

Начало работы

В Комплекте

- GPS-часы COROS PACE 3
- Кабель для зарядки
- Руководство по быстрому старту/инструкция и буклет по безопасности/гарантии

Настройка

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

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

Автоблокировка

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

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

Расположение кнопок

1 (Цифровой циферблат/ПОДТВЕРДИТЬ):

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

2 (BACK/LAP):

- Включите часы
- Нажмите, чтобы вернуться на предыдущий экран (кнопка BACK/LAP)
- Нажмите, чтобы записать круг или отдохнуть во время тренировок
- Удерживайте, чтобы открыть инструменты/меню быстрого доступа



Обновления прошивки

Как зарядить ваши часы COROS

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

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

Запись вашей первой тренировки

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

Настройки/Предпочтения

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



- Компас: Выберите, чтобы открыть 3D компас
- Нажмите кнопку CONFIRM, чтобы переключаться между следующей информацией:
- Компас и текущее время
- Компас, GPS координаты, высота и барометр
- Трансляция ЧСС: Выберите, чтобы измерить частоту сердечных сокращений и транслировать ЧСС на устройства и приложения с поддержкой Bluetooth
- Высотная производительность: Выберите, чтобы измерить уровень кислорода в крови SpO2
- Нажмите кнопку CONFIRM, чтобы начать новое измерение SpO2
- Данные, доступные на этой странице:
 - Верхняя часть: Индекс высотной производительности (доступен, если высота более 2500 м или 8250 футов)
 - Средняя часть: SpO2 и время с последнего измерения
 - Нижняя часть: Высота
- Прокрутите вниз, чтобы увидеть график SpO2 (в красном, желтом и зеленом) и высоты (в синем) за последние 24 часа и 3 дня.
- Настройки навигации: Выберите, чтобы выбрать следующие настройки:
 - Выбор маршрутов
 - Выбор маршрута
 - Начать маршрут
 - Детали высоты
 - Направление начальной точки
 - Положительное | Обратное
 - Направление начальной точки
 - Положительное | Обратное
 - Направление карты
 - Вверх по курсу | Вверх на север
 - Оповещение об отклонении от маршрута
 - ВКЛ | ВЫКЛ
- ПРИМЕЧАНИЕ: Это не режим тренировки, и данные тренировки не будут сохранены.
- Карта: Выберите, чтобы просмотреть и следовать сохраненному маршруту, который ближе всего к вашему текущему местоположению
- Секундомер: Выберите, чтобы использовать функцию секундомера
- Нажмите кнопку CONFIRM, чтобы запустить и приостановить секундомер
- Нажмите кнопку BACK/LAP, чтобы начать новый круг и сбросить секундомер
- Удерживайте кнопку BACK/LAP, чтобы выйти со страницы, не прерывая секундомер
- Доступно в ежедневном и тренировочном режимах
- Таймер: Выберите, чтобы установить до 3 таймеров с функцией повторения
- Настройка новых времен заменит предыдущие
- Нажмите кнопку CONFIRM, чтобы запустить и приостановить таймер
- Нажмите кнопку BACK/LAP, чтобы перезапустить таймер или вернуться на страницу настройки таймера
- Чтобы повторить таймер, выберите Повтор → ВКЛ



- Удерживайте кнопку BACK/LAP, чтобы выйти со страницы, не прерывая таймер
- Доступно в ежедневном и тренировочном режимах
- Циферблаты: Выберите, чтобы выбрать среди 5 циферблатов, хранящихся на часах, и варианты цветовой темы
- Скачайте новые циферблаты из приложения COROS
- Настройки тренировки (доступны во время тренировок): Выберите, чтобы получить доступ к настройкам тренировки для текущей тренировки
- Система: Выберите, чтобы открыть меню Системы
- Управление подсветкой и видимостью
- Чтобы изменить настройки подсветки: Система → Дополнительные настройки → Подсветка
- С выключенной функцией "Жестовая подсветка" нажатие любой кнопки на часах все равно активирует подсветку на 10 секунд.
- С функцией "Жестовая подсветка" установленной на АВТО или ВСЬ ДЕНЬ, поднятие запястья или нажатие любой кнопки активирует подсветку.
- Из-за особенностей экрана Memory in Pixel (MiP), используемого на часах COROS, видимость наилучшая при использовании на открытом воздухе под прямыми солнечными лучами. Чем сильнее солнечный свет, тем лучше видимость экрана. Чтобы улучшить видимость:
- Активируйте "Ночной режим": Удерживайте кнопку BACK/LAP, чтобы открыть Инструменты, прокрутите, чтобы найти Ночной режим
- Выберите для низкого уровня яркости всегда включенную подсветку
- После включения режим будет автоматически деактивирован после следующего восхода солнца.
- Используйте белый фон: Главный экран часов → Система → Интерфейс тренировки → Цвет фона → Белый
- Изменить язык
- Когда вы включаете часы COROS в первый раз или сбрасываете их, вы можете выбрать язык системы.
- С главного экрана часов → Система → Дополнительные настройки → Язык
- Изменить ориентацию
- Главный экран часов → Система → Дополнительные настройки → Запястье → Левое | Правое
- Главный экран часов → Система → Дополнительные настройки → Цифровая коронка → Расположение коронки → Правая | Левая сторона
- Главный экран часов → Система → Дополнительные настройки → Цифровая коронка → Ориентация коронки → По часовой стрелке вниз | Вверх
- Снять, изменить и закрепить ремешки часов COROS
- Ремешки часов COROS PACE 3 имеют ширину 22 мм и совместимы с некоторыми сторонними ремешками с быстрым снятием.
- Найдите металлический штифт на ремешке.
- Сдвиньте штифт на пружинной планке, чтобы снять старый ремешок.
- Сдвиньте штифт на пружинной планке и вставьте новый ремешок в часы.
- Изменение настроек единиц измерения



- На часах COROS: Система → Дополнительные настройки → Единицы → Имперская (футы) | Метрическая (метры)
- В приложении COROS: Страница профиля → Настройки → Единицы → футы/фунты | см/кг
- Подключение по Bluetooth
- Чтобы подключить аксессуары Bluetooth к вашим часам COROS, удерживайте кнопку BACK/LAP, чтобы получить доступ к инструментам → Система → Аксессуары → Добавить Bluetooth
- Убедитесь, что устройство, которое вы пытаетесь подключить, находится в режиме сопряжения и доступно для обнаружения.
- Вы можете добавить несколько аксессуаров одного типа в список добавленных на ваших часах COROS. Только один аксессуар каждого типа может быть подключен к вашим часам COROS во время тренировок.
- Аксессуары разных типов могут работать вместе в одной тренировке. Например, подключенный нагрудный ремень и измеритель мощности для велосипеда могут одновременно работать в режиме "Велотренажер".
- Трансляция частоты сердечных сокращений
- Главный экран часов → нажмите и удерживайте кнопку BACK/LAP, чтобы открыть меню инструментов → Трансляция ЧСС
- Откройте страницу сопряжения на поддерживаемых устройствах/приложениях и дождитесь подключения.
- Уведомления
- Чтобы изменить настройки уведомлений, откройте приложение COROS и перейдите на страницу устройства, выберите «Уведомления»
- На этом экране у вас есть возможность включить/отключить уведомления от любых приложений, которые вы выберете.
- Режимы GPS
- Чтобы изменить используемый режим GPS, удерживайте кнопку BACK/LAP, чтобы открыть инструменты → Система → Дополнительные настройки → GPS → Режим
- Стандартный GPS: Стандартный GPS делает только одно считывание GPS в секунду и обычно хорошо работает для обычного использования в стандартных условиях.
- Режим "Все системы включены": Режим "Все системы включены" включает все спутниковые системы одновременно, включая GPS, GLONASS, Galileo, Beidou и QZSS. Предыдущие поколения GPS-часов позволяли включать только 2-3 системы одновременно, мы настоятельно рекомендуем использовать режим "Все системы включены" для повседневных тренировок.
- Режим двойной частоты: это самый мощный и точный спутниковый режим. Этот мощный режим позволяет Раце 3 общаться со спутниковыми системами на двух частотах одновременно, обеспечивая высочайшую точность даже в сложных условиях или средах.
- Режим Ultra-Max GPS: Режим UltraMax GPS использует GPS, датчики движения и собственные алгоритмы для продления времени работы батареи без значительной потери точности отслеживания. Каждые 120 секунд GPS включается на 30 секунд. Режим Ultra-Max будет наименее точным из всех наших режимов GPS и не рекомендуется к использованию, если это не необходимо.
- Отчет и прогноз использования батареи



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

Ношение ваших часов

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

- Носите часы плотно, но не настолько, чтобы перекрыть кровообращение. Они должны плотно прилегать и не скользить при движении.



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

Интеграции с приложениями третьих сторон/Синхронизация данных

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

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



Ежедневные функции

Будильник, Секундомер, Таймер

Доступ к функциям таймера, секундомера и будильника осуществляется из панели инструментов/меню ярлыков.

- Главный экран часов или во время тренировки → нажмите и удерживайте кнопку BACK/LAP → панель инструментов/меню ярлыков.

Измените настройки вибрации или звука на ваших часах.

- Часы → Система → Дополнительные настройки → Вибрация → Вибрация клавиш | Вибрация оповещений
- Часы → Система → Дополнительные настройки → Звуки → Звуки клавиш | Звуки сообщений и звонков | Звуки будильника | Звуки оповещений о тренировке
- Звуки будильника применяются к будильнику.
- Звуки оповещений о тренировке применяются к секундомеру.
- Звуки для таймера нельзя отключить.

Таймер

- Выберите, чтобы установить до 3 таймеров с возможностью повтора.
- Настройка новых значений заменит предыдущие.
- Нажмите кнопку ПОДТВЕРДИТЬ для запуска и паузы таймера.
- Нажмите кнопку BACK/LAP для перезапуска таймера или возврата к странице настройки таймера.
- Чтобы повторить таймер, выберите Повтор → ВКЛ.
- Удерживайте кнопку BACK/LAP для выхода со страницы без прерывания таймера.
- Доступно в повседневном и тренировочном режимах.

Секундомер

- Выберите для использования функции секундомера.
- Нажмите кнопку ПОДТВЕРДИТЬ для запуска и паузы секундомера.
- Нажмите кнопку BACK/LAP для начала нового круга и сброса секундомера.
- Удерживайте кнопку BACK/LAP для выхода со страницы без прерывания секундомера.
- Доступно в повседневном и тренировочном режимах.

Будильник

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

Оповещение о высоте

Включите оповещение о высоте, перейдя в Система > Дополнительные настройки > Оповещение о высоте. Когда высота превышает 2500 метров или 8250 футов и частота сердечных сокращений выше нормы, ваши часы подадут сигнал. Это поможет вам оценить уровень интенсивности вашей активности, чтобы вы могли принимать лучшие решения для



своего здоровья и общего удовольствия от тренировки.

Инструмент "Использование батареи"

В каждом часах COROS встроен инструмент "Использование батареи", который позволяет просматривать отчеты по расходу батареи ваших часов в текущем цикле зарядки.

Чтобы получить доступ к инструменту "Использование батареи", удерживайте заднюю кнопку для доступа к панели инструментов, затем прокрутите до "Использование батареи". Инструмент покажет график с текущим процентом заряда батареи, график истории разряда, время последней зарядки и оценку оставшегося времени работы батареи при "стандартном использовании".

- Система: Обычные рабочие процессы. Любое регулярное обслуживание часов или функции, необходимые для поддержания их работоспособности (например, поддержание актуального времени), относятся к категории "Система".
- Уведомления: Любые уведомления, поступающие на ваши часы, как для тренировочных оповещений (оповещения о кругах и т.д.), так и для ежедневных уведомлений (звонки, сообщения и т.д.). Это отображается как число, а не как процент от общего расхода.
- Тренировки с GPS: Любая активность, записанная с использованием GPS для измерения и фиксации дистанции и т.д.
- Подсветка: Любая энергия, используемая для подсветки экрана часов. Чем чаще вы используете подсветку (Ночной режим, Жест подсветки и т.д.), тем выше будет этот процент.
- Ежедневный пульс: Измерения, которые расходуют заряд батареи для предоставления данных о пульсе за день. Можно выбрать "В реальном времени" или "Каждые 10 мин".

Управление Insta360

Чтобы управлять вашей Insta360 с помощью COROS PACE 3, сначала необходимо подключить оба устройства через Bluetooth. Для этого включите Insta360, затем удерживайте заднюю кнопку на COROS PACE 3, чтобы открыть панель инструментов. В панели инструментов выберите Insta360 → "Подтвердить" для добавления камеры.

После сопряжения устройств вы будете управлять камерой Insta360 через виджет Insta360 в вашей панели инструментов. Чтобы найти этот виджет, удерживайте заднюю кнопку на часах, прокрутите до "Управление Insta360", обозначенного иконкой камеры, и выберите его.

После подключения COROS PACE 3 к устройству Insta360 вы сможете переключаться между фото- и видеорежимом на часах, используя цифровую коронку для съемки фото или запуска/остановки видео прямо с часов.

Управление Insta360 GO 2

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

- Включите Insta GO 2
- Включите режим удаленного сопряжения на Insta GO 2
- Долгое нажатие на кнопку Back на COROS PACE 3, выберите Управление камерой



- Подтвердите на часах и выполните поиск камеры
- Добавьте камеру
- Переключайтесь между режимами Фото и Видео
- Нажмите цифровую коронку для съемки фото или запуска/остановки видео прямо с часов

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

Для информации о сопряжении с другими камерами Insta 360, пожалуйста, ознакомьтесь с этой статьей.

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

Найти мой телефон и Найти мои часы

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

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

Музыка

Используя кабель для зарядки COROS, сначала подключите ваши COROS PACE 3 к Mac или ПК. После этого дождитесь, пока COROS PACE 3 появится как внешний жесткий диск на вашем компьютере. Обычно он отображается либо на рабочем столе, либо в разделе "Внешний жесткий диск" в управлении дисками вашего компьютера.

Далее, выбрав диск COROS PACE 3 на компьютере, вы увидите две папки: "Maps" и "Music". Откройте папку "Music" на вашем диске. Используя MP3-файлы, сохранённые на вашем компьютере (COROS PACE 3 поддерживает только MP3 на данный момент), просто выберите музыку, которую хотите загрузить на часы, затем "перетащите" файлы с компьютера в папку "Music" на COROS PACE 3.

После того как музыка будет сохранена на COROS PACE 3, убедитесь, что к часам подключены либо динамик, либо Bluetooth-наушники для воспроизведения музыки, так как в самих часах нет динамиков. Для этого удерживайте кнопку BACK и перейдите в Настройки → Аксессуары → Добавить Bluetooth, и убедитесь, что нужное Bluetooth-устройство находится в режиме сопряжения для подключения.



Когда наушники подключены и музыка загружена на часы, всё, что нужно сделать — удерживать кнопку BACK/LAP, перейти к значку "Музыка" и использовать сенсорный экран или цифровую коронку для начала воспроизведения музыки.

Ночной режим

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

Для доступа к Ночному режиму удерживайте кнопку BACK/LAP, чтобы открыть Инструменты → Ночной режим

Штормовое оповещение

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

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

Циферблаты

Из приложения COROS: Чтобы изменить доступные циферблаты на ваших часах COROS, откройте приложение COROS и выберите значок часов/страницу устройства (4-я вкладка внизу), затем выберите "Циферблаты".

- В библиотеке циферблатов вы можете выбрать любой понравившийся циферблат для сохранения на часах, на устройстве можно хранить до пяти циферблатов

С часов: Удерживайте кнопку BACK/LAP, чтобы открыть Инструменты → Циферблат

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

Чтобы настроить эти виджеты, сначала откройте приложение COROS. Затем выберите значок "часы" в правом нижнем углу экрана, затем "Настройка" в разделе устройства COROS PACE 3. Теперь выберите "Ежедневные данные", чтобы увидеть полный список доступных виджетов.

Используя три белые горизонтальные линии справа на экране, вы можете перетаскивать различные поля в любом порядке. Виджет, который отображается вверху экрана в приложении COROS, будет первым доступным при прокрутке вниз на ваших часах COROS PACE 3.



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 показаны в поле "Скрытые ежедневные данные".

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

Активные калории

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

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

Время тренировки

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

Восход/Закат

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

Пульс

Пульс в реальном времени с интервалом 1 секунда.

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

Высота

- Последнее обновление высоты в метрах (метрическая система) или футах (имперская система).



- Измените единицы измерения на ваших часах COROS – главный экран → Система → Дополнительные настройки → Единицы → Имперские | Метрические.
- Максимальная, минимальная и средняя высота за последние 6 часов.
- График высоты за последние 6 часов.
- Нажмите кнопку ПОДТВЕРДИТЬ и прокрутите, чтобы просмотреть данные по высоте за последние 24 часа. Проведите влево и вправо для просмотра.
- Высота записывается каждые 10 минут в повседневном режиме и каждые 5 секунд во время тренировок.
- Нажмите и удерживайте цифровое колесо для калибровки высоты.
- Использовать GPS
- Ввести высоту

Барометр

- Последнее обновление барометрического/атмосферного давления в гПа (гектопаскали) или мм рт. ст.
- Максимальное, минимальное и среднее барометрическое/атмосферное давление за последние 6 часов.
- График барометрического/атмосферного давления за последние 6/12/18 часов.
- Нажмите кнопку ПОДТВЕРДИТЬ и прокрутите, чтобы просмотреть данные по давлению за последние 24/48/72 часа. Проведите влево и вправо для просмотра.
- Изменить диапазон отображения истории – главный экран → Система → Датчики → Барометр → График → Последние 6 | 12 | 18 часов.
- Переключение между давлением на уровне моря/давлением на станции.
- Главный экран → Система → Датчики → Барометр → Источник данных → Давление на станции | Давление на уровне моря.
- Давление на станции измеряется без учёта высоты, например, в доме или на вершине горы. Оно будет меняться на разных высотах.
- Давление на уровне моря — это давление на станции, скорректированное до уровня моря. Часто используется для прогнозирования изменений погоды на текущей высоте.
- Предоставляет прогноз погоды с помощью стрелки, отображаемой в верхней части страницы.
- Стрелка вниз указывает на возможную штормовую погоду.
- Стрелка вверх указывает на возможную ясную погоду.
- Стрелка состоит из 2 частей. Левая часть показывает информацию 3-6 часов назад, правая — за последние 3 часа.
- Данные барометра/атмосферного давления записываются каждые 10 минут. Кондиционеры и обогреватели могут влиять на точность показаний барометра.
- Нажмите и удерживайте цифровое колесо для быстрого доступа к настройкам.
- Источник данных
- Диапазон отображения
- Единицы давления
- Штормовое предупреждение
- (i) Направление давления



Сон

- Установите время начала сна в приложении COROS как можно ближе к вашему обычному времени засыпания.
- Приложение COROS → Страница профиля → Настройки профиля → Отслеживание сна → Время начала.
- Часы начнут проверять, спите ли вы, за два часа до установленного времени начала сна. Если вы заснёте за 30 минут до установленного времени, отслеживание сна начнётся за 30 минут до этого времени.
- Если вы проснулись среди ночи, но снова заснули в течение 5 часов после пробуждения, часы продолжают записывать данные сна.

Шаги

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

Этажи

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



Виды активности

Оповещения об активности

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

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

Режимы активности

- **Велосипед** - Режим активности "Велосипед" на часах COROS предназначен для записи, отслеживания и анализа данных ваших поездок на открытом воздухе. В режиме "Велосипед" вы сможете использовать навигацию (на часах с поддержкой навигации), следовать интервальным тренировкам и устанавливать оповещения о тренировке.
- Чтобы использовать режим "Велосипед", нажмите цифровую коронку и выберите «Велосипед». Пожалуйста, дождитесь, пока часы покажут, что сигнал GPS сильный (сообщение «Получено» в верхней части экрана) и измеряется пульс (значок сердца внизу экрана), прежде чем начать тренировку.
- Чтобы посмотреть поддерживаемые типы данных во время тренировки и получить дополнительную информацию, посетите: Велосипед
- **Бадминтон** (в помещении) Режим активности "Бадминтон" на часах COROS предназначен для записи, отслеживания и анализа данных ваших занятий бадминтоном в помещении. Этот режим поддерживает отслеживание пульса, сожжённых калорий и продолжительности тренировки, чтобы помочь вам контролировать результаты и восстановление.
- Чтобы использовать режим "Бадминтон", нажмите цифровую коронку и выберите «Бадминтон». Убедитесь, что датчик пульса активен (значок сердца внизу экрана) перед началом тренировки.
- Чтобы посмотреть поддерживаемые типы данных во время тренировки и получить дополнительную информацию, посетите: Бадминтон
- **Баскетбол** (на улице) Режим активности "Баскетбол" на часах COROS помогает отслеживать показатели во время уличных игр и тренировок по баскетболу. Фиксируйте данные о пульсе, продолжительности и сожжённых калориях для контроля физической формы и восстановления.
- Чтобы использовать режим "Баскетбол", нажмите цифровую коронку и выберите «Баскетбол». Дождитесь получения сигнала GPS и убедитесь, что датчик пульса активен



перед началом тренировки.

- Чтобы посмотреть поддерживаемые типы данных во время тренировки и получить дополнительную информацию, посетите: Баскетбол
- Бокс (в помещении) Режим активности "Бокс" на часах COROS предназначен для отслеживания ваших тренировок по боксу в помещении. Этот режим фиксирует пульс, продолжительность и сожжённые калории для поддержки ваших тренировок.
- Чтобы использовать режим "Бокс", нажмите цифровую коронку и выберите «Бокс». Убедитесь, что датчик пульса активен перед началом тренировки.
- Чтобы посмотреть поддерживаемые типы данных во время тренировки и получить дополнительную информацию, посетите: Бокс
- Эллиптический тренажёр (в помещении) Режим активности "Эллиптический тренажёр" на часах COROS предназначен для контроля ваших тренировок на эллипсоиде в помещении. Отслеживайте ключевые показатели, такие как пульс, сожжённые калории и продолжительность, чтобы поддерживать свои тренировочные цели.
- Чтобы использовать режим "Эллиптический тренажёр", нажмите цифровую коронку и выберите «Эллиптический тренажёр». Дождитесь, пока датчик пульса станет активным, перед началом тренировки.
- Чтобы посмотреть поддерживаемые типы данных во время тренировки и получить дополнительную информацию, посетите: Эллиптический тренажёр
- Гладкая вода - Режим активности "Гладкая вода" на часах COROS предназначен для записи, отслеживания и анализа данных для таких видов спорта, как сапсерфинг, каякинг, гребля на каноэ и других. В режиме "Гладкая вода" вы сможете использовать навигацию (на часах с поддержкой навигации), устанавливать оповещения о тренировке и видеть данные в реальном времени, такие как скорость, дистанция, частота гребков и другое.
- Чтобы использовать режим "Гладкая вода", нажмите цифровую коронку и выберите «Гладкая вода». Пожалуйста, дождитесь, пока часы покажут, что сигнал GPS сильный (сообщение «Получено» в верхней части экрана) и измеряется пульс (значок сердца внизу экрана), прежде чем начать тренировку.
- Чтобы посмотреть поддерживаемые типы данных во время тренировки и получить дополнительную информацию, посетите: Гладкая вода
- Этажный подъём - Режим активности "Подъём" предназначен для записи, отслеживания и анализа данных ваших подъёмов на этажи. В режиме "Велосипед" вы сможете использовать навигацию (на часах с поддержкой навигации), следовать интервальным тренировкам и устанавливать оповещения о тренировке.
- Чтобы посмотреть поддерживаемые типы данных во время тренировки и получить дополнительную информацию, посетите: Этажный подъём
- Футбол (на улице) Режим активности "Футбол" на часах COROS создан для отслеживания и анализа данных во время тренировок и матчей. Следите за показателями в реальном времени, включая пульс, сожжённые калории и время сессии, чтобы лучше понимать интенсивность тренировки.
- Чтобы использовать режим "Футбол", нажмите цифровую коронку и выберите «Футбол». Убедитесь, что сигнал GPS сильный и отслеживание пульса активно перед началом.
- Чтобы посмотреть поддерживаемые типы данных во время тренировки и получить дополнительную информацию, посетите: Футбол
- Фрисби (на улице) Режим активности "Фрисби" на часах COROS предназначен для отслеживания и анализа данных во время игр и занятий фрисби на открытом воздухе.



Следите за такими показателями, как перемещение по GPS, пульс и сожжённые калории, чтобы оценить интенсивность тренировки.

- Чтобы использовать режим "Фрисби", нажмите цифровую коронку и выберите «Фрисби». Дождитесь получения сигнала GPS и убедитесь, что датчик пульса активен перед началом.
- Чтобы посмотреть поддерживаемые типы данных во время тренировки и получить дополнительную информацию, посетите: Фрисби
- GPS Кардио - Режим активности "GPS Кардио" на часах COROS предназначен для записи любой активности на открытом воздухе, где необходимо видеть данные GPS (дистанция, трек и т.д.), но активность не подходит ни под один другой режим.
- Чтобы использовать режим "GPS Кардио", нажмите цифровую коронку и выберите «GPS Кардио». Пожалуйста, дождитесь, пока часы покажут, что сигнал GPS сильный (сообщение «Получено» в верхней части экрана) и измеряется пульс (значок сердца внизу экрана), прежде чем начать тренировку.
- Чтобы посмотреть поддерживаемые типы данных и получить дополнительную информацию, посетите: GPS Кардио
- Грэвел - Режим активности "Грэвел" на часах COROS предназначен для записи, отслеживания и анализа данных ваших поездок на грэвел-байке или циклокроссе на открытом воздухе. В режиме "Грэвел" вы сможете использовать навигацию, следовать интервальным тренировкам и устанавливать оповещения о тренировке.
- Чтобы использовать режим "Грэвел", нажмите цифровую коронку и выберите «Грэвел». Пожалуйста, дождитесь, пока часы покажут, что сигнал GPS сильный (сообщение «Получено» в верхней части экрана) и измеряется пульс (значок сердца внизу экрана), прежде чем начать тренировку.
- Чтобы посмотреть поддерживаемые типы данных во время тренировки и получить дополнительную информацию, посетите: Грэвел
- Кардио в зале - Режим активности "Кардио в зале" на часах COROS предназначен для записи и анализа данных тренировок в помещении, таких как силовые тренировки, занятия спортом в зале и т.д.
- Чтобы использовать режим "Кардио в зале", нажмите цифровую коронку и выберите «Кардио в зале». Пожалуйста, дождитесь, пока часы покажут, что измеряется пульс (значок сердца внизу экрана), прежде чем начать тренировку.
- Чтобы посмотреть поддерживаемые типы данных во время тренировки и получить дополнительную информацию, посетите: Кардио в зале
- Поход – Режим активности "Поход" на часах COROS предназначен для отслеживания, записи и анализа данных при умеренных или медленных походах по тропам на открытом воздухе. В режиме "Поход" вы сможете использовать навигацию и оповещения о тренировке во время активности.
- Чтобы использовать режим "Поход", нажмите цифровую коронку и выберите «Поход». Пожалуйста, дождитесь, пока часы покажут, что сигнал GPS сильный (сообщение «Получено» в верхней части экрана) и измеряется пульс (значок сердца внизу экрана), прежде чем начать тренировку.
- Чтобы посмотреть поддерживаемые типы данных и получить дополнительную информацию, посетите: Поход
- Гибридный фитнес - Режим "Гибридный фитнес" идеально подходит для любой тренировки или соревнования, где требуется чередовать бег и функциональные



упражнения. Выберите режим "Гонка", "Тренировка" или "Тест" для уникальных настроек и способов отслеживания гибридной тренировки. Подробнее читайте в нашей статье Гибридный фитнес.

- Велотренажёр (в помещении) – Режим активности "Велотренажёр" предназначен для записи любой тренировки на велотренажёре в помещении. Рекомендуем подключить часы COROS к внешним велоаксессуарам/датчикам для лучшего опыта использования режима "Велотренажёр". Подключение к внешнему датчику позволит отслеживать дополнительные данные, помимо пульса и времени тренировки. (Как получить корректные данные о скорости и дистанции с велотренажёра) В этом режиме также можно устанавливать оповещения о тренировке.
- Чтобы использовать режим "Велотренажёр", нажмите цифровую коронку и выберите «Велотренажёр». Пожалуйста, дождитесь, пока часы покажут, что измеряется пульс (значок сердца внизу экрана), прежде чем начать тренировку.
- Чтобы посмотреть поддерживаемые типы данных и получить дополнительную информацию, посетите: Велотренажёр
- Гребной тренажёр (в помещении) – Режим активности "Гребной тренажёр" предназначен для записи занятий на гребном тренажёре в помещении. Рекомендуем подключить часы COROS к тренажёру для отображения данных, таких как мощность, темп и т.д. (Подключение Bluetooth-аксессуаров) В этом режиме также можно устанавливать оповещения о тренировке.
- Чтобы использовать режим "Гребной тренажёр", нажмите цифровую коронку и выберите «Гребной тренажёр». Пожалуйста, дождитесь, пока часы покажут, что измеряется пульс (значок сердца внизу экрана), прежде чем начать тренировку.
- Чтобы посмотреть поддерживаемые типы данных во время тренировки и получить дополнительную информацию, посетите: Гребной тренажёр
- Бег в помещении – Режим активности "Бег в помещении" предназначен для использования датчиков ваших часов COROS для отслеживания пробежек на беговой дорожке. В этом режиме GPS автоматически отключается, и используются внутренние датчики вместе с правильной калибровкой и вводом данных пользователем для точного измерения пробежек на дорожке. (Как обеспечить правильное отслеживание дистанции для бега в помещении) В этом режиме вы также можете установить оповещения о тренировке.
- Чтобы использовать режим "Бег в помещении", нажмите цифровую коронку и выберите "Бег в помещении". Пожалуйста, дождитесь, пока часы покажут, что измеряется пульс (значок сердца внизу экрана), перед началом тренировки.
- Чтобы посмотреть поддерживаемые типы данных и дополнительную информацию, посетите: Бег в помещении/Беговая дорожка
- Скакалка - Режим активности "Скакалка" предназначен для отслеживания 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 коронку и выберите "Скакалка". Пожалуйста, дождитесь, пока часы покажут, что измеряется пульс (значок сердца внизу экрана), перед началом тренировки.
- Чтобы посмотреть поддерживаемые типы данных и дополнительную информацию, посетите: Скакалка



- МТВ - Режим активности МТВ на часах COROS предназначен для записи, отслеживания и анализа данных ваших поездок на горном велосипеде на открытом воздухе. В режиме МТВ вы сможете использовать навигацию, следовать интервальным тренировкам и устанавливать оповещения о тренировке.
- Чтобы использовать режим МТВ, нажмите цифровую коронку и выберите “МТВ”. Пожалуйста, дождитесь, пока часы покажут, что получен сильный GPS-сигнал (сообщение “Получено” вверху экрана) и измеряется пульс (значок сердца внизу экрана), перед началом тренировки.
- Чтобы посмотреть поддерживаемые типы данных во время тренировок и дополнительную информацию, посетите: МТВ
- Мультиспорт – Режим активности "Мультиспорт" предназначен для использования при выполнении нескольких разных видов активности/упражнений/тренировок за одну сессию. Мультиспорт позволяет выбрать до пяти разных типов тренировок в одном режиме (выберите “Настройки → Тренировка” перед началом). Также доступны оповещения о тренировке и навигация в этом режиме.
- Чтобы использовать режим "Мультиспорт", нажмите цифровую коронку и выберите “Мультиспорт”. Пожалуйста, дождитесь, пока часы покажут, что получен сильный GPS-сигнал (сообщение “Получено” вверху экрана) и измеряется пульс (значок сердца внизу экрана), перед началом тренировки.
- Чтобы узнать больше, посетите: Мультиспорт
- Открытая вода – Режим активности "Открытая вода" предназначен для любых заплывов на открытой воде. Этот режим использует GPS и аппаратное обеспечение ваших часов для отслеживания дистанции, частоты гребков и других показателей. В режиме "Открытая вода" доступны оповещения о тренировке.
- Часы COROS поддерживают стиль кроль в режиме "Открытая вода" для точного GPS-отслеживания. Брасс, на спине и баттерфляй не гарантируют точность GPS.
- Чтобы использовать режим "Открытая вода", нажмите цифровую коронку и выберите “Открытая вода”. Пожалуйста, дождитесь, пока часы покажут, что получен сильный GPS-сигнал (сообщение “Получено” вверху экрана) и измеряется пульс (значок сердца внизу экрана), перед началом тренировки. Для точности GPS дождитесь подтверждения о получении сигнала перед тем, как прыгать в воду. Убедитесь, что часы достаточно долго находятся вне воды во время гребков, так как GPS-сигнал не проходит под водой.
- Чтобы посмотреть поддерживаемые типы данных и дополнительную информацию, посетите: Открытая вода
- Падел (на улице или в помещении) Режим активности "Падел" на часах COROS предназначен для отслеживания ваших занятий паделом на улице или в помещении. Чтобы использовать режим "Падел", нажмите цифровую коронку и прокрутите до “Падел”. Убедитесь, что значок пульса стал сплошным, что означает получение полного сигнала, перед началом тренировки. Чтобы посмотреть поддерживаемые типы данных во время тренировок и дополнительную информацию, посетите: Падел
- Пиклбол (на улице или в помещении) Режим активности "Пиклбол" на часах COROS предназначен для отслеживания ваших занятий пиклболом на улице или в помещении. Чтобы использовать этот режим, нажмите цифровую коронку и прокрутите до “Пиклбол”. Убедитесь, что значок пульса стал сплошным, что означает получение полного сигнала, перед началом тренировки. Чтобы посмотреть поддерживаемые типы данных во время тренировок и дополнительную информацию, посетите: Пиклбол



- Пилатес (в помещении) Режим активности "Пилатес" на часах COROS предназначен для отслеживания ваших тренировок по пилатесу в помещении. Следите за продолжительностью тренировки, пульсом и сожженными калориями, пока вы работаете над силой, гибкостью и контролем движений.
- Чтобы использовать режим "Пилатес", нажмите цифровую коронку и выберите "Пилатес". Убедитесь, что датчик пульса активен перед началом тренировки.
- Чтобы посмотреть поддерживаемые типы данных во время тренировок и дополнительную информацию, посетите: Пилатес
- Плавание в бассейне – Режим плавания в бассейне предназначен для заплывов, где длина бассейна фиксирована, и вы выполняете несколько кругов. В этом режиме автоматически распознаются 4 основных стиля плавания: кроль, брасс, на спине и баттерфляй. Вы легко можете изменить длину бассейна в настройках часов. Дистанция измеряется и фиксируется при каждом развороте. Если вы не используете кувырок при развороте, убедитесь, что ваши движения руками во время разворота значительно отличаются от движений при гребке. В этом режиме также доступны оповещения о тренировке.
- Чтобы использовать режим плавания в бассейне, нажмите цифровую коронку и выберите «Плавание в бассейне». Затем выберите длину бассейна (25 м, 50 м, 25 ярдов, 33,3 м, 33,3 ярда, Другая). Пожалуйста, дождитесь, пока часы покажут, что измеряется пульс (значок сердца внизу экрана).
- Чтобы посмотреть поддерживаемые типы данных и получить дополнительную информацию, посетите: Плавание в бассейне
- Гребля – Режим гребли предназначен для занятий греблей на открытой воде, где доступен GPS. В этом режиме вы сможете отслеживать частоту гребков, пульс, дистанцию и другие параметры. Также доступны оповещения о тренировке.
- Чтобы использовать режим гребли, нажмите цифровую коронку и выберите «Гребля». Дождитесь, пока часы покажут, что сигнал GPS сильный (сообщение «Получено» вверху экрана) и измеряется пульс (значок сердца внизу экрана), прежде чем начать тренировку.
- Чтобы посмотреть поддерживаемые типы данных и получить дополнительную информацию, посетите: Гребля
- Бег - Стандартный режим «Бег» предназначен для пробежек по асфальту или твердым дорожкам с минимальным перепадом высот. Этот режим отлично работает с загруженными тренировками, планами или базовыми интервальными пробежками. В режиме «Бег» доступны настройки навигации: маршруты, контрольные точки, возврат к старту и другое. Также доступны оповещения о тренировке. Режим «Бег» влияет на ваши метрики EvoLab, такие как пороговый темп, VO2 Max и др. После тренировки вы получите анализ с метрикой «Беговая производительность». Подробнее о EvoLab читайте здесь: "Метрики EvoLab".
- Чтобы использовать режим бега, нажмите цифровую коронку и выберите «Бег». Дождитесь, пока часы покажут, что сигнал GPS сильный (сообщение «Получено» вверху экрана) и измеряется пульс (значок сердца внизу экрана), прежде чем начать тренировку.
- Чтобы посмотреть поддерживаемые типы данных и получить дополнительную информацию, посетите: Бег
- Скейтборд (на улице) Режим скейтборда на часах COROS помогает отслеживать ваши занятия скейтбордингом на улице. Этот режим использует GPS и датчики движения для записи дистанции, скорости, пульса и продолжительности — чтобы вы могли следить за



прогрессом и результатами.

- Чтобы использовать режим скейтборда, нажмите цифровую коронку и выберите «Скейтборд». Дождитесь получения сигнала GPS и активации датчика пульса перед началом.
- Чтобы посмотреть поддерживаемые типы данных во время тренировки и получить дополнительную информацию, посетите: Скейтборд
- Горные лыжи – Режим горных лыж предназначен для отслеживания катания на горных лыжах и отображает такие данные, как спуски, подъемы на подъемнике и другое. В этом режиме можно настроить оповещения и включить автоматическое определение подъема/спуска для максимальной точности. Режим автоматически использует 3D-дистанцию, учитывающую перепады высот для наиболее точного измерения.
- Чтобы использовать режим горных лыж, нажмите цифровую коронку и выберите «Горные лыжи». Дождитесь, пока часы покажут, что сигнал GPS сильный (сообщение «Получено» вверху экрана) и измеряется пульс (значок сердца внизу экрана), прежде чем начать тренировку.
- Чтобы посмотреть поддерживаемые типы данных и получить дополнительную информацию, посетите: Горные лыжи
- Сноуборд - Режим сноуборда предназначен для отслеживания катания на сноуборде и отображает такие данные, как спуски, подъемы на подъемнике и другое. В этом режиме можно настроить оповещения и включить автоматическое определение подъема/спуска для максимальной точности. Режим автоматически использует 3D-дистанцию, учитывающую перепады высот для наиболее точного измерения.
- Чтобы использовать режим сноуборда, нажмите цифровую коронку и выберите «Сноуборд». Дождитесь, пока часы покажут, что сигнал GPS сильный (сообщение «Получено» вверху экрана) и измеряется пульс (значок сердца внизу экрана), прежде чем начать тренировку.
- Чтобы посмотреть поддерживаемые типы данных и получить дополнительную информацию, посетите: Сноуборд
- Силовая тренировка - Режим силовой тренировки помогает спортсменам планировать и отслеживать свои силовые тренировки. Тренировки могут включать упражнения с собственным весом, гантелями, штангой, круговые тренировки и многое другое. В приложении можно составить тренировку, указав упражнение, количество подходов, повторений и вес. Если тренировка составлена заранее, в приложении будет отображаться тепловая карта задействованных мышц. Часы считают повторения по движениям руки/запястья. Выбирайте этот режим для всех силовых тренировок. В режиме силовой тренировки можно установить оповещения о времени отдыха.
- Чтобы использовать режим силовой тренировки, нажмите цифровую коронку и выберите «Силовая тренировка». Затем выберите, какие группы мышц вы будете тренировать (все тело, плечи, грудь, спина, корпус, ноги/бедра, руки). Чтобы изменить группу мышц во время тренировки, нажмите цифровую коронку для паузы, затем выберите «Следующая группа».
- Чтобы посмотреть поддерживаемые типы данных и получить дополнительную информацию, посетите: Силовая тренировка
- Настольный теннис (в помещении) Режим настольного тенниса на часах COROS предназначен для сбора данных о вашей игре в настольный теннис в помещении. Отслеживайте такие показатели, как пульс, сожжённые калории и продолжительность



сессии, чтобы следить за прогрессом в фитнесе.

- Чтобы использовать режим настольного тенниса, нажмите цифровую кнопку и выберите «Настольный теннис». Убедитесь, что датчик сердечного ритма активен (обозначается значком сердца внизу экрана) перед началом тренировки.
- Чтобы просмотреть поддерживаемые типы данных во время тренировки и получить дополнительную информацию, посетите: Настольный теннис
- Теннис (на открытом воздухе) Режим тенниса на часах COROS предназначен для отслеживания и анализа данных ваших матчей на открытом воздухе. Этот режим отслеживает ключевые показатели, такие как пульс, сожжённые калории и время тренировки, предоставляя вам информацию об интенсивности матча.
- Чтобы использовать режим тенниса, нажмите цифровую кнопку и выберите «Теннис». Дождитесь получения сигнала GPS (обозначается сообщением «Получено») и убедитесь, что датчик сердечного ритма активен перед началом тренировки.
- Чтобы просмотреть поддерживаемые типы данных во время тренировки и получить дополнительную информацию, посетите: Теннис
- Бег по стадиону – Режим бега по стадиону предназначен для точного измерения кругов и дистанции на беговой дорожке, чтобы предоставить вам максимально точные данные о дистанции и маршруте. В этом режиме вы можете указать, по какой дорожке вы бежите, и часы автоматически будут отслеживать вашу дистанцию и круги. Первый круг используется для определения того, что вы бежите по стадиону, а со второго круга включается алгоритм бега по стадиону для измерения вашей активности. Вы можете изменить дорожку во время тренировки, а также получить доступ к интервальному режиму, оповещениям о тренировке, и этот режим можно использовать в тренировочных планах.
- Чтобы использовать режим бега по стадиону, нажмите цифровую кнопку и выберите «Бег по стадиону». Затем укажите, по какой дорожке вы будете бежать. Пожалуйста, дождитесь, пока часы покажут, что сигнал GPS сильный (обозначается сообщением «Получено» вверху экрана) и что измеряется пульс (значок сердца внизу экрана) перед началом тренировки.
- Чтобы просмотреть поддерживаемые типы данных и получить дополнительную информацию, посетите: Бег по стадиону
- Бег по трейлу – Режим бега по трейлу предназначен для использования на технических тропах, маршрутах с большим набором/потерей высоты или для длительных/многоэтапных пробежек. По умолчанию используется 3D-дистанция вместо стандартной (чтобы изменить, перейдите в Бег по трейлу → Настройки → 3D-дистанция). 3D-дистанция учитывает набор высоты для более точного расчёта по сравнению с 2D-дистанцией. В режиме бега по трейлу есть функция «Продолжить позже» на случай длительных перерывов между пробежками, если вы хотите сохранить всё как одну активность (например, для многодневных забегов). Чтобы воспользоваться этой функцией, поставьте пробежку на паузу и выберите «Продолжить позже» в настройках. Также в режиме бега по трейлу доступны «Настройки навигации» для прокладывания маршрутов, добавления контрольных точек, возврата к старту и других функций. В данный момент тренировочные планы и интервальные тренировки не поддерживаются в режиме бега по трейлу. Активности в этом режиме не влияют на данные EvoLab. Также доступны оповещения о тренировке.
- Чтобы использовать режим бега по трейлу, нажмите цифровую кнопку и выберите «Бег по трейлу». Дождитесь, пока часы покажут, что сигнал GPS сильный (обозначается



сообщением «Получено» вверху экрана) и что измеряется пульс (значок сердца внизу экрана) перед началом тренировки.

- Чтобы просмотреть поддерживаемые типы данных и получить дополнительную информацию, посетите: Бег по трейлу
- Тренировка (структурированные программы) – Режим тренировки — это быстрый способ получить доступ к заранее созданной тренировке на день. Если спортсмен создал тренировочный план или тренировку на определённый день, это задание можно открыть через ярлык тренировки. При выборе «тренировка» обязательно выберите заранее созданную тренировку и нажмите старт. Ваш тренировочный план автоматически начнётся и проведёт вас по всем этапам.
- Чтобы узнать больше о тренировках, посетите: Тренировка
- Тренировочные планы – В режиме тренировочного плана спортсмены могут просматривать свои будущие тренировки через часы. При выборе этого режима открывается календарь с выделенными будущими тренировками. Прокликая дни, спортсмены могут видеть, какие тренировки запланированы на какой день. Это помогает планировать тренировки с учётом повседневной жизни. Если вы не уверены в своём расписании, выберите тренировочный план для общего обзора.
- Чтобы узнать больше о тренировочных планах, посетите: Как создать и следовать тренировочному плану
- Триатлон – Режим триатлона предназначен для любой тренировки или соревнования, состоящих из 3 видов активности с 2 переходами. Просто нажмите кнопку ПОДТВЕРДИТЬ на часах, чтобы перейти к следующей части триатлона. По умолчанию режим триатлона включает Открытую воду, Велосипед и Бег, но вы можете настроить эти три типа активности и их порядок, выбрав из Бега, Велосипеда, Открытой воды или Плавания в бассейне. Чтобы выбрать другие виды активности, используйте режим Мультиспорт.
- Оповещения о тренировке в режиме триатлона можно настроить только изменяя оповещения в отдельных режимах активности. Например, чтобы изменить оповещение для велоэтапа, перейдите в режим Велосипед на часах и настройте оповещение там.
- В режиме триатлона предусмотрен переход между первой и второй активностью, а также между второй и третьей. Если вы случайно перейдёте к следующей активности раньше времени, вы можете использовать кнопку НАЗАД на часах, чтобы вернуться к предыдущей активности.
- Чтобы просмотреть поддерживаемые типы данных и получить дополнительную информацию, посетите: Триатлон
- Ходьба – В режиме ходьбы появился новый уникальный параметр: шаги. Поскольку GPS-технологии не всегда точно работают при ходьбе, особенно в городе (из-за скорости, частых остановок, движений руками и т.д.), шаги — ценный инструмент для анализа вашей активности и получения максимально точных данных. Режим ходьбы можно использовать как в помещении, так и на улице. В помещении часы могут оценивать дистанцию по данным о каденсе и длине шага. По умолчанию один «круг» — это 1000 шагов, но это число можно изменить в настройках активности.
- Чтобы просмотреть поддерживаемые типы данных и получить дополнительную информацию, посетите: Ходьба
- Лыжные гонки – Режим лыжных гонок (XC или «кросс-кантри») предназначен для отслеживания катания на лыжах (в основном по равнинной местности), где вы полностью двигаетесь самостоятельно. В этом режиме доступны навигация и оповещения о



тренировке.

- Чтобы использовать режим лыжных гонок, нажмите цифровую кнопку и выберите «Лыжные гонки». Дождитесь, пока часы покажут, что сигнал GPS сильный (обозначается сообщением «Получено» вверху экрана) и что измеряется пульс (значок сердца внизу экрана) перед началом тренировки.
- Чтобы просмотреть поддерживаемые типы данных и получить дополнительную информацию, посетите: Лыжные гонки
- Йога (в помещении) Режим йоги на часах COROS идеально подходит для отслеживания ваших занятий йогой в помещении. Этот режим фиксирует динамику пульса, продолжительность и сожжённые калории, чтобы вы могли отслеживать эффективность как расслабляющих, так и силовых практик.
- Чтобы использовать режим йоги, нажмите цифровую кнопку и выберите «Йога». Убедитесь, что датчик сердечного ритма активен перед началом занятия.
- Чтобы просмотреть поддерживаемые типы данных во время тренировки и получить дополнительную информацию, посетите: Йога

Продвинутые беговые метрики

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

Темп усилия (Бег, Бег по треку, Бег по трейлу): Темп усилия — это персонализированная метрика, которая корректируется с учётом рельефа и индивидуальной эффективности бега, основываясь на вашей исторической частоте сердечных сокращений на разных уклонах. Это обеспечивает более точную оценку ваших усилий 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.

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

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

- >185 Отлично
- 175-185 Высоко
- 165-175 Средне
- 155-165 Средне
- <155 Низко

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 ваших тренировок наряду с пульсом и другими метриками.



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

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

Соотношение шага (Бег, Бег по треку): Соотношение шага — это процент высоты шага, делённый на длину шага. Соотношение шага — прямой показатель эффективности бега. Более низкие значения означают, что больше энергии направлено вперёд, а не тратится на вертикальные движения. Следите за изменениями соотношения шага во время прогрессивных или длинных пробежек. Если оно растёт при неизменном темпе, это значит, что вы тратите больше энергии для поддержания того же темпа.

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

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

Цвет фона

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

Настройка страниц данных активности

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

- Откройте приложение COROS и перейдите на страницу Профиль (4-я вкладка внизу), затем нажмите на значок часов.
- Выберите «Экраны данных активности» для устройства, которое хотите настроить.
- Далее выберите режим тренировки, который хотите настроить, из библиотеки активностей. Вы можете настроить поля данных, отображаемые во время тренировки, индивидуально для каждой тренировки. Например, если вы бегаєте по району или по треку, вам может быть не важна высота или набор/потеря высоты, но вы захотите видеть



эти данные во время «Бега по трейлу».

- Можно настроить до шести разных страниц с несколькими полями данных, чтобы выбрать именно те данные, которые нужны во время тренировки. В зависимости от модели часов и режима активности доступны разные поля данных. Откройте опцию Настроить данные тренировки в приложении COROS, чтобы просмотреть эти поля.

Ручная отправка данных на сторонние сайты

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

Навигация и маршруты

- Возврат к старту, Контрольные точки, Детали высоты, Гибридный слой карты, Ландшафтный слой карты, Топографический слой карты, Оповещение о сходе с маршрута, Навигация по следу с поддержкой сенсорного экрана
- Основные функции навигации
- Продвинутые функции навигации
- Синхронизация маршрутов Strava

Уведомления во время активности

Чтобы включить уведомления во время активности, выполните следующие шаги:

- Главный экран часов → Система → Интерфейс тренировки → Оповещения о сообщениях и звонках → ВКЛ
- Вы не можете разворачивать или управлять уведомлениями во время активности.

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

Возобновить позже

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

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

Чтобы возобновить активность, с главного экрана часов нажмите цифровую коронку. Появится сообщение «Возобновление незавершённого режима активности», нажмите



цифровую коронку для открытия активности и продолжения.

Синхронизация маршрута с часами во время активности

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

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

Варианты прокрутки

Автопрокрутка

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

Прокрутка касанием

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

Синхронизация данных с приложением COROS

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

Использование разных режимов GPS

PACE 3 поддерживает три разных настройки спутников для разных сценариев.

- Только стандартный GPS (41 ч работы батареи)
- Рекомендуется для многодневных активностей или когда зарядка между 41 часом использования GPS невозможна
- Все системы включены (25 ч работы батареи)
- Рекомендуется для ежедневного использования
- Все системы + Dual FREQ включены (15 ч работы батареи)
- Рекомендуется для технических восхождений или условий с самым сложным приёмом GPS (рядом со скалами, в каньонах, густых лесах или плотной городской застройке)
- Для подробностей о том, когда использовать разные режимы GPS, посетите: Когда использовать разные режимы GPS



EvoLab

Статус Тренировки

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

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

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

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

Прогноз Соревнований

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

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

Таймер Восстановления и Рекомендации



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

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

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

Метрики Бега по Дороге: Прогноз Соревнований

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

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

Метрики Бега по Дороге: Производительность Бега

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

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

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

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



Метрики Бега по Дороге: VO2 Max

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

Оценка Фитнеса Бега

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

Пороговые зоны сердечного ритма

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

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

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

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



- Этот диапазон приводит к резкому увеличению частоты дыхания, и становится труднее поддерживать разговоры. Подходит для улучшения техники бега и таких техник, как дыхание или каденс.
- Зона 4 (Порог)
- Это усилие едва ли устойчиво и довольно некомфортно. Тренировки в этой зоне улучшают вашу способность поддерживать более тяжелые усилия в течение более длительного времени. Это усилие, которое обычно можно поддерживать в течение 45-60 минут, и интервалы по 10-15 минут обычно попадают в эту категорию.
- Зона 5 (Анаэробная выносливость)
- Этот диапазон теперь превышает вашу пороговую способность и, следовательно, становится довольно некомфортным и неустойчивым, вызывая дискомфорт и одышку. Применяется к высокоинтенсивным интервальным тренировкам, которые в основном улучшают способность VO2 Max. Интервальные пробежки по 5 минут обычно попадают в эту категорию.
- Зона 6 (Анаэробная мощность)
- Интенсивность этой зоны заставляет вас задыхаться. Подходит для анаэробных тренировок, которые улучшают анаэробную способность и мышечную выносливость. Интервальные пробежки по 1 минуте обычно попадают в эту категорию.

Тренировочные планы и тренировки

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

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

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

- Откройте приложение COROS на странице Профиль > Настройки > Сторонние приложения > TrainingPeaks
- Ваш план TrainingPeaks появится в приложении COROS > на странице Профиль > в разделе Тренировочный план в течение нескольких минут.
- Если вы внесли изменения в свой календарь TrainingPeaks, вручную синхронизируйте изменения с вашим приложением COROS через значок в правом верхнем углу с разделом плана TrainingPeaks.
- Нажмите Начать тренировочный план, чтобы отправить план на ваши часы COROS.
- Каждый раз, когда часы синхронизируются с приложением COROS, они будут получать обновленный тренировочный план из вашего календаря TrainingPeaks.
- В настоящее время COROS поддерживает только следующие тренировки из TrainingPeaks. Все другие типы тренировок не будут синхронизированы с разделом тренировочного плана на вашем приложении/часах COROS. Мы можем добавить больше категорий в будущем.



- Бег
- Велосипед
- Плавание
- Сила

Тренировочный эффект

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

Существует 6 различных типов аэробных и анаэробных тренировочных эффектов:

- Неэффективный (0-0.9): Минимальное воздействие на физическую форму
- Восстановление (1.0-1.9): Хорошо для восстановления, но мало для улучшения физической формы
- Поддержание (2.0-2.9): Поддержание физической формы
- Улучшение (3.0-3.9): Улучшение физической формы, если повторять 2-4 раза в неделю
- Оптимизация (4.0-4.9): Эффективное улучшение физической формы, если повторять 1-2 раза в неделю
- Чрезмерное (5.0-5.9): Значительное улучшение физической формы при достаточном восстановлении или может привести к перетренированности

Фокус Тренировки

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

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

Тренировочная Нагрузка



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

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



Поддержка/Обслуживание

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

Чего следует избегать

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

Чистка корпуса часов

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

Чистка ремешков часов

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

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

- Избегайте нагрева: Держите часы вдали от высоких температур. Это включает сауны, парные, горячие источники или любые места с температурой выше 50°C (122°F).



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

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

Перезагрузка вашего PACE 3: Длительно нажмите кнопку Назад (нижняя правая кнопка) в течение 15 секунд, пока часы не выключатся и не появится логотип COROS.

Включение вашего PACE 3: Длительно нажмите кнопку Назад (нижняя правая кнопка) в течение 15 секунд или до появления логотипа COROS.

Сброс до заводских настроек вашего PACE 3: 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 3 и прокрутив вниз до опции Удалить. Сброс до заводских настроек восстановит часы до заводских настроек, но ваши исторические данные и активности в приложении COROS не будут затронуты.

Просмотрите нашу гарантийную политику COROS.

Узнайте, как связаться с нашей службой поддержки.

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

