

# Содержание коробки

- a. Зажимы для обуви (2)
- b. Зажим для пояса
- c. Устройство COROS POD 2
- d. Зарядная док-станция
- e. Шнур USB-C
- f. Чехол для переноски
- g. Руководство по настройке и информация о гарантии



# Калибровка COROS POD 2

Когда COROS POD 2 сопряжен с вашими часами, вы можете выполнить ручную калибровку в настройках часов. Ваш COROS POD 2 автоматически откалибруется при первом запуске, и ручной шаг не является необходимым, но может помочь, если вы считаете, что существует какая-либо погрешность в данных, измеренных COROS POD 2.

- В меню часов перейдите в раздел Система > Аксессуары > Список добавлений.
- Выберите COROS POD 2 и выберите Калибровка слежения.
- Поверните COROS POD 2 по горизонтали и вертикали, как показано на дисплее часов.
- Продолжайте вращать в течение 20-30 секунд, пока не появится зеленая галочка.



# Поддержка/Обслуживание

- Обязательно снимайте COROS POD 2 с одежды или обуви после использования.
- Если вода или другая жидкость попадет на COROS POD 2, существует вероятность того, что это повлияет на показания барометрического высотомера. Перед началом нового запуска убедитесь, что COROS POD 2 сухой.
- Когда COROS POD 2 не используется, храните его в сухом месте.

Отправьте отзыв, если вам нужна помощь с COROS POD 2 и связанными с ним данными. Это позволяет службе поддержки получать доступ к вашим прошлым данным и системным журналам для устранения неполадок и диагностики. ( Как получить помощь от службы поддержки COROS )



# Часто задаваемые вопросы о мониторе сердечного ритма COROS

COROS POD 2 сопрягается с аксессуарами через Bluetooth.

После подключения к приложению COROS, COROS POD 2 будет соединяться с любыми часами, которые также подключены к приложению COROS. Убедитесь, что вы сняли COROS POD 2 с часов, которые вы не используете, перейдя в меню Система → Аксессуары → Список добавлений → COROS POD 2 → OFF.

Да, вы можете одновременно подключить устройства COROS POD 1 и COROS POD 2. Устройство COROS POD 1 должно носиться на поясе и подключаться с помощью ANT+, а устройство COROS POD 2 - с помощью Bluetooth.

Да, вы можете одновременно подключить COROS POD 2 и монитор сердечного ритма.

Начните выполнять какое-либо действие и найдите мигающий индикатор COROS POD 2 на циферблате часов. Он перестанет мигать и будет отображать уровень заряда батареи COROS POD 2, когда он будет подключен к часам.

COROS POD 2 можно носить двумя способами: либо на носке обуви, либо закрепив на поясе/шортах. На поясе COROS POD 2 должен быть идеально расположен по центру, не зажат сбоку или наклонно, и не закрыт рубашкой, беговым поясом или другим материалом, чтобы обеспечить правильные показания.

COROS POD 2 всегда следует носить как можно прямее. В обуви с косыми шнурками (например, Nike Vaporfly) убедитесь, что узкий конец COROS POD 2 находится на одной линии со средней частью носка обуви.

При беге на беговой дорожке COROS POD 2 будет работать лучше всего, если его надеть на ногу.

COROS POD 2 можно заряжать с помощью входящей в комплект зарядной док-станции. Для зарядки COROS POD 2 зарядную док-станцию не нужно подключать к сети. После полной зарядки зарядная док-станция COROS POD 2 может полностью зарядить COROS POD 2 5 раз, а зарядную док-станцию можно заряжать с помощью входящего в комплект зарядного кабеля USB-C.

- На странице профиля приложения COROS (4-я вкладка), выбрав свой COROS POD 2.
- На часах COROS, перейдя в меню Система → Аксессуары → Список дополнений → COROS POD 2 (если часы подключены, COROS POD 2 будет показывать процент заряда батареи).
- Перед началом активности на часах, после того как часы обнаружат и подключатся к COROS POD 2

Время автономной работы COROS POD 2 составляет 28 часов в непрерывном режиме и 50 дней в режиме ожидания.

Если вы носили COROS POD 2 на ноге, в сводке активности в приложении COROS прокрутите страницу и найдите данные "Температура". Если вы видите, что данные о температуре записываются на протяжении всей вашей активности - это означает, что COROS POD 2 был успешно сопряжен! Если вы носили COROS POD 2 на талии, просто найдите метрику баланса L/R в сводке активности, и если данные там есть, COROS POD 2



успешно записал данные!

Нет, в настоящее время POD 2 не оптимизирован для изогнутых беговых дорожек. Из-за движения при ударе ногой изогнутые беговые дорожки могут вызвать проблемы с измерением расстояния и темпа для любого устройства.

COROS POD 2 может помочь вам в гонке двумя способами. На холмистой местности вы можете использовать функцию Effort Pace, чтобы лучше понять, сколько усилий вы прилагаете независимо от рельефа. На ровной местности мгновенный темп поможет вам лучше настроить свой темп. Благодаря мгновенному темпу вы можете узнать свой темп без задержки GPS, чтобы не превышать и не снижать запланированный темп.

COROS POD 2 поможет вам тренироваться, предоставляя более точную информацию во время тренировок и больше данных для анализа после каждой тренировки. Зайдите в свое приложение COROS App или в аккаунт Training Hub, чтобы увидеть метрики и данные, которые помогут определить ваши сильные и слабые стороны. Этот инструмент разработан для предоставления вам наилучших данных, чтобы вы могли продолжать улучшать свои тренировки и результаты.

Нет, GPS-усилитель COROS POD 2 будет работать только при ношении на ноге.

Если твой POD 2 точно измеряет расстояние на улице по "известным" маршрутам, то, скорее всего, POD 2 будет с такой же точностью отслеживать его и в помещении, и калибровать расстояние после бега не нужно.

Однако если расстояния, записанные POD 2 и беговой дорожкой, сильно отличаются, и у тебя есть основания полагать, что POD 2 откалиброван неправильно, мы рекомендуем вручную откалибровать расстояние на часах после бега.



# POD 2 Объяснение расширенных показателей бега

\*Двойной: указывает, что входные данные поступают как от ваших часов, так и от COROS POD 2, что обеспечивает стабильное и высокоточное измерение.

Прикрепленный к талии COROS POD 2 предоставит вам расширенные показатели бега. Чтобы просмотреть расширенные показатели бега, измеренные COROS POD 2 при ношении на талии, сначала щелкните сводку активности, а затем прокручивайте ее, пока не увидите «Просмотреть больше».

Следующие показатели доступны в сводке тренировки только при выполнении пробежки в паре с устройством COROS POD 2:

Благодаря встроенному термометру COROS POD 2 автоматически измеряет температуру окружающей среды во время вашей деятельности. COROS POD 2 способен измерять очень точные данные о температуре, избегая неточностей, вызванных теплом тела при измерении с помощью часов, поскольку он не находится в прямом контакте с вашей кожей.

Наилучшие характеристики обычно достигаются в благоприятных условиях окружающей среды. Вот несколько примеров, показывающих, как выглядят благоприятные температурные условия на обычных дистанциях гонок.

- 5–15 °C (41–59 °F) для марафонов
- 16–22°C (60,8–71,6°F) на 10 тысяч пробега
- 19–25°C (66,2–77°F) для спринта на 100 метров.

Время на земле измеряет количество времени, в течение которого каждая ваша нога находится в контакте с землей. Продвинутые бегуны, как правило, имеют более короткое время на земле. Время приземления элитных бегунов может составлять всего 180 мс.

Отлично: <210 мс

Лучше: 210–240 мс

Хорошо: 240–270 мс

Среднее: 270–300 мс

Плохо: >300 мс

Баланс L/R измеряет процент времени, проведенного на земле на каждой ноге. Бег по треку и бег по пересеченной местности могут привести к отклонению показаний от желаемой зеленой зоны. Если значение превышает 55, риск получения травмы может возрасти.

Оранжевый: >L 51,5 | Гораздо больше времени на левой ноге

Желтый: L 50,6–L 51,5 | Чуть больше времени на левой ноге

Зеленый: L 50,5–P 50,5 | Хороший баланс левой/правой стопы.

Желтый: P 50,6–P 51,5 | Чуть больше времени на правой ноге

Оранжевый: > 51,5 рэнда | Гораздо больше времени на правой ноге

Соотношение шагов может помочь измерить эффективность бега. Это отношение высоты шага к длине шага. Когда длина шага больше, а высота шага меньше, количество энергии,



затрачиваемой на подъем и опускание, уменьшается, и бег считается более эффективным. Соотношение шагов при продвинутой форме бега может быть ниже 6%.

Отлично: <6%

Лучше: 6-8%

Хорошо: 8-10%

Средний: 10-12%

Плохо: >12%

Высота шага — это величина, на которую ваше тело подпрыгивает вертикально при каждом шаге. Меньшая высота шага указывает на то, что на подпрыгивания вверх и вниз тратится меньше энергии. Усталость и неправильная техника бега могут привести к увеличению высоты шага.

Отлично: <5 см или <2 дюйма

Лучше: 5–8 см или 2–3,2 дюйма.

Хорошо: 8–12 см или 3,2–4,7 дюйма.

Средний: 12–15 см или 4,7–5,9 дюйма.

Плохо: >15 см или >6 дюймов.

Наряду с этими расширенными метриками, некоторые показатели, которые вы уже привыкли видеть записанными вашими часами COROS, могут быть записаны с еще большей точностью с помощью COROS POD 2. При ношении на ноге и в сочетании с часами следующие показатели записываются с помощью COROS POD 2. ваше устройство COROS POD 2:

- Темп в реальном времени
- С COROS POD 2 ваш темп в реальном времени записывается более точно и с повышенной оперативностью. Данные о темпе на часах отражают ваш текущий темп быстрее, чем когда-либо прежде!
- Темп усилий
- Наряду с вашим темпом в реальном времени, ваш Effort Pace также становится более отзывчивым и точным благодаря увеличению точности темпа и точности высоты (подробнее об этом позже!).
- Каденс
- Каденс, или сколько шагов вы делаете в минуту, можно более точно отслеживать с помощью устройства, которое носят на ноге.

Наконец, в дополнение к этим расширенным показателям бега COROS POD 2 работает в тандеме с вашими часами COROS, обеспечивая более высокий уровень точности следующих показателей:

Длина шага измеряет расстояние от пятки до пятки, когда вы делаете два шага. Это важный фактор для оценки формы и техники бега. В среднем длина шага взрослого человека составляет 65 см/2,13 фута при ходьбе и 90–150 см/2,95–4,92 фута при беге. COROS POD 2 помогает повысить точность измерения длины шага вашими часами COROS.

Многие бегуны перешагивают дистанцию, полагая, что это увеличит скорость. Однако это увеличит риск травм мышц и коленей. Крайне важно найти длину шага, которая лучше всего



подходит вам для тренировок и соревнований, с помощью расширенных показателей бега COROS POD 2.

В сочетании с часами COROS COROS POD 2 помогает улучшить производительность GPS-трека в сложных условиях, где сигналы GPS могут быть легко прерваны. При беге под мостами, вокруг высоких зданий в городах, в ситуациях, когда обычно ваш GPS-трек может прерываться и на нем могут появляться неровные линии, COROS POD 2 использует свои собственные внутренние датчики, чтобы помочь определить путь, по которому вы действительно следовали.

Благодаря улучшенным характеристикам GPS-трека это, в свою очередь, обеспечивает еще большую точность записи расстояния, чем только часы, когда пробежки выполняются в сложных условиях, где сигналы GPS могут быть легко прерваны.

Барометрические данные поступают как с ваших часов, так и с COROS POD 2, что обеспечивает более стабильные и точные измерения, чем одно устройство! Это приводит к еще более точной записи высоты и высоты. Кроме того, благодаря более точным показаниям высоты COROS может более точно определить уклон холма, на котором вы находитесь, и обеспечить более точные измерения темпа усилия.



# Как узнать, что мой COROS POD 2 подключен

Вы только что завершили тяжелую пробежку и готовы расслабиться и просмотреть свои данные. Как узнать, был ли подключен COROS POD 2 во время работы? Есть несколько разных способов проверки, и это зависит от того, носите ли вы COROS POD 2 на обуви или на поясе.

Если вы находитесь в середине пробежки, вы можете приостановить занятие, а затем найти небольшой значок аксессуара. Если значок сплошного цвета, это означает, что COROS POD 2 успешно подключен. Если значок мигает или вообще отсутствует, значит, COROS POD 2 отключен. Вы также можете проверить завершение пробежки, просмотрев сводку активности в приложении COROS и просмотрев график температуры, который означает, что COROS POD 2 был подключен правильно.

Вы также можете посмотреть внизу сводки активности, чтобы увидеть, присутствует ли значок COROS POD 2.

Если вы находитесь в середине пробежки, прокрутите поля данных тренировки, чтобы просмотреть время контакта с землей, баланс левого и правого плеча, высоту шага или соотношение шагов. (Если у вас нет этих полей данных о тренировках, вы можете настроить их, выполнив следующие действия). Если вы получаете данные в любом из этих полей, это означает, что COROS POD 2 подключен. Аналогично, вы также можете проверить завершение пробежки, просмотрев сводку активности в приложении COROS и найдя любой из приведенных выше графиков данных.

Дополнительную информацию о том, какие типы данных вы увидите при ношении на обуви и на поясе, можно найти в нашей статье [COROS POD 2 Advanced Running Metrics](#)



# Как настроить COROS POD 2

Когда впервые используешь COROS POD 2, поставь его в зарядную док-станцию, а потом сними с нее, чтобы включить. Есть два способа подключить приложение COROS к POD 2:

- В упаковке POD 2 есть QR-код. На странице «Профиль» (четвертая вкладка) в приложении COROS можно использовать опцию сканирования в правом верхнем углу, чтобы отсканировать QR-код с упаковки.
- Открой приложение COROS на странице «Профиль». Прокрути вниз до «Аксессуары», затем нажми «Добавить», чтобы соединить с POD 2.

Как только COROS POD 2 будет подключен к вашему приложению COROS, он будет автоматически добавлен в список добавленных аксессуаров всех ваших часов. Вы можете вручную удалить COROS POD 2 со своих часов, выбрав «Система» > «Аксессуары» > «Добавленный список» > «COROS POD 2» > «Удалить».

Вы можете прикрепить COROS POD 2 к шнуркам или к задней части шорт/пояса. Советы и рекомендации см. в разделе «Как носить COROS POD 2» .

На часах введите «Бег», «Бег по пересеченной местности», «Бег на треке» или «Бег в помещении». Прежде чем начинать пробежку, подождите, пока не загорятся значки GPS, частоты пульса и COROS POD 2 (аксессуары).

COROS POD 2 автоматически отображает данные измерений прямо на ваших часах, независимо от того, носите ли вы их на поясе или на ноге. Дополнительную информацию см. в разделе «Расширенные показатели бега COROS POD 2» .

Закончив пробежку, обязательно завершите занятие на часах COROS и синхронизируйте его с приложением. Данные COROS POD 2 будут автоматически сохранены после завершения тренировки, и вы сможете просмотреть подробную разбивку в сводке активности в приложении.

Чтобы зарядить док-станцию, подключите ее к зарядному кабелю и подключите к источнику питания. Оранжевый индикатор на док-станции будет мигать, пока док-станция не будет полностью заряжена. Стабильный зеленый свет сообщит вам, когда он достигнет 100%.

Когда COROS POD 2 или док-станция отключены от питания, индикатор будет указывать, уровень заряда батареи выше или ниже 5 %:

Зеленый свет = заряд батареи > 5 %.

Оранжевый свет = заряд батареи < 5 %.

Вы можете проверить уровень заряда батареи вашего COROS POD 2 на часах COROS, перейдя в «Система» -> «Аксессуары» -> «Добавленный список» -> «Найти COROS POD 2». Если он подключен, COROS POD 2 отобразит процент заряда батареи. Вы также увидите уровень заряда батареи на COROS POD 2 перед началом занятия при подключении или на странице профиля приложения COROS (4-я вкладка).

Чтобы обновить прошивку на COROS POD 2, открой приложение COROS, зайдя на страницу «Профиль» > «Аксессуары» > выбери свой POD 2 > «Прошивка». Нажми на это, чтобы увидеть последнюю доступную прошивку.



# Как устранить проблемы с подключением COROS POD 2

Если у вас возникли проблемы с сопряжением COROS POD 2 с телефоном или часами COROS, попробуйте выполнить следующие действия:

- Поместите COROS POD 2 в зарядную док-станцию и подождите несколько секунд.
- Выньте COROS POD 2 из зарядной станции, чтобы вывести его из режима сна.
- Открой приложение COROS и зайди на страницу «Профиль». Прокрути вниз до «Аксессуары», а потом нажми «Добавить», чтобы соединить с POD 2.

Если ваш COROS POD 2 подключен к приложению, но не обнаружен вашими часами, убедитесь, что он не подключен к другим часам COROS поблизости (поскольку после сопряжения с приложением они автоматически соединятся с любыми другими часами, подключенными к приложению).

Также попробуйте поместить COROS POD 2 на несколько минут в док-станцию для зарядки, а затем выньте его обратно, чтобы вывести из режима сна. Перейдите в «Система» > «Аксессуары» > «Добавленный список» > «COROS POD 2» и подождите, пока не появится текст «подключено». Аналогично, вы можете дождаться подключения COROS POD 2 на начальном экране любого режима работы. После подключения COROS POD 2 небольшой значок аксессуара станет сплошным.

Если у вас по-прежнему возникают проблемы с подключением COROS POD 2 к телефону или часам, попробуйте перезапустить COROS POD 2, выполнив следующие действия:

- Поместите COROS POD 2 в зарядную док-станцию на 2 секунды. Желтый свет должен мигнуть дважды.
- Немедленно извлеките COROS POD 2 из зарядной станции и дождитесь устойчивого зеленого света.
- Повторите предыдущие шаги четыре раза, и процесс перезапуска будет завершен.
- Попробуйте еще раз выполнить сопряжение с приложением COROS.

Вы также можете обратиться в нашу службу поддержки, выполнив следующие действия: Как получить помощь от службы поддержки COROS



# Как носить COROS POD 2

Поместите клипсу COROS POD 2 под шнурки, по центру передней части обуви.

Закрепите устройство COROS POD 2 на шнурках, чтобы зафиксировать его в нужном положении. Вы должны услышать звуковой щелчок, когда COROS POD 2 будет закреплен.

Прикрепите POD 2 к центру задней части шорт или брюк. Для обеспечения правильных показаний POD 2 должен быть идеально отцентрирован, не должен быть прикреплен сбоку или наклонно, а также не должен быть закрыт рубашкой, беговым поясом или другим материалом.

COROS POD 2 работает с сигналом GPS в ваших часах, объединяя данные внутренних датчиков COROS POD 2 и данные GPS, чтобы обеспечить максимально точное измерение расстояния и темпа. Место ношения различной обуви не влияет на точность данных, если только COROS POD 2 не расположен "вверх ногами". Смотрите фото в верхней части этой статьи для справки о правильном положении при ношении на обуви.

