

COROS

PACE 4 Pro

Magyar nyelvű használati útmutató

Beállítás • Napi funkciók • Edzéskövetés • Edzettségi mutatók • Töltés • Karbantartás



zerge.hu

Kiadás: 2026. szeptember

Tartalomjegyzék

1. Első lépések	3
1.1 A doboz tartalma	3
1.2 Párosítás és beállítás	3
1.3 A gombok és kezelések	4
1.4 Automatikus zár	4
1.5 Kijelző	4
1.6 Számlapok és adatoldalak testreszabása	5
1.7 Szinkronizálás más alkalmazásokkal	5
2. Töltés	6
2.1 Az óra töltése lépésről lépésre	6
3. Napi funkciók	7
3.1 Napi widgetek	7
3.2 Az elérhető widgetek	8
3.3 A barométer beállításai	9
3.4 Alvás és egészségfunkciók	9
4. Edzések rögzítése és beállításai	10
4.1 Az első edzés rögzítése	10
4.2 Edzés közbeni adatoldalak testreszabása	10
4.3 Riasztások edzés közben	11
4.4 Automatikus kör (Auto Lap)	11
4.5 A Vissza gomb gyorsfunkciója (Shortcuts)	11
4.6 Célfutás és virtuális iramfutó	11
4.7 Sportmódok	12
4.8 Haladó futási mutatók	13
4.9 Térképek, útvonalak és navigáció	14
4.10 Folytatás később (Resume Later)	15
4.11 Műholdas helymeghatározási módok	15
5. Edzettségi mutatók	16
5.1 Edzésterhelés (Training Load)	16
5.2 Edzettségi állapot (Training Status)	16
5.3 Regeneráció (Recovery)	17
5.4 Edzések és edzésterv	17
5.5 Futásspecifikus mutatók	18
5.6 Kerékpár-specifikus mutatók	19
6. További funkciók és beállítások	21
6.1 Eszköztár (Toolbox)	21
6.2 Vezérlőközpont (Control Center)	21
6.3 Rendszerbeállítások (System)	22
6.4 További beállítások (More Settings)	22
6.5 Beépített érzékelők	23
7. Karbantartás és ügyfélszolgálat	24
7.1 Az óra ápolása	24
7.2 Az akkumulátor kímélése	24
7.3 Bekapcsolás, újraindítás, gyári visszaállítás	25
7.4 Garancia és ügyfélszolgálat	25

1. Első lépések

Köszönjük, hogy a COROS PACE 4 Pro sportórát választotta! Ez az útmutató végigvezeti az óra beállításán, a mindennapi használaton, az edzések rögzítésén és a karbantartáson. A menüpontok mellett zárójelben az óra és a COROS alkalmazás angol nyelvű menüneveit is feltüntettük, így akkor is könnyen eligazodik, ha az eszközt angolul használja.

1.1 A doboz tartalma

A csomagban a következőket találja:

- **COROS PACE 4 Pro** GPS sportóra
- **COROS A2 töltőadapter** kulcstartós szilikon tokban – bármilyen szabványos USB-C kábellel használható (részletek a 2. fejezetben)
- Rövid üzembe helyezési útmutató és termékbiztonsági tájékoztató

A töltéshez szükséges USB-C kábel és hálózati adapter nem része a csomagnak; bármilyen szabványos USB-C kábel megfelel hozzá.



A PACE 4 Pro csomag tartalma

1.2 Párosítás és beállítás

Az óra a COROS mobilalkalmazással működik együtt. Az első bekapcsolás után az alábbi lépésekkel párosíthatja a telefonjával:

- 1 Töltse le a **COROS** alkalmazást az App Store-ból vagy a Google Play áruházból, és hozzon létre fiókot, ha még nincs.
- 2 Ha az óra ki van kapcsolva, tartsa lenyomva a **Vissza/Kör gombot** (jobb alsó gomb) 2-3 másodpercig, amíg meg nem jelenik a COROS logó.
- 3 Válassza ki a kívánt nyelvet az órán. Ezután egy QR-kódot tartalmazó párosítási képernyő jelenik meg.
- 4 Nyissa meg a COROS alkalmazásban a **Profil** oldalt (alsó sáv 4. ikonja), majd válassza az **Új eszköz hozzáadása** (Add New Device) lehetőséget.
- 5 Tartsa a telefon kameráját az óra fölé, és olvassa be a számlapon látható QR-kódot. (A beolvasó alatti opcióval kézzel, Bluetooth-on keresztül is párosíthat.)
- 6 Az alkalmazás végigvezeti a beállításokon: viselési kéz, értesítések és egyéb személyes beállítások. Ezeket később bármikor módosíthatja a Profil oldalon.

1.3 A gombok és kezelésük



A három kezelőszerv: Digitális tárcsa (Digital Dial, jobb felső), Vissza/Kör gomb (Back/Lap, jobb alsó) és Akció gomb (Action, bal alsó)

Kezelőszerv	Funkciók
Digitális tárcsa jobb felső	Forgatás: lépkedés fel-le a menükben Megnyomás: kiválasztás, megerősítés Nyomva tartás: edzés befejezése
Vissza/Kör gomb jobb alsó	Nyomva tartás kikapcsolt állapotban: bekapcsolás Megnyomás: vissza az előző képernyőre Nyomva tartás: az Eszköztár (Toolbox) megnyitása Edzés közben megnyomva: kör vagy pihenőszakasz rögzítése (átállítható hangjegyzet rögzítésére is)
Akció gomb bal alsó	Megnyomás a főszámlapon: gyors hozzáférés a Vezérlőközponthoz (Control Center) Nyomva tartás: Hangvezérlés (Voice Control) indítása – pl. „futás indítása”, „értesítések megtekintése”, „emlékeztető létrehozása”

1.4 Automatikus zár

A véletlen gombnyomások (például egy edzés akaratlan szüneteltetése) elkerülése érdekében az óra alapértelmezés szerint **nyomva tartással oldható fel** (Hold to Unlock).

Feloldás: tartsa lenyomva a tárcsát, amíg a zöld lakat ikon körvonala be nem telik.

Módosítás: tartsa nyomva a Vissza gombot, majd válassza a Rendszer (System) → További beállítások (More Settings) → Automatikus zár (Auto-Lock) menüpontot. Választhat a nyomva tartásos és a görgetéses feloldás között, külön készenléti és edzés módban is.



Feloldott állapot – zöld lakat ikon

1.5 Kijelző

A PACE 4 Pro AMOLED érintőképernyője jól olvasható és sokféleképpen testreszabható. A legtöbb képernyő sötét háttérrel jelenik meg, mert az AMOLED technológia a világos felületekhez több energiát használ. A beállítások helye: Rendszer (System) → További beállítások (More Settings) → Kijelző (Display).

- **Fényerő** (Brightness): a normál fokozat ajánlott; a High és Max fokozat növeli az akkumulátor-fogyasztást.
- **Mindig bekapcsolt kijelző** (Always On): a képernyő folyamatosan világít. Edzés közben elhalványul, ha leengedi a csuklóját; készenlétben egyszerűsített, halványított számlap mutatja a pontos időt (napi adatok nélkül).
- **Kézmozdulatra háttérvilágítás** (Gesture Backlight): a csukló felemelésekor bekapcsol, leengedéskor kikapcsol a háttérfény.

1.6 Számlapok és adatoldalak testreszabása

Számlapok: a COROS alkalmazásban nyissa meg a Profil oldalt, válassza ki a PACE 4 Pro órát, majd a Számlapok (Watch Faces) menüt. Legfeljebb 5 számlap tárolható az órán, és a telefonjáról feltöltött fotóból saját, egyedi számlapot is készíthet.

Edzés közbeni adatoldalak: a Profil oldalon az órát kiválasztva nyissa meg a Tevékenységbeállítások (Activity Settings) menüt, majd válasszon sportmódot. Itt beállíthatja az adatoldalak számát, elrendezését és a megjelenő mutatókat (tempó, sebesség, pulzus stb.). A PACE 4 Pro különleges, több adatot mutató oldalain egy képernyőn akár 11 vagy 13 adatmező is elfér (lásd 4.2 fejezet).



Példák a választható számlapokra

1.7 Szinkronizálás más alkalmazásokkal

COROS fiókját összekapcsolhatja más szolgáltatásokkal (például Strava, TrainingPeaks), így az edzései automatikusan átkerülnek oda is. A COROS alkalmazásban nyissa meg a Profil oldalt, görgessen le a Beállítások (Settings) menüig, majd válassza a Külső alkalmazások (3rd Party Apps) → Adatszinkronizálás (Data Sync) pontot, és kövesse a párosítás lépéseit.

2. Töltés

A PACE 4 Pro-hoz COROS töltőadapter tartozik, amely bármilyen szabványos USB-C kábelrel használható. Az adapter egy védő, kulcstartós szilikon tokban található – így mindig kéznél lehet, például a kulcscsomóján.

2.1 Az óra töltése lépésről lépésre

- 1** Vegye ki az adaptert a szilikon tokból: óvatosan húzza le a tok egyik végét, amíg az adapter széle kiszabadul, majd ujjával húzza ki teljesen.
- 2** Keresse meg a töltőcsatlakozót az óra hátoldalán. Illessze bele az adapter fém érintkezőit, és nyomja be, amíg a helyére nem pattan. Helyes illesztésnél az adapter simán felfekszik az óra hátlapjára.
- 3** Csatlakoztasson egy szabványos USB-C kábelt az adapter másik végéhez. Amint a kábel áramforráshoz csatlakozik, a töltés elindul.

Tipp: töltés edzés közben

A PACE 4 Pro edzés rögzítése közben is tölthető. A töltés nem szakítja meg, nem állítja le és nem indítja újra a folyamatban lévő edzést – hosszú túrákon, ultrafutásokon ez különösen hasznos.

Fontos biztonsági tudnivalók

- Csak **LPS** (Limited Power Supply, korlátozott teljesítményű tápegység) jelöléssel ellátott töltővel töltsen az órát.
- Csak **5 V / 1 A** kimenetű USB-portot használjon. **Ne** használjon gyorsöltő kábelt, gyorsöltő adaptert vagy gyorsöltésre képes powerbankot.
- Kizárólag a hivatalos töltőtartozékot használja; más töltési módszert ne alkalmazzon.
- Töltés előtt győződjön meg róla, hogy az óra töltőérintkezői tiszták és szárazak (lásd 7.1 fejezet).

3. Napi funkciók

3.1 Napi widgetek

A főszámlapról a tárcsát lefelé görgetve érheti el a napi widgeteket. Ezek mutatják többek között az edzettségi mutatóit, alvási adatait, a tengerszint feletti magasságot, az értesítéseket és a korábbi edzéseit.

Egy kijelölt widgeten a tárcsát megnyomva megnyílik annak részletes nézete.

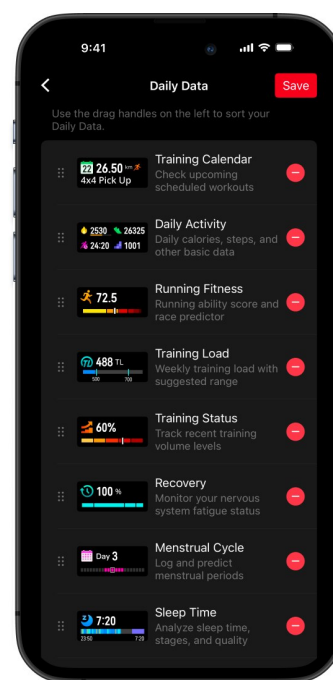
A widgetek sorrendjének testreszabása

A COROS alkalmazásban: Profil → PACE 4 Pro → Testreszabás (Customization) → Napi adatok (Daily Data). Itt látja az összes elérhető widgetet.

- **Sorrend:** a fogantyúkat húzva tetszőleges sorrendbe rendezheti a widgeteket. Az alkalmazásban legfelül álló widget jelenik meg elsőként, amikor az órán lefelé görget.
- **Hozzáadás/elrejtés:** a +/- gombokkal kapcsolhatja be vagy ki az egyes widgeteket. A megjelenített widgetek a sorrendlista alatt, az elrejtettek a „Hidden Daily Data” részben láthatók.
- **Mentés:** a módosítások után kattintson a jobb felső sarokban található **Mentés** (Save) gombra, hogy a változások átkerüljenek az órára.
- **Gyári sorrend:** az alapértelmezett beállítás a lista alján lévő „Restore Defaults” gombbal állítható vissza.



Napi widgetek az órán



A Napi adatok (Daily Data) menü az alkalmazásban

3.2 Az elérhető widgetek

Widget	Mit mutat?
Napi aktivitás (Daily Activity)	Aktív kalória: a rögzített edzések és a 130 lépés/perc feletti kadenciájú időszakok (pl. tempós séta) becsült kalóriaafelhasználása. Edzésidő: a nap folyamán rögzített edzések ideje. Lépésszám: edzés közbeni és azon kívüli összes lépés. Megmászott emeletek: a barométer adatai alapján becsülve.
Edzésnaplár (Training Calendar)	A mai napra ütemezett edzések. Az órán a következő két hét tervezett edzései is előnézhetők. Edzéseket és teljes edzésterveket a COROS alkalmazásban ütemezhet.
Futóforma (Running Fitness)	A maratoni teljesítményképességét tükröző pontszám, az állóképesség, küszöb, sebesség és sprint részpontszámok alapján. Futás (Run) és Pályafutás (Track Run) módban rögzített edzések frissítik.
Edzésterhelés (Training Load)	Az aznapi összesített edzésterhelés és a hétre javasolt tartomány. Minden pulzusadattal rögzített edzés beleszámít (részletek: 5.1 fejezet).
Edzettségi állapot (Training Status)	A 7 és 42 napos gördülő átlagok alapján mutatja, mennyire volt hatékony a legutóbbi edzőmunkája (részletek: 5.2 fejezet).
Regeneráció (Recovery)	Valós idejű regenerációs szint az alapállóképesség, az edzésterhelés és a legutóbbi edzés óta visszanyert energia alapján (részletek: 5.3 fejezet).
Heti táv (Weekly Distance)	A heti futó-, kerékpáros és úszótáv összesítése; minden hétfőn nullázódik.
Napmozgás (Sun Movement)	A napnyugtáig vagy napkeltéig hátralévő idő. Megnyitva a delelés, napkelte, napnyugta, hajnal és alkonyat időpontja, valamint a dátum is látható.
Napi pulzus (Heart Rate)	Edzés közben másodpercenként, a mindennapokban 10 percenként mér. Az elmúlt 6 óra maximális, minimális és átlagos pulzusa; megnyitva az elmúlt 24 óra adatai görgethetők.
Barométer	A légnyomás hPa vagy mmHg egységben, 10 percenként frissítve (részletek: 3.3 fejezet).
Alvás (Sleep)	Az előző éjszakai alvás összefoglalója; részletek a COROS alkalmazás kezdőlapján.
Éjszakai HRV	Az alvás közben mért szívritmus-variabilitás, amely az autonóm idegrendszer egyensúlyáról, a szervezet terheltségéről ad képet.
Napi stressz (Daily Stress)	A pulzus és HRV alapján számított stresszszint napközben és éjszaka. <i>Bekapcsolása növeli az akkumulátor-fogyasztást.</i>
Magasság (Elevation)	Az utoljára mért tengerszint feletti magasság, valamint az elmúlt 6 óra maximuma, minimuma és átlaga. Mindennapi használatban 10 percenként, edzés közben 2-5 másodpercenként frissül.
Időjárás (Weather)	A telefonról szinkronizált helyi időjárás: csapadékesély, páratartalom, hőérzet, UV-index, levegőminőség (régiónál függően), 6 órás és 14 napos előrejelzés.
Értesítések (Notifications)	A legutóbbi értesítések. Megnyitva törölhetők, a betűméret állítható. Az értesítések be- és kikapcsolása: alkalmazás → Profil → PACE 4 Pro → Értesítések (Notifications).
Előző tevékenység (Previous Activity)	A legutóbbi edzések részletei: pulzus, tempó/sebesség, magasság stb.

Widget	Mit mutat?
Menstruációs ciklus	Az aktuális ciklusfázis vagy a várható menstruáció. A beállítások az alkalmazás kezdőlapján, a Menstruációs ciklus kártyán található.

Megjegyzés: a klímaberendezések és fűtőtestek befolyásolhatják a barométer és a magasságmérés pontosságát.

3.3 A barométer beállításai

A Barométer widgetet megnyitva megtekintheti az elmúlt 24, 48 vagy 72 óra légnyomásadatait. A tárcsát újra megnyomva a következőket állíthatja be:

- **Adatforrás** (Data Source): *állomásnyomás* – a mérés helyén (pl. otthon vagy egy hegycsúcson) mért, magassággal nem korrigált érték; *tengerszinti nyomás* – tengerszintre átszámított érték, amely az időjárás-változás előrejelzésére alkalmas.
- **Megjelenítési tartomány** (Display Range): 6, 12, 18 vagy 24 óra.
- **Mértékegység** (Pressure Units): hPa vagy mmHg.
- **Viharriasztás** (Storm Alert): bekapcsolva az óra figyelmeztet, ha 3 órán belül legalább 4 hPa légnyomáscsökkenést észlel.

3.4 Alvás és egészségfunkciók

Alvás- és szundikálás-követés

Viselje az órát alvás közben, és az automatikusan rögzíti alvását és napközbeni szundikálását – a követés a nap 24 órájában működik. Az adott nap első, 3 óránál hosszabb alvása teljes értékelést kap: összesített **alváspontszámot** (Sleep Score) és az alvásfázisok bontását.

Az előző éjszaka részleteit az órán az Alvás widgetben, vagy a COROS alkalmazás kezdőlapján, az Alvás kártyán tekintheti meg.

Éjszakai HRV

Az óra alvás közben automatikusan méri a szívritmus-variabilitást (HRV). Ez egyszerű, nem invazív módja annak, hogy nyomon kövesse, hogyan reagál szervezete a stresszre. Az első értékeléshez **5 éjszakán át** kell az órát alvás közben viselni – ez alapján jön létre a személyes alapérték. Az eredmény ezután az alkalmazás kezdőlapján jelenik meg.



Alváspontszám és 7 napos átlag az órán

Menstruációs ciklus követése

Rögzítheti tüneteit, megismerheti ciklusa mintázatait, és előrejelzést kaphat a következő hat ciklusra – az órán és az alkalmazásban egyaránt. Első lépésként nyissa meg a COROS alkalmazás kezdőlapját, és görgessen le a Menstruációs ciklus kártyáig; néhány rövid kérdés segít a pontos előrejelzésben. A funkció akkor érhető el, ha az alkalmazásban nemként a „nő” beállítás szerepel.

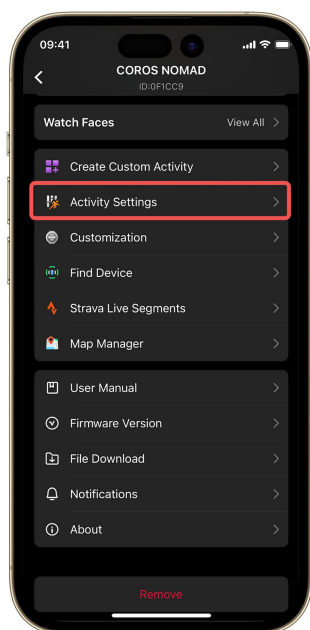
4. Edzések rögzítése és beállításai

4.1 Az első edzés rögzítése

- 1 Nyissa meg a sportmódok menüjét:** a főszámlapon nyomja meg egyszer a tárcsát. A tárcsa forgatásával válasszon sportmódot, majd a tárcsát megnyomva nyissa meg.
- 2 Készüljön fel az indulásra:** a kezdőképernyőn lefelé görgetve beállíthatja a riasztásokat (pl. táv, táplálkozás), a Vissza gomb gyorsfunkcióját és egyéb opciókat. Az indítás előtt várja meg, amíg a műholdjel-kijelző teli jelzést mutat (erős GPS-jel), és a szív ikon folyamatosan látszik (a pulzusmérés működik).
- 3 Indítás:** válassza a Start lehetőséget. Az óra rögzíti a távot, tempót/sebességet, pulzust és további adatokat. Szüneteltetéshez és folytatáshoz nyomja meg egyszer a tárcsát.
- 4 Befejezés és mentés:** nyomja meg a tárcsát a szüneteltetéshez, görgessen a Befejezés (Finish) pontra, majd tartsa nyomva a tárcsát – az edzés elmentődik.
- 5 Szinkronizálás:** nyissa meg a COROS alkalmazást, és húzza lefelé a képernyőt a szinkronizáláshoz. A legutóbbi edzés az alkalmazás első oldalán jelenik meg, részletes elemzéssel.

4.2 Edzés közbeni adatoldalak testreszabása

Minden sportmódhoz külön beállíthatja, milyen adatoldalakat és mutatókat szeretne látni. A COROS alkalmazásban nyissa meg a Profil oldalt (4. fül), válassza ki a PACE 4 Pro órát, majd a Tevékenységbeállítások (Activity Settings) menüt. Válassza ki a sportmódot, majd a Tevékenység adatoldalai (Activity Data Pages) pontot. Legfeljebb **6 adatoldalt** hozhat létre, egyedi elrendezéssel és adatmezőkkel.



Balra: a Tevékenységbeállítások (Activity Settings) menü az alkalmazásban (a képernyőkép egy másik COROS modellről készült, a menü felépítése azonos). Jobbra: több adatot mutató oldal a PACE 4 Pro-n – pulzus, köridő, tempó, kadencia, emelkedő és táv egy képernyőn.

4.3 Riasztások edzés közben

A riasztás beállításához nyissa meg a kívánt sportmódot az órán, és az indítás előtt görgessen le a Tevékenységriasztás (Activity Alert) pontig. Választható riasztások: **kadencia, táv, pulzus, táplálkozás, tempó, teljesítmény és sebesség.**

A riasztások sportmódonként külön állíthatók, ezért nem minden módban érhető el mindegyik. Edzés közben az óra jelez, ha eléri a beállított távot vagy időt, illetve ha kilép a megadott tartományból.

A **táplálkozási riasztás** például megadott időközönként emlékezteti az evésre vagy ivásra – hosszú edzéseken és versenyeken nagy segítség.



Táplálkozási riasztás 30 perc elteltével

4.4 Automatikus kör (Auto Lap)

A futó sportmódokban elérhető funkció két dolgot tesz: a megadott távnál vagy helyen jelez, és egyúttal új kört is nyit az edzésben. Az automatikus kör beállítható **táv szerint** (pl. minden kilométernél) vagy **hely szerint** (valahányszor visszaér egy kijelölt GPS-pontra – például egy körpálya kiindulópontjára).



Balra: körmód beállítása (Lap Mode – By Distance, 1 km). Jobbra: körjelzés edzés közben a köridővel és az átlagpulzussal.

4.5 A Vissza gomb gyorsfunkciója (Shortcuts)

Nyisson meg egy sportmódot, és görgessen a Gyorsfunkciók (Shortcuts) pontig. Itt sportmódonként megadhatja, mit csináljon edzés közben a Vissza gomb:

- **Következő kör** (Next Lap): új kört nyit az edzésben.
- **Jelölő hozzáadása** (Add Pin): megnyitja a jelölő widgetet, ahol hangjegyzetet rögzíthet, vagy megjelölhet egy fontos helyet (pl. ivóvíz, mosdó).
- **Nincs beállítva** (Not Set): a gomb megnyomása nem csinál semmit.

4.6 Célfutás és virtuális iramfutó

A Futás (Run) vagy Pályafutás (Track Run) mód kezdőképernyőjén görgessen le, és válassza a Célfutás (Target Run) pontot. Három lehetőség közül választhat:

- **Iramfutó (Pacer):** táv- és időcél együtt. Előre beállított távok: 5 km, 10 km, félmaraton, maraton – vagy egyedi táv. Előre beállított táv esetén célidőt, a táv kihagyásakor céltempót ad meg. Futás közben egy virtuális futó mutatja, hogyan áll a célhoz képest.
- **Táv (Distance):** csak távcél. Futás közben egy automatikusan hozzáadott adatoldal mutatja a hátralévő távot.
- **Idő (Time):** csak időcél. Futás közben egy automatikusan hozzáadott oldal mutatja a hátralévő időt.

4.7 Sportmódok

A PACE 4 Pro sportmódjai a tárcsa megnyomásával érhetők el. A GPS-t használó módoknál az indítás előtt mindig várja meg a GPS-jel megtalálását (az „Acquired” üzenet a képernyő tetején) és a pulzus ikon megjelenését. Beltéri módokban elegendő, ha a pulzusmérés már működik.

Kategória	Sportmódok és tudnivalók
Futás és gyaloglás	Futás (Run): aszfaltos, kevés szintkülönbségű utakra; edzéstervekkel, intervallumokkal és navigációval is használható, frissíti az EvoLab mutatókat (küszöbtempó, VO2max stb.). Pályafutás (Track Run): atlétikai pályán; megadja, melyik sávban fut, az óra pedig a második körtől pályaalgoritmussal méri a távot. Futás közben a sáv módosítható. Terepfutás (Trail Run): technikás, nagy szintkülönbségű vagy többnapos futásokhoz; alapból 3D távot használ, támogatja a „Folytatás később” funkciót és a navigációt. Edzéstervet és intervallumot nem támogat, és nem befolyásolja az EvoLab mutatókat. Beltéri futás (Indoor Run): futópadhoz; GPS nélkül, az óra szenzoraival és kalibrációval mér. Túrázás (Hike): mérsékelt tempójú terepi túrákhoz, navigációval. Gyaloglás (Walk): lépésszám adatmezővel; kültéren és beltéren is használható. Alapértelmezetten 1000 lépésenként rögzít kört (módosítható).
Kerékpározás	Országúti (Road Bike), Gravel, MTB: kültéri kerékpározáshoz navigációval, intervallumedzéssel és riasztásokkal. Beltéri kerékpár (Indoor Bike): görgős edzéshez; külső sebesség-, kadencia- vagy teljesítménymérő párosítása ajánlott.
Úszás	Nyílt vízi úszás (Open Water): GPS és az óra szenzorai alapján; a pontos GPS-követés gyorsúszásnál garantált. A vízbe lépés előtt várja meg a GPS-jel megerősítését – a jel víz alatt nem terjed. Medenceúszás (Pool Swim): négy úszásnemet (gyors, mell, hát, pillangó) ismer fel automatikusan. Medencehossz: 25 m, 50 m, 25 yd, 33,3 m, 33,3 yd vagy egyedi. A távot a fordulónál méri; ha nem bukófordulót használ, a fordulónál végezzen az úszómozdulattól jól eltérő karmozdulatot.
Vízi sportok	Síkvízi (Flatwater): SUP, kajak, kenu – navigációval, sebesség-, táv- és csapáásszám-adatokkal. Evezés (Rowing): kültéri, nyílt vízi evezéshez.
Multisport	Multisport: egy edzésen belül legfeljebb öt különböző sportág (Settings → Workout). Triathlon: 3 sportág 2 depóval; alapértelmezés: nyílt víz – kerékpár – futás (futás, kerékpár, nyílt víz és medence közül módosítható). A következő szakaszra a tárcsa megnyomásával léphet; ha véletlenül túl korán lépett tovább, a Vissza gombbal visszatérhet. A riasztásokat az egyes sportmódokban kell beállítani.

Kategória	Sportmódok és tudnivalók
Téli sportok	Sí, Snowboard: lesiklások és felvonózások rögzítése, automatikus emelkedés/lesiklás-felismerés, 3D táv. Sífutás (XC Ski): saját erőből, főleg sík terepen végzett síeléshez, navigációval.
Edzőterem és kardió	Erősítés (Strength): az ismétléseket a csukló mozgása alapján számolja; a gyakorlatok, sorozatok, ismétlések és súlyok előre megtervezhetők az alkalmazásban, amely az edzett izmokat hőtésképen mutatja. Edzés közben a Szünet → „Next Parts” ponttal válthat testrészt. További módok: Elliptikus tréner, GPS Cardio, Gym Cardio, Hybrid Fitness (Race, Training és Test mód), beltéri evezőgép, ugrókötel, Pilates és jóga.
Egyéb sportok	Tollaslabda, kosárlabda, bokszt, labdarúgás, frizbi, padel, pickleball, gördeszka, asztalitenisz és tenisz – pulzus-, kalória- és időadatokkal, kültéri sportoknál GPS-szel.

4.8 Haladó futási mutatók

Az alábbi mutatók futás közben az adatoldalakon, utólag pedig az alkalmazásban, az edzés összefoglalójában is megtekinthetők.

- **Erőfeszítés-tempó** (Effort Pace; Run, Track Run, Trail Run): a korábbi, különböző emelkedőkön mért pulzusadatai alapján a terephez igazított, személyre szabott tempó. Dombos terepen érdemes ezt használni fő intenzitásmutatóként. Jelenleg csak az emelkedőt veszi figyelembe, az időjárást és a tengerszint feletti magasságot nem.
- **Futóteljesítmény** (Running Power): a futás közbeni munkavégzés üteme, amely a testsúlyból, a sebességből és egyéb adatokból számítható. Azonos tempónál emelkedőn nagyobb, mint sík terepen.
- **Talajérintési idő** (Ground Contact Time): hány ezredmásodpercig érintkezik a láb a talajjal lépésenként. A rövidebb idő általában hatékonyabb futást jelez; ha hosszú futás vége felé nő, az a technika romlására utalhat.
- **Lépésmagasság** (Stride Height): mennyit „pattog” függőlegesen a test lépésenként. Az alacsonyabb érték hatékonyabb mozgást jelent; hirtelen növekedése fáradásra utalhat.
- **Lépéshossz** (Stride Length): jellemzően 90–150 cm. A lépést nem érdemes erőltetetten nyújtani – ez túllépéshez és nagyobb sérülésveszélyhez vezethet.

Kadencia (Run, Track Run, Trail Run, Indoor Run): a percenkénti lépésszám, futásnál jellemzően 150 és 190 között. **Lépésarány** (Stride Ratio; Run, Track Run): a lépésmagasság és a lépéshossz hányadosa százalékban – minél kisebb, annál több energia irányul előre. Ha állandó tempó mellett nő, ugyanahhoz a sebességhez több energiát használ fel.

Kadencia (lépés/perc)	Értékelés	Lépésarány	Értékelés
185 felett	Kiváló	6% alatt	Kiváló
175-185	Magas	6-8%	Nagyon jó
165-175	Közepes	8-10%	Jó
155-165	Átlagos	10-12%	Átlagos
155 alatt	Alacsony	12% felett	Gyenge

4.9 Térképek, útvonalak és navigáció

A PACE 4 Pro globális tájképi és topográfiai térképeket támogat. Egy adott régió térképét a COROS alkalmazásban töltheti le: Profil → PACE 4 Pro → Térképkezelő (Map Manager). A letöltött térkép az órán így érhető el:

- **Edzés közben:** az Akció gombbal válthat az adatoldalak és a térkép között.
- **Készenlétben:** tartsa nyomva a Vissza gombot, és görgessen a Térkép (Map) widgethez.

A térképen utca- és ösvénynevek, valamint érdekes helyek (POI) is megjelennek.

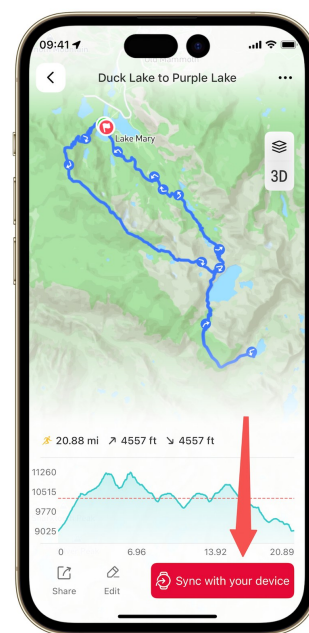
Útvonal létrehozása és szinkronizálása

Útvonalat a COROS alkalmazás Felfedezés (Explore, 3. fül) oldalán tervezhet, vagy importálhat bármilyen GPX-fájlt az alkalmazással megnyitva. A mentett útvonalakat az Explore oldal jobb felső sarkában található Útvonaltár (Route Library) ikonnal éri el; innen küldheti át őket az órára.

Útvonal követése az órán

Nyissa meg a kívánt sportmódot, és az indítás előtt válassza a Beállítások (Settings) → Navigáció → útvonal kiválasztása lehetőséget. Az indulás előtt az alábbiakat állíthatja be:

- **Szintrajz** (Elevation Details): az útvonal magassági profiljának előnézete.
- **Szakaszok** (Sections): az útvonal köztes pontjai.
- **Irány** (Direction): normál vagy fordított irány.
- **Letérési riasztás** (Deviate Alert): ha legalább 20 méterre és 10 másodpercnél tovább letér az útvonaltól, az óra jelez, majd percenként ismétli a figyelmeztetést.
- **Kanyarjelzés** (Turn by Turn; Run és Trail Run módban): a kanyar előtt nyíl jelenik meg.
- **Emelkedőjelzés** (Hill Alerts; Run, Trail Run, Hike, Mountain Climb és Bike módban): jelzi a közelgő emelkedőket és lejtőket, és mutatja, hol tart az aktuális emelkedőn.



Útvonal küldése az órára a „Sync with your device” gombbal

Vissza a kiindulópontra (Back to Start)

Ha nem követ útvonalat, a PACE 4 Pro akkor is visszavezeti a kiindulópontra a rögzített GPS-nyomvonal alapján. Tartsa nyomva a Vissza gombot, görgessen a Navigáció pontra, és válassza a Back to Start lehetőséget.

4.10 Folytatás később (Resume Later)

Kerékpár (Bike), Terepfutás (Trail Run), Hegymászás (Mtn Climb) és Túrázás (Hike) módban a többnapos tevékenységek egyetlen edzésként rögzíthetők, közben kímélve az akkumulátort:

- 1 Feloldott órán a tárcsa megnyomásával szüneteltesse az edzést.
- 2 Görgessen a **Folytatás később** (Resume Later) pontra, és a tárcsa megnyomásával erősítse meg.
- 3 A folytatáshoz nyomja meg a tárcsát a főszámlapon. Megjelenik a „Resuming unfinished activity mode” üzenet – a tárcsa megnyomásával újraindul és folytatódik az edzés.

4.11 Műholdas helymeghatározási módok

Mód	Működés	Mikor ajánlott?
High	Összes műholdrendszer (All Systems)	A legtöbb helyzetben ez az ajánlott beállítás.
Max	Kétfrekvenciás vétel (Dual Frequency)	Nehéz vételi körülmények között: városi beépített környezet, sűrű erdő, szurdok, meredek sziklafal.
Auto	Az óra a jelerősség alapján automatikusan vált	Ha egyensúlyt szeretne az akkumulátor-üzemidő és az erős jel között.

A mód a Vezérlőközpontban (Akció gomb) vagy a Rendszer → További beállítások → Műholdrendszerek (Satellite Systems) menüben állítható.

5. Edzettségi mutatók

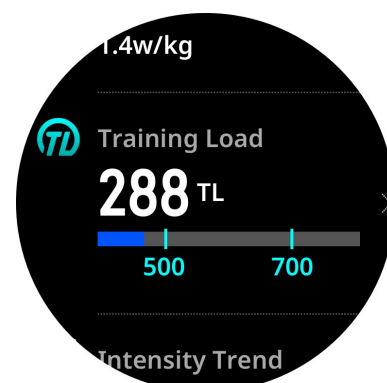
Minden PACE 4 Pro-val rögzített edzés hozzájárul az edzésterheléshez, az edzettséghez és a fáradtság méréséhez. Az óra minden edzés után automatikusan frissíti ezeket az adatokat. A COROS elemző rendszerének neve **EvoLab**.

5.1 Edzésterhelés (Training Load)

Az edzésterhelés egységes mérőszám, amely az edzés időtartama és intenzitása alapján mutatja, mekkora megterhelésnek teszi ki a szervezetét. Így különböző sportágak edzései is összevethetők.

Minden pulzusadattal rögzített edzés kap egy terhelési pontszámot, amelyet egy személyre szabott skálán alacsony, közepes vagy magas kategóriába sorol az óra. A pontszám az alkalmazásban az edzés összefoglalójában, az órán pedig az Edzésterhelés widgetben látható.

A COROS az edzettségi szintje és az elmúlt hetek edzőmunkája alapján 7 napos terhelési tartományt javasol, **3:1 arányú ciklus** szerint: három egymást követő, növekvő terhelésű hét után a negyedik héten alacsonyabb terhelést javasol a jobb regeneráció érdekében.

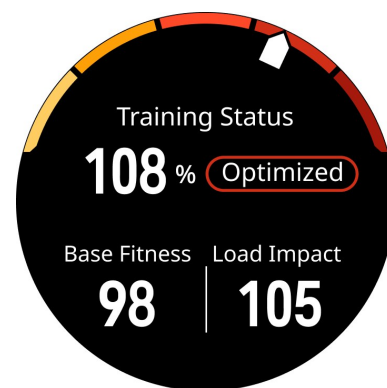


Edzésterhelés widget a javasolt heti tartománnyal

5.2 Edzettségi állapot (Training Status)

Az edzettségi állapot a 7 és a 42 napos gördülő átlagok alapján mutatja, mennyire volt hatékony a legutóbbi edzőmunkája. Három mutatóból áll:

- **Alapállóképesség** (Base Fitness): a hosszú távon, az elmúlt 42 napban felhalmozott terhelés.
- **Terhelési hatás** (Load Impact): a rövid távon, az elmúlt 7 napban felhalmozott terhelés.
- **Intenzitási trend** (Intensity Trend): a kettő viszonya, amely a friss edzőmunkát az általános edzettséghez méri.



Edzettségi állapot: 108%, „Optimized”

Állapot	Jelentés
Excessive (Túlzott)	A friss edzőmunka túlzott lehet – fennáll a túledzés veszélye.
Optimized (Optimális)	Hatékony edzés, amely növeli az alapállóképességet.
Resuming (Visszatérés)	A növekvő edzésterhelés javítja az edzettséget.
Performance (Teljesítmény)	Készen áll a jelentős fizikai megterhelésre, például versenyre.
Decreasing (Csökkenő)	Alacsony friss terhelés; az alapállóképesség csökken.

5.3 Regeneráció (Recovery)

A COROS a valós idejű regenerációt az alapállóképesség, az edzésterhelés és a legutóbbi edzés óta visszanyert energia alapján becsüli. A következő edzés előtt általában nem szükséges a teljes regeneráció – az edzéseit a különböző regenerációs szintekhez igazíthatja.

Szint	Állapot
0-19%	Kimerült – pihenés javasolt
20-69%	Fáradt
70-89%	Normál
90-100%	Friss – készen áll a kemény edzésre



Regeneráció: 96%, 6 óra a teljes regenerációig

5.4 Edzések és edzéstervek

Letölthet hivatalos edzéseket és edzésterveket az órára, vagy létrehozhatja saját edzéseit a COROS alkalmazásban. Nyissa meg a Profil oldalt (4. fül), és válassza az Edzések (Workouts) vagy az Edzéstervtár (Training Plan Library) menüt. A következő oldal tetején átválthat a hivatalos tárra (Official Workout Library / Official Plan Library), amely COROS edzők és profi sportolók programjait tartalmazza. Bármelyiket kiválasztva megtekintheti a részleteket, és hozzáadhatja a saját tárához.



Edzéstervtár és edzésnaplár az alkalmazásban, a mai edzés az órán

Az ütemezett edzések és tervek az Edzésnaplárban jelennek meg, amelyet a Haladás (Progress, 1. fül) oldalon nyithat meg. Ha a mai napra edzés van ütemezve, nyissa meg a megfelelő sportmódot (pl. Run vagy Track Run): az óra automatikusan felajánlja a tervezett edzést, és jóváhagyás után valós idejű jelzésekkel végigvezeti annak minden szakaszán.

5.5 Futásspecifikus mutatók

Az alábbi mutatók a Futás (Run) és Pályafutás (Track Run) módban rögzített edzésekből számíthatók. Az első számításhoz legalább egy **25 perces futás** szükséges, legalább a maximális pulzustartalék 65%-ának megfelelő pulzussal. A mutatók azonnal elérhetővé válnak a Futó-erőnléti teszt (Running Fitness Test) elvégzésével is.

Versenyidő-előrejelző (Race Predictor)

Az elmúlt 6 hét edzései alapján becsült versenyidő és tempó 5 km-re, 10 km-re, félmaratonra és maratonra. A különböző edzéstípusok más-más távra hatnak: a 30 km-nél hosszabb futások főleg a maratoni becslést befolyásolják, egy 60 perces küszöbtempójú futás pedig inkább a 10 km-es és félmaratoni becslést.

Futási hatékonyság (Efficiency Score)

Megmutatja, hogyan viszonyul az adott futás erőfeszítése a korábbi futásaihoz, a tempó és a pulzus alapján. Alacsonyabb érték azt jelzi, hogy valami (kevés alvás, hőség, fáradtság, magasság stb.) a vártnál nagyobb erőfeszítést okozott. Pontszámot csak az a futás kap, amely megfelel az alábbi feltételeknek: Run vagy Track Run módban rögzítették; legalább 7 percig tartott; intervallumedzésnél minden szakasz legalább 3 perces volt; és a pulzus végig a maximális pulzus 65-95%-a között maradt.

VO2max

Az edzés közben felvehető maximális oxigénmennyiség – minél magasabb, annál jobb általában az edzettség. A COROS a legutóbbi kültéri futások pulzus- és tempóadataiból becsüli. Rövid idő alatt nem változik drasztikusan, ezért a becslés stabil.

Futóforma pontszám (Running Fitness Score)

A maratoni teljesítményképességét mutatja. A részpontszámok – **állóképesség** (Endurance), **küszöb** (Threshold), **sebesség** (Speed) és **sprint** – megmutatják erősségeit és fejlesztendő területeit. Az adott zónákban végzett edzés a megfelelő képességet fejleszti.

Küszöbalapú pulzus- és tempózónák

A laktátküszöb az a pont, ahol az aerob munka anaerobba fordul, vagyis ahol a tejsav gyorsabban halmozódik fel a vérben, mint ahogy a szervezet lebontani képes. Az EvoLab alapértelmezésként személyre szabott küszöbalapú pulzus- és tempózónákat javasol, de ezek módosíthatók, és választhat maximális pulzuson vagy pulzustartalékon alapuló zónákat is. Az alábbi leírás az alapértelmezett zónákra vonatkozik.

Zóna	Jellemző	Tipikus edzés
1 - Regeneráció	Alacsony intenzitás.	Aktív pihenés, levezetés.
2 - Aerob állóképesség	Kényelmes, közben beszélgetni is lehet; órákig fenntartható.	Könnyű és hosszú futások, alapozás.
3 - Aerob teljesítmény	A légzés hirtelen gyorsul, a beszélgetés nehezebb.	Futótechnika (légzés, kadencia) fejlesztése.
4 - Küszöb	Épphogy fenntartható, kellemetlen; kb. 45-60 percig tartható.	10-15 perces intervallumok.
5 - Anaerob állóképesség	A küszöb felett: fenntarthatatlan, légszomjjal jár.	Nagy intenzitású intervallumok, kb. 5 perces szakaszok (VO2max fejlesztés).

Zóna	Jellemző	Tipikus edzés
6 - Anaerob teljesítmény	Nehéz levegőhöz jutni.	Kb. 1 perces intervallumok (anaerob kapacitás).

Edzéshatás (Training Effect)

A percenkénti edzésterhelés alapján mutatja, hogyan hat az edzés az aerob és az anaerob rendszerre. A laktátküszöb alatti terhelés főleg az aerob, a felette lévő főleg az anaerob edzettséget fejleszti. Mindkét hatás ugyanazon a 0-5+ skálán mérhető:

Érték	Kategória	Hatás
0-0,9	Inefficient (Hatástalan)	Minimális hatás az edzettségre.
1,0-1,9	Recovering (Regeneráló)	Jó a regenerációhoz, de keveset fejleszt.
2,0-2,9	Maintaining (Szintentartó)	Megtartja az edzettséget.
3,0-3,9	Improving (Fejlesztő)	Fejleszt, ha hetente 2-4 alkalommal ismétli.
4,0-4,9	Optimized (Optimális)	Hatékonyan fejleszt, ha hetente 1-2 alkalommal ismétli.
5,0-5,9	Overreaching (Túlterhelő)	Megfelelő pihenéssel jelentősen fejleszt, de túledzéshez vezethet.

Edzésfókusz (Training Focus)

A futás végén az óra az egyes tempózónákban gyűjtött terhelés alapján meghatározza, mit fejlesztett elsősorban az edzés: **Easy** (regeneráció), **Base** (alap aerob állóképesség), **Tempo** (ritmustartás versenyen), **Threshold** (küszöbtempó), **VO2 Max** (maximális oxigénfelvétel) vagy **Anaerobic** (anaerob állóképesség).

Futó-erőnléti teszt (Running Fitness Test)

Ha úgy érzi, hogy az edzésterhelés, a versenyidő-becslés vagy a zónái pontatlanok, ezzel a teszttel gyorsan újrakalibrálhatja edzettségi szintjét. A 25-40 perces, vezetett kültéri futás megerőltető, de nem igényel maximális erőbedobást. Eredményként frissül a laktátküszöb-tempó, a laktátküszöb-pulzus és a maximális pulzus. Indítás: sportmódok menüje → Fitness Tests → Running Fitness.

5.6 Kerékpár-specifikus mutatók

Párosított teljesítménymérővel és pulzusadatokkal az óra részletes elemzést ad a kerékpáros edzettségéről.

Teljesítményzónák és FTP

A zónák az FTP-n (Functional Threshold Power – funkcionális küszöbteljesítmény) alapulnak: ez az a legnagyobb átlagteljesítmény wattban, amelyet nagyjából egy órán át fenn tud tartani. Ahhoz, hogy az óra meghatározza az FTP-t, egy kerékpáros edzésnek teljesítenie kell a következőket:

- 1 Tartalmazzon legalább **20 perces** egyenletes, megszakítás nélküli szakaszt (intervallumok nélkül) – beltéren vagy kültéren.
- 2 Ez alatt az óra rögzítse a pulzust, és legyen párosítva teljesítménymérővel.
- 3 A szakasz átlagpulzusa érje el a pulzustartalék legalább 60%-át. *Példa: 180-as maximális és 50-es nyugalmi pulzusnál a pulzustartalék 130; ennek 60%-a 78; ehhez hozzáadva a nyugalmi pulzust (78 + 50) 128 jön ki – tehát 128 feletti pulzust kell tartani.*

Zóna	Jellemzés
1 - Regeneráció	Könnyű, regeneráló tekerés.
2 - Aerob állóképesség	Hosszú, könnyű, de folyamatos erő kifejtés.
3 - Aerob teljesítmény	Tempó vagy „sweet spot”: koncentrációt igényel, de hosszan fenntartható.
4 - Küszöb (FTP körül)	FTP-edzések: megerőltető, épphogy fenntartható.
5 - Anaerob állóképesség (FTP felett)	VO2max-edzések: nagyon megterhelő, néhány percre tartható.
6 - Anaerob teljesítmény	Erőedzések: rendkívül megterhelő, csak pár percre tartható.
7 - Sprint	Neuromuszkuláris edzés: maximális erő kifejtés, legfeljebb egy percre.

Kerékpáros hatékonyság

Megmutatja, hogyan viszonyul a legutóbbi edzés erőfeszítése az edzettségi szintjéhez; értéke 80% és 120% között lehet. Pontszámot az az edzés kap, amelyet Bike vagy Indoor Bike módban, pulzus- és teljesítménymérővel rögzítettek; legalább 10 percre tartott; intervallumoknál minden szakasz 3 percnél hosszabb volt; a pulzus a maximális 65-95%-a között maradt, nagy és hirtelen ingadozások nélkül.

Értékelés	Tartomány
Excellent (Kiváló)	105-120%
Great (Nagyon jó)	102-104%
Good (Jó)	99-101%
Fair (Közepes)	96-98%
Low (Alacsony)	80-95%

FTP-teszt

Vezetett FTP-tesztet közvetlenül az órán is végezhet: sportmódok menüje → Fitness Tests → Cycling FTP Test. Szükséges hozzá: teljesítményt mérő görgő, pulzusadat, valamint egy korábbi, rögzített kerékpáros edzésekből származó kezdeti COROS FTP-bebecslés.

6. További funkciók és beállítások

6.1 Eszköztár (Toolbox)

A főszámlapon vagy edzés közben a Vissza gombot nyomva tartva nyílik meg az Eszköztár, amely hasznos eszközöket és widgeteket tartalmaz:

Eszköz	Leírás
Zseblámpa (Flashlight)	A kijelző fehéren világít. A fényerő a tárcsával állítható, a Vissza gomb kikapcsolja. Az akkumulátor és a kijelző kímélése érdekében 5 perc után automatikusan kikapcsol.
Ébresztő (Alarm)	Új ébresztő beállítása vagy a meglévők kezelése.
Emlékeztetők (Reminders)	Az Akció gombot nyomva tartva hanggal hozhat létre emlékeztetőt, pl. „Emlékeztess, hogy délután 2-kor hívjam fel anyát”. Az óra megerősítést kér, majd a megadott időben jelez.
Iránytű (Compass)	3D iránytű. A tárcsával válthat az iránytű, a GPS-koordináták, a magasság és a barométer között.
Oximéter (Oximeter)	Véroxigénszint (SpO2) mérése a tárcsa megnyomásával. Felül a magassági teljesítményindex (2500 m felett), középen az SpO2 és az utolsó mérés óta eltelt idő, alul a magasság. Lejjebb görgetve az elmúlt 24 óra és 3 nap SpO2- és magassággrafikonja látható.
Navigáció	Követendő útvonal kiválasztása és beállítása (lásd 4.9 fejezet), valamint a Back to Start funkció.
Stopper (Stopwatch)	Edzés közben és azon kívül is. Tárcsa: indítás/szünet; Vissza gomb: új kör és nullázás; Vissza gomb nyomva tartása: kilépés a stopper leállítása nélkül.
Időzítő (Timer)	Legfeljebb 3 időzítő, ismétlés funkcióval (Repeat → ON). Az új beállítás felülírja az előzőt. Tárcsa: indítás/szünet; Vissza gomb: újraindítás vagy vissza a beállításhoz; nyomva tartva kilépés az időzítő leállítása nélkül.
Számlapok	Váltás az órán tárolt 5 számlap között.
Pulzus-sugárzás (Heart Rate Broadcast)	Párosítás Bluetooth-eszközzel (pl. kerékpáros computer, edzőgép), és az óra pulzusadatainak továbbítása.
Akkumulátor-használat (Battery Usage)	A jelenlegi fogyasztás, valamint a becsült GPS-es és készenléti üzemidő. Részletes statisztika: alkalmazás → Profil → PACE 4 Pro → Battery Health.
Médiavezérlés	A telefonon szóló zene vagy podcast lejátszása, szüneteltetése, léptetése.
Zene (Music)	Az órán tárolt helyi MP3-fájlok lejátszása.

6.2 Vezérlőközpont (Control Center)

A főszámlapon az Akció gombot megnyomva érhető el, a leggyakoribb beállításokkal:

- **Ne zavarjanak (Do Not Disturb):** váltás a Ne zavarjanak, az Alvás és a Napi mód között. Az első kettőben az értesítések némán, a háttérben érkeznek; Napi módban a képernyőn is megjelennek.
- **Műholdmód (Satellite Mode):** High, Max vagy Auto (lásd 4.11 fejezet).

- **Hangszóró víztelenítése** (Drain the Speaker): a vízcsepp ikonnal kiüríti a vizet a hangszóróból; utána finoman rázza meg az órát.
- **Hangerő** (Volume): a hangszóró ikonnal, majd a tárcsával állítható.
- **Érintőképernyő** (Touchscreen): „Always On” – az érintés mindenhol működik; „Map & Media Only” – csak útvonalkövetéskor és médiavezérléskor.

6.3 Rendszerbeállítások (System)

A főmenüben a Rendszer (System) pontra görgetve a következők állíthatók:

Beállítás	Leírás
Tevékenységi felület (Activity Interface)	Automatikus görgetés (Auto Scroll) az adatoldalak között edzés közben. Üzenet- és hívásjelzés (Message & Call Alerts) edzés közben – kikapcsolva is érkeznek értesítések készenlétben. Adatcímkék (Data Labels): szöveg vagy ikon (ikonoknál 5 másodperc tétlenség után vált szövegről ikonra). Tárcsa megnyomása (Dial Press): <i>Instant Pause</i> – azonnali szünet/folytatás; <i>Pause Options</i> – menü nyílik a szünet, befejezés vagy adatoldalak közti választáshoz.
Szenzorok (Sensors)	Az optikai pulzusmérő és a barométer beállításai; a magasság, az iránytű és a hőmérséklet kalibrálása.
Tartozékok (Accessories)	Külső szenzorok párosítása Bluetooth-on (pl. mellkaspánt, teljesítménymérő).
Wi-Fi	Csatlakozás Wi-Fi hálózathoz az edzések feltöltéséhez és az új szoftverek letöltéséhez.
Repülőgép üzemmód (Airplane Mode)	Kikapcsolja a Bluetooth- és Wi-Fi-funkciókat (szinkronizálás, útvonalküldés, tartozékok párosítása stb.).

6.4 További beállítások (More Settings)

A Rendszer → További beállítások menüben még részletesebben testreszabhatja az órát:

Beállítás	Leírás
Nyelv (Language)	Az óra menünyelvének kiválasztása.
Számlap (Watch Face)	Számlap és témaszín választása; új számlapok az alkalmazás Profil oldaláról tölthetők le.
Kijelző (Display)	Fényerő, mindig bekapcsolt kijelző, kézmozdulatra háttérfény (lásd 1.5 fejezet).
Viselési kéz és tárcsa (Wrist Hand and Digital Dial)	Melyik csuklón viseli az órát, és hol legyen a tárcsa. Jobb csuklón viselve például a tárcsa kerülhet bal oldalra – a kijelző ehhez igazodva elfordul.
Jelkód (Passcode)	Ha az óra több mint egy percre nincs a csuklóján és nem használják, az adatok megtekintéséhez kód szükséges.
Hangok (Sounds)	Hangerő, valamint a gombok/tárcsa, üzenetek és hívások, ébresztők, emlékeztetők, edzésriasztások és egyéb hangjelzések egyenkénti ki- és bekapcsolása.
Rezgés (Vibrations)	Rezgés be/ki a gombokhoz és jelzésekhez, rezgéserősség állítása.

Beállítás	Leírás
Érintőképernyő	„Always On” vagy „Map & Media Only” (lásd 6.2 fejezet).
Automatikus zár	Nyomva tartásos vagy görgetéses feloldás, készenléti és edzés módban külön (lásd 1.4 fejezet).
Mértékegységek (Units)	Metrikus vagy angolszász; a hőmérséklet egysége külön állítható.
Térkép (Map)	Térkép iránya: mindig észak felül (North Up) vagy a haladási irány felül (Heading Up). Térképstílus: tájképi és/vagy topográfiai.
Műholdrendszerek	High, Max vagy Auto (lásd 4.11 fejezet).
Magassági riasztás (Altitude Alert)	Bekapcsolva 2500 méter felett időnként automatikus SpO2-mérést végez.
Mozgásra figyelmeztetés (Move Alert)	Hosszabb tétlenség után rezgéssel és üzenettel jelez, hogy ideje egy kicsit megmozdulni.
Napi stressz (Daily Stress)	Stresszmérés a nap folyamán pulzus és HRV alapján. <i>Növeli az akkumulátor-fogyasztást.</i>

6.5 Beépített érzékelők

Optikai pulzusmérő (PPG), barometrikus magasságmérő, gyorsulásmérő, giroszkóp, elektronikus iránytű, hőmérő, többpontos hőmérséklet-érzékelő, pulzoximéter (új SpO2-érzékelő), hangszóró, valamint zajcsökkentős mikrofon.

7. Karbantartás és ügyfélszolgálat

7.1 Az óra ápolása

A COROS órák vízállóak, úszáshoz és mindennapi viseléshez is alkalmasak. Hogy az óra sokáig szép és megbízható maradjon, rendszeresen tisztítsa – különösen edzés után, illetve ha izzadság, sós víz vagy klór érte. Így megelőzhető az elszíneződés, és a szenzorok, töltőérintkezők is tiszták maradnak. Alaposabb tisztításhoz vegye le a szíjat, és külön tisztítsa.

Kerülendő

- Szélsőséges hő vagy hideg, szauna, pezsgőfürdő, gőzkabin, sűrített levegő, ultrahangos tisztító és vegyszerek.
- Ne fújjon közvetlenül az órára naptejet, parfümöt, rovarriasztót (DEET) vagy alkoholt – ezek károsíthatják a házat. Ha mégis érintkezésbe kerül vele, azonnal öblítse le tiszta vízzel.
- Ne tisztítsa az órát éles tárgyakkal.

Az óratest tisztítása

- Sós víz, homok, piszok, vegyszerek vagy izzadás edzés után öblítse le az órát tiszta vízzel, majd törölje át óvatosan szöszmentes kendővel.
- Makacs szennyeződésnél áztassa az órát kb. 30 percre tiszta vízben, öblítse le, és közben finoman nyomkodja a gombokat, hogy a lerakódás kimosódjon. Ezután szöszmentes kendővel szárítsa meg; ügyeljen, hogy a nyílásokban ne maradjon nedvesség, vagy hagyja jól szellőző helyen teljesen megszáradni.
- **Zuhanyzás:** az óra viselhető zuhanyzáskor, de kerülje a szappannal és tusfürdővel való érintkezést, mert károsíthatják a vízzáró tömítéseket. Ha mégis érte, áztassa és öblítse le tiszta vízzel.
- **Úszás után:** minden alkalommal öblítse le tiszta vízzel a só- és klórmaradványok eltávolításához.
- **Töltőérintkezők:** enyhén nedves fültisztító pálcikával tisztítsa, és töltés előtt győződjön meg róla, hogy teljesen szárazak.

A szíjak tisztítása

- **Szilikon szíj:** vegye le az óráról, öblítse le tiszta vízzel vagy kevés enyhe kézmosó szappannal. Kerülje a kemény keféket, mert sérthetik a védőbevonatot. Felhelyezés előtt hagyja teljesen megszáradni.
- **Nylon szíj:** vegye le az óráról, és kézzel mossa ki hígított, enyhe mosószerrel. Ne áztassa sokáig, mert a tépőzár meglazulhat. Alaposan öblítse ki, és hagyja teljesen megszáradni.

7.2 Az akkumulátor kímélése

A COROS órák lítiumakkumulátorral működnek. Élettartamuk megőrzéséhez:

- Ne tegye ki az órát **50 °C feletti** hőmérsékletnek (szauna, gőzkabin, termálforrás stb.).
- Kerülje a tartós használatot **0 °C alatt**.
- Csak **5 V / 1 A** kimenetű USB-portról töltsön; gyorstöltő kábelt és gyorstöltő powerbankot ne használjon.

Ha úgy érzi, hogy az akkumulátor üzemideje csökken, érdemes elvégezni az akkumulátor kalibrálását – ennek lépéseit a COROS online súgójában találja.

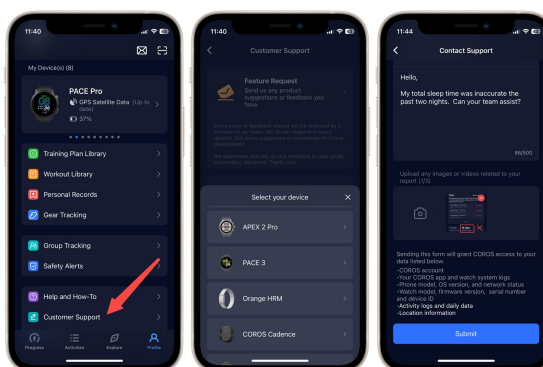
7.3 Bekapcsolás, újraindítás, gyári visszaállítás

Művelet	Teendő
Bekapcsolás	Tartsa lenyomva a Vissza gombot (jobb alsó), amíg meg nem jelenik a COROS logó.
Újraindítás	Tartsa lenyomva a Vissza gombot kb. 15 másodpercig, amíg az óra kikapcsol, és újra megjelenik a COROS logó.
Gyári visszaállítás	Az órán: Rendszer → További beállítások → Reset All. Vagy az alkalmazásban: Profil → PACE 4 Pro → görgessen le az Eltávolítás (Remove) pontig. A visszaállítás az óra beállításait állítja gyári állapotba – az alkalmazásban tárolt korábbi adatai és edzései nem vesznek el .

7.4 Garancia és ügyfélszolgálat

A COROS műszaki ügyfélszolgálatát közvetlenül az alkalmazásból érheti el:

- 1 Nyissa meg a COROS alkalmazás Profil oldalát (alsó sáv 4. ikonja).
- 2 Válassza az Ügyfélszolgálat (Customer Support) → Kapcsolatfelvétel (Contact Support) pontot.
- 3 Válassza ki az eszköz típusát és a megkeresés témáját. Írja le a problémát, és ha szükséges, töltsön fel képeket vagy videóit.
- 4 Fogadja el a COROS adatvédelmi szabályzatát, majd nyomja meg a Küldés (Submit) gombot.
- 5 Ellenőrizze e-mailjeit: meg kell érkeznie a hibajegy létrehozásáról szóló visszaigazolásnak. Ha 24 órán belül nem kap ilyet, ismételje meg a lépéseket.



Kapcsolatfelvétel az ügyfélszolgálattal a COROS alkalmazásban (a bal oldali képernyőn egy másik COROS modell látható, a menü azonos)

zerge.hu - segítünk!

Ha a PACE 4 Pro órát a zerge.hu webáruházban vásárolta, vásárlással, szállítással vagy garanciális ügyintézéssel kapcsolatos kérdéseivel forduljon hozzánk bizalommal: **zerge.hu**

Az útmutató a COROS hivatalos online súgója (support.coros.com, 2026. szeptember) alapján készült; a funkciók szoftverfrissítéssel változhatnak. Képek és védjegyek: © COROS Wearables, Inc.