Установить ваш COROS PACE 4 Pro

Что в коробке

- Часы COROS PACE 4 Pro GPS
- Адаптер зарядки COROS A2 (заряжает часы при использовании с любым стандартным кабелем USB-C - нажмите здесь для подробностей)

Подключение и настройка вашего PACE 4 Pro

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

Управление PACE 4 Pro

Цифровая крутилка - верхняя правая кнопка

- Прокрутите крутилку, чтобы перемещать выбор вверх и вниз
- Нажмите, чтобы подтвердить выбор
- Удерживайте, чтобы завершить тренировку

Кнопка Back/Lap - нижняя правая кнопка

- Включение часов
- Нажмите, чтобы вернуться на предыдущий экран
- Во время активности и в режиме ожидания удерживайте, чтобы открыть меню Toolbox
- Во время активности нажмите, чтобы записать круг или интервал отдыха
- Во время активности кнопка Back настраивается. Выберите, хотите ли вы быстро записывать голосовые метки или переключаться между страницами данных активности и страницей навигации.

Кнопка действия - нижняя левая кнопка

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

© «Спорт Лайф», 2026

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

Зарядка PACE 4 Pro

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

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

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

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

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

Запись вашей первой активности

- Откройте меню активности
- С основного циферблата нажмите на циферблат один раз. Это откроет главное меню активности.
- С помощью циферблата прокрутите между вариантами активности. Нажмите на циферблат, чтобы открыть желаемый режим активности.
- Начните отслеживание активности
- С экрана "Старт" вы можете прокрутить вниз, чтобы настроить оповещения о вашей активности (например, расстояние и питание), ярлыки (для кнопок "назад" и "действие") и многое другое.
- Перед нажатием "Старт" дождитесь, пока часы не покажут, что у вас сильный сигнал GPS (обозначается полными полосами на виджете спутникового сигнала) и что измеряется частота сердечных сокращений (обозначается значком сплошного сердца).
- Нажмите "Старт". Ваши часы начнут отслеживать ваше расстояние, темп/скорость, частоту сердечных сокращений и многое другое во время активности. Чтобы приостановить и возобновить активность, нажмите на циферблат один раз.
- Завершите и сохраните активность
- Нажмите на циферблат один раз, чтобы приостановить активность. В режиме паузы прокрутите вниз до "Завершить", затем нажмите и удерживайте циферблат, чтобы завершить и сохранить активность.

© «Спорт Лайф», 2026

• Откройте приложение COROS и проведите пальцем вниз от верхней части экрана, чтобы синхронизироваться с вашими часами. Ваша последняя активность появится на первой странице приложения, где вы можете просмотреть подробный анализ статистики вашей активности.

Настройте ваш PACE 4 Pro

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

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

Дисплей: AMOLED сенсорный экран на PACE 4 Pro обеспечивает улучшенный опыт с улучшенной видимостью и более широким диапазоном опций для настройки параметров дисплея. Большинство экранов часов будут иметь темные или черные фоны, так как AMOLED экраны требуют больше энергии для отображения светлых/белых фонов. Из главного меню на PACE 4 Pro прокрутите до "Система" > "Дополнительные настройки" > "Дисплей", чтобы просмотреть следующие опции:

• Яркость: Эта настройка регулирует уровень яркости на экране часов. Рекомендуется стандартная яркость, но также доступны уровни "Высокий" и "Максимальный". Выбор "Высокий" или "Максимальный" увеличит расход батареи.

• Всегда включен: Когда эта настройка включена, экран PACE 4 Pro будет оставаться подсвеченным. Во время активности экран станет тусклым, когда ваше запястье опущено, а в режиме ожидания циферблат станет менее загруженным, чтобы вы могли видеть время суток (но не ежедневные данные).

• Жест подсветки: Когда эта настройка включена, подсветка активируется всякий раз, когда часы обнаруживают поднятие запястья. Когда ваше запястье опущено, подсветка выключается.

Функции сна и благополучия

COROS PACE 4 Pro отслеживает несколько функций благополучия, включая сон, дремоту, ночное ВСР и проверки благополучия.

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

© «Спорт Лайф», 2026

смотрите Как часы COROS отслеживают сон.

Ночное ВСР: Ваши часы COROS автоматически измеряют вариабельность сердечного ритма, или ВСР, всякий раз, когда вы носите часы во время сна. Измерение вашего ВСР ночью — это простой, неинвазивный способ мониторинга реакции автономной нервной системы вашего организма на стресс. Чтобы получить ваше ночное ВСР, носите часы во время сна в течение 5 ночей, чтобы установить базовый уровень. После этого вы сможете увидеть вашу оценку на первой странице вашего приложения COROS. Узнайте больше здесь: Ночное ВСР

Отслеживание менструального цикла: Отслеживайте симптомы, понимайте закономерности и просматривайте прогнозы на следующие шесть циклов, все это с ваших часов и приложения COROS. Чтобы начать, откройте приложение COROS на главной странице и прокрутите вниз до карточки "Менструальный цикл". Вам будет предложено ответить на несколько быстрых вопросов, чтобы приложение точно предсказало ваши следующие шесть циклов. Эта функция доступна для пользователей, которые выбрали "женский" в качестве настройки пола в приложении COROS. Узнайте больше здесь: Отслеживание менструального цикла

Синхронизация с приложениями сторонних разработчиков

Свяжите свой аккаунт COROS с приложениями сторонних разработчиков, такими как Strava, Training Peaks и другими, чтобы наслаждаться быстрым и бесперебойным синхронизированием данных.

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

Для списка поддерживаемых приложений сторонних разработчиков, пожалуйста, нажмите здесь.

Карты и Навигация

COROS PACE 4 Pro поддерживает глобальные ландшафтные и топографические карты. Чтобы загрузить карты для вашего региона, откройте приложение COROS на странице Профиль (четвертая вкладка). Выберите ваш PACE 4 Pro, затем откройте Менеджер Карт. Здесь вы можете выбрать определенные области для скачивания. Для получения дополнительной информации по управлению картами, пожалуйста, смотрите Скачивание карт на ваши часы COROS.

После скачивания карт вы можете получить к ним доступ на ваших часах, удерживая Кнопку Назад и прокручивая до виджета Карта. Карты доступны как во время, так и вне активности.

COROS PACE 4 Pro также поддерживает навигацию, чтобы вы могли следовать по маршруту и получать оповещения о поворотах в реал. времени, оповещения о выходе вне маршрута и другое. Просто откройте любой GPX-файл в вашем приложении COROS или перейдите на страницу Исследовать (третья вкладка) в приложении COROS, чтобы создать свой собственный маршрут.

© «Спорт Лайф», 2026

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

Чтобы следовать по маршруту на вашем PACE 4 Pro, откройте нужный активный режим и прокрутите вниз до Навигация перед тем, как нажать старт. Здесь вы можете выбрать маршрут для следования и настроить параметры навигации для направления маршрута, оповещений о поворотах и другого. Для получения дополнительной информации о том, как использовать навигацию, пожалуйста, смотрите Использование функций навигации.

Дополнительные настройки и кастомизация

Меню инструментов

С основного циферблата или во время записи активности нажмите и удерживайте кнопку Назад, чтобы открыть меню инструментов. Здесь вы можете получить доступ к виджетам для фонарика, навигации, будильника, трансляции сердечного ритма и другим.

Центр управления

- Не беспокоить: Выберите, чтобы переключаться между режимами "Не беспокоить", "Режим сна" и "Ежедневный режим". В режимах "Не беспокоить" и "Режим сна" уведомления будут отключены и появятся только в фоновом режиме. В "Ежедневном режиме" уведомления и оповещения отображаются на экране часов в обычном режиме.
- Яркость: Эта настройка регулирует уровень яркости на экране часов. Рекомендуется стандартная яркость, но также доступны уровни "Высокий" и "Максимальный". Выбор "Высокий" или "Максимальный" увеличит расход батареи.
- Удаление воды из динамика: Выберите значок воды, затем после звукового сигнала аккуратно встряхните часы, чтобы удалить остатки влаги.
- Громкость: Выберите значок динамика и колесом установите громкость звуковых сигналов.
- Спутниковый режим:
- Высокий: Использует GPS всех систем. Это рекомендуемый спутниковый режим для большинства сценариев.
- Максимальный: Использует двойную частоту. Этот режим рекомендуется, если вы перемещаетесь по местам с трудными условиями GPS, таким как узкие каньоны, густые леса или крутые скалы.
- Авто: Часы автоматически выбирают режим с учётом качества сигнала, чтобы сохранить точность и снизить расход батареи.
- Сенсорный экран:
- Настройка "Всегда включен" позволяет использовать сенсорный экран при прокрутке и выборе пунктов меню, виджетов и навигации.
- Настройка "Только карты и мультимедиа" отключает сенсорный экран для пунктов меню, но оставляет его доступным при работе с картой, навигацией и управлении мультимедиа.

Фонарик: Нажмите на циферблат, чтобы выбрать, и ваш дисплей PACE 4 Pro осветит белый фон на полной яркости, чтобы осветить ваше окружение. Вы можете регулировать уровень яркости, прокручивая вверх и вниз с помощью циферблата. Чтобы выключить фонарик,

© «Спорт Лайф», 2026

нажмите кнопку Назад один раз. Фонарик автоматически выключается через 5 минут, чтобы сэкономить заряд батареи и защитить дисплей.

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

Напоминания: Нажмите и удерживайте кнопку Действие, чтобы голосом создать напоминание. Проверьте распознанный текст и время, затем подтвердите сохранение.

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

Оксиметр: Выберите, чтобы измерить уровень кислорода в крови SpO2

- Нажмите на циферблат, чтобы начать новое измерение SpO2
- Данные, доступные на этой странице:
- Верхняя часть: Индекс высотной производительности (доступен, если высота более 2500 м или 8250 футов)
- Средняя часть: SpO2 и время с момента последнего измерения
- Нижняя часть: Высота
- Прокрутите вниз, чтобы просмотреть график SpO2 (в красном, желтом и зеленом) и высоты (в синем) за последние 24 часа и 3 дня.

Настройки навигации: Выберите, чтобы выбрать следующие настройки:

- Выбрать маршрут
- Предварительный просмотр деталей высоты для маршрута
- Направление начальной точки (положительное или обратное)
- Направление карты (вверх по направлению или на север)
- Оповещение о отклонении от курса
- Поворот за поворотом
- Возврат к началу (возвращает вас по вашему GPS-треку)

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

- Нажмите кнопку ПОДТВЕРДИТЬ, чтобы запустить и приостановить секундомер
- Нажмите кнопку НАЗАД/КРУГ, чтобы начать новый круг и сбросить секундомер
- Удерживайте кнопку НАЗАД/КРУГ, чтобы выйти со страницы, не прерывая секундомер

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

- Настройка новых времен перезапишет предыдущие
- Нажмите на циферблат, чтобы запустить и приостановить таймер
- Нажмите кнопку Назад, чтобы перезапустить таймер или вернуться на страницу настройки таймера
- Чтобы повторить таймер, выберите Повтор → ВКЛ
- Удерживайте кнопку Назад, чтобы выйти со страницы, не прерывая таймер

Циферблаты: Вы можете скачать новые циферблаты из приложения COROS, перейдя на страницу Профиля (четвертая вкладка), затем выбрав PACE 4 Pro.

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

© «Спорт Лайф», 2026

Отчет и прогноз использования батареи: Встроенный в каждые часы COROS инструмент "Использование батареи" позволяет вам просматривать отчеты о потреблении батареи ваших часов в текущем цикле зарядки. Инструмент "Использование батареи" отображает 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 на циферблат. С этого экрана вы можете увидеть следующие метрики: Оставшаяся мощность, Оценка оставшегося ежедневного использования, Оценка оставшегося использования GPS, Последняя зарядка, Дни с момента последней зарядки.

Какие датчики есть в часах? PPG (оптический датчик сердечного ритма), барометрический альтиметр, акселерометр, гироскоп, электронный компас, датчики температуры, датчик пульсоксиметрии (новый датчик SpO2), микрофон с шумоподавлением

Система и дополнительные настройки

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

- Интерфейс активности
- Автопрокрутка: Выберите, будут ли ваши страницы данных прокручиваться автоматически во время записи активности.
- Уведомления о сообщениях и звонках: Выберите, будут ли ваши часы получать уведомления во время записи активности. Даже если эта настройка выключена, ваши часы все равно могут получать уведомления в режиме ожидания.
- Метки данных: Выберите Текст, чтобы ваши поля данных были обозначены только текстом, или Иконки, чтобы ваши поля данных были обозначены иконками. (Примечание: если выбраны Иконки, ваши часы будут использовать текст до 5 секунд бездействия, а затем вернутся к иконкам.)
- Нажатие на циферблат: Настройте параметры паузы, выбрав между Мгновенной паузой или Параметрами паузы.
- Мгновенная пауза: Во время отслеживания активности, если нажать на циферблат, часы немедленно приостановят/возобновят активность.
- Параметры паузы: Во время отслеживания активности, если нажать на циферблат, часы не приостановят активность немедленно. Вместо этого они войдут в меню, где вы сможете выбрать паузу/возобновление, завершение или просмотр страниц данных.
- Датчики: Используйте это меню для настройки параметров оптического датчика сердечного ритма и барометра, а также калибровки других датчиков (высота, компас, температура).
- Аксессуары: Подключение к внешним датчикам через Bluetooth.
- WiFi: Подключите ваши часы к WiFi для загрузки активности и обновления прошивки.
- Режим полёта: При включении отключаются Bluetooth и Wi-Fi, включая синхронизацию активностей и маршрутов, обновления и подключение внешних датчиков.

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

- Язык: Выберите новый язык для ваших часов.

© «Спорт Лайф», 2026

• Циферблат: Выберите новый циферблат и цвет темы. Загрузите больше дизайнов циферблатов для локального хранения на вашем PACE 4 Pro со страницы Профиль в приложении COROS.

• Дисплей: Настройте параметры дисплея для PACE 4 Pro.

• Яркость: Эта настройка регулирует уровень яркости на экране часов. Рекомендуется стандартная яркость, но также доступны уровни Высокая и Максимальная. Выбор Высокой или Максимальной увеличит расход батареи.

• Всегда включен: Когда эта настройка включена, экран PACE 4 Pro будет оставаться подсвеченным. Во время активности экран будет затемняться, когда ваше запястье опущено, а в режиме ожидания циферблат часов будет затемняться и становиться менее загруженным, чтобы вы могли видеть время суток (но не ежедневные данные).

• Жест подсветки: Когда эта настройка включена, подсветка активируется всякий раз, когда часы обнаруживают поднятие запястья. Когда ваше запястье опущено, подсветка выключается.

• Запястье и цифровой циферблат: Выберите, на какой руке вы носите PACE 4 Pro, и настройте расположение и ориентацию циферблата.

• Например, пользователи, которые носят часы на правом запястье, могут захотеть, чтобы циферблат находился на левой стороне часов. Экран PACE 4 Pro можно повернуть, чтобы соответствовать новой ориентации.

• Звук и вибрации: Настройте, когда ваши часы издают вибрации и звуки в зависимости от ваших уведомлений о активности, уведомлений, будильников и многого другого.

• Звуки: Включите или выключите звуки для клавиш, уведомлений, будильников и уведомлений о активности.

• Вибрации: Включите или выключите вибрации для клавиш и уведомлений.

• Сенсорный экран:

• Настройка Всегда включен позволяет использовать сенсорный экран при прокрутке и выборе пунктов меню, виджетов и навигации.

• Настройка Только карты и мультимедиа отключает сенсорный экран для пунктов меню, но оставляет его доступным при работе с картой, навигацией и управлении мультимедиа.

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

• Удерживать для разблокировки: Нажмите и удерживайте циферблат вручную.

• Прокрутка для разблокировки: Прокрутите циферблат вручную непрерывно.

• Единицы измерения: Переключение между метрическими или имперскими единицами, а также настройка единиц температуры отдельно.

• Спутниковые системы:

• Высокий: Использует все системы GPS. Это рекомендуемый режим спутника для большинства сценариев.

• Максимальный: Использует двойную частоту. Этот режим рекомендуется, если вы перемещаетесь по местам с трудными условиями GPS, таким как узкие каньоны, густые леса или крутые скалы.

• Авто: Часы автоматически выбирают режим с учётом качества сигнала, чтобы сохранить точность и снизить расход батареи.

© «Спорт Лайф», 2026

• Оповещение о высоте: Когда эта настройка включена, ваши часы будут периодически автоматически измерять SpO2 (уровень кислорода в крови), если вы находитесь выше 2500 метров.

• Ежедневный стресс: Когда эта настройка включена, ваши часы будут использовать данные о частоте сердечных сокращений и ВСР для расчета вашего стресса в течение дня и ночи. Примечание: Включение Ежедневного стресса увеличит расход батареи.

© «Спорт Лайф», 2026

Ежедневные функции

Ежедневные виджеты

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

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

Используя иконку слоев справа на экране, вы можете перетаскивать различные поля в любом порядке. Виджет, который находится вверху экрана в приложении COROS, будет отображаться первым при прокрутке вниз на ваших часах.

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

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

Ежедневная активность

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

Беговая форма

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

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

© «Спорт Лайф», 2026

Тренировочная нагрузка

Тренировочная нагрузка — это функция объёма тренировки (например, время тренировки, дистанция) и интенсивности (например, пульс, темп). Тренировочная нагрузка отражает уровень тренировочного стресса, которому подвергается ваше тело. Все режимы активности, записанные с данными о пульсе, учитываются в тренировочной нагрузке.

Виджет Тренировочная нагрузка показывает сегодняшнюю суммарную нагрузку от всех активностей, а также рекомендуемый диапазон на неделю, основанный на вашей Базовой форме и объёме тренировок за последние недели.

Статус тренировки

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

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

Восстановление

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

Недельная дистанция

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

Следующие режимы активности учитываются в Недельной дистанции: Бег, Бег по треку, Трейловый бег, Бег в помещении, Шоссейный велосипед, Гравийный велосипед, МТБ, Электровелосипед, Электро-МТБ, Плавание в бассейне и Плавание на открытой воде.

Движение солнца

Этот виджет показывает оставшееся время до заката или рассвета. Нажмите на колесо, чтобы увидеть дополнительную информацию, включая солнечный полдень, рассвет, закат, сумерки и сегодняшнюю дату.

Ежедневный пульс

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

© «Спорт Лайф», 2026

Барометр

Просматривайте последнее обновлённое барометрическое/атмосферное давление в гПа (гектопаскали) или мм рт. ст. Отображаются максимальные, минимальные и средние значения давления за последние 6 часов. Барометрические данные записываются раз в 10 минут при обычном использовании. Обратите внимание, что кондиционеры и обогреватели могут влиять на точность показаний барометра.

Нажмите на колесо, чтобы просмотреть историю барометрических данных за последние 24, 48 или 72 часа.

Нажмите на колесо ещё раз, чтобы изменить источник данных, диапазон отображения, единицы давления и настройки оповещения о шторме.

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

Сон

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

Ночной HRV

Если вы носите часы во время сна, COROS будет автоматически отслеживать ваш HRV. HRV (Вариабельность сердечного ритма) показывает состояние вегетативной нервной системы вашего организма. Ваше тело находится в нормальном и стабильном состоянии, когда оно сбалансировано. Когда баланс нарушен, организм находится в нестабильном и ненормальном состоянии, обычно сопровождающемся усталостью из-за сильного стресса. Ночной HRV отслеживает ваше нормальное или ненормальное состояние, позволяя принимать обоснованные решения о работе, жизни и балансе тренировок.

Ежедневный стресс

Отслеживание стресса позволяет понять ваш текущий уровень стресса, а также тенденции и общий уровень стресса за день. Ваши часы автоматически отслеживают ежедневный стресс, когда вы их носите, как в повседневной жизни, так и во время активности.

Стресс — это ваша физическая и психическая реакция на поддержание внутренних процессов и ответ на внешние раздражители. Обычно чем выше нагрузка, тем выше стресс. Незначительное давление может возникать во время сна из-за активности внутренних

© «Спорт Лайф», 2026

органов, нервной системы и т.д.

Примечание: Включение ежедневного стресса увеличит расход заряда батареи.

Высота

Этот виджет показывает последнюю зафиксированную высоту (в метрах или футах), а также максимальную, минимальную и среднюю высоту за последние 6 часов. Нажмите на колесо и прокрутите, чтобы просмотреть историю высоты за последние 24 часа.

Высота рассчитывается с помощью барометра часов раз в 10 минут при обычном использовании и при синхронизации с приложением. Во время отслеживания активности высота обновляется каждые 2-5 секунд в зависимости от типа активности.

Погода

Локальные погодные данные синхронизируются с вашего подключённого смартфона. Нажмите на колесо, чтобы просмотреть подробности, такие как вероятность осадков, влажность, температура "по ощущениям", UV-индекс, AQI (в зависимости от региона) и прогноз погоды на следующие 6 часов или 14 дней.

Уведомления

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

Предыдущая активность

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

Отслеживание менструального цикла

Просматривайте текущую фазу цикла или прогнозируемый период. Нажмите на колесо, чтобы открыть виджет и пролистать предстоящие прогнозы. Чтобы настроить оповещения о периоде и изменить параметры цикла, откройте приложение COROS на первой странице и прокрутите до карточки Менструальный цикл.

Меню инструментов

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

Будильник, Секундомер, Таймер

Таймер

- Выберите, чтобы установить до 3 таймеров с возможностью повтора.
- Настройка новых таймеров перезапишет предыдущие.

© «Спорт Лайф», 2026

• Нажмите кнопку ПОДТВЕРДИТЬ, чтобы запустить или приостановить таймер.

• Нажмите кнопку НАЗАД/КРУГ, чтобы перезапустить таймер или вернуться к настройке таймера.

• Чтобы повторять таймер, выберите Повтор → ВКЛ.

• Удерживайте кнопку НАЗАД/КРУГ, чтобы выйти со страницы, не прерывая таймер.

• Доступно в ежедневном и тренировочном режимах.

Секундомер

• Выберите, чтобы использовать функцию секундомера.

• Нажмите кнопку ПОДТВЕРДИТЬ, чтобы запустить или приостановить секундомер.

• Нажмите кнопку НАЗАД/КРУГ, чтобы начать новый круг и сбросить секундомер.

• Удерживайте кнопку НАЗАД/КРУГ, чтобы выйти со страницы, не прерывая секундомер.

• Доступно в ежедневном и тренировочном режимах.

Будильник

• Выберите, чтобы установить до 10 новых будильников или управлять существующими.

• Доступные режимы будильника: Один раз | Каждый день | По дням недели.

• Время повтора не настраивается.

Оповещение о высоте

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

Инструмент "Использование батареи"

Открыв меню Toolbox, прокрутите до виджета Батарея, чтобы быстро увидеть текущий уровень батареи ваших часов. Нажмите на колесо управления, чтобы открыть виджет, где вы сможете увидеть остаток батареи для ежедневного использования и отслеживания GPS-активности.

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

Управление камерой

Чтобы управлять камерами GoPro и Insta360 с PACE 4 Pro, сначала подключите устройства по Bluetooth. Для этого включите камеру и удерживайте кнопку назад на часах, чтобы открыть меню Инструменты. В меню выберите Управление камерой → "Подтвердить", чтобы добавить камеру.

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

© «Спорт Лайф», 2026

Найти телефон и Найти часы

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

В приложении

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

На часах

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

Проверка состояния и ВСР

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

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

Музыка

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

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

После того как музыка сохранена на часах, убедитесь, что к часам подключены либо динамик, либо Bluetooth-наушники, чтобы воспроизводить музыку, так как в самих часах динамика нет. Для этого удерживайте кнопку назад и перейдите в Настройки → Аксессуары → Добавить Bluetooth, и убедитесь, что нужное устройство находится в режиме сопряжения.

© «Спорт Лайф», 2026

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

Оповещение о шторме

Все часы COROS оснащены барометрами для определения изменений атмосферного давления, что позволяет прогнозировать и определять изменения погоды. В случае приближающейся грозы функция "Оповещение о шторме" на ваших часах COROS предупредит вас вовремя, если потребуется принять меры для вашей безопасности во время тренировки и в повседневной жизни.

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

Циферблаты

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

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

С часов: Удерживайте кнопку НАЗАД/КРУГ для открытия меню Инструменты → Циферблат

Таймер сна

Установите таймер сна, и часы оповестят вас, когда пройдет заданное время. Продолжительность сна может быть от 15 до 90 минут. После сна синхронизируйте часы с приложением COROS, и данные о сне сохранятся в карточке "Сон" на странице Прогресс.

© «Спорт Лайф», 2026

Отслеживание активности и настройки активности

Отслеживание вашей первой активности

• Откройте меню активности

• С главного экрана часов нажмите на безель один раз. Откроется главное меню активности.

• С помощью безеля прокрутите варианты активности. Нажмите на безель, чтобы открыть нужный режим активности.

• Начните отслеживание активности

• На экране запуска вы можете прокрутить вниз, чтобы настроить оповещения об активности (например, дистанция и питание), Ярлыки (для кнопок "назад" и "действие") и другое.

• Перед тем как нажать "Старт", дождитесь, пока часы покажут сильный сигнал GPS (полные полосы на виджете спутникового сигнала) и измерение пульса (значок сердца без мигания).

• Нажмите "Старт". Ваши часы начнут отслеживать дистанцию, темп/скорость, пульс и другие параметры во время активности. Чтобы поставить на паузу или возобновить активность, нажмите на безель один раз.

• Завершите и сохраните активность

• Нажмите на безель один раз, чтобы поставить активность на паузу. На паузе прокрутите вниз до "Завершить", затем нажмите и удерживайте безель, чтобы завершить и сохранить активность.

• Откройте приложение COROS и проведите пальцем вниз с верхней части экрана для синхронизации с часами. Ваша последняя активность появится на первой странице приложения, где вы сможете посмотреть подробную статистику.

Настройка страниц данных активности

Вы можете настроить каждый режим активности, выбрав определённые страницы данных и метрики, которые хотите видеть. Для начала откройте приложение COROS на странице Профиль (четвёртая вкладка). Выберите свои PACE 4 Pro, затем откройте меню Настройки активности.

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

Оповещения об активности

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

© «Спорт Лайф», 2026

Во время активности часы оповестят вас, если вы достигли заданной дистанции/времени или вышли за пределы установленного диапазона.

Ярлыки

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

- Следующий круг: Нажатие кнопки создаст новый круг в тренировке.
- Добавить метку: Нажатие кнопки откроет виджет меток, где вы можете оставить голосовую метку или отметить важное место (вода, туалет и т.д.).
- Сменить вид: Нажатие кнопки переключит между страницей навигации и обычными страницами данных.
- Не задано: При нажатии кнопки действие не происходит.

Целевой забег и виртуальный пейсмейкер

На стартовой странице режима "Бег" или "Бег по треку" прокрутите вниз и выберите "Целевой забег". У вас есть следующие опции для выбора целевой дистанции и/или времени:

- Пейсмейкер: Выберите конкретную цель по дистанции и времени. Доступны предустановленные дистанции для 5 км, 10 км, полумарафона и марафона, либо введите свою дистанцию или пропустите выбор дистанции. При выборе предустановленной дистанции вам будет предложено ввести целевое время. Если выберете "Пропустить", появится возможность ввести целевой темп. Когда вы начнёте, на экране появится виртуальный бегун, который будет показывать ваш прогресс по отношению к цели на протяжении всей тренировки.
- Дистанция: Выберите только целевую дистанцию. Доступны предустановленные дистанции для 5 км, 10 км, полумарафона и марафона, либо введите свою дистанцию. Во время бега автоматически добавится новый экран данных, показывающий оставшуюся дистанцию до цели.
- Время: Выберите только целевое время. Во время бега автоматически добавится новый экран данных, показывающий, сколько времени осталось до достижения цели.

Дополнительная информация

Режимы активности на PACE 4 Pro

Бег и ходьба

- Поход – Режим похода на часах COROS предназначен для отслеживания, записи и анализа данных при умеренной или медленной ходьбе по тропам на открытом воздухе. В режиме похода доступны функции навигации, а также оповещения во время активности.
- Чтобы использовать режим похода, нажмите цифровую коронку и выберите «Поход». Пожалуйста, дождитесь, пока часы покажут, что сигнал GPS сильный (сообщение «Получено» в верхней части экрана) и измеряется пульс (значок сердца внизу экрана),

© «Спорт Лайф», 2026

прежде чем начать тренировку.

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

• Бег в помещении – Режим бега в помещении использует датчики ваших часов COROS для отслеживания пробежек на беговой дорожке. В этом режиме GPS автоматически отключается, а измерения производятся с помощью внутренних датчиков, правильной калибровки и введённых пользователем данных для точного измерения пробежек. (Как обеспечить правильное отслеживание дистанции при беге в помещении) В этом режиме также можно установить оповещения.

• Чтобы использовать режим бега в помещении, нажмите цифровую коронку и выберите «Бег в помещении». Дождитесь, пока часы покажут, что измеряется пульс (значок сердца внизу экрана), прежде чем начать тренировку.

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

• Бег - Стандартный режим «Бег» предназначен для пробежек по асфальту или твёрдым дорожкам с минимальным набором/потерей высоты. Этот режим работает с любыми загруженными тренировками, планами или базовыми интервальными пробежками. В режиме «Бег» доступны настройки навигации для прокладывания маршрутов, добавления контрольных точек, возврата к старту и других функций. Также доступны оповещения. Режим «Бег» влияет на ваши метрики EvoLab, такие как пороговый темп, VO2 Max и др. После пробежки вы получите анализ с метрикой «Беговая производительность». Подробнее о EvoLab смотрите в статье "Метрики EvoLab".

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

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

• Бег по стадиону - Режим бега по стадиону предназначен для точного измерения кругов и дистанции на беговых дорожках, чтобы вы получили максимально точные данные. В этом режиме можно указать, по какой дорожке вы бежите, и часы автоматически будут отслеживать дистанцию и круги. Первый круг используется для определения, что вы бежите по стадиону, а со второго круга включается специальный алгоритм. Можно менять дорожку во время тренировки, использовать интервальный режим, оповещения, а также этот режим доступен в тренировочных планах.

• Чтобы использовать режим бега по стадиону, нажмите цифровую коронку и выберите «Бег по стадиону». Затем укажите дорожку. Дождитесь, пока часы покажут, что сигнал GPS сильный (сообщение «Получено» в верхней части экрана) и измеряется пульс (значок сердца внизу экрана), прежде чем начать тренировку.

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

• Трейлраннинг - Режим трейлраннинга предназначен для использования на технических тропах, маршрутах с большим набором/потерей высоты или для длительных/многодневных пробежек. По умолчанию используется 3D-дистанция вместо стандартной (для изменения перейдите в Трейлраннинг → Настройки → 3D-дистанция). 3D-дистанция учитывает набор высоты для более точного расчёта по сравнению с 2D. В режиме трейлраннинга есть функция «Продолжить позже» для длинных перерывов

© «Спорт Лайф», 2026

(например, на многодневных забегах). Для этого поставьте пробежку на паузу и выберите «Продолжить позже». Также доступны настройки навигации, контрольные точки, возврат к старту и др. На данный момент тренировочные планы и интервальные тренировки не поддерживаются в этом режиме. Трейлраннинг не влияет на данные EvoLab. Также доступны оповещения.

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

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

• Ходьба - В режиме ходьбы появился новый уникальный параметр: шаги. Так как GPS не всегда точно работает при ходьбе, особенно в городе (из-за скорости, частых остановок, движений рук и т.д.), шаги помогут получить более точную информацию о вашей активности. Режим ходьбы можно использовать как в помещении, так и на улице. В помещении часы могут оценивать дистанцию по частоте и длине шага. По умолчанию один «круг» — 1000 шагов, но это число можно изменить в настройках активности.

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

Велоспорт

• Шоссейный велосипед - Режим велосипеда на часах COROS предназначен для записи, отслеживания и анализа данных ваших поездок на улице. В этом режиме доступны функции навигации (на моделях с поддержкой навигации), интервальные тренировки и оповещения.

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

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

• Гравийный велосипед - Режим гравийного велосипеда на часах COROS предназначен для записи, отслеживания и анализа данных ваших поездок по гравию или циклокроссу. В этом режиме доступны функции навигации, интервальные тренировки и оповещения.

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

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

• Велотренажёр – Режим велотренажёра предназначен для записи любых тренировок на велосипеде в помещении. Рекомендуется подключить часы COROS к внешним аксессуарам/датчикам для лучшего опыта. Подключение к внешнему датчику позволит отслеживать дополнительные данные, кроме пульса и времени тренировки. (Как получить правильные данные о скорости и дистанции с велотренажёра) В этом режиме также можно установить оповещения.

© «Спорт Лайф», 2026

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

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

• MTB - Режим MTB на часах COROS предназначен для записи, отслеживания и анализа данных ваших поездок на горном велосипеде. В этом режиме доступны функции навигации, интервальные тренировки и оповещения.

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

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

Плавание

• Открытая вода – Режим открытой воды предназначен для любых заплывов на открытой воде. В этом режиме используются GPS и аппаратные средства часов для отслеживания дистанции, частоты гребков и других параметров. В режиме открытой воды доступны оповещения.

• Часы COROS поддерживают стиль кроль в режиме открытой воды для точного GPS-отслеживания. Брасс, на спине и баттерфляй не гарантируют точное GPS-отслеживание.

• Чтобы использовать режим открытой воды, нажмите цифровую коронку и выберите «Открытая вода». 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 от часов о получении сигнала перед тем, как заходить в воду. Во время гребков старайтесь, чтобы часы как можно дольше находились вне воды, так как GPS не работает под водой.

• Чтобы посмотреть поддерживаемые типы данных и дополнительную информацию, посетите: Открытая вода

• Бассейн – Режим бассейна предназначен для заплывов, где длина дорожки фиксирована и вы делаете несколько кругов. В режиме бассейна поддерживается и автоматически определяется 4 основных стиля: кроль, брасс, на спине и баттерфляй. Можно легко изменить длину бассейна в настройках часов. Дистанция измеряется при развороте. Если вы не делаете кувырок, убедитесь, что движения рук при развороте отличаются от гребков. Также доступны оповещения.

• Чтобы использовать режим бассейна, нажмите цифровую коронку и выберите «Бассейн». Затем выберите длину бассейна (25м, 50м, 25ярд, 33.3м, 33.3ярд, Другое). Дождитесь, пока часы покажут, что измеряется пульс (значок сердца внизу экрана).

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

Водные виды спорта

• Гладкая вода - Режим активности "Гладкая вода" на часах COROS предназначен для записи, отслеживания и анализа данных для таких занятий, как сапсерфинг, каякинг,

© «Спорт Лайф», 2026

каноэ и других. В режиме "Гладкая вода" вы можете использовать навигацию (на часах с поддержкой навигации), устанавливать оповещения о тренировке и просматривать данные в реальном времени, такие как скорость, расстояние, частота гребков и другие.

• Чтобы использовать режим "Гладкая вода", нажмите цифровую коронку и выберите «Гладкая вода». Пожалуйста, дождитесь, пока часы покажут, что сигнал GPS сильный (вверху экрана появится сообщение «Получено»), а измерение пульса началось (внизу экрана появится значок сердца), прежде чем начинать тренировку.

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

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

• Чтобы использовать режим "Гребля", нажмите цифровую коронку и выберите «Гребля». Пожалуйста, дождитесь, пока часы покажут, что сигнал GPS сильный (вверху экрана появится сообщение «Получено»), а измерение пульса началось (внизу экрана появится значок сердца), прежде чем начинать тренировку.

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

Мультиспорт

• Мультиспорт – Режим "Мультиспорт" предназначен для выполнения нескольких разных видов активности/упражнений/тренировок за одну сессию. В режиме "Мультиспорт" вы можете выбрать до пяти разных типов тренировок в одном режиме (выберите «Настройки → Тренировка» перед началом). Также доступны оповещения о тренировке и навигация.

• Чтобы использовать режим "Мультиспорт", нажмите цифровую коронку и выберите «Мультиспорт». Пожалуйста, дождитесь, пока часы покажут, что сигнал GPS сильный (вверху экрана появится сообщение «Получено»), а измерение пульса началось (внизу экрана появится значок сердца), прежде чем начинать тренировку.

• Чтобы получить дополнительную информацию, посетите: Мультиспорт

• Триатлон - Режим "Триатлон" предназначен для любой тренировки или соревнования, состоящего из 3 видов активности с 2 переходами. Просто нажмите кнопку ПОДТВЕРДИТЬ на часах, чтобы перейти к следующей части триатлона. По умолчанию режим "Триатлон" включает Открытую воду, Велосипед и Бег, но вы можете настроить эти три типа активности и их порядок, выбрав из Бега, Велосипеда, Открытой воды или Плавания в бассейне. Чтобы выбрать другие виды активности, используйте режим "Мультиспорт".

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

• В режиме "Триатлон" предусмотрен 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.

© «Спорт Лайф», 2026

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

Зимние виды спорта

• Горные лыжи – Режим "Горные лыжи" предназначен для отслеживания катания на горных лыжах и отображает такие данные, как: спуски, подъемы на подъемнике и другие. В режиме "Горные лыжи" вы можете устанавливать оповещения о тренировке и включать Авто-подъем/спуск для самой точной записи. Режим автоматически использует 3D-дистанцию, учитывающую перепады высот для максимально точного измерения активности.

• Чтобы использовать режим "Горные лыжи", нажмите цифровую коронку и выберите «Горные лыжи». Пожалуйста, дождитесь, пока часы покажут, что сигнал GPS сильный (вверху экрана появится сообщение «Получено»), а измерение пульса началось (внизу экрана появится значок сердца), прежде чем начинать тренировку.

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

• Сноуборд - Режим "Сноуборд" предназначен для отслеживания катания на сноуборде и отображает такие данные, как: спуски, подъемы на подъемнике и другие. В режиме "Сноуборд" вы можете устанавливать оповещения о тренировке и включать Авто-подъем/спуск для самой точной записи. Режим автоматически использует 3D-дистанцию, учитывающую перепады высот для максимально точного измерения активности.

• Чтобы использовать режим "Сноуборд", нажмите цифровую коронку и выберите «Сноуборд». Пожалуйста, дождитесь, пока часы покажут, что сигнал GPS сильный (вверху экрана появится сообщение «Получено»), а измерение пульса началось (внизу экрана появится значок сердца), прежде чем начинать тренировку.

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

• Лыжные гонки – Режим "Лыжные гонки" или "Кросс-кантри" предназначен для отслеживания лыжных тренировок (в основном по равнинной местности), где вы полностью двигаетесь самостоятельно. В режиме "Лыжные гонки" доступны навигация и оповещения о тренировке.

• Чтобы использовать режим "Лыжные гонки", нажмите цифровую коронку и выберите «Лыжные гонки». Пожалуйста, дождитесь, пока часы покажут, что сигнал GPS сильный (вверху экрана появится сообщение «Получено»), а измерение пульса началось (внизу экрана появится значок сердца), прежде чем начинать тренировку.

• Чтобы просмотреть поддерживаемые типы данных и получить дополнительную информацию, посетите: Лыжные гонки

Тренажерный зал и кардио

• Эллиптический тренажёр (в помещении) Режим эллиптического тренажёра на часах COROS предназначен для отслеживания ваших тренировок на эллипсе 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, пока датчик пульса активируется, прежде чем начать тренировку.

© «Спорт Лайф», 2026

• Чтобы просмотреть поддерживаемые типы данных во время тренировок 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), прежде чем начать тренировку.

• 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), прежде чем начать тренировку.

• Чтобы просмотреть поддерживаемые типы данных во время тренировок 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 Соревнование, 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), прежде чем начать тренировку.

• Чтобы просмотреть поддерживаемые типы данных во время тренировок и получить дополнительную информацию, посетите: Гребля в помещении

• Скакалка — Режим Скакалка предназначен для измерения уникальных и важных показателей во время тренировки 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), прежде чем начать тренировку.

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

• Пилатес (в помещении) Режим Пилатес на часах COROS предназначен для отслеживания ваших тренировок по пилатесу в помещении. Следите за продолжительностью занятия, пульсом и сожжёнными калориями, уделяя внимание силе,

© «Спорт Лайф», 2026

гибкости и контролю движений.

• Чтобы использовать режим Пилатес, нажмите цифровую кнопку и выберите «Пилатес». Убедитесь, что датчик пульса активен, прежде чем начать занятие.

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

• Силовые тренировки — Режим Силовые тренировки помогает спортсменам планировать и отслеживать свои силовые тренировки. Эти тренировки могут включать упражнения с собственным весом, гантелями, штангой, круговые тренировки и многое другое. Спортсмены могут создавать силовые тренировки в приложении, указывая упражнение, количество подходов, повторений и вес. Если тренировка создана заранее, 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 режиме силовых тренировок можно устанавливать оповещения о времени отдыха.

• Чтобы использовать режим Силовые тренировки, нажмите цифровую кнопку и выберите «Силовые тренировки». 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: Силовые тренировки

• 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, прежде чем начать занятие.

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

Другое

• Бадминтон (в помещении) Режим бадминтона на часах COROS предназначен для записи, отслеживания и анализа данных тренировок по бадминтону в помещении. Этот режим поддерживает отслеживание пульса, сожжённых калорий и продолжительности тренировки, чтобы помочь вам контролировать производительность и восстановление.

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

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

• Баскетбол (на улице) Режим баскетбола на часах COROS помогает отслеживать показатели во время уличных игр и тренировок по баскетболу. Фиксируйте данные о производительности, такие как пульс, продолжительность и сожжённые калории, чтобы поддерживать контроль физической формы и восстановление.

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

© «Спорт Лайф», 2026

• Чтобы просмотреть поддерживаемые типы данных во время тренировки и получить дополнительную информацию, пожалуйста, 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 вашего тренировочного процесса.

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

• Чтобы просмотреть поддерживаемые типы данных во время тренировки и получить дополнительную информацию, пожалуйста, 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 коронку и выберите «Футбол». Убедитесь в наличии сильного сигнала GPS и активного отслеживания пульса перед началом.

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

• Фрисби (на улице) Режим фрисби на часах COROS предназначен для отслеживания и анализа данных уличных игр и активностей с фрисби. Контролируйте такие показатели, как перемещение по GPS, пульс и сожжённые калории, чтобы оценить интенсивность тренировки.

• Чтобы использовать режим фрисби, нажмите цифровую коронку 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, пожалуйста, 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 коронку и прокрутите до «Падель». Убедитесь, что значок сердца стал сплошным, что означает получение полного сигнала, перед началом тренировки. Чтобы просмотреть поддерживаемые типы данных во время тренировки и получить дополнительную информацию, пожалуйста, 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 коронку и прокрутите до «Пиклбол». Убедитесь, что значок сердца стал сплошным, что означает получение полного сигнала, перед началом тренировки. Чтобы просмотреть поддерживаемые типы данных во время тренировки и получить дополнительную информацию, пожалуйста, посетите: Пиклбол

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

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

© «Спорт Лайф», 2026

началом.

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

• Настольный теннис (в помещении) Режим настольного тенниса на часах COROS предназначен для сбора данных о производительности 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 коронку и выберите «Настольный теннис». Убедитесь, что датчик пульса активен (обозначается значком сердца внизу экрана) перед началом тренировки.

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

• Теннис (на улице) Режим тенниса на часах COROS предназначен для отслеживания и анализа данных ваших уличных матчей по теннису. 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 коронку и выберите «Теннис». Дождитесь получения сигнала GPS (обозначается сообщением «Получено») и убедитесь, что датчик пульса активен перед началом тренировки.

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

Продвинутые беговые метрики

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

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

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

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

- >185 Очень высокий
- 175-185 Высокий
- 165-175 Средний

© «Спорт Лайф», 2026

- 155-165 Обычный
- <155 Низкий

Мощность бега (Бег, Бег по треку, Бег по трейлу): Мощность — это скорость затраты усилий во время бега. Расчёт мощности зависит от веса, скорости и других метрик. Бег в гору с тем же темпом требует больше мощности, чем по ровной поверхности. Данные о мощности помогают оценить интенсивность тренировки в реальном времени и являются полезным инструментом для измерения нагрузки наряду с пульсом и другими показателями.

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

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

Соотношение шага (Бег, Бег по треку): Соотношение шага — это процентное отношение высоты шага к длине шага. Это прямой показатель эффективности бега. Более низкое соотношение означает, что больше энергии направлено вперёд, а не тратится на вертикальные движения. Следите за изменениями соотношения шага во время прогрессивных или длинных пробежек. Если оно растёт при неизменном темпе, значит, вы тратите больше энергии для поддержания скорости.

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

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

Навигация и маршруты

Чтобы использовать функции навигации на PACE 4 Pro, сначала загрузите маршрут в приложение COROS. Это можно сделать несколькими способами: создать маршрут прямо в приложении или импортировать из другого источника. Смотрите нашу статью здесь для пошаговой инструкции по созданию и импорту маршрутов.

© «Спорт Лайф», 2026

После синхронизации маршрута с часами вы можете начать навигацию, выбрав нужный режим активности в главном меню часов. До нажатия Старт прокрутите вниз и выберите Настройки > Навигация > выберите маршрут.

Перед началом маршрута вы также можете настроить различные параметры навигации:

- Детали высоты: Выберите для предварительного просмотра профиля высоты
- Секции: Просмотр всех путевых точек на маршруте
- Направление: Выберите прямое или обратное направление
- Оповещение об отклонении: Включите оповещения, чтобы узнать, если вы сошли с маршрута. Если вы отклонились от маршрута на 20 метров (65 футов) и более чем на 10 секунд, сработает оповещение. Если вы не вернётесь на маршрут быстро, оповещение будет повторяться каждую минуту.
- Повороты (доступно только в режимах Бег и Бег по трейлу): Включите автоматические напоминания о поворотах для навигации по маршруту. При включении этой функции на экране часов появится стрелка, когда вы будете приближаться к следующему повороту.

Ваши PACE 4 Pro также оснащены функцией "Назад к началу", чтобы вы могли вернуться к исходной точке даже без активного маршрута. Для доступа к этой функции долго удерживайте кнопку Назад, прокрутите до Навигация и выберите Назад к началу. Часы будут использовать ваши предыдущие GPS-точки для возврата к старту.

Возобновить позже

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

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

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

Использование разных режимов GPS

PACE 4 Pro поддерживает три варианта спутникового сигнала для разных условий.

- Высокий: Использует GPS всех систем. Это рекомендуемый режим для большинства случаев.
- Максимальный: Использует двойную частоту. Этот режим рекомендуется при движении в сложных условиях GPS, например, в городах, лесах или каньонах.
- Авто: Часы автоматически выбирают режим с учётом качества сигнала, чтобы сохранить точность и снизить расход батареи.

© «Спорт Лайф», 2026

Показатели фитнеса

Каждая тренировка, отслеживаемая на вашем PACE 4 Pro, 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

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

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.

Восстановление

© «Спорт Лайф», 2026

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

Тренировки и тренировочные планы

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.

Специфические метрики для бега

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.

© «Спорт Лайф», 2026

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 VO2 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

© «Спорт Лайф», 2026

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.

© «Спорт Лайф», 2026

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.

Специфические Метрики для Велоспорта

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.

© «Спорт Лайф», 2026

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 Pro. 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.

© «Спорт Лайф», 2026

Зарядка PACE 4 Pro

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

Адаптер размещен в защитном футляре-брелке. Чтобы зарядить ваш PACE 4 Pro, вам нужно сначала извлечь зарядный адаптер из силиконового футляра, аккуратно потянув вниз за один конец футляра, пока край адаптера не освободится. Затем используйте пальцы, чтобы полностью вытащить адаптер из футляра.

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

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

PACE 4 Pro поддерживает зарядку во время записи активности. Зарядка часов не приостановит и не помешает записи активности. Если вы решите зарядить ваш PACE 4 Pro с помощью аккумуляторного блока или пауэрбанка, не используйте аккумуляторный блок с функцией быстрой зарядки.

Важно: Пожалуйста, используйте зарядное устройство, соответствующее спецификациям LPS (обозначено как "LPS" или "Ограниченный источник питания") для зарядки PACE 4 Pro. Пожалуйста, используйте только официальные аксессуары для зарядки и не используйте другие методы зарядки.

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

Вопрос? Сканируйте

Обслуживание и поддержка

Уход за вашим PACE 4 Pro

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

Чего следует избегать

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

Чистка корпуса часов

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

Чистка ремешков часов

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

Здоровье и обслуживание батареи

© «Спорт Лайф», 2026

Часы COROS используют литиевые батареи. Чтобы поддерживать здоровье батареи и продлить срок службы:

- Избегайте нагрева: Держите часы вдали от высоких температур. Это включает сауны, парные, горячие источники или любые места с температурой выше 50°C (122°F).
- Ограничьте воздействие холода: Избегайте длительного использования при температурах ниже 0°C (32°F).
- Используйте только 5V/1A порты для зарядки. НЕ используйте кабели быстрой зарядки или портативные зарядные устройства с быстрой зарядкой.

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

Включение, перезагрузка и сброс

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

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

Сброс до заводских настроек вашего PACE 4 Pro: Перейдите в Система > Дополнительные настройки > Сбросить все. Кроме того, вы можете сбросить часы до заводских настроек, открыв приложение COROS на странице Профиль, выбрав ваш PACE 4 Pro и прокрутив вниз до опции Удалить. Сброс до заводских настроек восстановит часы до заводских настроек, но ваши исторические данные и активности в приложении COROS не будут затронуты.

Гарантия и поддержка

Просмотрите нашу гарантийную политику COROS.

Узнайте, как связаться с нашей службой поддержки.

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

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

Вопрос? Сканируйте