP на ваших часах COROS для открытия меню Toolbox, затем прокрутите до опции "Проверка состояния". Следуйте инструкциям на экране часов, чтобы начать тест, который длится 30-60 секунд. В это время часы будут использовать оптический датчик сердечного ритма и датчик ЭКГ (электрокардиограмма) для сбора данных.

После завершения проверки состояния вы сможете сразу просмотреть результаты на своих часах COROS, где будут отображены ключевые показатели, такие как уровень стресса, пульс в покое, ВСР, частота дыхания и SpO2. После синхронизации часов с приложением COROS вы сможете просматривать и отслеживать свои результаты со временем.

Ярлык кнопки подсветки

Ярлык кнопки подсветки позволяет быстро получить доступ к самой нужной функции наиболее эффективным способом.

Чтобы создать ярлык, удерживайте кнопку BACK/LAP для доступа к Toolbox → Система → Дополнительные настройки → Кнопка подсветки/опций



Музыка

Используя кабель для зарядки COROS, сначала подключите ваши COROS VERTIX 2S к Mac или ПК. После этого дождитесь, пока VERTIX 2S появятся как внешний диск на вашем компьютере. Обычно это отображается на рабочем столе или в разделе "Внешние диски" в управлении дисками вашего компьютера.

Далее, выбрав диск COROS VERTIX 2S на компьютере, вы увидите две папки: "Maps" и "Music". Откройте папку "Music" на вашем диске. Используя MP3-файлы, сохранённые на вашем компьютере (VERTIX 2S поддерживает только MP3 на данный момент), просто выберите музыку, которую хотите загрузить на часы, затем "перетащите" файлы с компьютера в папку "Music" на ваших COROS VERTIX 2S.

После того как музыка будет сохранена на ваших COROS VERTIX 2S, убедитесь, что у вас подключены либо динамик, либо Bluetooth-наушники к часам для воспроизведения музыки, так как сами часы не имеют динамиков. Для этого удерживайте кнопку BACK/LAP 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, всё, что нужно сделать — удерживать кнопку BACK/LAP, перейти к значку "Музыка" и использовать сенсорный экран или цифровую коронку для начала воспроизведения музыки.

Ночной режим

Ночной режим обеспечивает низкий уровень яркости с постоянно включённой подсветкой для тренировок ночью или в тёмных условиях. Частое включение стандартной подсветки быстро разряжает аккумулятор ваших часов COROS.

Для доступа к ночному режиму удерживайте кнопку BACK/LAP для открытия Toolbox → Ночной режим

Штормовое предупреждение

Все часы COROS оснащены барометрами для определения изменений атмосферного давления, что позволяет прогнозировать и определять изменения погоды. В случае приближающейся бури функция "Штормовое предупреждение" на ваших часах COROS может своевременно уведомить вас, если потребуется принять меры для вашей безопасности во время тренировки и в повседневной жизни.

- Удерживайте кнопку BACK/LAP → Система → Датчики → Барометр → Штормовое предупреждение → ВЫКЛ | ВКЛ
- После включения ваши часы COROS будут получать штормовое предупреждение даже во время записи тренировки на улице или в режиме "Не беспокоить".
- Падение давления на 4 гПа или более за 3 часа вызовет штормовое предупреждение.

Циферблаты

Через приложение COROS: Чтобы изменить доступные циферблаты на ваших часах COROS, откройте приложение COROS и перейдите на страницу профиля, нажмите на изображение ваших часов в разделе "Мои устройства" и выберите "Циферблаты".



- В библиотеке циферблатов вы можете выбрать любой понравившийся циферблат для сохранения на часах. На часах можно хранить до пяти циферблатов.
- Создайте свой собственный циферблат, выбрав "Пользовательский" в библиотеке циферблатов и нажав "Создать свой" внизу экрана. Затем выберите макет виджетов и фоновое изображение, которые вы хотите видеть, и нажмите "Сохранить", чтобы добавить этот циферблат в библиотеку.

С часов: Удерживайте кнопку BACK/LAP для открытия Toolbox → Система → Дополнительные настройки → Циферблат

Wi-Fi

В меню Toolbox выберите Система → Wi-Fi → Добавить сеть. Ваши часы начнут поиск ближайших беспроводных сетей и отобразят доступные варианты. Прокрутите список, чтобы найти и выбрать нужную сеть, после чего вам будет предложено ввести пароль от сети в приложении COROS на сопряжённом телефоне.

После успешного подключения к сети Wi-Fi у вас появится возможность проверять обновления для ваших часов вручную или автоматически. Для доступа к этим опциям выполните аналогичные действия: Система → Wi-Fi → Обновление прошивки. Здесь вы увидите два варианта: "Авто" и "Проверить обновление". Выбрав "Проверить обновление", ваши часы смогут обновлять прошивку без необходимости использовать телефон.

Пользователи могут обновлять ежедневные показатели и сводку активности через Wi-Fi. Это будет отображаться как "Wi-Fi синхронизация" в меню Toolbox.

Виджеты можно легко открыть с главного экрана часов, прокручивая вверх и вниз. Нажмите кнопку ПОДТВЕРДИТЬ на некоторых страницах виджетов для получения дополнительной информации. Используйте либо колесо, либо сенсорный экран, чтобы просмотреть недавнюю историю выбранного виджета.

Чтобы настроить эти виджеты, сначала откройте приложение COROS. Затем выберите значок "часы" в правом нижнем углу экрана, далее "Настройка" в разделе устройства COROS VERTIX 2S. Теперь выберите "Ежедневные данные", чтобы увидеть полный список доступных виджетов.

Используя три белые горизонтальные линии справа на экране, вы можете перетаскивать различные поля в любом порядке. Виджет, который находится вверху экрана в приложении COROS, будет отображаться первым при прокрутке вниз на ваших часах COROS VERTIX 2S.

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 своему вкусу обязательно нажмите кнопку "Сохранить" в правом верхнем углу приложения, чтобы изменения появились на ваших часах. Если вы хотите сбросить виджеты к заводским настройкам, выберите "Восстановить по умолчанию" внизу приложения COROS.

Калории



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

Чтобы изменить или установить свои ежедневные цели (калории и время тренировки), откройте приложение COROS и перейдите на страницу профиля. Затем прокрутите страницу до самого низа, чтобы найти, где можно изменить цели.

Время тренировки

Время тренировки — это показатель, показывающий, сколько времени вы записали тренировки за день.

Движение солнца

- Восход/Закат
- Солнечный полдень
- Восход
- Закат
- Рассвет
- Сумерки
- Дата

Пульс

- Пульс в реальном времени с частотой 1 секунда.
- График ЧСС на часах и в приложении COROS не зависит от этой настройки, но точность увеличится.
- 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 обычном режиме и каждую секунду во время тренировок.

Высота

- Последнее обновление высоты в метрах (метрическая система) или футах (имперская система).
- Измените единицы измерения на часах COROS – главный экран → Система → Доп. настройки → Единицы → Имперские | Метрические.
- 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 обычном режиме и каждые 5 секунд во время тренировок.



- Нажмите и удерживайте цифровое колесо для калибровки высоты.
- Использовать GPS
- Ввести высоту

Барометр

- Последнее обновление барометрического/атмосферного давления в гПа (гектопаскали) или мм рт. ст.
- Максимальное, минимальное и среднее барометрическое/атмосферное давление за последние 6 часов.
- График барометрического/атмосферного давления за последние 6/12/18 часов.
- Нажмите кнопку ПОДТВЕРДИТЬ и прокрутите, чтобы просмотреть данные барометрического/атмосферного давления за последние 24/48/72 часа. Проведите влево и вправо для просмотра.
- Изменить диапазон отображения истории – главный экран → Система → Датчики → Барометр → График → Последние 6 | 12 | 18 часов.
- Переключение между давлением на уровне моря/давлением на станции.
- Главный экран → Система → Датчики → Барометр → Источник данных → Давление станции | Давление на уровне моря.
- Давление станции измеряется без учёта высоты, например, в доме или на вершине горы. Оно меняется на разных высотах.
- Давление на уровне моря — это давление станции, скорректированное до уровня моря. Часто используется для прогнозирования погоды на текущей высоте.
- Показывает прогноз погоды с помощью стрелки вверху страницы.
- Стрелка вниз указывает на возможную грозовую погоду.
- Стрелка вверх указывает на 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 показаний барометра.
- Нажмите и удерживайте цифровое колесо для быстрого доступа к настройкам.
- Источник данных
- Диапазон отображения
- Единицы давления
- Штормовое предупреждение
- (i) Направление барометра

Время сна

- Установите время начала сна в приложении COROS как можно ближе к вашему обычному времени засыпания.
- Приложение COROS → Страница профиля → Настройки профиля → Отслеживание сна → Время начала.
- Часы начнут проверять, спите ли вы, за два часа до установленного времени сна. Если вы заснёте за 30 минут до времени сна, отслеживание начнётся за 30 минут до этого



времени.

- Если вы проснулись ночью, но снова заснули в течение 5 часов, часы продолжат записывать данные сна.

Погода

- Текущие данные
- Тип погоды, температура и разница температур, ощущаемая температура, направление ветра, вероятность осадков, влажность, УФ-индекс, качество воздуха
- Следующие 6 часов
- Тип погоды, средняя температура, направление ветра, вероятность осадков
- Следующие 7 дней
- Тип погоды, разница температур

Шаги

Виджет шагов на ваших часах/в приложении COROS использует аппаратное обеспечение и фирменные алгоритмы для подсчёта количества шагов, которые вы сделали за день.

Этажи

Виджет этажей на ваших часах/в приложении COROS использует аппаратное обеспечение и фирменные алгоритмы для подсчёта количества этажей, которые вы поднялись за день.

Уведомления

Легко просматривайте входящие SMS, электронные письма, сообщения, напоминания календаря и звонки прямо с часов.

Нажмите кнопку ПОДТВЕРДИТЬ, чтобы просмотреть и развернуть последнее полученное уведомление. Просмотр уведомлений на ваших часах COROS не влияет на уведомления на вашем телефоне.

Прокрутите вниз, чтобы увидеть остальные или следующее уведомление.

Снова нажмите кнопку ПОДТВЕРДИТЬ, чтобы удалить текущее уведомление или все уведомления, сохранённые на ваших часах COROS. Удаление уведомлений на ваших часах COROS не влияет на уведомления на вашем телефоне.

Ежедневный стресс

Оцените свой текущий уровень стресса и отслеживайте ежедневные и общие тенденции, чтобы получить полную картину стресса и максимально эффективно тренироваться и восстанавливаться.

Чтобы отключить Ежедневный стресс, выполните следующие действия:

- С главного экрана часов нажмите и удерживайте кнопку "назад/круг", чтобы открыть меню инструментов часов > прокрутите колесо и выберите "Система" > прокрутите и выберите "Доп. настройки" > прокрутите и выберите "Стресс" > выберите "Вкл." или "Выкл." в зависимости от ваших предпочтений.



Ночной ВСП

Автоматически измеряйте вариабельность сердечного ритма (ВСП) каждый раз, когда вы спите с часами. Оцените физическую и психическую реакцию организма на ежедневные и ночные факторы, такие как стресс, тренировки и качество сна.

Чтобы получить свой нормальный диапазон ночного ВСП, носите часы во время сна 5 ночей для установления базового уровня. После этого вы сможете увидеть свою оценку на часах или в приложении COROS.

Беговая форма

Беговая форма отражает ваш текущий уровень марафонской подготовки.

Просматривайте прогноз времени и темпа для дистанций 5 км, 10 км, полумарафона и марафона на основе ваших тренировок за последние 6 недель.

Тренировочная нагрузка

Тренировочная нагрузка отражает уровень тренировочного стресса, которому подвергается ваш организм, и зависит от времени и интенсивности тренировки. Отслеживайте, как разные тренировки в разные дни влияют на нагрузку, чтобы вы могли строить план, позволяющий организму восстанавливаться после тяжёлых тренировок и преодолевать плато, когда будете готовы.

Статус тренировки

Поймите, как недавние тренировки влияют на ваш организм. Этот показатель состоит из 3 разных метрик:

- Базовая форма (скользящее среднее за 42 дня): долгосрочный показатель. Показывает вашу способность выдерживать тяжёлые тренировки на основе долгосрочной подготовки.
- Влияние нагрузки (скользящее среднее за 7 дней): краткосрочный показатель. Показывает влияние краткосрочных тренировок на организм.
- Тренд интенсивности (скользящее среднее за 7 дней): соотношение между последними 7 днями нагрузки и вашей базовой формой.

Восстановление

Быстро оцените свою готовность к тренировкам с учётом усталости после недавних занятий.

Недельная дистанция

Просматривайте свои недельные показатели дистанции для бега, велоспорта и плавания. Общая сумма обнуляется по понедельникам каждой недели.

В недельную дистанцию входят следующие виды активности: бег, бег по стадиону, трейловый бег, бег в помещении, шоссейный велосипед, гравийный велосипед, маунтинбайк, электровелосипед, электромаунтинбайк, плавание в бассейне и плавание на открытой воде.



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
- Береговая рыбалка - Режим береговой рыбалки, также известный как ловля с берега, следует использовать, когда рыбак ловит с берега озера или реки. Также может использоваться для ловли с берега моря или серфкастинга с пляжа.
- Чтобы просмотреть поддерживаемые типы данных во время тренировок и получить дополнительную информацию, пожалуйста, посетите: [Shore Fishing](#)
- Оффшорная рыбалка - Режим оффшорной рыбалки, также известный как морская рыбалка, следует использовать, когда рыбак ловит в открытой воде, например, в океане, на большом расстоянии от берега.
- Чтобы просмотреть поддерживаемые типы данных во время тренировок и получить дополнительную информацию, пожалуйста, посетите: [Offshore Fishing](#)
- Прибрежная рыбалка - Режим прибрежной рыбалки следует использовать, когда рыбак ловит недалеко от берега, часто в заливах, на мелководье или в мангровых зарослях, обычно в более мелких прибрежных водах.
- Чтобы просмотреть поддерживаемые типы данных во время тренировок и получить дополнительную информацию, пожалуйста, посетите: [Inshore Fishing](#)
- Нахлыстовая рыбалка с берега - Режим нахлыстовой рыбалки с берега следует использовать при ловле вброд или с берега на реках, ручьях и горных озерах.
- Чтобы просмотреть поддерживаемые типы данных во время тренировок и получить дополнительную информацию, пожалуйста, посетите: [Shore Fly Fishing](#)
- Нахлыстовая рыбалка с лодки - Режим нахлыстовой рыбалки с лодки следует использовать при ловле нахлыстом с лодки или другого плавсредства, что позволяет рыбаку охватить больше участков озера, реки или морской отмели.
- Чтобы просмотреть поддерживаемые типы данных во время тренировок и получить дополнительную информацию, пожалуйста, посетите: [Boat Fly Fishing](#)
- Рыбалка с лодки - Режим рыбалки с лодки следует использовать для пресноводной рыбалки, такой как троллинг, джиггинг или другие общие методы ловли с лодки.
- Чтобы просмотреть поддерживаемые типы данных во время тренировок и получить дополнительную информацию, пожалуйста, посетите: [Boat Fishing](#)
- Рыбалка на каяке - Режим рыбалки на каяке следует использовать, когда рыбак ловит с каяка или надувной лодки.



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



маршруте. В этом режиме вы можете указать, по какой дорожке вы бежите, и часы автоматически будут отслеживать вашу дистанцию и круги. Первый круг используется для определения, что вы бежите по стадиону, а со второго круга включается специальный алгоритм для измерения активности. Вы можете менять дорожку во время тренировки, а также использовать интервальный режим, оповещения о тренировке, и этот режим можно использовать в тренировочных планах.

- Чтобы использовать режим "Бег по стадиону", нажмите цифровую коронку и выберите "Бег по стадиону". Затем укажите, по какой дорожке вы будете бежать. Пожалуйста, дождитесь, пока часы покажут, что у вас сильный сигнал GPS (сообщение "Получено" в верхней части экрана) и измеряется пульс (значок сердца внизу экрана), прежде чем начать тренировку.
- Чтобы просмотреть поддерживаемые типы данных и получить дополнительную информацию, пожалуйста, посетите: Track Run
- Бег по трейлу - Режим "Бег по трейлу" предназначен для использования на технических тропах, маршрутах с большим перепадом высот или для длительных/многоэтапных пробежек. По умолчанию используется 3D-дистанция вместо стандартной (для изменения перейдите в Бег по трейлу → Настройки → 3D-дистанция). 3D-дистанция учитывает набор высоты для более точного расчета дистанции по сравнению с 2D. В режиме "Бег по трейлу" есть функция "Продолжить позже" на случай длительных перерывов между пробежками, если вы хотите сохранить все как одну активность (например, для многодневных забегов). Чтобы воспользоваться этой функцией, поставьте пробежку на паузу и выберите "Продолжить позже" в меню. В режиме "Бег по трейлу" также доступны "Настройки навигации" для навигации по маршрутам, добавления контрольных точек, возврата к старту и других функций. В данный момент тренировочные планы и интервальные тренировки не поддерживаются в "Беге по трейлу". Активности "Бег по трейлу" не влияют на данные EvoLab. В этом режиме также доступны оповещения о тренировке.
- Чтобы использовать режим "Бег по трейлу", нажмите цифровую коронку и выберите "Бег по трейлу". Пожалуйста, дождитесь, пока часы покажут, что у вас сильный сигнал GPS (сообщение "Получено" в верхней части экрана) и измеряется пульс (значок сердца внизу экрана), прежде чем начать тренировку.
- Чтобы просмотреть поддерживаемые типы данных и получить дополнительную информацию, пожалуйста, посетите: Trail Run
- Ходьба - В режиме "Ходьба" есть новое уникальное поле данных: шаги. Поскольку GPS не всегда точно работает при ходьбе, особенно в городе (из-за скорости, частых остановок, движений рук и т.д.), шаги будут полезным инструментом для анализа вашей активности и обеспечения максимальной точности. 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 в этом режиме 1 000 шагов на "круг", но это число можно изменить в настройках активности.
- Чтобы просмотреть поддерживаемые типы данных и получить дополнительную информацию, пожалуйста, посетите: Walk
- Шоссейный велосипед - Режим активности "Велосипед" на часах COROS предназначен для записи, отслеживания и анализа данных ваших поездок на открытом воздухе. В режиме "Велосипед" вы сможете использовать навигацию (на часах с поддержкой навигации), следовать интервальным тренировкам и устанавливать оповещения о тренировке.



- Чтобы использовать режим "Велосипед", нажмите цифровую коронку и выберите «Велосипед». Пожалуйста, дождитесь, пока часы покажут, что сигнал GPS сильный (сообщение «Получено» в верхней части экрана) и измеряется пульс (значок сердца внизу экрана), прежде чем начать тренировку.
 - Чтобы посмотреть поддерживаемые типы данных во время тренировок и получить дополнительную информацию, посетите: Велосипед
 - Гравийный велосипед - Режим активности "Гравий" на часах COROS предназначен для записи, отслеживания и анализа данных ваших поездок по гравию или циклокроссу. В режиме "Гравий" вы сможете использовать навигацию, следовать интервальным тренировкам и устанавливать оповещения о тренировке.
 - Чтобы использовать режим "Гравий", нажмите цифровую коронку и выберите «Гравий». Пожалуйста, дождитесь, пока часы покажут, что сигнал GPS сильный (сообщение «Получено» в верхней части экрана) и измеряется пульс (значок сердца внизу экрана), прежде чем начать тренировку.
 - Чтобы посмотреть поддерживаемые типы данных во время тренировок и получить дополнительную информацию, посетите: Гравий
 - Велотренажёр – Режим активности "Велотренажёр" предназначен для записи любых тренировок на велотренажёре. Рекомендуем подключить часы COROS к внешним аксессуарам/датчикам для лучшего опыта использования режима "Велотренажёр". Подключение к внешнему датчику позволит отслеживать дополнительные данные, помимо пульса и времени тренировки. (Как получить правильные показатели 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
 - МТВ - Режим активности "МТВ" на часах COROS предназначен для записи, отслеживания и анализа данных ваших поездок на горном велосипеде. В режиме "МТВ" вы сможете использовать навигацию, следовать интервальным тренировкам и устанавливать оповещения о тренировке.
 - Чтобы использовать режим "МТВ", нажмите цифровую коронку и выберите «МТВ». Пожалуйста, дождитесь, пока часы покажут, что сигнал GPS сильный (сообщение «Получено» в верхней части экрана) и измеряется пульс (значок сердца внизу экрана), прежде чем начать тренировку.
 - Чтобы посмотреть поддерживаемые типы данных во время тренировок и получить дополнительную информацию, посетите: МТВ
 - Боулдеринг - Режим активности "Боулдеринг" позволяет точно отслеживать и анализировать ваши тренировки по боулдерингу по шкале V или Font. Можно выбирать категории в системах UIAA, Ewbank и Австралийской. Подробнее о поддерживаемых типах данных и дополнительной информации читайте здесь: Режим боулдеринга
- Зал для скалолазания - Режим активности "Зал для скалолазания" предназначен для записи тренировок по лазанию с верхней страховкой, лазанию с нижней страховкой и боулдерингу в помещении.



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

- Чтобы посмотреть поддерживаемые типы данных во время тренировок и получить дополнительную информацию, посетите: Зал для скалолазания
- Горное восхождение – Режим активности "Горное восхождение" предназначен для технических или многодневных альпинистских походов. В этом режиме есть опция «Продолжить позже» для многодневных походов, если вы хотите записывать активности за несколько дней как одну. Также доступна функция 3D-дистанции, учитывающая изменения высоты для наиболее точного измерения активности. В этом режиме доступны оповещения о тренировке и навигация.
- Чтобы использовать режим "Горное восхождение", нажмите цифровую коронку и выберите «Горное восхождение». Пожалуйста, дождитесь, пока часы покажут, что сигнал GPS сильный (сообщение «Получено» в верхней части экрана) и измеряется пульс (значок сердца внизу экрана), прежде чем начать тренировку.
- Чтобы посмотреть поддерживаемые типы данных и получить дополнительную информацию, посетите: Горное восхождение/Альпинизм
- Скалолазание на открытом воздухе – Режим активности "Скалолазание на открытом воздухе" на некоторых моделях COROS предназначен для записи, отслеживания и анализа данных ваших восхождений на открытом воздухе. В этом режиме вы сможете использовать навигацию (на часах с поддержкой навигации) и устанавливать оповещения о тренировке.
- При первом использовании этого режима потребуется выбрать систему категорий (её можно изменить в Настройках позже). Когда будете готовы начать, выберите "Подход", "Восхождение" или "Спуск".
- *Режим "Скалолазание на открытом воздухе" автоматически переключает настройки спутников на "Dual FREQ + All System ON" для максимальной точности на маршруте.
- Режим поддерживает разные типы скалолазания (скальный, ледовый, микст, альпийский), а также различные системы категорий (Rock YDS, Rock French, Rock Aid, Ice, Mixed).
- Чтобы посмотреть поддерживаемые типы данных во время тренировок и получить дополнительную информацию, посетите: Скалолазание на открытом воздухе
- Открытая вода – Режим активности "Открытая вода" предназначен для любых заплывов на открытой воде. Этот режим использует GPS и аппаратные средства часов для отслеживания дистанции, частоты гребков и других параметров. В режиме "Открытая вода" доступны оповещения о тренировке.
- Часы COROS поддерживают стиль кроль в режиме "Открытая вода" для точного GPS-отслеживания. Брасс, на спине и баттерфляй не гарантируют точное GPS-отслеживание.
- Чтобы использовать режим "Открытая вода", нажмите цифровую коронку и выберите «Открытая вода». Пожалуйста, дождитесь, пока часы покажут, что сигнал GPS сильный (сообщение «Получено» в верхней части экрана) и измеряется пульс (значок сердца внизу экрана), прежде чем начать тренировку. Для точности GPS дождитесь подтверждения о получении сигнала перед тем, как заходить в воду. Во время гребков старайтесь, чтобы часы находились вне воды, так как GPS-сигнал не проходит под водой.



- Чтобы посмотреть поддерживаемые типы данных и получить дополнительную информацию, посетите: Открытая вода
- Бассейн – Режим активности "Бассейн" предназначен для заплывов в бассейне с фиксированной длиной дорожки и несколькими отрезками. В режиме "Бассейн" поддерживается и автоматически определяется 4 основных стиля плавания: кроль, брасс, на спине и баттерфляй. Вы легко можете изменить длину бассейна на часах. Дистанция измеряется при развороте. Если вы не делаете кувырок, убедитесь, что движения руками при развороте существенно отличаются от гребков. В этом режиме также доступны оповещения о тренировке.
- Чтобы использовать режим "Бассейн", нажмите цифровую коронку и выберите «Бассейн». Затем выберите длину бассейна (25м, 50м, 25ярд, 33.3м, 33.3ярд, Другое). Пожалуйста, дождитесь, пока часы покажут, что измеряется пульс (значок сердца внизу экрана).
- Чтобы посмотреть поддерживаемые типы данных и получить дополнительную информацию, посетите: Бассейн
- Гладкая вода - Режим активности "Гладкая вода" на часах COROS предназначен для записи, отслеживания и анализа данных таких занятий, как сапсерфинг, каякинг, гребля на каноэ и других. В режиме "Гладкая вода" вы сможете использовать навигацию (на часах с поддержкой навигации), устанавливать оповещения о тренировке и видеть данные в реальном времени, такие как скорость, дистанция, частота гребков и др.
- 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 тренировок и получить дополнительную информацию, посетите: Гладкая вода
- Скоростной серфинг - Режим активности "Скоростной серфинг" предназначен для отслеживания ваших занятий скоростным серфингом. В этом режиме доступны данные в реальном времени, которые часто используют спортсмены: автоматическое определение заездов, максимальная скорость в разных сетапах, альфа-скорость и др. Режим также интегрируется с GPS-Speedsurfing.com, чтобы ваша максимальная скорость автоматически попадала в мировой рейтинг.
- Чтобы использовать режим "Скоростной серфинг", нажмите цифровую коронку и выберите «Скоростной серфинг». Пожалуйста, дождитесь, пока часы покажут, что сигнал GPS сильный (сообщение «Получено» в верхней части экрана) и измеряется пульс (значок сердца внизу экрана), прежде чем начать тренировку.
- Чтобы посмотреть поддерживаемые типы данных и получить дополнительную информацию, посетите: Скоростной серфинг
- Виндсерфинг – Режим активности "Виндсерфинг" предназначен для отслеживания занятий на открытой воде прямо с запястья. Узнайте свою дистанцию, скорость, пульс и другие данные во время и после тренировки. В режиме "Виндсерфинг" доступны навигация, выбор единиц скорости и оповещения о тренировке.
- Чтобы использовать режим "Виндсерфинг", нажмите цифровую коронку и выберите «Виндсерфинг». Пожалуйста, дождитесь, пока часы покажут, что сигнал GPS сильный (сообщение «Получено» в верхней части экрана) и измеряется пульс (значок сердца внизу экрана), прежде чем начать тренировку.



- Чтобы посмотреть поддерживаемые типы данных и получить дополнительную информацию, посетите: Виндсерфинг
- Бурная вода – Режим активности "Бурная вода" предназначен для отслеживания занятий на бурной воде или с быстрым течением. Примеры подходящих занятий: каякинг по бурной воде, гребной слалом, рафтинг. В этом режиме доступны подсчёт гребков, частота гребков, высота, скорость, дистанция и др. Также доступны навигация и оповещения о тренировке.
- Чтобы использовать режим "Бурная вода", нажмите цифровую коронку и выберите «Бурная вода». Пожалуйста, дождитесь, пока часы покажут, что сигнал GPS сильный (сообщение «Получено» в верхней части экрана) и измеряется пульс (значок сердца внизу экрана), прежде чем начать тренировку.
- Чтобы посмотреть поддерживаемые типы данных и получить дополнительную информацию, посетите: Бурная вода
- Мультиспорт – Режим мультиспорта предназначен для использования при выполнении нескольких различных видов активности/упражнений/тренировок за одну сессию. В режиме мультиспорта вы можете указать до пяти различных типов тренировок в одном режиме активности (выберите «Настройки → Тренировка» перед началом). Также вы сможете получать оповещения о тренировке и использовать навигацию в этом режиме.
- Чтобы использовать режим мультиспорта, нажмите цифровую коронку и выберите «Мультиспорт». Пожалуйста, дождитесь, пока часы покажут, что сигнал GPS сильный (обозначено сообщением «Получено» в верхней части экрана) и что измеряется пульс (обозначено значком сердца внизу экрана) перед началом активности.
- Для получения дополнительной информации, пожалуйста, посетите: Мультиспорт
- Триатлон - Режим триатлона предназначен для любой тренировки или соревнования, состоящих из 3 видов активности с 2 переходами. Просто нажимайте кнопку ПОДТВЕРДИТЬ на часах, чтобы перейти от одной части триатлона к следующей. По умолчанию режим триатлона настроен на Открытая вода, Велосипед и Бег, но вы можете настроить эти три типа активности и их порядок, выбрав из Бег, Велосипед, Открытая вода или Плавание в бассейне. Чтобы выбрать другие типы активности, используйте режим мультиспорта.
- Оповещения о тренировке в режиме триатлона можно настроить только изменяя оповещения в отдельных режимах активности. Например, чтобы изменить оповещение для части Велосипед, перейдите в режим Велосипед на часах и настройте оповещение там.
- Режим триатлона включает переход между первой и второй активностью, а также между второй и третьей. Если вы случайно перейдете к следующей активности раньше времени, вы можете использовать кнопку НАЗАД на часах, чтобы вернуться к текущей активности.
- Для просмотра поддерживаемых типов данных и дополнительной информации, пожалуйста, посетите: Триатлон
- Горные лыжи – Режим горных лыж предназначен для отслеживания ваших занятий горнолыжным спортом и отображает такие данные, как: спуски, подъемы на подъемнике и другое. В режиме горных лыж можно установить оповещения о тренировке и включить Авто-подъем/спуск для наиболее точного отслеживания. Режим автоматически использует 3D-дистанцию, учитывающую изменения высоты для максимально точного измерения активности.



- Чтобы использовать режим горных лыж, нажмите цифровую коронку и выберите «Горные лыжи». Пожалуйста, дождитесь, пока часы покажут, что сигнал GPS сильный (обозначено сообщением «Получено» в верхней части экрана) и что измеряется пульс (обозначено значком сердца внизу экрана) перед началом активности.
- Для просмотра поддерживаемых типов данных и дополнительной информации, пожалуйста, посетите: Горные лыжи
- Ски-туринг - Режим ски-туринга является мультиспортивным и состоит из двух режимов тренировки — Восхождение в горах и Лыжные гонки (XC Ski). Пожалуйста, настройте страницы данных этих двух режимов для режима ски-туринга. Во время подъема используется режим Восхождение в горах для отслеживания тренировки. Во время спуска используется режим Лыжные гонки (XC Ski). Во время перехода нажмите кнопку ПОДТВЕРДИТЬ во время подъема или спуска, чтобы перейти к переходу. Для начала следующей сессии нажмите и удерживайте кнопку ПОДТВЕРДИТЬ во время перехода. Прокрутите вниз во время перехода, чтобы увидеть дополнительные опции, включая продолжить, завершить, детали, круги.
- Для просмотра поддерживаемых типов данных и дополнительной информации, пожалуйста, посетите: Ски-туринг
- Сноуборд - Режим сноуборда предназначен для отслеживания ваших занятий сноубордом на спуске и отображает такие данные, как: спуски, подъемы на подъемнике и другое. В режиме сноуборда можно установить оповещения о тренировке и включить Авто-подъем/спуск для наиболее точного отслеживания. Режим автоматически использует 3D-дистанцию, учитывающую изменения высоты для максимально точного измерения активности.
- Чтобы использовать режим сноуборда, нажмите цифровую коронку и выберите «Сноуборд». Пожалуйста, дождитесь, пока часы покажут, что сигнал GPS сильный (обозначено сообщением «Получено» в верхней части экрана) и что измеряется пульс (обозначено значком сердца внизу экрана) перед началом активности.
- Для просмотра поддерживаемых типов данных и дополнительной информации, пожалуйста, посетите: Сноуборд
- Лыжные гонки (XC Ski) – Режим лыжных гонок (или «кросс-кантри») предназначен для отслеживания любого катания на лыжах (в основном по ровной местности), где вы полностью двигаетесь самостоятельно. В режиме лыжных гонок можно использовать навигацию и оповещения о тренировке во время активности.
- Чтобы использовать режим лыжных гонок, нажмите цифровую коронку и выберите «Лыжные гонки». Пожалуйста, дождитесь, пока часы покажут, что сигнал GPS сильный (обозначено сообщением «Получено» в верхней части экрана) и что измеряется пульс (обозначено значком сердца внизу экрана) перед началом активности.
- Для просмотра поддерживаемых типов данных и дополнительной информации, пожалуйста, посетите: Лыжные гонки
- Эллиптический тренажёр (в помещении) Режим эллиптического тренажёра на часах COROS предназначен для отслеживания ваших тренировок на эллипсоиде в помещении. Отслеживайте ключевые показатели, такие как пульс, сожжённые калории и продолжительность, чтобы поддерживать ваши тренировочные цели.
- Чтобы использовать режим эллиптического тренажёра, нажмите цифровую кнопку и выберите «Эллиптический тренажёр». Дождитесь активации датчика пульса перед началом тренировки.



- Чтобы просмотреть поддерживаемые типы данных во время тренировки и получить дополнительную информацию, посетите: Эллиптический тренажёр
- GPS Кардио — Режим GPS Кардио на часах COROS предназначен для записи любой активности на улице, где необходимо просматривать GPS-данные (дистанция, трек и т.д.), но активность не подходит ни под один другой доступный режим.
- Чтобы использовать режим GPS Кардио, нажмите цифровую кнопку и выберите «GPS Кардио». Пожалуйста, дождитесь, пока часы покажут, что сигнал GPS сильный (сообщение «Получено» в верхней части экрана) и что измеряется пульс (значок сердца внизу экрана), перед началом активности.
- Чтобы просмотреть поддерживаемые типы данных и получить дополнительную информацию, посетите: GPS Кардио
- Кардио в зале — Режим Кардио в зале на часах COROS предназначен для записи и анализа данных о тренировках в помещении, таких как силовые тренировки, занятия спортом в зале и т.д.
- Чтобы использовать режим Кардио в зале, нажмите цифровую кнопку и выберите «Кардио в зале». Дождитесь, пока часы покажут, что измеряется пульс (значок сердца внизу экрана), перед началом активности.
- Чтобы просмотреть поддерживаемые типы данных во время тренировки и получить дополнительную информацию, посетите: Кардио в зале
- Гибридный фитнес — Режим Гибридный фитнес идеально подходит для любой тренировки или соревнования, где требуется чередовать бег и функциональные упражнения. Выберите режим Гонка, Тренировка или Тест для уникальных настроек и способов отслеживания гибридной тренировки. Подробнее читайте в нашей статье Гибридный фитнес.
- Гребля в помещении – Режим Гребля в помещении предназначен для записи занятий на гребном тренажёре. Рекомендуем подключить ваши часы COROS к тренажёру для отображения данных, таких как мощность, темп и т.д. (Подключение Bluetooth-аксессуаров) В этом режиме вы также сможете установить оповещения о тренировке.
- Чтобы использовать режим Гребля в помещении, нажмите цифровую кнопку и выберите «Гребля в помещении». Дождитесь, пока часы покажут, что измеряется пульс (значок сердца внизу экрана), перед началом активности.
- Чтобы просмотреть поддерживаемые типы данных во время тренировки и получить дополнительную информацию, посетите: Гребля в помещении
- Скакалка — Режим Скакалка предназначен для измерения уникальных и важных показателей при выполнении упражнений со скакалкой. Эти показатели включают, но не ограничиваются: скорость, максимальная скорость, непрерывные прыжки, остановки между подходами и другие.
- Чтобы использовать режим Скакалка, нажмите цифровую кнопку и выберите «Скакалка». Дождитесь, пока часы покажут, что измеряется пульс (значок сердца внизу экрана), перед началом активности.
- Чтобы просмотреть поддерживаемые типы данных и получить дополнительную информацию, посетите: Скакалка
- Пилатес (в помещении) Режим Пилатес на часах COROS создан для отслеживания ваших тренировок по пилатесу в помещении. Контролируйте продолжительность занятия, пульс и сожжённые калории, уделяя внимание силе, гибкости и контролю движений.



- Чтобы использовать режим Пилатес, нажмите цифровую кнопку и выберите «Пилатес». Убедитесь, что датчик пульса активен перед началом занятия.
- Чтобы просмотреть поддерживаемые типы данных во время тренировки и получить дополнительную информацию, посетите: Пилатес
- Гребля – Режим Гребля предназначен для использования на открытой воде или на улице, где доступен GPS-сигнал. В режиме гребли вы сможете отслеживать частоту гребков, пульс, дистанцию и другие показатели. Также доступны оповещения о тренировке.
- Чтобы использовать режим Гребля, нажмите цифровую кнопку и выберите «Гребля». Дождитесь, пока часы покажут, что сигнал GPS сильный (сообщение «Получено» в верхней части экрана) и что измеряется пульс (значок сердца внизу экрана), перед началом активности.
- Чтобы просмотреть поддерживаемые типы данных и получить дополнительную информацию, посетите: Гребля
- Силовая тренировка — Режим Силовая тренировка помогает спортсменам планировать и отслеживать свои силовые тренировки. Такие тренировки могут включать упражнения с собственным весом, гантелями, штангой, круговые тренировки и многое другое. Спортсмены могут создавать силовые тренировки в приложении, указывая упражнение, количество подходов, повторений и вес. Если тренировка создана заранее, в приложении будет отображаться тепловая карта задействованных мышц. Часы будут считать повторения по движениям руки/запястья. Выбирайте силовую тренировку для всех ваших силовых занятий. В этом режиме можно устанавливать оповещения о времени отдыха.
- Чтобы использовать режим Силовая тренировка, нажмите цифровую кнопку 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 кнопку для паузы, затем выберите «Следующая часть».
- Чтобы просмотреть поддерживаемые типы данных и получить дополнительную информацию, посетите: Силовая тренировка
- Йога (в помещении) Режим Йога на часах COROS идеально подходит для отслеживания ваших занятий йогой в помещении. Этот режим фиксирует динамику пульса, продолжительность и сожжённые калории, чтобы вы могли отслеживать эффективность как расслабляющих, так и силовых практик.
- Чтобы использовать режим Йога, нажмите цифровую кнопку и выберите «Йога». Убедитесь, что датчик пульса активен перед началом занятия.
- Чтобы просмотреть поддерживаемые типы данных во время тренировки и получить дополнительную информацию, посетите: Йога
- 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 вам контролировать результаты и восстановление.
- Чтобы использовать режим бадминтона, нажмите цифровую кнопку и выберите «Бадминтон». Убедитесь, что датчик пульса активен (это отображается значком сердца внизу экрана) перед началом тренировки.
- Чтобы просмотреть поддерживаемые типы данных во время тренировки и получить дополнительную информацию, посетите: Бадминтон



- Баскетбол (на улице) Режим баскетбола на часах COROS помогает отслеживать показатели во время уличных игр и тренировок по баскетболу. Фиксируйте данные о пульсе, продолжительности и сожжённых калориях для контроля физической формы и восстановления.
- Чтобы использовать режим баскетбола, нажмите цифровую кнопку и выберите «Баскетбол». Дождитесь получения сигнала GPS и убедитесь, что датчик пульса активен перед началом тренировки.
- Чтобы просмотреть поддерживаемые типы данных во время тренировки и получить дополнительную информацию, посетите: Баскетбол
- Бокс (в помещении) Режим бокса на часах COROS предназначен для отслеживания ваших тренировок по боксу в помещении. Этот режим контролирует пульс, продолжительность и сожжённые калории для поддержки ваших тренировок.
- Чтобы использовать режим бокса, нажмите цифровую кнопку и выберите «Бокс». Убедитесь, что датчик пульса активен перед началом тренировки.
- Чтобы просмотреть поддерживаемые типы данных во время тренировки и получить дополнительную информацию, посетите: Бокс
- Футбол (на улице) Режим футбола на часах COROS создан для отслеживания и анализа данных во время тренировок и матчей. Контролируйте показатели в реальном времени, включая пульс, сожжённые калории и время сессии, чтобы лучше понимать интенсивность тренировки.
- Чтобы использовать режим футбола, нажмите цифровую кнопку и выберите «Футбол». Убедитесь в наличии сильного сигнала GPS и активном отслеживании пульса перед началом.
- Чтобы просмотреть поддерживаемые типы данных во время тренировки и получить дополнительную информацию, посетите: Футбол
- Фрисби (на улице) Режим фрисби на часах COROS предназначен для отслеживания и анализа данных во время игр и активностей на улице. Контролируйте такие показатели, как перемещение по GPS, пульс и сожжённые калории, чтобы оценить интенсивность тренировки.
- Чтобы использовать режим фрисби, нажмите цифровую кнопку и выберите «Фрисби». Дождитесь получения сигнала GPS и убедитесь, что датчик пульса активен перед началом.
- Чтобы просмотреть поддерживаемые типы данных во время тренировки и получить дополнительную информацию, посетите: Фрисби
- Падель (на улице или в помещении) Режим паделя на часах COROS предназначен для отслеживания ваших занятий паделем на улице или в помещении. Чтобы использовать режим паделя, нажмите цифровую кнопку и прокрутите до «Падель». Убедитесь, что иконка пульса стала сплошной, что означает получение полного сигнала, перед началом тренировки. Чтобы просмотреть поддерживаемые типы данных во время тренировки и получить дополнительную информацию, посетите: Падель
- Пиклбол (на улице или в помещении) Режим пиклбола на часах COROS предназначен для отслеживания ваших занятий пиклболом на улице или в помещении. Чтобы использовать этот режим, нажмите цифровую кнопку и прокрутите до «Пиклбол». Убедитесь, что иконка пульса стала сплошной, что означает получение полного сигнала, перед началом тренировки. Чтобы просмотреть поддерживаемые типы данных во время тренировки и получить дополнительную информацию, посетите: Пиклбол



- Скейтборд (на улице) Режим скейтборда на часах COROS помогает отслеживать ваши занятия скейтбордингом на улице. Этот режим использует GPS и датчики движения для записи расстояния, скорости, пульса и продолжительности — чтобы вы могли контролировать прогресс и результаты.
- Чтобы использовать режим скейтборда, нажмите цифровую кнопку и выберите «Скейтборд». Дождитесь получения сигнала GPS и убедитесь, что датчик пульса активен перед началом.
- Чтобы просмотреть поддерживаемые типы данных во время тренировки и получить дополнительную информацию, посетите: Скейтборд
- Настольный теннис (в помещении) Режим настольного тенниса на часах COROS предназначен для сбора данных о результатах во время ваших матчей по настольному теннису в помещении. Контролируйте такие показатели, как пульс, сожжённые калории и продолжительность сессии, чтобы отслеживать прогресс в физической форме.
- Чтобы использовать режим настольного тенниса, нажмите цифровую кнопку и выберите «Настольный теннис». Убедитесь, что датчик пульса активен (это отображается значком сердца внизу экрана) перед началом тренировки.
- Чтобы просмотреть поддерживаемые типы данных во время тренировки и получить дополнительную информацию, посетите: Настольный теннис
- Теннис (на улице) Режим тенниса на часах COROS предназначен для отслеживания и анализа данных во время ваших матчей по теннису на улице. Этот режим контролирует ключевые показатели, такие как пульс, сожжённые калории и время тренировки, предоставляя вам информацию об интенсивности матча.
- Чтобы использовать режим тенниса, нажмите цифровую кнопку и выберите «Теннис». Дождитесь получения сигнала GPS (это отображается сообщением «Получено») и убедитесь, что датчик пульса активен перед началом тренировки.
- Чтобы просмотреть поддерживаемые типы данных во время тренировки и получить дополнительную информацию, посетите: Теннис

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

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

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

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

- >185 Очень высокий



- 175-185 Высокий
- 165-175 Средний
- 155-165 Обычный
- <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 полезным инструментом для измерения ваших тренировок наряду с пульсом и другими показателями.

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

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

Соотношение шага (Бег, Бег по треку): Соотношение шага — это процентное отношение высоты шага к длине шага. Соотношение шага — прямой показатель эффективности бега. Более низкие значения означают, 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, это говорит о том, что вы тратите больше энергии для поддержания того же темпа.

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

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

Чтобы изменить цвет фона на часах COROS (во время тренировки), удерживайте кнопку BACK/LAP для открытия меню → Система → Интерфейс тренировки → Цвет фона

Чтобы настроить страницы данных на ваших часах COROS, выполните следующие шаги:

- 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 тренировки, индивидуально для каждого режима. Например, если вы бегаєте по району или по треку, вам может быть не важен набор/потеря высоты, но эта информация может быть полезна при «Беге по трейлу».
- Можно настроить до шести разных страниц с несколькими полями данных, чтобы выбрать именно те данные, которые нужны во время тренировки. В зависимости от модели часов и режима активности доступны разные поля данных. Откройте опцию Настроить данные активности в приложении COROS, чтобы просмотреть эти поля.
- Откройте выбранный файл в приложении COROS
- Выберите стрелку в правом верхнем углу, затем выберите "Экспорт данных"
- Выберите файл ".FIT", затем используйте email, AirDrop и т.д., чтобы отправить файл с телефона на компьютер
- Войдите в стороннее приложение (например, Strava) на компьютере, выберите "Загрузить активность"
- Выберите "Файл", чтобы загрузить файл ".FIT" из приложения COROS
- Возврат к началу, Контрольные точки, Детали высоты, Гибридный слой карты, Ландшафтный слой карты, Топографический слой карты, Оповещение о сходе с маршрута, Навигация по следу с поддержкой сенсорного экрана
- Основные функции навигации
- Продвинутые функции навигации
- Синхронизация маршрутов Strava

Чтобы включить уведомления во время активности, выполните следующие шаги:

- Главный экран часов → Система → Интерфейс тренировки → Уведомления 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.

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

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

Чтобы возобновить активность, с главного экрана часов нажмите цифровую коронку. Появится сообщение "Возобновление незавершённого режима активности", нажмите цифровую коронку для открытия активности и продолжения.

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

Во время активности на часах: Удерживайте кнопку BACK/LAP → Навигация → Выбрать маршрут → Выберите маршрут → Начать маршрут



Автопрокрутка

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

Прокрутка касанием

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

После завершения тренировки часы автоматически синхронизируют данные с вашим аккаунтом COROS на телефоне, если установлено соединение по Bluetooth. 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.

VERTIX 2s поддерживает три разных настройки спутников для разных сценариев.

- Стандартный GPS (118 ч работы батареи)
- Рекомендуется для многодневных активностей или когда зарядка между 119 часами использования GPS невозможна
- Все системы включены
- Рекомендуется для повседневного использования
- Все системы + Dual FREQ включены
- Рекомендуется для технического альпинизма или в условиях, где сигнал GPS максимально затруднён (рядом со скалами, в каньонах, густых лесах или плотной городской застройке)
- Для получения дополнительной информации о том, когда использовать разные режимы GPS, посетите: Когда использовать разные режимы GPS



Показатели физической подготовки

Каждая тренировка, отслеживаемая на вашем VERTIX 2S, вносит вклад в вашу тренировочную нагрузку, физическую форму и усталость. Ваши часы COROS автоматически обновляют данные о вашей физической форме с каждой записанной активностью.

Тренировочная нагрузка — это универсальный способ количественно оценить вашу тренировку и измерить ваш стресс через активности с течением времени. Основанная на времени и интенсивности, тренировочная нагрузка позволяет сравнивать нагрузку тренировок в разных видах спорта, используя одну и ту же метрику.

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

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

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

Существует три ключевых метрики, составляющих статус тренировки:

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

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

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



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

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

Чтобы начать, откройте приложение COROS на странице Профиль (четвертая вкладка) и выберите либо Тренировки, либо Библиотека тренировочных планов. В верхней части следующей страницы переключитесь на Официальную библиотеку тренировок / Официальную библиотеку планов, чтобы просмотреть официальные тренировки от тренеров COROS и профессиональных спортсменов. Выберите любую тренировку, чтобы просмотреть больше деталей и добавить ее в свою библиотеку тренировок или планов.

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

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

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

Предсказатель гонки

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

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

Оценка эффективности

Эффективность бега измеряет, как усилия на пробежке соотносятся с вашими недавними историческими пробежками. Оценка эффективности рассчитывается на основе комбинации данных о темпе и частоте сердечных сокращений. Ваша эффективность на тренировке может быть подвержена влиянию различных внешних и внутренних факторов, включая сон, жару, усталость, высоту и другие. Низкая эффективность указывает на то, что могли быть факторы, влияющие на вашу тренировку, из-за которых ваши усилия были выше



ожидаемых.

Не каждая пробежка на улице получит оценку эффективности. Все следующие требования должны быть выполнены для оценки эффективности:

- Активность была записана в режиме Бег или Трековый бег
- Пробежка длилась не менее 7 минут
- Для интервальной тренировки каждый интервал длился не менее 3 минут
- На протяжении всей пробежки ваша частота сердечных сокращений была между 65% - 95% от вашего максимального пульса

Максимальное потребление кислорода (VO2 Max)

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

Оценка беговой формы

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

Пороговые зоны частоты сердечных сокращений

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

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



Ниже приведены подробности о пороговых зонах частоты сердечных сокращений и темпа по умолчанию, и они могут не совпадать с зонами, которые были изменены вручную.

- Зона 1 (Восстановление)
 - Этот диапазон соответствует низкой интенсивности упражнений. Он подходит для активного восстановления.
- Зона 2 (Аэробная выносливость)
 - Эта зона достаточно комфортна для поддержания разговоров. Она подходит для базовой тренировки кардиореспираторной функции, которая в основном развивает базовую аэробную способность. Это усилие, которое можно поддерживать в течение нескольких часов, и легкие или длительные пробежки обычно попадают в эту категорию.
- Зона 3 (Аэробная мощность)
 - Этот диапазон приводит к резкому увеличению частоты дыхания, и становится труднее поддерживать разговоры. Он подходит для улучшения беговой формы и техник, таких как дыхание или каденс.
- Зона 4 (Порог)
 - Это усилие едва устойчиво и довольно некомфортно. Тренировки в этой зоне улучшают вашу способность поддерживать более тяжелые усилия дольше. Это усилие, которое обычно можно поддерживать в течение 45-60 минут, и интервалы по 10-15 минут обычно попадают в эту категорию.
- Зона 5 (Анаэробная выносливость)
 - Этот диапазон теперь превышает вашу пороговую способность и, следовательно, становится довольно некомфортным и неустойчивым, вызывая дискомфорт и одышку. Он применяется к высокоинтенсивным интервальным тренировкам, которые в основном улучшают способность VO_2 Max. Интервальные пробежки по 5 минут обычно попадают в эту категорию.
- Зона 6 (Анаэробная мощность)
 - Интенсивность этой зоны заставляет вас бороться за дыхание. Она подходит для анаэробных тренировок, которые улучшают анаэробную способность и мышечную выносливость. Интервальные пробежки по 1 минуте обычно попадают в эту категорию.

Эффект Тренировки

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

Существует 6 различных типов аэробных и анаэробных эффектов тренировки:

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



- Улучшение (3.0-3.9): Улучшение физической формы при повторении 2-4 раза в неделю
- Оптимизировано (4.0-4.9): Эффективное улучшение физической формы при повторении 1-2 раза в неделю
- Чрезмерное (5.0-5.9): Значительное улучшение физической формы при достаточном восстановлении или может привести к перетренированности

Фокус Тренировки

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

- Легкий: Эта тренировка помогает восстановлению.
- Базовый: Эта тренировка улучшает базовую аэробную выносливость.
- Темповый: Эта тренировка улучшает способность контролировать ритм в гонках.
- Пороговый: Эта тренировка улучшает темп на уровне порога лактата.
- VO2 Max: Эта тренировка улучшает VO2 Max.
- Анаэробный: Эта тренировка улучшает анаэробную выносливость.

Тест на Беговую Фитнес

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

Чтобы начать, откройте часы на главном меню активности и прокрутите до Тестов на Фитнес. В этом меню выберите Беговую Фитнес. Узнайте больше о тесте на фитнес здесь.

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

Зоны мощности

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



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

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

Зоны мощности COROS разделены на 7 зон:

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

Эффективность велоспорта

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

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

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

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



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

Тест FTP

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

На ваших часах COROS перейдите в главное меню активности > Фитнес-тесты > Тест FTP для велоспорта. Для завершения теста вам потребуется следующее:

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

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



Обслуживание и поддержка

Все часы COROS водонепроницаемы для плавания и повседневного ношения. Чтобы ваши часы выглядели и работали наилучшим образом, рекомендуем регулярно их чистить, особенно после тренировок или контакта с потом, солёной водой или хлором. Это помогает предотвратить изменение цвета и обеспечивает чистоту датчиков и контактов для зарядки. Для более глубокой очистки снимите ремешок и очистите его отдельно.

Чего следует избегать

Не подвергайте ваши часы COROS воздействию чрезмерного тепла или холода, саунам, гидромассажным ваннам, парным, сжатому воздуху, ультразвуковым очистителям или химикатам. Избегайте попадания на часы солнцезащитного крема, духов, репеллента от комаров/спрея от насекомых, DEET или спирта, так как это может повредить корпус. В случае контакта немедленно промойте чистой водой. Не очищайте часы острыми предметами.

Чистка корпуса часов

- Рекомендуем очищать корпус часов после контакта с солёной водой, песком, грязью, мусором, химикатами или после интенсивных тренировок с потом.
- Промойте часы чистой водой, затем аккуратно протрите их безворсовой салфеткой. Если скапливается грязь или мусор, замочите часы в чистой воде примерно на 30 минут, затем промойте и аккуратно нажмите на кнопки, чтобы удалить оставшиеся частицы. После чистки высушите часы безворсовой салфеткой. Убедитесь, что все отверстия и зазоры сухие, или оставьте часы в хорошо проветриваемом месте до 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. В случае контакта замочите и промойте в пресной воде.
- После плавания: Промывайте часы чистой водой после каждого заплыва, чтобы удалить остатки соли и хлора.
- Уход за портом зарядки: Очищайте контакты зарядки слегка увлажнённой 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 с небольшим количеством мягкого мыла для рук. Избегайте жёстких щёток, которые могут повредить защитное покрытие. Дайте полностью высохнуть перед использованием.
- Нейлоновые ремешки: Снимите ремешок с часов и аккуратно вымойте вручную с использованием разбавленного мягкого моющего средства или мыла. Не замачивайте надолго, так как это может ослабить липучку. Тщательно промойте чистой водой и дайте полностью высохнуть перед использованием.

В часах COROS используются литиевые аккумуляторы. Для поддержания их состояния и продления срока службы:

- Избегайте тепла: 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 внешние аккумуляторы с функцией быстрой зарядки.

Если время работы аккумулятора сокращается, ознакомьтесь с нашими советами по калибровке аккумулятора.

Перезапуск VERTIX 2S: Длительно нажмите кнопку Light (верхняя правая кнопка) на 15 секунд, пока часы не выключатся и не появится логотип COROS.

Включение VERTIX 2S: Длительно нажмите кнопку Light (верхняя правая кнопка) на 15 секунд или до появления логотипа COROS.

Сброс к заводским настройкам VERTIX 2S: Перейдите в Система > Дополнительные настройки > Сбросить всё. Также можно сбросить часы через приложение COROS: откройте страницу Профиль, выберите ваши часы и прокрутите вниз до опции Удалить. Сброс к заводским настройкам восстановит заводские параметры часов, но ваши исторические данные и активности в приложении COROS не будут затронуты.

Ознакомьтесь с нашей гарантийной политикой 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 устройства и причину обращения. Опишите проблему в сообщении и при необходимости приложите изображения или видео.
- Согласитесь с Политикой конфиденциальности COROS и нажмите Отправить.
- После завершения проверьте свою электронную почту, чтобы убедиться, что заявка создана. Если вы не получили подтверждение по электронной почте в течение 24 часов, повторите действия ещё раз.



Сравнительная таблица: VERTIX 2S против VERTIX 2

Хотя во многом похожи, благодаря новым апгрейдам аппаратного обеспечения VERTIX 2S демонстрирует явное преимущество по сравнению с VERTIX 2.

Используйте таблицу сравнения ниже, чтобы увидеть, как эти два устройства сравниваются, и узнайте, как VERTIX 2S обеспечивает еще более точную интерпретацию данных вашей тренировки.

Тип датчика

