Начало работы

В Комплекте

- Часы COROS APEX 2 Pro GPS
- Кабель для зарядки
- Руководство по быстрому старту и руководство по безопасности/гарантии

Настройка

Настройка ваших новых часов COROS займет всего несколько 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 настроены по умолчанию 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 (ПОДСВЕТКА):

- Нажмите, чтобы включить и выключить подсветку

2 (Цифровой циферблат/ПОДТВЕРДИТЬ):

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

3 (НАЗАД/КРУГ):

- Нажмите, чтобы вернуться к предыдущему экрану (кнопка НАЗАД/КРУГ)
- Нажмите, чтобы записать круг или отдохнуть во время тренировок
- Удерживайте, чтобы открыть инструменты/меню быстрого доступа

© «Спорт Лайф», 2026

Обновления прошивки

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

Как зарядить ваши часы COROS

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

* Часы COROS поддерживают зарядку во время тренировок. Вы можете заряжать ваши часы COROS в середине записи тренировки. Зарядка не прервет, не остановит и не перезапустит ваши текущие тренировки.

Запись вашей первой тренировки

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

Настройки/Предпочтения

- Панель инструментов/Меню: На основном циферблате часов нажмите и удерживайте кнопку BACK/LAP, чтобы открыть Панель инструментов/Быстрое меню
- Не беспокоить: Выберите, чтобы включить/выключить режим "Не беспокоить"

© «Спорт Лайф», 2026

• 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 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.
• Режим UltraMax GPS: Выберите, чтобы включить/выключить режим UltraMax GPS во время тренировок на открытом воздухе для увеличения времени работы батареи. Мы рекомендуем использовать эту функцию только при необходимости, так как она значительно снижает точность ваших измерений
• Настройки навигации: Выберите, чтобы выбрать следующие настройки:
• Выбрать маршруты
• Выбор маршрута
• Начать маршрут
• Детали высоты
• Направление начальной точки
• Прямое | Обратное
• Направление начальной точки
• Прямое | 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

© «Спорт Лайф», 2026

• 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 часов: Выберите, чтобы выбрать среди 5 циферблатов, хранящихся на часах, и варианты цветовой темы

• Скачайте новые циферблаты из приложения COROS

• Настройки тренировки (доступно во время тренировок): Выберите, чтобы получить доступ к настройкам тренировки для текущей тренировки

• Система: Выберите, чтобы открыть меню Системы

• Управление подсветкой и видимостью

• Чтобы изменить настройки подсветки: Система → Дополнительные настройки → Подсветка

• При выключенной функции "Жестовая подсветка" нажатие любой кнопки на часах все равно активирует подсветку на 10 секунд.

• При установке "Жестовой подсветки" на АВТО или ВЕСЬ ДЕНЬ, поднятие запястья или нажатие любой кнопки активирует подсветку.

• Из-за особенностей экрана Memory in Pixel (MiP), используемого на часах COROS, видимость наилучшая при использовании на открытом воздухе под прямыми солнечными лучами. Чем сильнее солнечный свет, тем лучше видимость экрана. Чтобы улучшить видимость:

• Активируйте "Ночной режим": Удерживайте кнопку BACK/LAP, чтобы открыть Панель инструментов, прокрутите, чтобы найти Ночной режим

• Выберите для низкого уровня яркости всегда включенную подсветку

• После включения режим будет автоматически деактивирован после следующего восхода солнца.

• Используйте белый фон: Основной циферблат часов → Система → Интерфейс тренировки → Цвет фона → Белый

• Изменить язык

• Когда вы включаете часы COROS в первый раз или сбрасываете их, вы можете выбрать язык системы.

• С основного циферблата часов → Система → Дополнительные настройки → Язык

• Изменить ориентацию

• Основной циферблат часов → Система → Дополнительные настройки → Запястье → Левое | Правое

• Основной циферблат часов → Система → Дополнительные настройки → Цифровая коронка → Расположение коронки → Правая | Левая сторона

• Основной циферблат часов → Система → Дополнительные настройки → Цифровая коронка → Ориентация коронки → По часовой стрелке вниз | Вверх

© «Спорт Лайф», 2026

• Снять, изменить и закрепить ремешки часов COROS

• Ремешки часов COROS APEX 2 Pro 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 велосипеда могут работать в режиме "Велотренажер" одновременно.

• Трансляция частоты сердечных сокращений

• Главный экран часов → нажмите и удерживайте кнопку BACK/LAP, чтобы открыть меню инструментов → Трансляция ЧСС

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

• Уведомления

• Чтобы изменить настройки уведомлений, откройте приложение COROS и перейдите на страницу устройства, выберите «Уведомления»

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

• Режимы GPS

• Чтобы изменить режим GPS, который вы используете, 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 Apex 2 Pro общаться со спутниковыми системами на двух частотах

© «Спорт Лайф», 2026

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 использовать его, 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 использования батареи, удерживайте кнопку BACK/LAP, чтобы получить доступ к инструментам, затем прокрутите, пока не найдете "Использование батареи"

• Инструмент использования батареи затем отобразит график, показывающий текущий процент заряда батареи ваших часов, график, показывающий историческое снижение заряда батареи, когда была последняя зарядка, и оценку того, как долго ваша батарея будет работать на основе "стандартного использования".

• Чтобы просмотреть более подробный анализ статистики использования батареи, нажмите цифровую кнопку.

• На этом экране вы можете увидеть следующие метрики: Оставшаяся мощность, Оценка оставшегося ежедневного использования, Оценка максимального оставшегося ежедневного использования, Оценка оставшегося использования GPS, Последняя зарядка, С момента последней зарядки. Вы также найдете здесь наиболее распространенные функции, которые вызывают разряд батареи, и какой процент вашего недавнего разряда батареи можно отнести к этим общим функциям. Ниже приведено объяснение каждой из общих функций, которые потребляют батарею:

• Система: Обычные операционные действия. Любой вид 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, Электрический датчик сердечного ритма для измерения вариабельности сердечного ритма (ВСР) и оценки самочувствия, гироскоп, термометр, датчик частоты сердечных сокращений на запястье, пульсоксиметр на запястье

© «Спорт Лайф», 2026

Ношение ваших часов

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

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

• Оставьте зазор в 1 см между косточкой запястья и часами. Чем выше часы находятся над косточкой запястья, тем более ровная поверхность кожи, и тем меньше вероятность, что датчик будет подвержен воздействию сгибания запястья.

• Держите руки в тепле. Сигнал OHR поступает от отражения вашей крови. Чем больше у вас кровоток, 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 снижается. Лучший способ решить эту проблему — стараться держать область, где находятся ваши часы, в тепле. Еще одно предложение — всегда разогревать тело (и руки) перед началом тренировки зимой.

• Подождите, пока ваши часы не покажут стабильное значение ЧСС. Как и вашему телу, вашему датчику 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 издают звуковой сигнал, чтобы сообщить вам, когда они готовы (если звуки отключены, вы увидите символ сердца, который будет твердым и устойчивым, когда часы будут готовы).

• Выберите правильный режим тренировки. Обычные алгоритмы для бега, езды на велосипеде и плавания не предназначены для отслеживания быстрых изменений частоты сердечных сокращений. Когда вы тренируетесь с интервалами, пожалуйста, выберите режим Интервальной тренировки в режиме Бег 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

© «Спорт Лайф», 2026

Ежедневные функции

Будильник, Секундомер, Таймер

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

• Главный циферблат или во время тренировок → удерживайте кнопку НАЗАД/КРУГ → меню Toolbox/ярлыков.

Изменение настроек вибрации или звука на часах.

• Часы → Система → Еще настройки → Вибрации → Вибрации кнопки | Вибрации оповещ-й

• Вибрации оповещ-й применяются к Таймеру/Секундомеру/Будильнику.

• Часы → Система → Еще настройки → Звуки → Звуки кнопки | Звуки сообщений и звонков | Звуки будильника | Звуки оповещ.Активность

• Звуки будильника применяются к Будильнику.

• Звуки оповещ.Активность применяются к Секундомеру.

• Звуки для Таймера нельзя отключить.

Таймер

• Выберите, чтобы установить до 3 таймеров с возможностью повтора.

• Настройка новых значений заменит предыдущие.

• Нажмите кнопку ПОДТВЕРДИТЬ для запуска и паузы таймера.

• Нажмите кнопку НАЗАД/КРУГ для перезапуска таймера или возврата к странице настройки таймера.

• Чтобы повторять таймер, выберите Повтор → ВКЛ.

• Удерживайте кнопку НАЗАД/КРУГ для выхода со страницы без прерывания таймера.

• Доступно в ежедневном и тренировочном режимах.

Секундомер

• Выберите для использования функции секундомера.

• Нажмите кнопку ПОДТВЕРДИТЬ для запуска и паузы секундомера.

• Нажмите кнопку НАЗАД/КРУГ для начала нового круга и сброса секундомера.

• Удерживайте кнопку НАЗАД/КРУГ для выхода со страницы без прерывания секундомера.

• Доступно в ежедневном и тренировочном режимах.

Будильник

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

• Доступные режимы будильника: Только один раз | Ежедневно | Кастомное по дням недели.

• Время повтора не настраивается.

© «Спорт Лайф», 2026

Оповещение о высоте

Включите Оповещение о высоте через Система > Еще настройки > Оповещ. Высота. Когда высота превышает 2500 метров или 8250 фут и пульс выше обычного, часы оповестят вас. Это поможет оценить уровень интенсивности вашей активности, чтобы вы могли принимать лучшие решения для здоровья и общего удовольствия от тренировки.

Инструмент расхода батареи

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

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

Управление Insta360

Чтобы управлять Insta360 с COROS Apex 2 Pro, сначала необходимо подключить оба устройства через Bluetooth. Для этого включите Insta360 и удерживайте кнопку назад на Apex 2 Pro, чтобы открыть Toolbox. В Toolbox выберите Insta360 → "Подтвердить" для добавления камеры.

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

После подключения Apex 2 Pro к устройству Insta360 вы сможете переключаться между режимами фото и видео на часах, используя нажатие на колесо управления для съемки фото или запуска/остановки видео прямо с часов.

Управление Insta360 GO 2

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

- Включите Insta GO 2
- Включите режим удаленного сопряжения на Insta GO 2
- Удерживайте кнопку Назад на Apex 2 Pro, выберите Управление камерой
- Подтвердите на часах и выполните поиск камеры
- Добавьте камеру
- Прокручивайте между режимами Фото и Видео
- Нажмите колесо управления для съемки фото или запуска/остановки видео прямо с часов

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

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

© «Спорт Лайф», 2026

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

Скачивание карт

Чтобы загрузить карты на часы COROS, перейдите на https://coros.com/maps/#/, выберите нужный регион и следуйте инструкции по установке.

Также можно использовать Map Manager для скачивания карт на часы COROS через WiFi. Для подробной инструкции перейдите сюда: Map Manager

Найти телефон & Найти часы

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

В приложении

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

На часах

- Перейдите в меню Toolbox.
- С главного экрана часов нажмите и удерживайте кнопку НАЗАД/КРУГ.
- Выберите Найти телефон. Как только приложение COROS получит запрос, будет запущен будильник.

Проверка здоровья и HRV

Проверка здоровья — это удобный тест на запястье, который предоставляет вам комплексный обзор вашего состояния здоровья. Чтобы получить доступ к тесту Проверка здоровья, нажмите и удерживайте кнопку НАЗАД/КРУГ на ваших часах COROS, чтобы открыть меню Toolbox, затем прокрутите до опции Проверка здоровья. Следуйте инструкциям на часах, чтобы начать тест длительностью 30-60 секунд. В это время ваши часы будут использовать оптический датчик пульса и электрический датчик сердечного ритма для сбора данных.

После завершения проверки здоровья вы можете сразу просмотреть результаты на ваших часах COROS, где отображаются ключевые показатели, такие как уровень стресса, пульс в состоянии покоя, HRV, частота дыхания и SpO2. После синхронизации часов с приложением COROS вы сможете просматривать и отслеживать свои результаты со временем.

Горячая кнопка Light

© «Спорт Лайф», 2026

Горячая кнопка Light позволяет быстро получить доступ к нужной функции наиболее эффективным способом.

Чтобы создать ярлык, удерживайте кнопку НАЗАД/КРУГ для доступа к Toolbox → Система → Еще настройки → Light/Option Key

Музыка

Используя кабель для зарядки COROS, сначала подключите ваши COROS Apex 2 Pro к Mac или ПК. После этого дождитесь, пока Apex 2 Pro появится как внешний жесткий диск на вашем компьютере. Обычно это отображается либо на рабочем столе, либо в разделе "Внешний жесткий диск" в управлении дисками вашего компьютера.

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

После того как музыка будет сохранена на ваших COROS Apex 2 Pro, убедитесь, что у вас подключены либо динамик, либо Bluetooth-наушники к часам для проигрывания музыки, так как сами часы не имеют динамиков. Для этого удерживайте кнопку назад и перейдите в Настройки → Аксессуары → Добавить Bluetooth, и убедитесь, что нужное Bluetooth-устройство находится в режиме сопряжения для подключения.

Когда наушники подключены и музыка сохранена на часах, все, что нужно сделать — удерживать кнопку НАЗАД/КРУГ, перейти к значку "Музыка" и использовать либо сенсорный экран, либо колесо управления для начала проигрывания музыки.

Ночной режим

Ночной режим обеспечивает низкий уровень яркости и всегда включенную подсветку для тренировки ночью или в темных условиях. Частое включение стандартной подсветки разряжает батарею ваших часов COROS.

Для доступа к Ночному режиму удерживайте кнопку НАЗАД/КРУГ, чтобы открыть Toolbox → Ночной режим

Оповещ. Шторм

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

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

© «Спорт Лайф», 2026

Циферблаты

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

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

С часов: Удерживайте кнопку НАЗАД/КРУГ, чтобы открыть Toolbox → Система → Еще настройки → Циферблат

Виджеты

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

Чтобы настроить эти виджеты, сначала откройте приложение COROS. Затем выберите значок "часы" в правом нижнем углу экрана, далее "Настроить" в разделе устройства COROS Apex 2 Pro. Теперь выберите "Ежедневные данные", чтобы отобразить полный список виджетов, которые можно показать.

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

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

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

- 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/мин, что чаще всего бывает при быстрой ходьбе.
- Чтобы изменить или установить ежедневные цели (Калории и Время упражнения), откройте приложение COROS и перейдите на страницу профиля. Затем прокрутите страницу до самого низа, чтобы найти, где можно изменить цели.
- Время упражнения

© «Спорт Лайф», 2026

• Время упражнения — это показатель, показывающий, сколько времени вы записали упражнения за день
• Движ. солнца
• Восход/Закат
• Полдень
• Восход
• Закат
• Рассвет
• Сумерки
• Дата
• Пульс
• Пульс в реальном времени с интервалом 1 секунда.
• График пульса на часах и в приложении COROS не зависит от этой настройки, но точность увеличится.
• Максимальный, минимальный и средний пульс за последние 6 часов.
• График пульса за последние 6 часов.
• Нажмите цифровое колесо и прокрутите, чтобы просмотреть данные пульса за последние 24 часа.
• Пульс записывается каждые 10 минут в ежедневном режиме и каждую секунду во время тренировок.
• Высота
• Последнее обновление высоты в метрах (метрическая) или футах (имперская).
• Измените единицы на ваших часах COROS – главный экран → Система → Еще настройки → Ед. измерения → Имперская | Метрическая.
• Максимальная, минимальная и средняя высота за последние 6 часов.
• График высоты за последние 6 часов.
• Нажмите кнопку ПОДТВЕРДИТЬ и прокрутите, чтобы просмотреть данные высоты за последние 24 часа. Проведите влево и вправо для просмотра.
• Высота записывается каждые 10 минут в ежедневном режиме и каждые 5 секунд во время тренировок.
• Нажмите и удерживайте цифровое колесо для калибровки высоты.
• Использ. GPS
• Ввести высоту
• Барометр
• Последнее обновление барометрических/атмосферных данных в гПа (гектопаскали) или мм рт. ст.
• Максимальные, минимальные и средние барометрические/атмосферные данные за последние 6 часов.
• График барометрических/атмосферных данных за последние 6/12/18 часов.
• Нажмите кнопку ПОДТВЕРДИТЬ и прокрутите, чтобы просмотреть барометрические/атмосферные данные за последние 24/48/72 часа. Проведите влево и вправо для просмотра.
• Измените диапазон отображения истории данных – главный экран → Система → Датчики → Барометр → Расписание → Последние 6 | 12 | 18 часов.

© «Спорт Лайф», 2026

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

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

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

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

• Предоставляет прогноз погоды с помощью стрелки, отображаемой вверху 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.

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

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

• Источник данных

• Диапазон дисплея

• Ед. давления

• Оповещ. Шторм

• (i) Направление барометра

• Время сна

• Установите Время начала сна в приложении COROS как можно ближе к вашему обычному времени засыпания.

• Приложение COROS → Страница профиля → Настройки профиля → Отслеживание сна → Время начала.

• Часы начнут проверять, спите ли вы, за два часа до времени начала сна. Если вы заснете за 30 минут до времени начала сна, отслеживание сна начнется за 30 минут до этого времени.

• Если вы проснулись среди ночи, но снова заснете в течение 5 часов после пробуждения, часы продолжат записывать данные сна.

• Погода

• Данные в реальном времени

• Тип погоды, температура и разница температур, ощущаемая температура, направление ветра, вероятность осадков, влажность, УФ-индекс, качество воздуха

• След. 6 ч

• Тип погоды, средняя температура, направление ветра, вероятность осадков

• След. 7 дн.

• Тип погоды, разница температур

• Шагов

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

• Этажей

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

© «Спорт Лайф», 2026

Wi-Fi

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

После успешного подключения к сети Wi-Fi у вас появится возможность проверять обновления вручную или автоматически. Для доступа к этим опциям выполните аналогичные действия: Система → Wi-Fi → Обновл. прошивки. Здесь вы увидите два варианта: "Авто" и "Проверить обновл-е". При выборе Проверить обновл-е ваши часы смогут обновлять прошивку без необходимости использовать телефон.

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

© «Спорт Лайф», 2026
Вопрос? Сканируйте

Виды активности

Оповещения об активности

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

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

Режимы активности

- Бадминтон (в помещении) Режим бадминтона на часах COROS предназначен для записи, отслеживания и анализа данных во время занятий бадминтоном в помещении. В этом режиме поддерживается отслеживание пульса, сожжённых калорий и продолжительности тренировки, чтобы помочь контролировать результаты и восстановление.
- Чтобы использовать режим бадминтона, нажмите цифровую коронку и выберите «Бадминтон». Убедитесь, что датчик пульса активен (значок сердца внизу экрана) перед началом тренировки.
- Чтобы посмотреть поддерживаемые типы данных во время тренировки и получить дополнительную информацию, перейдите по ссылке: Бадминтон

Баскетбол (на улице) Режим баскетбола на часах COROS помогает отслеживать показатели во время уличных игр и тренировок по баскетболу. Фиксируйте данные о пульсе, продолжительности и сожжённых калориях для контроля физической формы и восстановления.

- Чтобы использовать режим баскетбола, нажмите цифровую коронку и выберите «Баскетбол». Дождитесь получения сигнала GPS и убедитесь, что датчик пульса активен перед началом тренировки.
- Чтобы посмотреть поддерживаемые типы данных во время тренировки и получить дополнительную информацию, перейдите по ссылке: Баскетбол
- Велосипед - Режим активности "Велосипед" на часах COROS предназначен для записи, отслеживания и анализа данных ваших велосипедных прогулок 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

© «Спорт Лайф», 2026

(сообщение «Получено» в верхней части экрана) и измеряется пульс (значок сердца внизу экрана), прежде чем начать тренировку.

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

• Боулдеринг - Режим активности "Боулдеринг" позволяет точно отслеживать и анализировать ваши занятия боулдерингом по шкале V-Scale или Font Scale. Выбирайте категории в системах UIAA, Ewbank и Australian. Подробнее о поддерживаемых типах данных и дополнительной информации читайте здесь: Режим боулдеринга

• Бокс (в помещении) Режим активности "Бокс" на часах COROS предназначен для отслеживания ваших тренировок по боксу в помещении. Этот режим отслеживает 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 просмотреть поддерживаемые типы данных во время тренировки и получить дополнительную информацию, посетите: Бокс

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

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

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

• Гладкая вода - Режим активности "Гладкая вода" на часах COROS предназначен для записи, отслеживания и анализа данных для таких видов активности, как сапбординг, каякинг, гребля на каноэ и других. В режиме "Гладкая вода" вы 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 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 просмотреть поддерживаемые типы данных во время тренировки и получить дополнительную информацию, посетите: Гладкая вода

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

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

• Футбол (на улице) Режим активности "Футбол" на часах COROS предназначен для отслеживания и анализа данных во время тренировок и матчей. Отслеживайте показатели в реальном времени, включая пульс, сожжённые калории и время сессии,

© «Спорт Лайф», 2026

чтобы лучше понимать интенсивность тренировки.

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

• Чтобы просмотреть 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 игр и занятий фрисби на открытом воздухе. Отслеживайте 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, посетите: Фрисби

• GPS Кардио - Режим активности "GPS Кардио" на часах COROS предназначен для записи любой активности на открытом воздухе, где необходимо просматривать GPS-данные (расстояние, 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 просмотреть 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 просмотреть 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 в зале и др.

• 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 просмотреть 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. В режиме "Поход" вы можете использовать навигационные функции и оповещения о тренировке во

© «Спорт Лайф», 2026

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 просмотреть 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. Выбирайте 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 ваши часы COROS к внешним велосипедным аксессуарам/датчикам для лучшего опыта использования режима "Велотренажёр". Подключение к внешнему датчику позволит отслеживать дополнительные данные, помимо пульса и времени тренировки. (Как получить правильные показатели скорости и расстояния с велотренажёра) Также в этом режиме можно устанавливать оповещения о тренировке.

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

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

Скалодром (в помещении) - Режим активности "Скалодром" предназначен для записи занятий по скалолазанию в помещении: лид, топ-роуп и боулдеринг.

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

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

• Гребной тренажёр (в помещении) – Режим активности "Гребной тренажёр" предназначен для записи занятий на гребном тренажёре в помещении. Рекомендуем подключить ваши часы COROS к тренажёру для отображения данных, таких как мощность, темп и др. (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 просмотреть поддерживаемые типы данных во время тренировки и получить дополнительную информацию, посетите: Гребной тренажёр

• Бег в помещении – Режим активности "Бег в помещении" предназначен для использования датчиков ваших часов COROS для отслеживания пробежек на беговой дорожке. В этом режиме GPS автоматически отключается, и используются внутренние датчики вместе с правильной калибровкой и вводом данных пользователя для точного измерения пробежек на дорожке. (Как обеспечить правильное отслеживание дистанции

© «Спорт Лайф», 2026
Вопрос? Сканируйте

для бега в помещении) В этом режиме также можно устанавливать оповещения о тренировке.

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

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

• Скакалка - Режим активности "Скакалка" предназначен для отслеживания уникальных и важных показателей во время тренировки со скакалкой. К этим показателям относятся, но не ограничиваются: скорость, максимальная скорость, непрерывные прыжки, остановки между подходами и другие.

• Чтобы использовать режим "Скакалка", нажмите цифровую кнопку и выберите "Скакалка". Пожалуйста, дождитесь, пока часы покажут, что измеряется пульс (это обозначается иконкой сердца внизу экрана), прежде чем начинать тренировку.

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

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

• Чтобы использовать режим MTB, нажмите цифровую кнопку и выберите “MTB”. Дождитесь, пока часы покажут, что сигнал GPS сильный (это обозначается сообщением “Acquired” вверху экрана), а также что измеряется пульс (иконка сердца внизу экрана), прежде чем начинать тренировку.

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

• Восхождение в горах – Режим активности "Восхождение в горах" предназначен для технического или многодневного альпинизма. В этом режиме доступна функция “Продолжить позже” для многодневных походов, если вы хотите записывать активности за несколько дней как одну. Также есть возможность использовать 3D-дистанцию, которая учитывает изменения высоты для наиболее точного измерения активности. В этом режиме доступны оповещения о тренировке и навигация.

• Чтобы использовать режим "Восхождение в горах", нажмите цифровую кнопку и выберите “Mtn Climb”. Дождитесь, пока часы покажут, что сигнал GPS сильный (сообщение “Acquired” вверху экрана), а также что измеряется пульс (иконка сердца внизу экрана), прежде чем начинать тренировку.

• Чтобы посмотреть поддерживаемые типы данных и получить дополнительную информацию, посетите: Восхождение в горах/Альпинизм

• Скалолазание на открытом воздухе – Режим активности "Скалолазание на открытом воздухе" на некоторых моделях COROS предназначен для записи, отслеживания и анализа данных ваших скалолазных тренировок на улице. В этом режиме вы сможете использовать навигацию (на часах с поддержкой навигации) и настраивать оповещения о тренировке.

• При первом использовании этого режима потребуется выбрать систему градации (её можно изменить в Настройках позже). Когда будете готовы начать, выберите между Подходом, Лазанием или Спуском.

© «Спорт Лайф», 2026

• *Режим "Скалолазание на открытом воздухе" автоматически переключает настройки спутников на "Dual FREQ + All System ON" для максимальной точности на маршруте.

• Режим поддерживает разные типы скалолазания (скальный, ледовый, микст, альпийский), а также различные системы градации (Rock YDS, Rock French, Rock Aid, Ice, Mixed).

• Чтобы посмотреть поддерживаемые типы данных во время тренировок и получить дополнительную информацию, посетите: Скалолазание на открытом воздухе

• Мультиспорт – Режим активности "Мультиспорт" предназначен для использования, когда вы выполняете несколько разных видов активности/упражнений/тренировок за одну сессию. В этом режиме можно 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 кнопку и выберите “Мультиспорт”. Дождитесь, пока часы покажут, что сигнал GPS сильный (сообщение “Acquired” вверху экрана), а также что измеряется пульс (иконка сердца внизу экрана), прежде чем начинать тренировку.

• Чтобы получить дополнительную информацию, посетите: Мультиспорт

• Многоступенчатое скалолазание - Режим "Многоступенчатое скалолазание" предназначен для отслеживания и анализа ваших технических скалолазных тренировок на открытом воздухе. В этом режиме можно просматривать данные в реальном времени, такие как текущая высота, участок, пульс и самая сложная категория, а также подробный отчет о восхождении в приложении COROS. В отчете вы сможете увидеть анализ и разбивку каждого отдельного участка: общий, подход, лазание и спуск.

• Чтобы использовать режим "Многоступенчатое скалолазание", нажмите цифровую кнопку и выберите “Multi-Pitch”. При первом использовании потребуется выбрать систему градации (её можно изменить в настройках Multi-Pitch позже). Перед началом выберите правильную фазу (Подход, Лазание или Спуск). В фазе Подхода нажмите кнопку для паузы, затем выберите "Далее" для перехода к другим фазам. В фазе Лазания нажмите кнопку круга для ручной записи участка и категории, здесь можно указать, сколько "участков пройдено с начала". В фазе Лазания нажмите кнопку для паузы и перехода к следующей фазе (Подход или Спуск), завершения тренировки, просмотра данных по участкам или продолжения позже.

• Дождитесь, пока часы покажут, что сигнал GPS сильный (сообщение “Acquired” вверху экрана), а также что измеряется пульс (иконка сердца внизу экрана), прежде чем начинать восхождение.

• Чтобы получить дополнительную информацию, посетите: Многоступенчатое скалолазание

• Открытая вода – Режим активности "Открытая вода" предназначен для любых заплывов на открытой воде. Этот режим использует GPS и аппаратное обеспечение 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 кнопку и выберите “Открытая вода”. Дождитесь, пока часы покажут, что сигнал GPS сильный (сообщение “Acquired” вверху экрана), а также что измеряется пульс (иконка сердца внизу экрана),

© «Спорт Лайф», 2026

прежде чем начинать тренировку. Для точности GPS дождитесь подтверждения от часов 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 получить дополнительную информацию, посетите: Открытая вода

• Падель (на улице или в помещении) Режим активности "Падель" на часах COROS адаптирован для отслеживания ваших тренировок по паделю на улице или в помещении. Чтобы использовать режим "Падель", нажмите цифровую кнопку и прокрутите до “Падель”. Убедитесь, что иконка пульса стала сплошной, что означает получение полного сигнала, перед началом тренировки. Чтобы посмотреть поддерживаемые типы данных во время тренировок и получить дополнительную информацию, посетите: Падель

• Пиклбол (на улице или в помещении) Режим активности "Пиклбол" на часах COROS адаптирован для отслеживания ваших тренировок по пиклболу на улице или в помещении. Чтобы использовать этот режим, нажмите цифровую кнопку и прокрутите до “Пиклбол”. Убедитесь, что иконка пульса стала сплошной, что означает получение полного сигнала, перед началом тренировки. Чтобы посмотреть поддерживаемые типы данных во время тренировок и получить дополнительную информацию, посетите: Пиклбол

• Пилатес (в помещении) Режим активности "Пилатес" на часах COROS адаптирован для отслеживания ваших тренировок по пилатесу в помещении. Следите за продолжительностью тренировки, пульсом и сожженными калориями, уделяя внимание силе, гибкости и контролю движений.

• Чтобы использовать режим "Пилатес", нажмите цифровую кнопку и выберите “Пилатес”. Убедитесь, что датчик пульса активен перед началом тренировки.

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

• Бассейн – Режим активности "Бассейн" предназначен для плавания в бассейне с фиксированной длиной дорожки и выполнением нескольких заплывов. В режиме "Бассейн" поддерживается и автоматически определяется 4 основных стиля плавания: кроль, брасс, на спине и баттерфляй. Вы можете легко изменить длину бассейна на часах под свои нужды. Дистанция измеряется и фиксируется при развороте. Если вы не делаете кувырок, убедитесь, что ваши движения руками при развороте существенно отличаются от движений при плавании. В этом режиме также доступны оповещения о тренировке.

• Чтобы использовать режим "Бассейн", нажмите цифровую кнопку и выберите “Бассейн”. Затем выберите длину бассейна (25м, 50м, 25ярд, 33.3м, 33.3ярд, Другая). Дождитесь, пока часы покажут, что измеряется пульс (иконка сердца внизу экрана).

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

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

• Чтобы использовать режим "Гребля", нажмите цифровую кнопку и выберите “Гребля”. Дождитесь, пока часы покажут, что сигнал GPS сильный (сообщение “Acquired” вверху экрана), а также что измеряется пульс (иконка сердца внизу экрана), прежде чем начинать тренировку.

© «Спорт Лайф», 2026

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

• Бег - Стандартный режим "Бег" предназначен для использования при беге по асфальту или твердым дорожкам с минимальным перепадом высот. Режим "Бег" отлично работает с любыми загруженными тренировками, планами или базовыми интервальными пробежками. В режиме "Бег" также доступны настройки навигации для маршрутов, добавления контрольных точек, возврата к старту и других функций. В этом режиме доступны оповещения о тренировке. Режим "Бег" влияет на ваши метрики EvoLab, такие как пороговый темп, VO2 Max и др. После пробежки вы получите анализ с метрикой "Беговая производительность". Подробнее о EvoLab читайте в "Метрики EvoLab".

• Чтобы использовать режим "Бег", нажмите цифровую кнопку и выберите “Бег”. Дождитесь, пока часы покажут, что сигнал GPS сильный (сообщение “Acquired” вверху экрана), а также что измеряется пульс (иконка сердца внизу экрана), прежде чем начинать 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 расстояния, скорости, пульса и продолжительности — чтобы вы могли следить за прогрессом и результатами.

• Чтобы использовать режим скейтборда, нажмите цифровую коронку и выберите «Скейтборд». Подождите, пока не будет получен сигнал GPS и не активируется датчик пульса, прежде чем начинать.

• Чтобы посмотреть поддерживаемые типы данных во время тренировки и узнать больше, посетите: Скейтборд

• Горные лыжи – Режим горных лыж предназначен для отслеживания ваших занятий горнолыжным спортом и отображает такие данные, как: спуски, подъемы на подъемнике и другое. В режиме лыж можно установить оповещения о тренировке и включить автоматическое определение подъема/спуска для самой точной записи. Режим лыж автоматически использует 3D-дистанцию, которая учитывает изменения высоты для максимально точного измерения активности.

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

• Чтобы посмотреть поддерживаемые типы данных и узнать больше, посетите: Горные лыжи

• Ски-туринг - Режим ски-туринга — это мультиспортивный режим, который состоит из двух тренировочных режимов — Восхождение в горах и Беговые лыжи. Пожалуйста, настройте страницы данных этих двух режимов для ски-туринга. Во время подъема используется режим Восхождение в горах для отслеживания тренировки. Во время спуска используется режим Беговые лыжи. Во время перехода нажмите кнопку ПОДТВЕРДИТЬ во время подъема или спуска, чтобы перейти к переходу. Для начала следующей сессии нажмите и удерживайте кнопку ПОДТВЕРДИТЬ во время перехода. Прокрутите вниз во время перехода, чтобы увидеть дополнительные опции, включая продолжить, завершить, детали, круги.

• Чтобы посмотреть поддерживаемые типы данных и узнать больше, посетите: Ски-туринг

© «Спорт Лайф», 2026

• Сноуборд - Режим сноуборда предназначен для отслеживания ваших занятий сноубордом на спусках и отображает такие данные, как: спуски, подъемы на подъемнике и другое. В режиме сноуборда можно установить оповещения о тренировке и включить автоматическое определение подъема/спуска для самой точной записи. Режим сноуборда автоматически использует 3D-дистанцию, которая учитывает изменения высоты для максимально точного измерения активности.

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

• Чтобы посмотреть поддерживаемые типы данных и узнать больше, посетите: Сноуборд

• Спидсерфинг - Режим спидсерфинга предназначен для использования, когда вы хотите отслеживать свои занятия спидсерфингом. Этот режим предоставляет быстрый доступ к данным в реальном времени, которые часто используют спидсерферы, включая автоматическое определение заезда, максимальную скорость в различных конфигурациях, альфа-скорость и другое. Режим спидсерфинга также интегрируется с GPS-Speedsurfing.com, чтобы ваша максимальная скорость автоматически отображалась и подтверждалась в мировом рейтинге.

• Чтобы использовать режим спидсерфинга, нажмите цифровую коронку и выберите «Спидсерфинг». Пожалуйста, дождитесь, пока часы покажут, что сигнал GPS сильный (сообщение «Получено» вверху экрана) и что измеряется пульс (значок сердца внизу экрана), прежде чем начинать тренировку.

• Чтобы посмотреть поддерживаемые типы данных и узнать больше, посетите: Спидсерфинг

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

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

• Чтобы посмотреть поддерживаемые типы данных и узнать больше, посетите: Силовая тренировка

• Настольный теннис (в помещении) Режим настольного тенниса на часах COROS предназначен для сбора данных о вашей производительности во время матчей в помещении. Следите за такими показателями, 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 (значок сердца внизу экрана) перед началом сессии.

© «Спорт Лайф», 2026

• Чтобы посмотреть поддерживаемые типы данных во время тренировки и узнать больше, посетите: Настольный теннис

• Теннис (на улице) 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, чтобы вы могли оценить интенсивность матча.

• Чтобы использовать режим тенниса, нажмите цифровую коронку и выберите «Теннис». Дождитесь получения сигнала GPS (сообщение «Получено») и убедитесь, что датчик пульса активен, прежде чем начинать тренировку.

• Чтобы посмотреть поддерживаемые типы данных во время тренировки и узнать больше, посетите: Теннис

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

• Чтобы использовать режим бега по стадиону, нажмите цифровую коронку и выберите «Бег по стадиону». Затем укажите, по какой дорожке вы будете бежать. Пожалуйста, дождитесь, пока часы покажут, что сигнал GPS сильный (сообщение «Получено» вверху экрана) и что измеряется пульс (значок сердца внизу экрана), прежде чем начинать тренировку.

• Чтобы посмотреть поддерживаемые типы данных и узнать больше, посетите: Бег по стадиону

• Бег по трейлу - Режим бега по трейлу предназначен для использования на сложных 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, многодневные забеги). Для этого поставьте пробежку на паузу и выберите «Продолжить позже» в опциях. 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 коронку и выберите «Бег по трейлу». Пожалуйста, дождитесь, пока часы покажут, что сигнал GPS сильный (сообщение «Получено» вверху экрана) и что измеряется пульс (значок сердца внизу экрана), прежде чем начинать тренировку.

• Чтобы посмотреть поддерживаемые типы данных и узнать больше, посетите: Бег по трейлу

• Тренировка (структурированные программы) - Режим тренировки — это быстрый способ получить доступ к заранее созданной тренировке на день. Если спортсмен создал

© «Спорт Лайф», 2026

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 отмеченными будущими тренировками. Пролистывая дни, спортсмены видят, какие тренировки запланированы на какой день. Это помогает планировать тренировки в соответствии с обычным расписанием. Если вы не уверены в своём графике, выберите тренировочный план для общего обзора.

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

• Триатлон - Режим триатлона предназначен для любых тренировок или соревнований, состоящих из 3 видов активности с 2 переходами. Просто нажимайте 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 типы активности, используйте режим Мультиспорт.

• Оповещения о тренировке в режиме триатлона можно настроить только через отдельные режимы активности. Например, чтобы изменить оповещение для велоэтапа, перейдите в режим Велосипед на часах и настройте оповещение там.

• В режиме триатлона есть переход между первой и второй активностью, а также между второй и третьей. Если вы случайно перейдёте к следующей активности раньше времени, используйте кнопку НАЗАД на часах, чтобы вернуться к предыдущей активности.

• Чтобы посмотреть поддерживаемые типы данных и узнать больше, посетите: Триатлон

• Ходьба - В режиме ходьбы есть новое уникальное поле данных: шаги. Так как GPS не всегда точно работает при ходьбе, особенно в городе (из-за скорости, частых остановок, движений рук и т.д.), шаги — ценный инструмент для анализа ваших прогулок и обеспечения максимальной точности. 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» — это 1000 шагов, но это число можно изменить в настройках активности.

• Чтобы посмотреть поддерживаемые типы данных и узнать больше, посетите: Ходьба

• Бурная вода – Режим активности "Бурная вода" предназначен для отслеживания занятий, связанных с быстрым течением вниз по реке или бурной водой. Примеры подходящих занятий для этого режима: каякинг по бурной воде, гребной слалом и рафтинг. В этом режиме отображаются количество гребков, частота гребков, высота, скорость, расстояние и другие данные. Во время этого режима вы сможете использовать навигацию и получать оповещения о тренировке.

• Чтобы использовать режим "Бурная вода", нажмите цифровую коронку и выберите «Бурная вода». Пожалуйста, дождитесь, пока часы покажут, что сигнал GPS сильный (обозначено сообщением «Получено» в верхней части экрана) и что измеряется пульс (обозначено значком сердца внизу экрана), прежде чем начинать тренировку.

© «Спорт Лайф», 2026

• Чтобы посмотреть поддерживаемые типы данных и получить дополнительную информацию, пожалуйста, посетите: Бурная вода

• Виндсерфинг – Режим активности "Виндсерфинг" предназначен для отслеживания занятий на открытой воде прямо с запястья. Узнайте ваше расстояние, скорость, пульс и другие данные во время и после тренировки. В режиме "Виндсерфинг" вы можете использовать навигацию, выбрать единицы измерения скорости и получать оповещения о тренировке.

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

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

• Лыжи (классика) – Режим "Лыжи (классика)" предназначен для отслеживания любого катания на лыжах (в основном по ровной местности), где вы полностью двигаетесь самостоятельно. В этом режиме вы сможете использовать навигацию и получать оповещения о тренировке.

• Чтобы использовать режим "Лыжи (классика)", нажмите цифровую коронку и выберите «Лыжи (классика)». Пожалуйста, дождитесь, пока часы покажут, что сигнал GPS сильный (обозначено сообщением «Получено» в верхней части экрана) и что измеряется пульс (обозначено значком сердца внизу экрана), прежде чем начинать тренировку.

• Чтобы посмотреть поддерживаемые типы данных и получить дополнительную информацию, пожалуйста, посетите: Лыжи (классика)

• Йога (в помещении) Режим активности "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 восстановительных, так и силовых практик.

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

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

Продвинутые беговые метрики

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

Темп усилия (Бег, Бег по треку, Бег по трейлу): Темп усилия — это персонализированная метрика, которая корректируется с учётом рельефа и индивидуальной эффективности бега, основываясь на ваших исторических данных о пульсе 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.

Рекомендуем использовать темп усилия как основной показатель интенсивности, когда вы бежите не по ровной дороге, где ваши усилия могут меняться за короткое время. Вы также

© «Спорт Лайф», 2026

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
- 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 практичным инструментом для измерения вашей нагрузки наряду с пульсом и другими метриками.

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

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

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

- >6% Отлично
- 6-8% Лучше
- 8-10% Хорошо
- 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.

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 каждого режима. Например, если вы бегаете по району или по треку, вам может быть не важен набор 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 активности 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 началу, Контрольные точки, Детали высоты, Гибридный слой карты, Ландшафтный слой карты, Топографический слой карты, Оповещение о сходе с маршрута, Навигация по следу с поддержкой сенсорного экрана
- Основные функции навигации
- Продвинутые функции навигации
- Синхронизация маршрутов Strava

Уведомления во время активности

Чтобы включить уведомления во время активности, выполните следующие шаги:

- Главный экран часов → Система → Интерфейс тренировки → Сообщения и звонки → ВКЛ

© «Спорт Лайф», 2026

• Вы не можете развернуть 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 продолжить активность, с главного экрана часов нажмите цифровую коронку. Появится сообщение «Возобновить незавершённый режим активности», нажмите цифровую коронку для открытия активности и продолжения.

Синхронизация маршрута с часами во время активности

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

Во время активности на часах: 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 | 10c | ВЫКЛ

Прокрутка касанием

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

• ВКЛ | ВЫКЛ

Синхронизация данных с приложением COROS

После завершения тренировки часы автоматически синхронизируют данные с вашим аккаунтом COROS на телефоне, 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

© «Спорт Лайф», 2026

APEX 2 Pro поддерживает три разных настройки спутников для разных сценариев.

- Только стандартный GPS (66 ч работы батареи)
- Рекомендуется для многодневных активностей или если зарядка между 66 часами использования GPS невозможна
- Все системы включены (41 ч работы батареи)
- Рекомендуется для ежедневного использования
- Все системы + Dual FREQ включены (24 ч работы батареи)
- Рекомендуется для технических восхождений или в условиях, где сигнал GPS максимально затруднён (рядом со скалами, в каньонах, густых лесах или плотной городской застройке)
- Для подробностей о том, когда использовать разные режимы GPS, посетите: Когда использовать разные режимы GPS

© «Спорт Лайф», 2026

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

Прогноз Соревнований

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

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

Таймер Восстановления и Рекомендации

© «Спорт Лайф», 2026

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

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

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

Метрики Бега по Дороге: Прогноз Соревнований

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

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

Метрики Бега по Дороге: Производительность Бега

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

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

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

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

© «Спорт Лайф», 2026

Метрики Бега по Дороге: VO2 Max

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

Оценка Фитнеса Бега

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

Пороговые зоны сердечного ритма

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

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

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

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

© «Спорт Лайф», 2026

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

• Зона 4 (Порог)

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

• Зона 5 (Анаэробная выносливость)

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

• Зона 6 (Анаэробная мощность)

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

Тренировочные планы и тренировки

Как скачать тренировочные программы от спортсменов и тренеров COROS

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

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

Как создать тренировку/тренировочный план в приложении COROS

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

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

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

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

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

© «Спорт Лайф», 2026

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

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

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

• Бег

• Велосипед

• Плавание

• Сила

Тренировочный эффект

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

Существует 6 различных типов аэробных и анаэробных тренировочных эффектов:

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

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

• Поддержание (2.0-2.9): Поддержание физической формы

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

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

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

Фокус Тренировки

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

• Легкий: Эта тренировка помогает восстановлению.

• Базовый: Эта тренировка улучшает базовую аэробную выносливость.

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

© «Спорт Лайф», 2026

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

Тренировочная Нагрузка

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

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

Обслуживание и поддержка

Уход за вашим APEX 2 Pro

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

Чего следует избегать

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

Чистка корпуса часов

- Рекомендуем очищать корпус часов после контакта с солёной водой, песком, грязью, мусором, химикатами или после интенсивных тренировок.
- Промойте часы чистой водой, затем аккуратно протрите их безворсовой тканью. Если скапливается грязь или мусор, замочите часы в чистой воде примерно на 30 минут, затем промойте и аккуратно нажмите на кнопки, чтобы удалить оставшиеся частицы. После чистки высушите часы безворсовой тканью. Убедитесь, что все отверстия и зазоры сухие, или оставьте часы в хорошо проветриваемом месте до полного высыхания.
- Душ: Часы COROS можно носить в душе, но избегайте контакта с мылом и гелем для душа, так как они могут повредить водонепроницаемые уплотнения. В случае контакта замочите и промойте в пресной воде.
- После плавания: Промывайте часы чистой водой после каждого заплыва, чтобы удалить остатки соли и хлора.
- Уход за портом зарядки: Очищайте контакты зарядки слегка увлажнённой ватной палочкой и убедитесь, что они полностью высохли перед зарядкой.

Чистка ремешков часов

- Силиконовые ремешки: Снимите ремешок с часов перед чисткой. Промойте чистой водой или с небольшим количеством мягкого мыла для рук. Избегайте жёстких щёток, которые могут повредить защитное покрытие. Дайте полностью высохнуть перед использованием.
- Нейлоновые ремешки: Снимите ремешок с часов и аккуратно вымойте вручную с использованием разбавленного мягкого моющего средства или мыла. Не замачивайте надолго, так как это может ослабить липучку. Тщательно промойте чистой водой и дайте полностью высохнуть перед использованием.

Состояние и обслуживание аккумулятора

© «Спорт Лайф», 2026

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

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

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

Включение, перезапуск и сброс

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

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

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

Гарантия и поддержка

Ознакомьтесь с нашей гарантийной политикой COROS.

Узнайте, как связаться с нашей службой поддержки.

- Откройте приложение COROS на странице Профиль (4-я иконка внизу).
- Выберите Поддержка клиентов > Связаться с поддержкой.
- Выберите модель устройства и причину обращения. Напишите сообщение с описанием проблемы и при необходимости приложите изображения или видео.
- Согласитесь с Политикой конфиденциальности COROS и нажмите Отправить.
- После завершения проверьте свою электронную почту, чтобы убедиться, что заявка создана. Если вы не получили подтверждение по электронной почте в течение 24 часов, повторите действия ещё раз.

© «Спорт Лайф», 2026