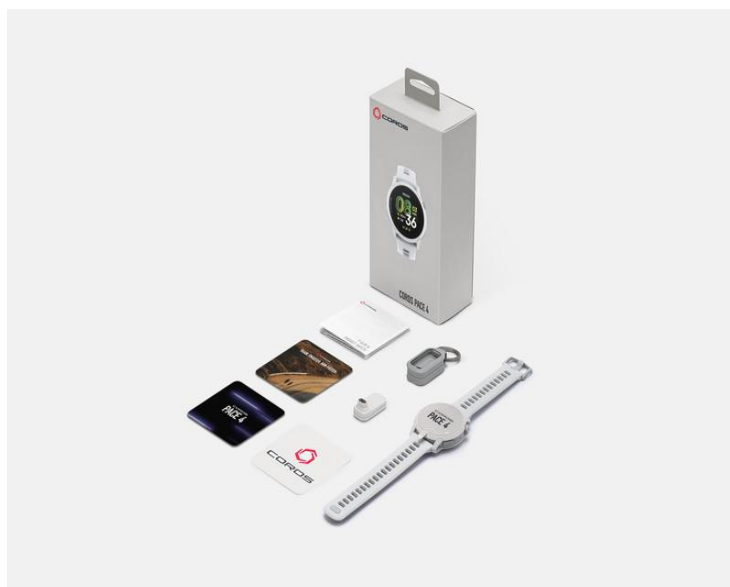


COROS PACE 4

Felhasználói kézikönyv



Első lépések	3
Mit tartalmaz a doboz?	3
Párosítsd a PACE 4 eszközt	3
A PACE 4 működése.....	3
A PACE 4 töltése	5
A PACE 4 testreszabása.....	6
Sleep and Wellness (Alvás és wellnessfunkciók)	8
Szinkronizálás harmadik féltől származó appokkal	9
Navigáció	9
További beállítások és személyre szabás	10
Napi funkciók.....	12
Daily Widgets (napi widgetek)	12
Toolbox Menu (Eszköztár menü).....	16
Fitness Metrics (Fitneszmetrikák).....	21
Workouts and Training Plans (Edzések és edzéstervek).....	22
Running Specific Metrics (Futásspecifikus metrikák)	23
Cycling Specific Metrics (Kerékpárspecifikus metrikák).....	26
A PACE 4 töltése	30
A töltőadapter használata	30
Töltés edzés közben	31
Fontos töltési információk.....	31
7. Üzemeltetés és karbantartás.....	32
Az APEX 4 ápolása.....	32
Kerülendő tevékenységek	32
Az óraház tisztítása.....	32
Az óraszíj tisztítása.....	33
Akkumulátor élettartam.....	33
Bekapcsolás, újraindítás és alapállapotba helyezés.....	33
Garancia és támogatás.....	34

Első lépések

Mit tartalmaz a doboz?

- COROS PACE 4 GPS óra
- COROS A2 töltőadapter (az óra töltésére szolgál, bármilyen szabványos USB-C kábellel használható)



Párosítsd a PACE 4 eszközödet

1. Először töltsd le a COROS alkalmazást az iOS App Store-ból vagy a Google Play áruházból, majd hozz létre egy fiókot, ha még nem rendelkezel vele.
2. Ha a PACE 4 még nincs bekapcsolva, tartsd lenyomva a Back/Lap Button-t (a jobb alsó gombot) 2–3 másodpercig, amíg meg nem jelenik a COROS logó.
3. Válaszd ki a kívánt nyelvet az órán. Ezután egy párosítási képernyő jelenik meg egy QR-kóddal az óralapon.
4. Nyisd meg a COROS alkalmazást, és lépj a Profile Page-re (az alsó menüsor 4. füle), majd válaszd az „Add New Device” opciót.
5. Helyezd a PACE 4 órát a telefon kamerája alá, és olvasd be az óralapon megjelenő QR-kódot. Alternatív megoldásként választhatod a QR-olvasó alatti lehetőséget is, amellyel Bluetoothon keresztül párosíthatod az eszközt.
6. Az alkalmazás végigvezet egy beállítási folyamaton, ahol testre szabhatod az óra beállításait, a viselési oldalt, az értesítéseket és egyéb opciókat. Ezek a beállítások később bármikor módosíthatók a Profile Page-ről

A PACE 4 működése



Digital Dial – felső jobb gomb

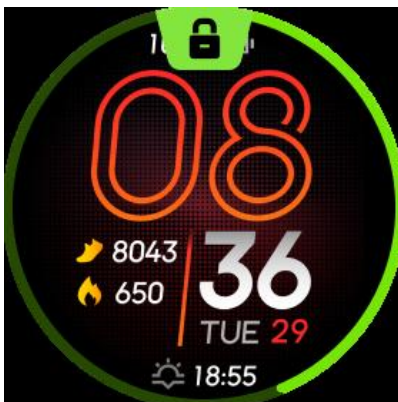
- A tárcsa forgatásával fel- és lefelé mozgathatod a kijelölést
- Megnyomásával megerősítheted a kiválasztást
- Hosszan nyomva tartva befejezhetsz egy edzést

Back/Lap Button (VISSZA/KÖR) – alsó jobb gomb

- Az óra bekapcsolása
- Megnyomásával visszatérsz az előző képernyőre
- Tevékenységek közben és készenléti módban hosszan nyomva megnyitja a **Toolbox menu-t**
- Tevékenységek közben megnyomva rögzíti a kört (lap) vagy pihenő szakaszt
- Tevékenységek közben a Back gomb testre szabható. Beállíthatod, hogy gyorsan **voice pin-t** rögzítsen, vagy hogy az aktivitás adatoldalai és a navigációs oldal között váltson

Action Button – alsó bal gomb

- Napi használat közben az Action gomb bekapcsolja a háttérvilágítást
- Tevékenységek közben az Action gomb testre szabható. Beállíthatod, hogy **voice pin-t** rögzítsen, vagy hogy az aktivitás adatoldalai és a navigációs oldal között váltson



Auto Lock

Alapértelmezés szerint a PACE 4 beállítása „Hold to Unlock”, hogy megakadályozza a véletlen gombnyomásokat vagy szüneteltetést. Az óra feloldásához tartsd hosszan lenyomva a Digital Dial-t, amíg a zöld lakat ikon teljesen be nem záródik.

Az **Auto Lock** beállítás bármikor módosítható úgy, hogy hosszan lenyomod a Back gombot, majd belépsz ide:

System → More Settings → Auto-Lock

A PACE 4 töltése

A PACE 4 egy COROS töltőadapterrel érkezik, amely bármilyen szabványos USB-C kábellel használható.

A PACE 4 töltéséhez először vedd ki a töltőadaptert a szilikon tokból úgy, hogy finoman lehúzkod a tok egyik végét, amíg az adapter széle ki nem old. Ezután az ujjaiddal óvatosan húzd ki az adaptert a tokból.

Keresd meg a töltőcsatlakozót a PACE 4 hátoldalán. A töltőadapter fém érintkezői pontosan illeszkednek a töltőportba. Nyomd az adaptert az órára, amíg a helyére nem kattan. Az adapter síkban fog felfeküdni az óra hátlapjára.

Ezután csatlakoztass egy szabványos USB-C kábelt a töltőadapter másik végéhez. Amint az USB-C kábel áramforráshoz csatlakozik, a PACE 4 megkezdheti a töltést.



Megjegyzés: a COROS órák támogatják a töltést edzés közben is. Nyugodtan töltheted a PACE 4-et az edzés rögzítése közben. A töltés nem zavarja meg, nem állítja le és nem indítja újra a folyamatban lévő edzést.

Az első tevékenységed rögzítése

1. Az Activity menü megnyitása

- A fő óralapról nyomd meg egyszer a Digital Dial-t. Ezzel megnyílik a fő **Activity menü**.
- A Digital Dial forgatásával válthatsz az elérhető tevékenységek között. A Dial megnyomásával megnyithatod a kiválasztott **Activity mode**-ot.

2. A tevékenység követésének elindítása

- A **Start** képernyőről lefelé görgetve testre szabhatod az aktivitásértesítéseket (például távolság vagy frissítés/energia-bevitel), a **Shortcuts** beállításait (Back és Action gomb), valamint további opciókat.
- Mielőtt megnyomnád a **Start** gombot, várd meg, amíg az óra jelzi, hogy erős GPS-jel áll rendelkezésre (ezt a műholdjelző widget teljes sávjai mutatják), és hogy a pulzusmérés aktív (ezt egy folyamatos szív ikon jelzi).
- Nyomd meg a **Start** gombot. Az óra elkezd rögzíteni a távolságot, tempót/sebességet, pulzust és egyéb adatokat a tevékenység során.
- A tevékenység szüneteltetéséhez és folytatásához nyomd meg egyszer a Digital Dial-t.

3. A tevékenység befejezése és mentése

- Nyomd meg egyszer a Digital Dial-t a tevékenység szüneteltetéséhez. Szüneteltetés közben görgess lefelé a **Finish** opcióhoz, majd tartsd hosszan lenyomva a Digital Dial-t a tevékenység befejezéséhez és mentéséhez.
- Nyisd meg a COROS alkalmazást, majd húzd lefelé az ujjad a képernyő tetejéről az óra szinkronizálásához. A legutóbbi tevékenységed megjelenik az alkalmazás első oldalán, ahol részletes statisztikákat tekinthetsz meg.

A PACE 4 testreszabása

Watch Faces (Óraszámplapok)

Nyisd meg a COROS alkalmazást a **Profile** oldalon (negyedik fül). Válaszd ki a **PACE 4**-ed, majd nyisd meg a **Watch Faces** menüt. Itt **legfeljebb 5 watch face-t** tudsz kiválasztani, amit helyileg tárolhatsz az órádon. Emellett **saját egyedi watch face-t** is készíthetsz, ha feltöltesz egy képet a telefonodról.



Activity Data Pages (Aktivitásoldalak)

Testreszabhatod, milyen adatokat látsz az edzések során, például pace, sebesség, pulzus és még sok mást. A kezdéshez nyisd meg a COROS alkalmazást a **Profile** oldalon (negyedik fül). Válaszd ki a **PACE 4**-ed, majd nyisd meg az **Activity Settings** menüt. Válassz egy activity mode-ot, hogy elkezdhesd testreszabni az adatoldalak számát, a layout stílust és a mérőszámokat..



Display Settings (Beállítások)

A PACE 4 **AMOLED touch screen** fokozott élményt nyújt, jobb láthatósággal és szélesebb lehetőségekkel a kijelző beállításainak testreszabásához. A legtöbb órafelület sötétebb vagy fekete háttérrel fog megjelenni, mivel az AMOLED kijelzők több energiát igényelnek a világos/fehér hátterek megjelenítéséhez.

A **PACE 4** főmenüjéből görgess a **System > More Settings > Display** menübe, hogy a következő beállításokat lásd:

- **Brightness:** Ez a beállítás állítja az óra kijelzőjének fényerősségét. Az alapértelmezett fényerő ajánlott, de elérhetők a High és Max szintek is. Ha High vagy Max szintet választasz, az növeli az akkumulátor fogyasztását.
- **Always On:** Ha ez a beállítás ON-ra van kapcsolva, a PACE 4 kijelzője folyamatosan világít. Edzések során a kijelző elhalványul, amikor leereszted a csuklódat, és standby módban az órafelület elhalványul és kevésbé zsúfolt lesz, így még mindig láthatod az időt (de a napi adatokat nem).
- **Gesture Backlight:** Ha ez a beállítás ON-ra van kapcsolva, a háttérvilágítás aktiválódik, amikor az óra érzékeli, hogy felemeled a csuklódat. Amikor a csuklódat lefelé fordítod, a háttérvilágítás kikapcsol.

Sleep and Wellness (Alvás és wellnessfunkciók)

A **COROS PACE 4** több wellness funkciót is nyomon követ, beleértve az alvást, szundikálást, éjszakai HRV-t és a wellness ellenőrzéseket.

Alvás-és szundikövetés

Viseld az órát alvás közben, hogy automatikusan megkapd az alvási adatokat és a szundi követést. A **COROS** órák a nap 24 órájában követik az alvást. A 3 óránál rövidebb alvásokat szundikálásként kategorizálják, míg a 3 óránál hosszabb alvások alvásminőség pontszámot kapnak.

A korábbi alvási adatokat a **COROS app** első oldalán tudod megtekinteni. Ügyelj rá, hogy az alvási beállításaid pontosak legyenek a **COROS app > Profile page > Settings > Sleep Settings** menüben.

Éjszakai HRV

A **COROS** órád automatikusan méri a heart rate variability-t, vagyis HRV-t, bármikor, amikor alszol az óráddal. Az éjszakai HRV mérése egyszerű, nem invazív módja annak, hogy nyomon kövesd a tested autonóm idegrendszerének stresszre adott válaszát.

Ahhoz, hogy megkapd az **Overnight HRV**-t, viseld az órát alvás közben **5 éjszakán át**, hogy létrejöhessen egy kiindulási alap. Miután ez megtörtént, az értékelésedet a **COROS app** első oldalán tudod megtekinteni.

Menstruációs ciklus követése

Kövess tüneteket, értsd meg a mintázatokat, és tekintsd meg a következő hat ciklusodra vonatkozó előrejelzéseket, mindezt a **COROS** óradról és alkalmazásodból.

A kezdéshez nyisd meg a **COROS app**-ot a **home page**-en, majd görgess le a **Menstrual Cycle** kártyához. Néhány gyors kérdésen vezet végig az alkalmazás, hogy pontosan előre tudja jelezni a következő hat ciklusodat.

Ez a funkció azoknak a felhasználóknak érhető el, akik a **COROS app**-ban a „female” opciót választják a gender beállításnál.

Szinkronizálás harmadik féltől származó appokkal

Kapcsold össze a **COROS** fiókot harmadik fél alkalmazásaival, például **Strava**, **Training Peaks** és másokkal, hogy gyors és zökkenőmentes adat szinkronizálást élvezhess.

A kezdéshez nyisd meg a **COROS app**-ot a **Profile** oldalon (negyedik fül). Görgess le, és nyisd meg a **Settings** menüt. Válaszd a **3rd Party Apps > Data Sync** lehetőséget, majd jelöld ki azt az alkalmazást, amivel párosítani szeretnéd. Kövesd a lépésről-lépésre útmutatót, hogy bejelentkezz a másik alkalmazásba és összekapcsold a két platformot.

Navigáció

A **COROS PACE 4** támogatja a breadcrumb navigation követést, így követheted az útvonalat, és valós idejű kanyarértesítéseket, off route értesítéseket és még sok más kaphatsz. A térképek nem támogatottak a PACE 4-en.

A navigáció használatához nyiss meg bármilyen GPX fájlt a **COROS app**-ban, vagy szinkronizálj **Strava**, **Komoot**, **RWGPS** vagy más harmadik fél alkalmazásaival, hogy

szinkronizáld a kedvenc útvonalakat. Emellett megnyithatod a **COROS app**-ot a **Explore** oldalon (harmadik fül), hogy létrehozod a saját útvonaladat.

A mentett útvonalak a **COROS app Explore** oldalán (harmadik fül) vannak tárolva. Kattints a csillaggal jelölt mappa ikonra a jobb felső sarokban. Válassz bármelyik útvonaladat a részletek megtekintéséhez és az óráddal való szinkronizáláshoz.

Ahhoz, hogy kövess egy útvonalat a **PACE 4-en**, nyisd meg a kívánt activity mode-ot, majd görgess le a **Navigation** menüig, mielőtt a start gombot megnyomnád. Itt kiválaszthatod az útvonalat, amit követni szeretnél, és testreszabhatod a navigációs beállításokat az útvonal iránya, kanyarértesítések és még sok más szerint.



További beállítások és személyre szabás

Toolbox Menu (Eszköztár)

A fő órafelületről, vagy edzés rögzítése közben, tartsd nyomva a **Back** gombot, hogy megnyisd a **Toolbox** menüt. Itt hozzáférhetsz a widgetekhez, például a **Flashlight**, **Navigation**, **Alarm**, **Broadcast Heart Rate** és még sok más funkcióhoz.

Control Center

- **Do Not Disturb:** Válaszd ezt, hogy átválthass **Do Not Disturb**, **Sleep Mode** és **Daily Mode** között. A **Do Not Disturb** és **Sleep Mode** módban az értesítések elnémítva

jelennek meg, és csak a háttérben láthatók. A **Daily Mode** módban az értesítések és figyelmeztetések normál módon jelennek meg az óra kijelzőjén.

- **Brightness:** Ez a beállítás állítja az óra kijelzőjének fényerősségét. Az alapértelmezett fényerő ajánlott, de elérhetők a **High** és **Max** szintek is.
- **Satellite Mode:** A **Max** használja az **All Systems GPS**-t (ajánlott a legtöbb helyzetben). A **High** a **Dual Frequency**-t használja (ajánlott nehéz GPS körülmények között).
- **Touchscreen:** Az **Always On** lehetővé teszi a touchscreen használatát a menüpontok, widgetek és navigáció görgetése és kiválasztása közben. A **Navigation only** kikapcsolja a touchscreen-t a menüpontokhoz, de az útvonal követése közben még mindig használhatod a touchscreen-t.
- **Flashlight:** Nyomd meg a tárcsát a kiválasztáshoz, és a **PACE 4** kijelzője teljes fényerőn fehér háttérrel világít. A **Flashlight** automatikusan kikapcsol 5 perc után, az akkumulátor megtakarítása érdekében.
- **Alarm:** Válaszd ezt, hogy új ébresztőt állíts be, vagy kezeld a meglévő ébresztőket.

Rendszer- és egyéb beállítások

A fő óra menüből görgess a **System** menübe, hogy testreszabhasd a következő beállításokat:

- **Activity Interface:** Auto Scroll, Message & Call Alerts, Data Labels, Dial Press beállítások
- **Sensors:** Testreszabhatod az optical heart rate, barometer és más szenzorok kalibrációját
- **Accessories:** Párosíts külső szenzorokkal Bluetooth-on keresztül
- **WiFi:** Csatlakoztasd az órát WiFi-hez, hogy feltölthesd az aktivitásokat és letölthess új firmware-t

Szenzorok

A **PACE 4** a következő szenzorokat tartalmazza:

- **PPG (Optical Heart Rate)** – optikai pulzusmérő
- **Barometric Altimeter** – barometrikus magasságmérő
- **Accelerometer** – gyorsulásmérő
- **Gyroscope** – giroszkóp
- **Electronic Compass** – elektronikus iránytű
- **Temperature sensors** – hőmérséklet-érzékelők
- **Pulse oximetry sensor (SpO2 sensor)** – pulzoximéter (vér oxigénszint mérő)
- **Microphone with noise reduction** – zajcsökkentő mikrofon

Napi funkciók

Daily Widgets (napi widgetek)

A napi widgetek eléréséhez görgess lefelé a fő órafelületről. A napi widgetek közé tartoznak a fitness mutatóid, alvási adatok, szintemelkedés, értesítések, aktivitáselőzmények és még sok más. Egy widget megtekintése közben nyomd meg a tárcsát, hogy még részletesebb információkat érj el az adott widgetről.

A widgetek elrendezésének testreszabásához nyisd meg a **COROS app > Profile page**, válaszd ki a **PACE 4**-et, majd a **Customization** menüt. Ezután válaszd a **Daily Data** lehetőséget, hogy megjelenjen az összes elérhető widget teljes listája.

A képernyő jobb oldalán található layers ikon segítségével az egyes mezőket tetszőleges sorrendbe húzhatod és átrendezheted. Az a widget, amely a **COROS app** képernyőjének tetején jelenik meg, lesz az első adat, ami az órán lefelé görgetve megjelenik.



Daily activities (napi aktivitások)

- **Active Calories**: A rögzített edzések során elégetett kalóriák becsült értéke, valamint minden olyan időszak, amikor az óra 130 lépés/perc feletti cadence-et rögzít.
- **Exercise Time**: A nap során rögzített aktivitáskövetés teljes időtartama.
- **Steps**: Tartalmazza a napi összes lépésszámot, az edzések alatti és azokon kívüli lépésekkel együtt.
- **Floors Climbed**: Az óra barométerét használja annak becslésére, hogy a nap folyamán hány emeletet másztál meg

Running Fitness

A **Running Fitness** a maratoni teljesítményedet jelzi. A futóknak jellemzően eltérő erősségeik és gyengeségeik vannak, és a **Running Fitness** célja, hogy az egyes képességpontszámokat (**Endurance**, **Threshold**, **Speed** és **Sprint**) felhasználva jobban megértsd az erősségeidet, valamint azokat a területeket, ahol fejlődni tudsz.

A **Running Fitness** a **Run** vagy **Track Run** módokban rögzített aktivitások alapján frissül.

Training Load (Edzésterhelés)

A **Training Load** az edzésmennyiség (például edzésidő, edzéstáv) és az edzésintenzitás (például pulzus, pace) függvénye. A **Training Load** azt mutatja meg, mekkora edzésterhelésnek van kitéve a tested.

Minden olyan activity mode, amelyben pulzusadat is rögzítésre kerül, hozzájárul a **Training Load** értékéhez. A **Training Load** widget a mai nap összesített edzésterhelését mutatja az összes aktivitásból, valamint az erre a hétre javasolt tartományt a **Base Fitness** értéked és az elmúlt hetekben elvégzett edzésmennyiség alapján.

Training Status (Edzésállapot)

A **Training Status** egy gördülő átlag alapján kerül kiszámításra: 7 nap (**Load Impact**, azaz rövid távú fittség) és 42 nap (**Base Fitness**, azaz hosszú távú fittség), hogy megmutassa, mennyire volt hatékony a legutóbbi edzésed.

Az **Intensity Trend** a jelenlegi edzésed hatását írja le a közelmúltbeli edzésekhez viszonyítva

Recovery (Regenerálódás)

A **COROS** valós időben értékeli a **Recovery** állapotodat a **Base Fitness**, a **Training Load**, valamint az utolsó edzés óta fennmaradt energiaszinted kombinációja alapján.

Általában nincs szükség arra, hogy teljesen regenerálódj a következő edzés megkezdése előtt. Az edzéseidet különböző **Recovery** ajánlások szerint ütemezheted.

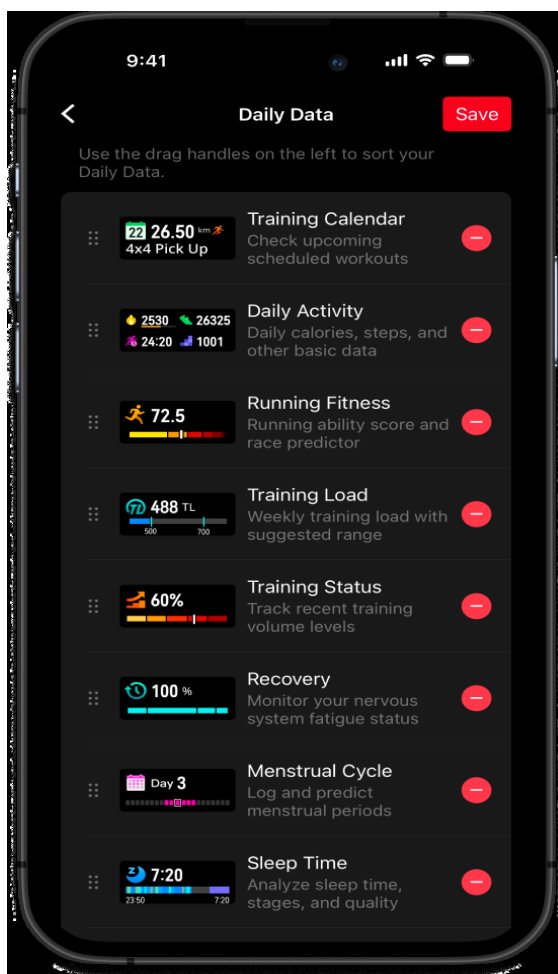
Sun Movement (A Nap mozgása)

Ez a widget megmutatja a naplementéig vagy napkeltéig hátralévő időt. A tárcsa megnyomásával további információkat láthatsz, többek között a delet, a napfelkeltét, a napnyugtát és a mai dátumot.

Daily Heart Rate (Napi pulzus)

A **COROS** órád valós idejű pulzusadatot rögzít **minden 1 másodpercben** az aktivitáskövetés alatt, és **minden 10 percben** a napi használat során.

A **HR** widget a legutóbbi 6 óra maximális, minimális és átlagos pulzusát is megjeleníti. A tárcsa megnyomásával és görgetéssel megtekintheted az elmúlt 24 óra történeti pulzusadatait.



Barometer

Tekintsd meg a legutóbb rögzített barometrikus/atmoszférikus értéket **hPa** (Hectopascal Pressure) vagy **mmHg** mértékegységben. Megjelenik a legutóbbi 6 óra maximális, minimális és átlagos barometrikus/atmoszférikus értéke. A barometrikus/atmoszférikus adatokat napi használat során **minden 10 percben** rögzíti az óra.

A tárcsa megnyomásával megtekintheted az elmúlt 24, 48 vagy 72 óra történeti barometrikus adatait. Emellett módosíthatod a **Data Source**-t (Sea-level/Station Pressure), a **Display Range**-t, a **Pressure Units**-t és a **Storm Alert** beállításokat.

Sleep (Alvás)

COROS órád automatikusan észleli és követi az alvást és a szundikálást. Bármelyik alvásidőszak, ami rövidebb, mint 3 óra, **nap**-ként kerül kategorizálásra, míg a 3 óránál hosszabb alvások **sleep**-ként kerülnek kategorizálásra, és **Sleep Quality** pontszámot kapnak.

Ébredés után ezeket az adatokat megtekintheted a **Sleep** és **Overnight HRV** widgetekben az órán, vagy a **COROS app** első oldalán.

Overnight HRV (Éjszakai HRV)

Ha alvás közben viseled az órát, a **COROS** automatikusan követi a **HRV**-det. A **HRV (Heart Rate Variability)** a tested autonóm idegrendszerének állapotát jelzi.

A tested normális és jó állapotban van, amikor egyensúlyban van. Ha nincs egyensúlyban, a tested instabil és rendellenes állapotban van, ami általában fáradtsággal jár, és egy jelentős stresszor következménye.

Az **Overnight HRV** nyomon követi a normális vagy rendellenes állapotodat, lehetővé téve, hogy megalapozott döntéseket hozz a munkád, az életed és az edzéseid egyensúlyáról.

Daily Stress (Napi stressz)

A **Stress tracking** lehetővé teszi, hogy megértsd a jelenlegi stresszállapotodat, valamint a napi stressz trendeket és az általános stressz szintet. Az órád automatikusan követi a **Daily Stress**-t, amikor viseled, mind a napi használat, mind az aktivitások során.

A stressz a fizikai és mentális válaszd a belső folyamatok fenntartására és a külső ingerekre való reagálásra.

Megjegyzés: A **Daily Stress** engedélyezése több akkumulátort fogyaszt.

Elevation (Magasság)

Ez a widget a legutóbb rögzített **magasságot** mutatja (méterben vagy lábban), valamint a legutóbbi 6 óra maximális, minimális és átlagos **magasság** értékét. A tárcsa megnyomásával és görgetéssel megtekintheted az elmúlt 24 óra történeti **magasság** adatait.

A magasságot az óra barométere számítja ki **minden 10 percben** napi használat során, valamint minden alkalommal, amikor az óra szinkronizálva van az alkalmazással.

Weather (Időjárás)

A helyi időjárási adatokat a csatlakoztatott okostelefonodról szinkronizálja az óra. A tárcsa megnyomásával további részleteket tekinthetsz meg, például a **percentage of rain**, **humidity**, **„feels like” temperature**, **UV index**, **AQI** (régiónál függően), valamint az elkövetkező 6 órára vagy 14 napra vonatkozó időjárás-előrejelzést.

Notifications (Értesítések)

A tárcsa megnyomásával megtekintheted a legutóbbi értesítéseidet. Az értesítési beállításokat testreszabhatod a **COROS app > Profile page** menüjében.

Previous Activity (Korábbi aktivitások)

A **Previous Activity** widgettel megtekintheted a legutóbbi történeti aktivitásaidat a **PACE 4-en**. Nyiss meg egy aktivitást, és görgess át a részleteken, például a **heart rate**, **pace/speed**, **elevation** és még sok más adat szerint.

Menstrual Cycle Tracking (Menstruációs ciklus követése)

Tekintsd meg a jelenlegi ciklusfázisodat vagy a várható menstruációt. A tárcsa megnyomásával nyisd meg a widgetet, és görgess az elkövetkező előrejelzések megtekintéséhez.

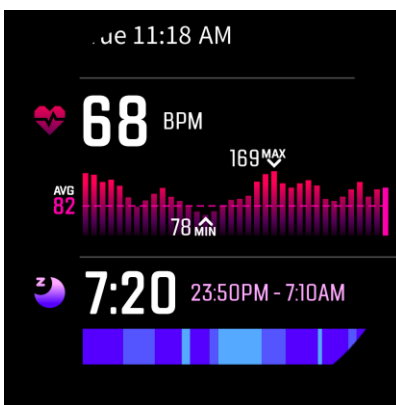
Az menstruációs értesítések beállításához és a ciklusbeállítások módosításához nyisd meg a **COROS app**-ot az első oldalon, és görgess le a **Menstrual Cycle** kártyához.

Toolbox Menu (Eszköztár menü)

Bármikor nyisd meg a **Toolbox** menüt, akár a fő órafelületről, akár edzés közben, a **Back/Lap** gomb hosszú megnyomásával.

Timer, Stopwatch, and Alarm (Időzítő, stopper, ébresztő)

- **Timer:** Válaszd ezt, hogy akár **3 időzítőt** állíts be, a repeat funkcióval. Az új idők beállítása felülírja a korábbiakat. A **CONFIRM** gomb megnyomásával indíthatod és szüneteltetheted a timert. A **BACK/LAP** gombbal újraindíthatod a timert. Elérhető **daily** és **workout** módokban.
- **Stopwatch:** Válaszd ezt a stopper funkció használatához. A **CONFIRM** gomb megnyomásával indíthatod és szüneteltetheted a stoppert. A **BACK/LAP** gombbal új kört indíthatsz, és visszaállíthatod a stoppert. Elérhető **daily** és **workout** módokban.
- **Alarm:** Válaszd ezt, hogy akár **10 új ébresztőt** állíts be, vagy kezeld a meglévőket. Elérhető alarm módok: **Only Once**, **Every Day**, vagy **Custom** a hét napjai szerint.



Altitude Alert (Magassági riasztás)

Kapcsold be az **Altitude Alert**-et a **System > More Settings > Altitude Alert** menüben. Ha a magasság meghaladja a 2500 métert vagy 8250 lábat, és a pulzusod magasabb a normálisnál, az órád figyelmeztetést ad. Ez segíthet felmérni az aktivitásod intenzitását, így a legjobb döntéseket hozhatod az egészséged és az edzésélményed érdekében.

Battery Usage Tool (Akkumulátor nyomon követése)

Minden **COROS** órában megtalálható a **Battery Usage** eszköz, amely lehetővé teszi, hogy igény szerint megtekintsd az óra akkumulátorának fogyasztását az aktuális töltési ciklus során.

A **Battery Usage** eszköz eléréséhez tartsd lenyomva a **Back** gombot a **Toolbox** megnyitásához, majd görgess, amíg meg nem találod a **Battery Usage**-t.

A **Battery Usage** eszköz ezután egy grafikont jelenít meg, amely mutatja az óra aktuális akkumulátor százalékat, egy grafikont az eddigi akkumulátor-fogyásról, az utolsó töltés

időpontját, valamint egy becslést arra vonatkozóan, mennyi ideig fog az akkumulátor tartani a **standard use** alapján.



Camera Control (Kamera vezérlése)

Ahhoz, hogy a **GoPro** és **Insta360** kamerádat a **PACE 4**-ről irányítsd, először párosítsd a két eszközt Bluetooth-on keresztül. Ehhez kapcsold be a kamerádat, majd tartsd lenyomva a **Back** gombot az órán a **Toolbox** megnyitásához.

A **Toolbox**-ból válaszd a **Camera Control** → "**Confirm**" lehetőséget a kamera hozzáadásához. Miután a **PACE 4** csatlakozott a kamerához, az órán görgethatsz a photo és video módok között, és a digitális tárcsa **press** funkcióját használva közvetlenül az óráról készíthetsz fotókat vagy indíthatsz/leállíthatsz videókat.

Find My Phone & Find My Watch (Telefon és óra keresése)

Azok a felhasználók, akiknek a COROS órája és telefonja Bluetooth-on keresztül csatlakozik egymáshoz, meg tudják keresni az órát a COROS app segítségével, illetve fordítva is.

Az alkalmazásban:

Lépj a **Profile** oldalra az alsó menüsorból, majd koppints az óra ikonra. Válaszd a **Find Device** opciót, hogy riasztást indíts az órán, ha az a közelben van. Miután megtaláltad az órát, bármely gomb megnyomásával állítsd le a riasztást.

Az órán:

Lépj be a **Toolbox Menu**-be. A fő óralapról tartsd lenyomva a **BACK/LAP** gombot. Válaszd a **Find My Phone** opciót. Amint a COROS app megkapja a kérést, riasztás indul el a telefonon.



Wellness Check and HRV

A **Wellness Check** egy kényelmes, csuklón elvégezhető teszt, amely átfogó képet ad az aktuális wellness állapotodról. A Wellness Check eléréséhez tartsd lenyomva a **BACK/LAP** gombot a COROS órán a **Toolbox** menü megnyitásához, majd görgess a **Wellness Check** opcióhoz. Kövesd az órán megjelenő utasításokat a 30–60 másodperces teszt elindításához. Ez idő alatt az óra az optikai pulzusmérő szenzort használja az adatok gyűjtéséhez.

A Wellness Check befejezése után az eredményeket azonnal megtekintheted a COROS órán. A kijelzőn olyan kulcsfontosságú mutatók jelennek meg, mint a **Stress Level**, **Resting Heart Rate**, **HRV**, **Breathing Rate** és **SpO2**. Miután szinkronizáltad az órát a COROS app-pal, az eredményeket hosszabb távon is megtekintheted és nyomon követheted az alkalmazásban.



Music (Zene)

A COROS töltőadapter és egy USB-C kábel segítségével csatlakoztasd a PACE 4-et egy Mac vagy PC számítógéphez. Miután ezt megtetted, várd meg, amíg az óra külső meghajtóként megjelenik a számítógépen. Az óra meghajtóját megnyitva két mappát fogsz látni: **„Maps”** és **„Music”**. Nyisd meg a **„Music”** mappát.

A számítógépeden helyben tárolt MP3 fájlok segítségével (a COROS órák jelenleg kizárólag MP3 formátumot támogatnak) válaszd ki azokat a zenéket, amelyeket az órára szeretnél átmásolni, majd egyszerűen „drag and drop” módszerrel húzd át a fájlokat a PACE 4 „**Music**” mappájába.

Miután a zene az órára került, gondoskodnod kell arról, hogy hangszóró vagy Bluetooth fejhallgató legyen csatlakoztatva az órához a zenelejátszáshoz, mivel maga az óra nem rendelkezik beépített hangszóróval. Ehhez tartsd lenyomva a **BACK/LAP** gombot, majd navigálj a **Settings** → **Accessories** → **Add Bluetooth** menüpontra, és győződj meg róla, hogy a kívánt Bluetooth eszköz **Pairing Mode** állapotban van.

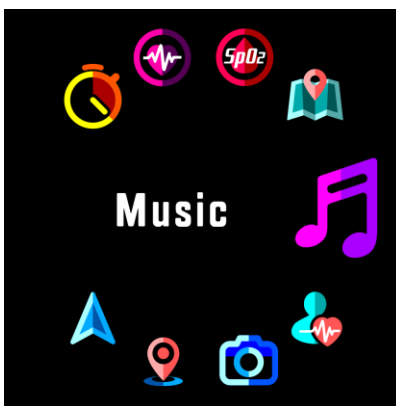
Storm Alert (Viharjelzés)

Minden COROS óra barométerrel van felszerelve, amely érzékeli a légnyomás változásait, így képes előre jelezni és felismerni az időjárás változását. Közeledő vihar esetén a COROS órán található **Storm Alert** funkció időben értesít, ha azonnali lépések szükségesek a biztonságod érdekében edzés vagy mindennapi használat során.

Tartsd lenyomva a **BACK/LAP** gombot → **System** → **Sensors** → **Barometer** → **Storm Alert** → **OFF** | **ON**.

Bekapcsolás után a COROS órád Storm Alert értesítést küld akkor is, ha éppen kültéri edzést rögzítesz vagy **Do Not Disturb** módban vagy.

3 órán belüli 4 hPa vagy annál nagyobb légnyomáscsökkenés váltja ki a storm alertet.



Watch Faces (Óraszámplapok)

Az óralapok módosításához nyisd meg a COROS app alkalmazást, majd válaszd ki a PACE 4 órát. Ezután lépj be a **Watch Faces (Óralapok)** menüpontra.

A Watch Face Library (Óralap könyvtár) felületen kiválaszthatod a kívánt óralapot, és elmentheted az órádra. Az órán egyszerre legfeljebb öt óralap tárolható.

Az óráról

Tartsd nyomva a **BACK/LAP** gombot az Eszköztár (Toolbox) megnyitásához, majd válaszd a **Watch Face (Óralap)** menüpontot.

Timed Nap (Időzített szundi)

Állíts be egy időzített szundikálást, és az órád értesítést küld, amikor a megadott idő letelik. A szundikálás időtartama 15 és 90 perc között állítható be.

Szundikálás után szinkronizáld az órát a COROS app alkalmazással, és a szundikálás adatai automatikusan mentésre kerülnek a **Progress (Előrehaladás)** oldalon található **Sleep (Alvás)** kártyán.

Fitness Metrics (Fitnessmetrikák)

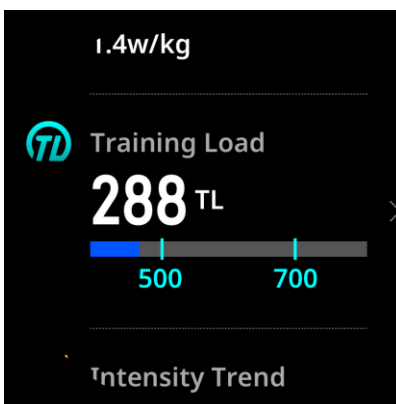
A PACE 4-gyel rögzített minden edzés hozzájárul a **training load**, **fitness** és **fatigue** értékeidhez. A COROS órád automatikusan frissíti a fitness adataidat minden rögzített tevékenység után.

Training Load (Edzésterhelés)

A **Training Load** egy univerzális módszer az edzések mennyiségének számszerűsítésére és a szervezet terhelésének időbeli mérésére. Az időtartam és az intenzitás alapján a Training Load lehetővé teszi, hogy különböző sportágak edzéseinek terhelését ugyanazon mérőszám segítségével hasonlítsd össze.

Minden olyan tevékenység, amely pulzusadatot tartalmaz, kap egy Training Load pontszámot, amely egy személyre szabott skálán **Low**, **Medium** vagy **High** besorolást kap. A Training Load pontszámot megtekintheted a tevékenység összegzésében a COROS appban, vagy a fő óralapról lefelé görgetve a **Training Load widget** segítségével.

A COROS egy ajánlott 7 napos Training Load értéket javasol számodra az aktuális fitness szinted és az elmúlt hetekben elvégzett edzőmennyiség alapján, egy 3:1 arányú edzőciklus szerint. Ez azt jelenti, hogy ha három egymást követő héten növekszik a Training Load, akkor a negyedik hétre alacsonyabb ajánlott terhelést kapsz a hatékonyabb regeneráció érdekében.



Training Status (Edzésállapot)

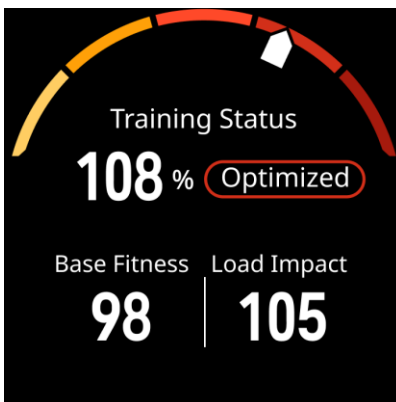
A **Training Status** egy gördülő 7 napos és 42 napos átlag alapján kerül kiszámításra, és megmutatja, mennyire volt hatékony a legutóbbi edzőmunkád.

Három kulcsfontosságú mutató alkotja a Training Status értéket:

1. **Base Fitness:** Az a Training Load mennyiség, amelyet a szervezeted hosszú távon (az elmúlt 42 nap során) felhalmozott.
2. **Load Impact:** Az a Training Load mennyiség, amelyet a szervezeted rövid távon (az elmúlt 7 nap során) felhalmozott.

3. **Intensity Trend:** A Base Fitness és a Load Impact közötti kapcsolat, amely egy 6 fokozatú skálán jelenik meg:

- **Excessive:** A közelmúltbeli edzés túlzott vagy túlerőltetett lehet.
- **Optimized:** A produktív edzés növeli a Base Fitness szintet.
- **Resuming:** A növekvő Training Load javítja a fitness szintedet.
- **Performance:** Készen állsz jelentős fizikai terhelésre.
- **Decreasing:** Az utóbbi időszak alacsony Training Load értéke miatt a Base Fitness csökken.



Recovery (Regenerálódás)

A COROS valós idejű **Recovery** értéket számít a **Base Fitness**, a **Training Load**, valamint az utolsó edzés óta rendelkezésre álló energiaszinted kombinációja alapján. Általában nem szükséges teljesen regenerálódnod a következő edzés megkezdése előtt. Az edzéseidet a különböző Recovery ajánlások alapján ütemezheted:

- **0% – 19%:** Exhausted; pihenés javasolt
- **20% – 69%:** Fatigued
- **70% – 89%:** Normal
- **90% – 100%:** Fresh; készen állsz kemény edzésre



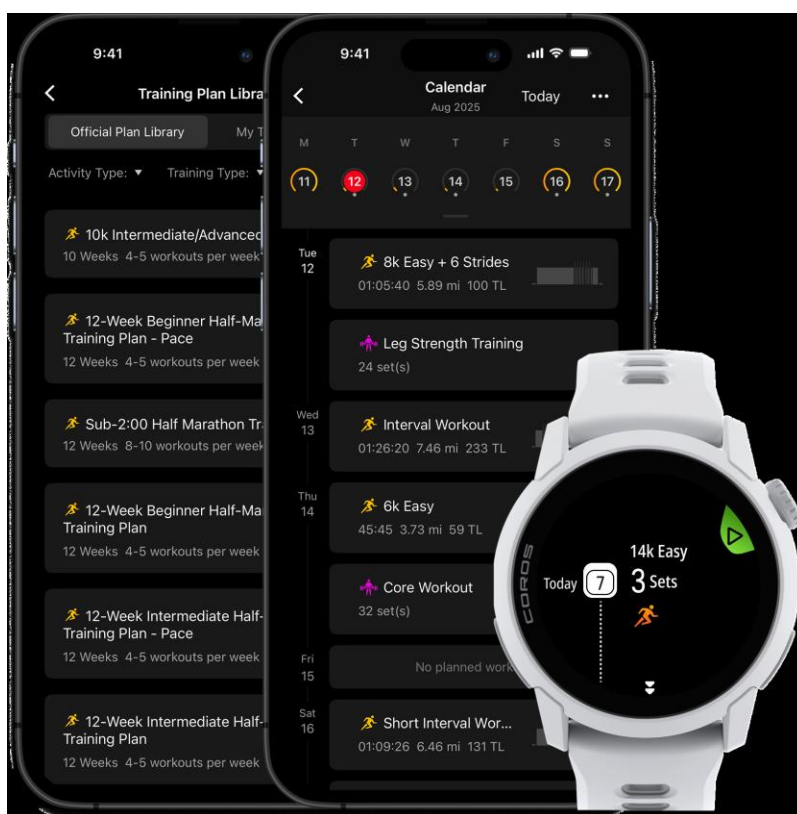
Workouts and Training Plans (Edzések és edzéstervek)

Tölts le hivatalos edzéseket és edzésterveket a COROS órára, vagy készíts sajátot a COROS appban.

Kezdéshez nyisd meg a COROS appot, lépj a **Profile** oldalra (negyedik fül), majd válaszd a **Workouts** vagy a **Training Plan Library** opciót. A következő oldal tetején válts az **Official Workout Library** / **Official Plan Library** nézetre, ahol COROS edzők és profi sportolók hivatalos edzéseit találod. Válassz ki egy edzést a részletek megtekintéséhez, majd add hozzá a saját workout vagy training plan könyvtáradhoz.

Az ütemezett edzések és edzéstervek megjelennek a **Training Calendar**-ban, amelyet az app **Progress** oldaláról (első fül) érhetsz el.

Ha mára van ütemezett edzésed, egyszerűen nyisd meg az órán a megfelelő activity mode-ot. Az óra automatikusan felajánlja, hogy szeretnéd-e követni a napi ütemezett edzést. Jóváhagyás után az óra valós idejű értesítésekkel végigvezet az edzés minden szakaszán.



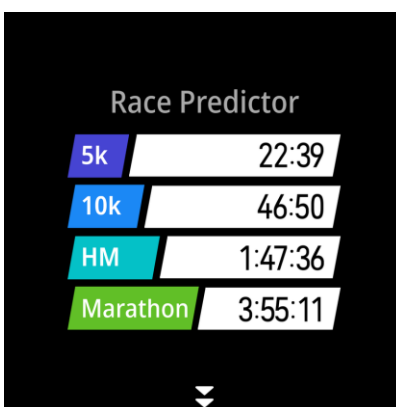
Running Specific Metrics (Futásspecifikus metrikák)

Az alábbi metrikák a **Run** vagy **Track Run** módban rögzített tevékenységekhez érhetők el. Ahhoz, hogy az algoritmus elegendő adatot gyűjtsön ezek kiszámításához, legalább egy 25 perces futást kell rögzítened, ahol a pulzusod eléri a maximális pulzustartalékod 65%-át vagy annál magasabb értéket. A **Running Fitness Test** elvégzésével azonnal feloldhatod ezeket a metrikákat.

Race Predictor (Versenyelőrejelzés)

Az EvoLab a COROS óráddal és a COROS app-pal rögzített elmúlt 6 hét edzései alapján becsült versenyidőt és versenytempót ad 5 km-re, 10 km-re, félmaratonra és maratonra. A Race Predictor segítségével ennek megfelelően tervezheted meg a versenystratégiádat.

Mivel ritka, hogy valaki egyszerre készül 5 km-re és maratonra, a különböző edzéstípusok eltérően befolyásolják az egyes távokra vonatkozó előrejelzéseket. A 30 km feletti hosszú futások jelentősen befolyásolják a maratoni becslést, míg egy 60 perces threshold tempójú futás elsősorban a 10 km-es vagy félmaratoni előrejelzést módosítja.



Efficiency Score (Hatékonysági pontszám)

A Running Efficiency azt méri, hogy az aktuális futásod során végzett erőfeszítés hogyan viszonyul a korábbi futásaidhoz. Az **Efficiency Score** a tempó és a pulzusadatok kombinációja alapján kerül kiszámításra.

Az eredményt számos külső és belső tényező befolyásolhatja, például alvás, hőség, fáradtság, szintemelkedés stb. Az alacsonyabb efficiency arra utal, hogy az edzés során a vártnál nagyobb erőfeszítésre volt szükség.

Nem minden kültéri futás kap Efficiency Score-t. Feltételek:

- Run vagy Track Run módban rögzített aktivitás
- Minimum 7 perces futás
- Intervallumos edzésnél minden intervallum legalább 3 perc
- A pulzus a futás során végig a maximális pulzus 65%–95%-a között volt

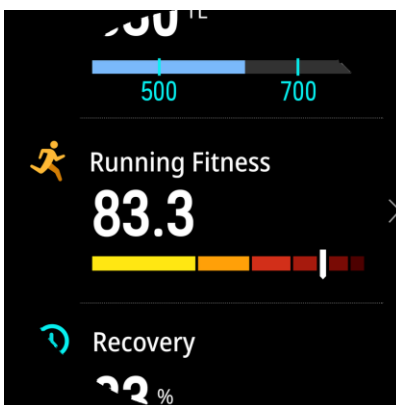
VO2 Max

A **VO2 Max** a szervezeted által edzés közben felhasználható maximális oxigénmennyiséget jelenti. Széles körben használt mutató az edzésrendszerekben. A magasabb VO2 Max általában jobb fitness szintet jelent.

A COROS a VO2 Max értéket a legutóbbi kültéri futásaid tempó- és pulzusadatai alapján becsüli, amely a laboratóriumi tesztekhez nagyon közeli eredményt ad. A VO2 Max rövid távon nem változik jelentősen.

Running Fitness Score (Futási pontszám)

A **Running Fitness** a maratoni teljesítményedet reprezentálja. A Running Fitness Breakdown megmutatja az erősségeidet és gyengeségeidet különböző intenzitási szinteken: **Endurance**, **Threshold**, **Speed** és **Sprint**. Az itt megadott zónákban végzett edzés javítja a megfelelő képességeket.



Threshold Heart Rate Zones (Küszöb pulzuszónák)

A **Lactate Threshold** az a pont, ahol az aerob edzés anaerob irányba vált. Meghatározható úgy is, mint az az intenzitás, ahol a tejsav gyorsabban halmozódik fel a vérben, mint ahogy a szervezet képes eltávolítani.

Az EvoLab személyre szabott threshold pulzus- és tempózónákat javasol alapértelmezett beállításként az általános fitness szinted alapján.

A 6 threshold zóna:

- **Zone 1 (Recovery):** Alacsony intenzitás, aktív regenerációhoz.
- **Zone 2 (Aerobic Endurance):** Kényelmes, beszélgetés fenntartható. Több órán keresztül tartható; hosszú futások ide tartoznak.
- **Zone 3 (Aerobic Power):** Légzés jelentősen gyorsul, beszélgetés nehéz. Futótechnika fejlesztésére alkalmas.
- **Zone 4 (Threshold):** Nehezen fenntartható. 45–60 percig tartható; 10–15 perces intervallumok jellemzően ide esnek.
- **Zone 5 (Anaerobic Endurance):** Threshold feletti, kényelmetlen intenzitás. 5 perces intervallumok.
- **Zone 6 (Anaerobic Power):** Maximális terhelés közeli intenzitás. 1 perces intervallumok.

Training Effect (Edzéshatékonyság)

A **Training Effect** az egy percre jutó training load alapján kerül meghatározásra, és azt értékeli, hogyan hat az edzésed az aerob és az anaerob rendszerre. A két rendszer közötti határt a Lactate Threshold jelenti.

6 különböző Training Effect típus létezik:

- **Inefficient (0–0.9):** Minimális hatás
- **Recovering (1.0–1.9):** Regenerációt segíti
- **Maintaining (2.0–2.9):** Fitness szint fenntartása
- **Improving (3.0–3.9):** Heti 2–4 alkalommal ismételve javít
- **Optimized (4.0–4.9):** Heti 1–2 alkalommal hatékony fejlődés
- **Overreaching (5.0–5.9):** Jelentős fejlődés megfelelő regeneráció mellett, vagy túledzés kockázata

Training Focus (Edzésfókusz)

A **Training Focus** a futás végén mért terhelés és intenzitás alapján határozza meg a fő fejlesztési célt:

- **Easy:** Regeneráció
- **Base:** Alap aerob állóképesség fejlesztése
- **Tempo:** Versenyritmus kontroll fejlesztése
- **Threshold:** Lactate threshold tempó fejlesztése
- **VO2 Max:** VO2 Max fejlesztése
- **Anaerobic:** Anaerob állóképesség fejlesztése

Running Fitness Test (Futási erőléti teszt)

Ha a fitness metrikák (Training Load, Race Predictor, tempó- vagy pulzuszónák) pontatlannak tűnnek, elvégezheted a **Running Fitness Test**-et az újrakalibráláshoz.

Ez egy 25–40 perces, vezetett kültéri futás, amely kihívást jelent, de nem igényel maximális erő kifejtést. A teszt frissíti a lactate threshold tempót, lactate threshold pulzust és a maximális pulzus értéket.

Indítás: fő activity menu → **Fitness Tests** → **Running Fitness**

Cycling Specific Metrics (Kerékpárspecifikus metrikák)

Csatlakoztatott teljesítménymérő (power meter) és pulzusadatok használatával a COROS órád részletes edzésinformációkat nyújt a kerékpáros fejlődésedhez. A teljesítményalapú edzés az egyik leghatékonyabb módszer a kerékpáros állóképesség és teljesítmény fejlesztésére.

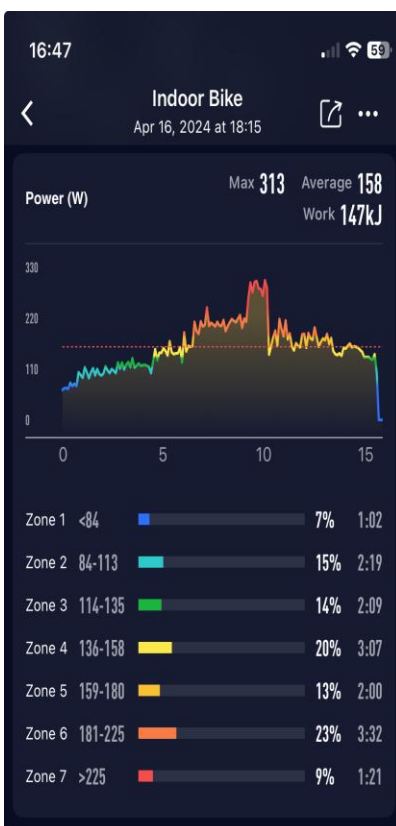
Power zónák

A teljesítményszónák (Power Zones) meghatározásához az alábbi feltételeknek kell teljesülniük egy kerékpáros tevékenység során:

1. Rögzíts egy beltéri vagy kültéri kerékpározást, amely tartalmaz legalább 20 perc folyamatos, egyenletes tekerést (intervallumok nélkül).
2. A 20 perces egyenletes szakasz alatt a COROS eszköz rögzíti a pulzusadatokat, és párosítja van egy teljesítménymérővel.
3. Ebben a szakaszban az átlagpulzusod eléri legalább a pulzustartalékok (Heart Rate Reserve) 60%-át.

A COROS kerékpáros teljesítményszóna-modellje az FTP (Functional Threshold Power – funkcionális küszöbteljesítmény) százalékos értékein alapul. A teljesítményszónák 7 kategóriára oszlanak:

- **1. zóna – Regeneráció:** Könnyű, regeneráló tekerések.
- **2. zóna – Aerob állóképesség:** Hosszú tekerések. Könnyű, de tartós terhelés.
- **3. zóna – Aerob teljesítmény:** Tempó- vagy „sweet spot” edzések. Fokozott koncentrációt igényel, de fenntartható intenzitás.
- **4. zóna – Küszöb (Threshold):** FTP-alapú edzések. Megerőltető, nehezen fenntartható intenzitás.
- **5. zóna – Anaerob állóképesség:** VO2max edzések. Nagyon megterhelő, több percen keresztül fenntartható intenzitás.
- **6. zóna – Anaerob teljesítmény:** Erőfejlesztő edzések. Kiemelkedően intenzív, néhány percig fenntartható terhelés.
- **7. zóna – Sprint:** Neuromuszkuláris edzések. Maximális erő kifejtés, legfeljebb körülbelül egy percig fenntartható



Kerékpáros hatékonyság (Cycling Efficiency)

A **Cycling Efficiency** azt méri, hogy az utolsó kerékpáros tevékenységed során kifejtett erőfeszítés hogyan viszonyul az aktuális fittségi szintedhez.

Számos külső és belső tényező befolyásolhatja a hatékonysági pontszámot, például az alvás minősége, a hőmérséklet, a szintemelkedés vagy az általános fáradtság.

A pontszám 80% és 120% között mozog, és 5 kategóriába sorolható:

- **Excellent (Kiváló):** 105% – 120%
- **Great (Nagyon jó):** 102% – 104%
- **Good (Jó):** 99% – 101%
- **Fair (Megfelelő):** 96% – 98%
- **Low (Alacsony):** 80% – 95%

Követelmények

A Cycling Efficiency érték kiszámításához az alábbi feltételeknek kell teljesülniük:

- A tekerést pulzus- és teljesítménymérő (power meter) adatokkal kell rögzíteni.
- A tevékenység legalább 10 percig tartson.
- Minden intervallum legalább 3 perces legyen.

- A pulzus a teljes edzés során a maximális pulzus 65%–95%-a között legyen.

FTP teszt

Végezz el egy vezetett **FTP tesztet** közvetlenül a PACE 4 órán.

Az FTP a *Functional Threshold Power* (funkcionális küszöbteljesítmény) rövidítése, amely azt a legmagasabb átlagos teljesítményt jelenti (wattban mérve), amelyet körülbelül egy órán keresztül fenn tudsz tartani. Az FTP az egyik leggyakrabban használt edzésmutató a kerékpározásban. Használható viszonyítási alapként, valamint a teljesítményalapú edzés zónáinak meghatározására.

Az FTP teszt elindításához a COROS órán:

Fő tevékenység menü → Fitness Tests → Cycling FTP Test

A teszt elvégzéséhez az alábbiak szükségesek:

- Teljesítménymérést biztosító beltéri görgő (indoor trainer)
- Pulzusadatok rögzítése
- Előzetes COROS FTP-becslés korábban rögzített kerékpáros tevékenységek alapján

A PACE 4 töltése

A PACE 4 egy COROS töltőadapterrel érkezik, amely bármilyen szabványos USB-C kábellel használható.

A töltőadapter használata

Az adapter egy védő kulcstartós tokban található.

A PACE 4 töltéséhez először távolítsd el a töltőadaptert a szilikon tokból: finoman húzd lefelé a tok egyik végét, amíg az adapter széle ki nem szabadul. Ezután az ujjaiddal húzd ki teljesen az adaptert a tokból.



Ezután keresd meg a töltőcsatlakozót az óra hátoldalán. A töltőadapter fém érintkezői pontosan illeszkednek a töltőportba. Csatlakoztasd az adaptert a PACE 4-hez, amíg egy kattanással a helyére nem rögzül. Az adapter ilyenkor teljesen felfekszik az óra hátuljára.

Végül csatlakoztasd egy szabványos USB-C kábelt a töltőadapter másik végéhez. Amint az USB-C kábel áramforráshoz csatlakozik, a PACE 4 automatikusan megkezdí a töltést.



Töltés edzés közben

A PACE 4 támogatja a töltést tevékenység rögzítése közben is. A töltés nem szünetelteti és nem zavarja meg az edzés rögzítését.

Ha a PACE 4 órát külső akkumulátorról (power bank) szeretnéd tölteni, ne használj gyorsöltésre (quick charge) képes akkumulátort.

Fontos töltési információk

Fontos: A PACE 4 töltéséhez kizárólag LPS szabványnak megfelelő töltőt használj (jelölése: „LPS” vagy „Limited Power Supply”).

Kérjük, csak hivatalos tartozékokat használj a töltéshez, és ne alkalmazz más töltési megoldásokat.

7. Üzemeltetés és karbantartás

A PACE 4 ápolása

Minden **COROS** óra vízálló, így használható úszásnál és mindennapi viselet során. Ahhoz, hogy órád mindig jól nézzen ki és megfelelően működjön, javasolt a rendszeres tisztítás, különösen edzések után vagy izzadság, sós víz, illetve klór hatásának kitéve. Ez segít megelőzni a színek elhalványulását és biztosítja, hogy az érzékelők és töltőérintkezők tiszták maradjanak. Mélyebb tisztításhoz vedd le a szíjat, és tisztítsd külön.

Kerülendő tevékenységek

Ne tedd ki a **COROS** órát túlzott hőnek vagy hidegnek, szaunának, pezsgőfürdőnek, gőzfürdőnek, sűrített levegőnek, ultrahangos tisztítónak vagy vegyszereknek. Kerüld, hogy naptej, parfüm, rovarriasztó vagy alkohol közvetlenül az órára kerüljön, mivel ezek károsíthatják a tokot. Ha érintkezés történik, azonnal öblítsd le tiszta vízzel. Az órát ne tisztítsd éles tárgyakkal.



Az óraház tisztítása

Ha az óra sóvízzel, homokkal, szennyeződéssel, vegyszerekkel vagy izzadsággal érintkezett, érdemes megtisztítani. Öblítsd le tiszta vízzel az órát. Finoman töröld át mikroszálas kendővel. Ha kosz vagy szennyeződés rakódott le, áztasd az órát tiszta vízben kb. 30 percig, majd öblítsd le, és finoman nyomd meg a gombokat a maradék részecskék kiöblítéséhez. Tisztítás után töröld szárazra mikroszálas kendővel. Győződj meg róla, hogy minden nyílás és rés száraz, vagy tedd az órát jól szellőző helyre, hogy teljesen megszáradjon.

Tippek:

- **Zuhanyzás** – Az órát lehet viselni zuhanyzás közben, de kerüld a szappan és tusfürdő érintkezését, mivel ezek károsíthatják a vízálló tömítéseket. Ha érintkezik, öblítsd le tiszta vízzel.
- **Úszás után** – Minden úszás után öblítsd le az órát tiszta vízzel, hogy eltávolítsd a só- és klórmaradványokat.

- **Töltőérintkezők** – Tisztítsd a töltőérintkezőket enyhén nedvesített vattával, és győződj meg róla, hogy teljesen szárazak, mielőtt töltenéd az órát.



Az óraszíj tisztítása

- **Silicone szíjak** – Vedd le a szíjat az óráról tisztítás előtt. Öblítsd le tiszta vízzel vagy kevés enyhe kézmosószerrel. Kerüld a kemény keféket, mivel ezek károsíthatják a védőréteget. Hagyd teljesen megszáradni, mielőtt visszatenni az órára.
- **Nylon szíjak** – Vedd le a szíjat, és finoman kézzel mosd el hígított enyhe mosószerrel vagy szappannal. Ne áztasd hosszú ideig, mert ez lazíthatja a tépőzárát. Alaposan öblítsd le tiszta vízzel, és hagyd teljesen megszáradni.

Akkumulátor élettartam

A **COROS** órák lítium akkumulátort használnak. Az akkumulátor egészségének megőrzéséhez és élettartamának növeléséhez:

- Kerüld a túlzott hőt: tartsd távol az órát magas hőmérsékletű helyektől (szauna, gőzfürdő, forró források, 60°C fölötti hőmérséklet).
- Kerüld a hosszabb hidegnek való kitettséget: ne használd huzamosan 0°C alatt.
- Csak 5V/1A töltőportot használj. NE használj gyors-töltő kábelt vagy power bankot.

Ha az akkumulátor élettartama csökkenni látszik, lásd a tippeket az akkumulátor kalibrálásához.

Bekapcsolás, újraindítás és alapállapotba helyezés

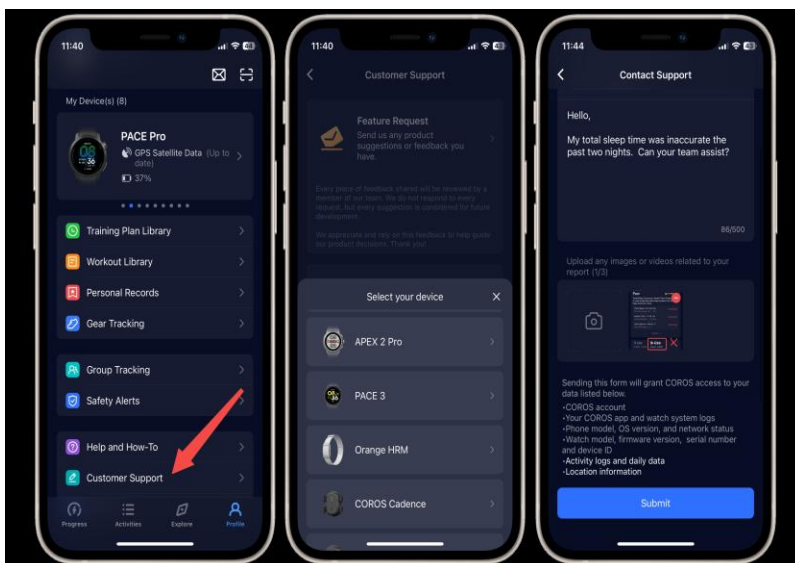
- **Újraindítás** – Tartsd lenyomva a **Back Buttont** (jobb alsó gomb) 15 másodpercig, amíg az óra kikapcsol, és megjelenik a COROS logó.
- **Bekapcsolás** – Tartsd lenyomva a **Back Buttont** 15 másodpercig, vagy amíg meg nem jelenik a COROS logó.
- **Gyári alapállapot visszaállítása** – Menj a **System > More Settings > Reset All** menübe. Alternatívaként az óra **COROS app > Profile page > Remove** opcióján keresztül is visszaállítható gyári állapotba. A gyári visszaállítás törli az órabeállításokat, de a **COROS app**-ban tárolt előző adatokat és aktivitásokat nem érinti.

Garancia és támogatás

Tekintsd meg a **COROS Warranty Policyt** (Garanciát).

A támogatással való kapcsolatfelvételhez:

1. Nyisd meg a **COROS app** > **Profile page**-t (alsó sáv 4. ikon).
2. Válaszd a **Customer Support** > **Contact Support** lehetőséget.
3. Válaszd ki az eszközmodellt és a téma okát, írd le az problémát, és szükség esetén tölts fel képet vagy videót.
4. Fogadd el a **COROS Privacy Policy**-t, majd nyomd meg a **Submit**-ot.
5. Ellenőrizd az email-fiókot a visszaigazolásért. Ha 24 órán belül nem kapsz emailt, ismételd meg a lépéseket.



A legfrissebb információkért és frissítésekért látogass el a következő weboldalra:

<https://support.coros.com>

© 2026 COROS Wearables, Inc.