

BIKE (kerékpározás)

Start (Start)

Nyomja meg az edzés elkezdéséhez.

Interval Training (Intervall edzés)

Start Training (Edzésindítás)

Nyomja meg az intervall edzés elkezdéséhez.

Repeat (Ismétlés)

Nyomja meg az ismétlésszám megváltoztatásához.

Bike (Kerékpározás)

- Time (Időtartam)
 - Válassza ki időtartam megadásához.
- Distance (Távolság)
 - Válassza ki távolság megadásához.
- Open (Manuális)
 - Válassza ki szabadkézi intervallum esetén. Az intervallum nem zárul le, amíg meg nem nyomja a BACK/LAP (VISSZA/KÖR) gombot.

Rest (Pihenő)

- Time (Időtartam)
 - Válassza ki időtartam-alapú pihenő megadásához.
- Distance (Távolság)
 - Válassza ki távolság alapú pihenő megadásához.
- Open (Manuális)
 - Válassza ki szabadkézi pihenő esetén. Az intervallum nem zárul le, amíg meg nem nyomja a BACK/LAP VISSZA/KÖR) gombot.

Warm Up (Bemelegítés)

Válassza ki bemelegítés be- vagy kikapcsolásához.

Cool Down (Levezetés)

Válassza ki levezetés be- vagy kikapcsolásához.

Intervall edzés során, ha eléri a megadott idő vagy távolság végét, az óra jelez, majd megkezdí a következő intervallumot. A következő intervallum manuális megkezdéséhez nyomja meg a BACK/LAP (VISSZA/KÖR) gombot.

Az intervall edzés szüneteltetéséhez, folytatásához, megállításához, valamint az edzési összesítő és a köradatok megtekintéséhez nyomja meg a CONFIRM (MEGERŐSÍTÉS) gombot.

Settings (Beállítások)

Navi. Settings (Navigációs Beállítások – elérhető a COROS APEX/APEX Pro/VERTIX órákon)

Nyomja meg a navigációs beállítások eléréséhez.

- Válasszon ki egy útvonalat a feltöltött útvonalak közül.
- Start Course (Útvonal indítása)
 - Nyomja meg az edzés navigációs módban történő indításához.
- Elevation Details (Magassági adatok)
 - Nyomja meg a kiválasztott útvonal magassági adatainak megtekintéséhez (pl.: teljes szintemelkedés/szintesés, legmagasabb pont és távolság).
- Start Point Direction (Kezdőpont iránya)
 - Válassza ki a kezdőpont megadásához (odafelé vagy visszafelé).
- Map Direction (Térkép tájolása)
 - Válassza ki a térkép északi vagy haladási irány szerinti tájolásához.
- Deviate Course Alert (Riasztás útvonalról letérés esetén)
 - Válassza ki a riasztás be- vagy kikapcsolásához. Ha a funkció be van kapcsolva, akkor az óra percenként jelez, ha Ön letért a kiválasztott útvonalról.

Activity Alert (Edzésriasztások)

Válassza ki a különböző típusú riasztások beállításához.

- Distance Alert (Távolságriasztás – automatikus köridő)
 - Bekapcsolásakor az óra automatikusan számolja és jelzi a köridők végét, amikor elérte a megadott távot.
- Speed Alert (Sebességriasztás)
 - Bekapcsolásakor az óra jelez, ha kilépett a megadott sebességtartományból.
- Cadence Alert (Pedálfordulatszám-riasztás)
 - Bekapcsolásakor az óra jelez, ha kilépett a megadott pedálfordulatszám-tartományból.
- HR Alert (Pulzusriasztás)
 - Bekapcsolásakor az óra jelez, ha kilépett a megadott pulzustartományból.
- Restore Defaults (Alaphelyzetbe állítás)
 - Nyomja meg a beállítások alaphelyzetbe állításához.

Auto Pause (Automatikus szüneteltetés)

Nyomja meg az edzés GPS-alapú automatikus szüneteltetésének bekapcsolásához, ha mozdulatlan helyzetben van.

Támogatott adatmezők

Time of Day (Pontos idő), Total Time (Eltelt idő), Workout Time (Edzésidő), Distance (Távolság), Laps (Köridők), Calories (Kalória), Speed (Sebesség), HR (Pulzus), Grade (Emelkedő), Avg. Speed (Átlagsebesség), Avg. HR (Átlagpulzus), Max. Speed (Max. sebesség), Max. HR (Max. pulzus), Lap Time (Köridő), Lap Distance (Köridőtávolság), Lap Speed (Köridősebesség), Lap HR (Köridőpulzus), Elevation (Magasság), Total Ascent (Teljes szintemelkedés), Total Descent (Teljes szintesés), Battery (Akku üzemidő), Last Lap Time (Utolsó köridő), Last Lap Speed (Utolsó köridősebesség), Last Lap HR (Utolsó köridőpulzus), Vertical Speed (Függőleges sebesség), Average Vertical

Speed (Átlagos függőleges sebesség), Lap Vertical Speed (Utolsó köridő függőleges sebessége).

Cadence (Pedálfordulatszám), Avg. Cadence (Átlagos pedálfordulatszám), Lap Cadence (Utolsó köridő pedálfordulatszáma), Power (Teljesítmény), 3s Avg. Power (3mp átlagos teljesítmény), 10s Avg. Power (10mp átlagos teljesítmény), 30s Avg. Power (30mp átlagos teljesítmény), Avg. Power (Átlagos teljesítmény), NP (Normalizált teljesítmény) (kompatibilis ANT+/Bluetooth szenzorok használata esetén).

INDOOR BIKE (beltéri kerékpározás)

Start (Start)

Nyomja meg az edzés elkezdéséhez.

Settings (Beállítások)

Activity Alert (Edzésriasztások)

Válassza ki a különböző típusú riasztások beállításához.

- Distance Alert (Távolságriasztás - automatikus köridő)
 - Bekapcsolásakor az óra automatikusan számolja és jelzi a köridők végét, amikor elérte a megadott távot.
- Speed Alert (Sebességriasztás)
 - Bekapcsolásakor az óra jelez, ha kilépett a megadott sebességtartományból.
- Cadence Alert (Pedálfordulatszám-riasztás)
 - Bekapcsolásakor az óra jelez, ha kilépett a megadott pedálfordulatszám-tartományból.
- HR Alert (Pulzusriasztás)
 - Bekapcsolásakor az óra jelez, ha kilépett a megadott pulzustartományból.
- Restore Defaults (Alaphelyzetbe állítás)
 - Nyomja meg a beállítások alaphelyzetbe állításához.

Támogatott adatmezők

Time of Day (Pontos idő), Total Time (Eltelt idő), Workout Time (Edzésidő), Laps (Köridők), Calories (Kalória), HR (Pulzus), Avg. HR (Átlagpulzus), Max. HR (Max. pulzus), Lap Time (Köridő), Lap HR (Köridőpulzus), Battery (Akku üzemidő), Last Lap Time (Utolsó köridő), Last Lap HR (Utolsó köridőpulzus).

Distance (Távolság), Cadence (Pedálfordulatszám), Speed (Sebesség), Grade (Emelkedő), Avg. Cadence (Átlagos pedálfordulatszám), Avg. Speed (Átlagsebesség), Max. Speed (Max. sebesség), Lap Distance (Köridőtávolság), Lap Cadence (Utolsó köridő pedálfordulatszáma), Lap Speed (Köridősebesség), Last Lap Speed (Utolsó köridősebesség), Power (Teljesítmény), 3s Avg. Power (3mp átlagos teljesítmény), 10s Avg. Power (10mp átlagos teljesítmény), 30s Avg. Power (30mp átlagos teljesítmény), Avg. Power (Átlagos teljesítmény), NP (Normalizált teljesítmény) (kompatibilis ANT+ szenzorok használata esetén).

Miért van szükség külső szenzorok használatára az Indoor Bike (Beltéri kerékpározás) edzés módban?

Ha edzőteremben, vagy más beltéri helyen edzünk, a GPS-es órák nem képesek sebességet vagy megtett távolságot mérni csupán a karmozgásból. A pulzuson és az edzésidőn kívül akkor válik lehetővé további adatok mérése, ha a COROS órákhoz kompatibilis ANT+ szenzorokat párosítunk.

OPEN WATER SWIM (nyíltvízi úszás)

Start (Start)

Nyomja meg az edzés elkezdéséhez.

Settings (Beállítások)

Activity Alert (Edzésriasztások)

Válassza ki a különböző típusú riasztások beállításához.

- Distance Alert (Távolságriasztás - automatikus köridő)
 - Bekapcsolásakor az óra automatikusan számolja és jelzi a köridők végét, amikor elérte a megadott távot.
- HR Alert (Pulzusriasztás)
 - Bekapcsolásakor az óra jelez, ha kilépett a megadott pulzustartományból.
- Restore Defaults (Alaphelyzetbe állítás)
 - Nyomja meg a beállítások alaphelyzetbe állításához.

Támogatott adatmezők

Time of Day (Pontos idő), Total Time (Eltelt idő), Workout Time (Edzésidő), Distance (Távolság), Lengths (Hosszok száma), Calories (Kalória), Strokes (Csapásszám), Pace (Tempó), Stroke Rate (Percenkénti csapásszám), HR (Pulzusszám), Avg. Stroke Rate (Átlagos percenkénti csapásszám), Avg. Stroke Length (Átlagos hosszönkénti csapáshossz), Avg. SWOLF (Átlagos SWOLF), Lap Time (Köridő), Lap Distance (Köridőtávolság), Lap Strokes (Köridőcsapásszám), Lap Pace (Köridőtempó), Lap HR (Köridőpulzus), Lap Stroke Rate (Köridő percenkénti csapásszám), Lap SWOLF (Köridő SWOLF), Lap Stroke Length (Köridőcsapáshossz), Battery (Akku üzemi idő), Last Lap Time (Utolsó köridő), Last Lap Pace (Utolsó köridőtempó), Last Lap HR (Utolsó köridőpulzus).

Nyíltvízi úszás rögzítése

Nyílt vízi úszás edzés módban a COROS órák a gyorsúszást tudják rögzíteni pontos GPS-adatokkal. Az olyan úszásnemek esetében, mint a mellúszás, hátúszás és pillangó a pontos GPS-adatrögzítés nem garantált.

A pontos GPS-adatrögzítés érdekében várja meg az óra visszajelzését a GPS-jelvételeiről, mielőtt a vízbe menne. Úszás közben törekedjen arra, hogy az óra elegendő ideig legyen kint a vízből a karcsapások között, mivel a GPS-jel nem továbbításra kerül a víz alatt.

POOL SWIM (medencés úszás)

Start (Start)

Nyomja meg az edzés elkezdéséhez.

Pool length (Medence hossza)

Válassza ki a megfelelő medenceméretet.

- 25 méter
- 50 méter
- 25 yard
- 33,3 méter
- 33,3 yard
- Egyéni

Settings (Beállítások)

Activity Alert (Edzésriasztások)

Válassza ki a különböző típusú riasztások beállításához.

- Distance Alert (Távolságriasztás - automatikus köridő)
 - Bekapcsolásakor az óra automatikusan számolja és jelzi a köridők végét, amikor elérte a megadott távot.
- HR Alert (Pulzusriasztás)
 - Bekapcsolásakor az óra jelez, ha kilépett a megadott pulzustartományból.
- Restore Defaults (Alaphelyzetbe állítás)
 - Nyomja meg a beállítások alaphelyzetbe állításához.

Támogatott adatmezők

Time of Day (Pontos idő), Total Time (Eltelt idő), Workout Time (Edzésidő), Distance (Távolság), Lengths (Hosszok száma), Calories (Kalória), HR (Pulzusszám), Avg. Strokes/Len (Átlagos csapásszám/hossz), Avg. Pace (Átlagtempó), Avg. HR (Átlagpulzus), Avg. Stroke Rate (Átlagos percenkénti csapásszám), Avg. SWOLF (Átlagos SWOLF), Last Length Strokes (Utolsó hossz csapásszáma), Last Length Pace (Utolsó hossz tempó), Last Length HR (Utolsó hossz pulzusszáma), Last Length Strokes Rate (Utolsó hossz percenkénti csapásszáma), Last Length SWOLF (Utolsó hossz SWOLF), Lap Time (Köridő), Lap Distance (Köridőtávolság), Lap Strokes (Köridőcsapásszám), Lap Speed (Köridősebesség), Lap HR (Köridőpulzus), Lap Stroke Rate (Köridő percenkénti csapásszám), Lap SWOLF (Köridő SWOLF), Battery (Akku üzemidő), Last Lap Time (Utolsó köridő), Last Lap Pace (Utolsó köridőtempó), Last Lap HR (Utolsó köridőpulzus).

Medencés úszás rögzítése

A COROS órák 4 fő úszásnemet tudnak automatikusan felismerni és rögzíteni: Freestyle (gyorsúszás), Breaststroke (mellúszás), Backstroke (hátúszás) és Butterfly (pillangó). A medence hossza tetszőlegesen állítható be az aktuális medencehossznak megfelelően.

A megtett távolságot az óra a fordulókból fogja kiszámítani. Ha nem bukófordulóval fordul, mindenképpen végezzen olyan karmozdulatot a fordulónál, amely lényegesen különbözik a leúszott hossz karmozgásától.

Az óra iránytűjének kalibrálása segíthet kijavítani a rosszul számított fordulókat/távolságot medencés úszásnál. A Toolbox (Eszköztár) menüből (a BACK(VISSZA) gomb nyomva tartásával érheti el a főóralapról) > Compass (Iránytű) > Calibrate (Kalibrálás) (tartsa nyomva a CONFIRM (MEGERŐSÍTÉS) gombot az iránytű képernyőjén).

A medencés úszást rögzítő algoritmusok gépi tanulási mechanizmussal dolgoznak. Ezért **az első 3 hossz alatt a karmozdulatok és a fordulók legyenek annyira hasonlóak, amennyire csak lehetséges.** Ez befolyásolni fogja, hogy az óra a további hosszokon hogyan számolja majd a medencés úszást. **Továbbá ne indítsa el a Medencés úszást, amíg nincsen a vízben és nem készült fel az úszásra. A bemelegítő gyakorlatokat még az edzés elindítása előtt végezze el.**

Ha az óra nem méri pontosan a távolságot, akkor próbálja ki a következőket:

- Ússzon le egy hosszt a megfelelő medencehossz-beállítással, pl 25 métert.
- Állítsa át a medence hosszát 50 m-re és fejezze be a kört.
- Állítsa vissza a medence hosszát a megfelelőre, pl 25 m-re, és fejezze be a kört.
- Ez a módszer kalibrálja az órát és korrigálja a hibás távolságmérést.

MAGASABB SZINTŰ FUTÁSADATOK

A magasabb szintű futásadatok rögzítéséhez COROS POD (Performance Optimization Device - Teljesítményoptimalizáló Eszköz) csatlakoztatása szükséges az órához vagy a COROS applikációhoz.

Running Efficiency (Futáshatékonyság)

A futáshatékonyság azt jelenti, hogy a lehető leghatékonyabb módon és a legkevesebb energiát veszítve futunk. A futás gazdaságossága az az arányszám, amelyet a sebesség és teljesítmény-tömeg arányából számítva kapunk. Amikor a sebesség nő és a leadott teljesítmény csökken, akkor a futáshatékonyság növekszik. Ez azt is jelenti, hogy a futáshatékonyság akkor javul, ha a sebesség gyorsabban nő mint a leadott teljesítmény. Másfelől viszont, ha a leadott teljesítmény nő, de a sebesség nem, akkor a futáshatékonyság csökken az elveszített teljesítmény miatt.

A COROS alkalmazásban adja meg a pontos testsúlyát (Profile page (Profil lap) > Profile Settings (Profilbeállítások) > Weight (Testtömeg) a pontos Futáshatékonyság mérése érdekében.

Running Efficiency Zone (Futáshatékonysági zóna) (nem %-ban)

1-es zóna: < 90

2-es zóna: 90 - 110

3-as zóna: >110

Running Power (Futásteljesítmény)

Kiváló: >110

Kiemelkedő: 100 - 110

Jó: 90 - 100

Átlagos: 80 - 90

Gyenge: 70 - 80

A teljesítmény a futás során kifejtett erő mértéke. A sétához képest a futás több kifejtett erőt igényel, ha a távolság ugyanakkora, mivel az időtartam rövidebb és a sebesség is nagyobb. A teljesítmény számításakor figyelembe kell venni a testtömeget, a sebességet és más mutatókat. Hegyenek felfelé futni ugyanazzal a tempóval több erőt igényel, mint síkon futni. A teljesítményszámok segíthetnek a valós edzésintenzitás kiértékelésében. A

futásteljesítmény mérése kiváló eszköz az edzések eredményességének kimutatásához, a pulzus és más mutatók mellett.

Running Power Analysis (A futásteljesítmény elemzése)

A futás során többdimenziós mozgásokat végzünk. Erőt vízszintes, függőleges és oldalirányú mozgásnál is kifejtünk.

- A vízszintes teljesítményszázalék azt mutatja meg, hogy mekkora erőre van szükség a test előre felé mozgatásához, és ez a leglényegesebb tényező. Ha a futáshatékonyság 100 körül van, akkor a vízszintes teljesítményszázalék elérheti akár a 80%-ot elit futók, és a 70%-ot gyakorlott amatőrök esetén. Viszont, ha a vízszintes teljesítményszázalék magas, miközben a futáshatékonyság csökken, akkor azt minden valószínűség szerint a folytonos előre-hátra mozgás okozza, mint például a lassítás és a megállás.
- A függőleges teljesítményszázalék azt mutatja meg, hogy mekkora erőre van szükség a test felfelé, ill. lefelé mozgatásához. Több erőt fogunk elpazarolni függőlegesen, ha a függőleges teljesítményszázalék növekszik. Az alsó test izmainak ezért nagyon nagy szerepük van ebből a szempontból. A hobbifutók nagyjából 30%-ot, míg a profik akár 20%-ot is elérhetnek.
- Az oldalirányú teljesítményszázalék azt mutatja meg, hogy mekkora erőre van szükség a test jobbra, ill. balra történő mozgatásához. Több erőt fogunk elpazarolni oldalirányban, ha az oldalirányú teljesítményszázalék növekszik. Ez a mutató átlagosan 5% körül van, és a három irányérő közül a legalacsonyabb. Az erős core izomzatú és stabil futástechnikájú futók ezt a mutatót 3% alatt tudják tartani. Az erős core izmok és a stabil törzs ezért nagy kihatással vannak erre az értékre.

Ground Time (Talajérintési idő)

Kiváló: <210ms

Kiemelkedő: 210-240ms

Jó: 240-270ms

Átlagos: 270-300ms

Gyenge: >300ms

A talajérintési idő azt mutatja meg, hogy a talpunk mennyi ideig érinti a talajt. A gyakorlottabb futók általában rövidebb ideig érintik a talajt. Az elit futók talajérintési ideje akár 180ms is lehet.

Left/Right Balance (Bal láb/jobbs láb egyensúly)

Narancssárga: >B 51,5 Bal láb jelentősen hosszabb ideig érinti a talajt

Citromsárga: B 50,6 – B 51,5 Bal láb kissé hosszabb ideig érinti a talajt

Zöld: B 50,5 – R 50,5 Bal láb/jobbs láb egyensúly

Citromsárga: J 50,6 – J 51,5 Jobb láb kissé hosszabb ideig érinti a talajt

Narancssárga: >J 51,5 Jobb láb jelentősen hosszabb ideig érinti a talajt

A B/L egyensúly a jobb és a bal láb talajérintési idejét mutatja százalékosan. A terepfutás és az atlétikapályán történő futás esetében ezek a számok eltérhetnek az optimális zöld zónához képest. Ha a mérőszám meghaladja az 55-t, akkor nő a sérülés veszélye.

Stride Ratio (Lépésarány)

Kiváló: <6%

Kiemelkedő: 6 -8%

Jó: 8–10%

Átlagos: 10–12%

Gyenge: >12%

A lépésarány a futáshatékonyág mérésében tud segítséget nyújtani. A lépésmagasság és a lépéshossz arányaként számíthatjuk ki. Amikor a lépéshossz nagyobb és a lépésmagasság kisebb, akkor a test felfelé és lefelé irányuló mozgatásához szükséges energia csökken, és a futás hatékonyabbá válik. A haladó szintű futótechnikával rendelkező futók lépésaránya 6% alatti.

Stride Height (Lépésmagasság)

Kiváló: <5cm

Kiemelkedő: 5–8cm

Jó: 8–12cm

Átlagos: 12–15cm

Gyenge: >15cm

A lépésmagasság az a mutató, amely a test felfelé mozgását írja le egy-egy lépésnél. Az alacsony lépésmagasság arra utal, hogy kevesebb energiát veszítünk el felfelé, ill. lefelé

„ugrálással”. A kimerültség és a rossz futótechnika magasabb lépésmagasságot eredményezhet.

Stride Length (Lépéshossz)

A lépéshossz azt méri, hogy mekkora a távolság két lépés (saroktól sarokig) között. Fontos mutató a futómozgás és a technika elemzésében. Általában egy felnőtt lépéshossza 65 cm gyaloglás közben, és 90-150 cm futás során. Sok futó nyújtja a lépteit, mivel úgy hiszik, ez fokozza a tempójukat. Ez azonban inkább az izmok és a térd sérülésének kockázatát növeli. Rendkívül fontos, hogy a COROS POD által mért adatok segítségével megtaláljuk azt a lépéshosszt, amelyik a legmegfelelőbb az edzésekhez és a versenyekre.

Hike (Túrázás)

Start (Start)

Nyomja meg az edzés elkezdéséhez.

Settings (Beállítások)

Navi. Settings (Navigációs Beállítások – elérhető a COROS APEX/APEX Pro/VERTIX órákon)

Nyomja meg a navigációs beállítások eléréséhez.

- Válasszon ki egy útvonalat a feltöltött útvonalak közül.
- Start Course (Útvonal indítása)
 - Nyomja meg az edzés navigációs módban történő indításához.
- Elevation Details (Magassági adatok)
 - Nyomja meg a kiválasztott útvonal magassági adatainak megtekintéséhez (pl.: teljes szintesítés/-emelkedés, legmagasabb pont és távolság).
- Start Point Direction (Kezdőpont iránya)
 - Válassza ki a kezdőpont megadásához (odafelé vagy visszafelé).
- Map Direction (Térkép tájolása)
 - Válassza ki a térkép északi vagy menetirány szerinti tájolásához.
- Deviate Course Alert (Riasztás útvonalról letérés esetén)
 - Válassza ki a riasztás be- vagy kikapcsolásához. Ha a funkció be van kapcsolva, akkor az óra percenként jelez, ha Ön letért a kiválasztott útvonalról.

Activity Alert (Edzésriasztások)

Válassza ki a különböző típusú riasztások beállításához.

- Distance Alert (Távolságriasztás - automatikus köridő)
 - Bekapcsolásakor az óra automatikusan számolja és jelzi a köridők végét, amikor elérte a megadott távot.
- Speed Alert (Sebességriasztás)

- Bekapcsolásakor az óra jelez, ha kilépett a megadott sebességtartományból.
- Cadence Alert (Lépésütem-riasztás)
 - Bekapcsolásakor az óra jelez, ha kilépett a megadott lépésütem-tartományból.
- HR Alert (Pulzusriasztás)
 - Bekapcsolásakor az óra jelez, ha kilépett a megadott pulzustartományból.
- Nutrition Alert (Evés/ivás figyelmeztetés)
 - Bekapcsolásakor az óra jelez, ha ételt vagy italt kell fogyasztania.
- Restore Defaults (Alaphelyzetbe állítás)
 - Nyomja meg a beállítások alaphelyzetbe állításához.

Metronome (Metronóm)

Nyomja meg a metronóm bekapcsolásához, melynek segítségével egyenletes tempóban mozoghat.

Támogatott adatmezők

Time of Day (Pontos idő), Total Time (Eltelt idő), Workout Time (Edzésidő), Distance (Távolság), Laps (Köridők), Calories (Kalória), Cadence (Lépésütem), Stride Length (Lépéshossz), Pace (Tempó), Speed (Sebesség), HR (Pulzus), Avg. Stride Length (Átlagos lépéshossz), Avg. Cadence (Átlagos lépésütem), Avg. Pace (Átlagtempó), Avg. Speed (Átlagsebesség), Avg. HR (Átlagpulzus), Max. Speed (Max. Sebesség), Max. HR (Max. Pulzus), Lap Time (Köridő), Lap Distance (Köridőtávolság), Lap Cadence (Köridő-lépésütem), Lap Stride Length (Köridő-lépéshossz), Lap Pace (Köridőtempó), Lap Speed (Köridősebesség), Lap HR (Köridőpulzus), Elevation (Magasság), Total Ascent (Teljes szintemelkedés), Total Descent (Teljes szintesés), Battery (Akku üzemidő), Stamina (Állóképesség), Aerobic TE (Aerob edzés hatás), Anaerobic TE (Anaerob edzés hatás), Last Lap Time (Utolsó köridő), Last Lap Pace (Utolsó köridőtempó), Last Lap Speed (Utolsó köridősebesség), Last Lap HR (Utolsó köridőpulzus), Lap Ascent (Köridő-szintemelkedés), Lap Descent (Köridőszintesés), Last Lap Ascent (Utolsó köridő-szintemelkedés), Last Lap Descent (Utolsó köridőszintesés), Vertical Speed (Függőleges sebesség), Grade (Emelkedő), Average Vertical Speed (Átlagos függőleges sebesség), Lap Vertical Speed (Köridő függőleges sebessége).

INDOOR TREADMILL RUN (BELTÉRI FUTÓPADOS FUTÁS)

Start (Start)

Nyomja meg az edzés elkezdéséhez.

Settings (Beállítások)

Activity Alert (Edzésriasztások)

Válassza ki a különböző típusú riasztások beállításához.

- Distance Alert (Távolságriasztás - automatikus köridő)
 - Bekapcsolásakor az óra automatikusan számolja és jelzi a köridők végét, amikor elérte a megadott távot.
- Pace Alert (Tempóriasztás)

- Bekapcsolásakor az óra jelez, ha kilépett a megadott tempótartományból.
- Cadence Alert (Lépésütem-riasztás)
 - Bekapcsolásakor az óra jelez, ha kilépett a megadott lépésütem-tartományból.
- HR Alert (Pulzusriasztás)
 - Bekapcsolásakor az óra jelez, ha kilépett a megadott pulzustartományból.
- Restore Defaults (Alaphelyzetbe állítás)
 - Nyomja meg a beállítások alaphelyzetbe állításához.

Auto Pause (Automatikus szüneteltetés)

Nyomja meg az edzés GPS alapú automatikus szüneteltetésének bekapcsolásához, ha mozdulatlan helyzetben van.

Metronome (Metronóm)

Nyomja meg a metronóm bekapcsolásához, melynek segítségével egyenletes tempóban mozoghat.

Támogatott adatmezők

Time of Day (Pontos idő), Total Time (Eltelt idő), Workout Time (Edzésidő), Distance (Távolság), Laps (Köridők), Calories (Kalória), Cadence (Lépésütem), Stride Length (Lépéshossz), Pace (Tempó), Speed (Sebesség), HR (Pulzus), Avg. Cadence (Átlagos lépésütem), Avg. Stride Length (Átlagos lépéshossz), Avg. Pace (Átlagtempó), Avg. Speed (Átlagsebesség), Avg. HR (Átlagpulzus), Max. Speed (Max. sebesség), Max. HR (Max. pulzus), Lap Time (Köridő), Lap Distance (Körtávolság), Lap Cadence (Köridő-lépésütem), Lap Stride Length (Köridőlépéshossz), Lap Pace (Köridőtempó), Lap Speed (Köridősebesség), Lap HR (Köridőpulzus), Battery (Akku üzemidő), Stamina (Állóképesség), Aerobic TE (Aerob edzéshatás), Anaerobic TE (Anaerob edzéshatás), Last Lap Time (Utolsó köridő), Last Lap Pace (Utolsó köridőtempó), Last Lap Speed (Utolsó köridősebesség), Last Lap HR (Utolsó köridőpulzus).

Ground Time (Talajérintési idő), Left/Right Balance (Bal láb/Jobb láb egyensúly), Stride Height (Lépésmagasság), Stride Ratio (Lépésarány) (párosított COROS POD használata esetén).

Beltéri futás távolságának kalibrálása

A 2 mérföldnél (3,21 km) hosszabb beltéri futások esetében a COROS órák lehetővé teszik a távolság kalibrálását. A kalibrációs tartomány $\pm 25\%$ -a az óra által rögzített távolságnak.

A COROS saját, Intelligens Lépésalgoritmus rögzíti az egyéni mozgástartományokat a futás során. Ezáltal lemodellezi viselőjének lépéstartípusát, amelyet később beltéri futásnál, vagy gyenge GPS-jel esetén használ fel. Minden kalibrálás segít az algoritmusnak abban, hogy még pontosabban mérje a későbbi beltéri futásokat.

A beltéri futás távolságának kalibrálása nem vihető át külső alkalmazásokba, mivel ezek többnyire a saját algoritmusukat használják a mért távolság, lépésütem és egyéb adatok korrekciójára a végső adatok megjelenítése előtt. A kalibrált távolság átvitele külső alkalmazásokba ezért nem lehetséges. Ezekben a távolságot manuálisan kell átállítani.

<https://support.coros.com/hc/en-us/articles/360052773112-How-to-ensure-proper-distance-tracking-for-indoor-runs->

MOUNTAIN CLIMB (HEGYMÁSZÁS)

Start (Start)

Nyomja meg az edzés elkezdéséhez.

Settings (Beállítások)

Navi. Settings (Navigációs Beállítások – elérhető a COROS APEX/APEX Pro/VERTIX órákon)

Nyomja meg a navigációs beállítások eléréséhez.

- Válasszon ki egy útvonalat a feltöltött útvonalak közül.
- Start Course (Útvonal indítása)
 - Nyomja meg az edzés navigációs módban történő indításához.
- Elevation Details (Magassági adatok)
 - Nyomja meg a kiválasztott útvonal magassági adatainak megtekintéséhez (pl.: teljes szintesés/-emelkedés, legmagasabb pont és távolság).
- Start Point Direction (Kezdőpont iránya)
 - Válassza ki a kezdőpont megadásához (odafelé vagy visszafelé).
- Map Direction (Térkép tájolása)
 - Válassza ki a térkép északi vagy menetirány szerinti tájolásához.
- Deviate Course Alert (Riasztás útvonalról letérés esetén)
 - Válassza ki a riasztás be- vagy kikapcsolásához. Ha a funkció be van kapcsolva, akkor az óra percenként jelez, ha Ön letért a kiválasztott útvonalról.

Activity Alert (Edzésriasztások)

Válassza ki a különböző típusú riasztások beállításához.

- Distance Alert (Távolságriasztás - automatikus köridő)
 - Bekapcsolásakor az óra automatikusan számolja és jelzi a köridők végét, amikor elérte a megadott távot.
- Speed Alert (Sebességriasztás)
 - Bekapcsolásakor az óra jelez, ha kilépett a megadott sebességtartományból.
- Cadence Alert (Lépésütem-riasztás)
 - Bekapcsolásakor az óra jelez, ha kilépett a megadott lépésütem-tartományból.
- HR Alert (Pulzusriasztás)
 - Bekapcsolásakor az óra jelez, ha kilépett a megadott pulzustartományból.
- Nutrition Alert (Évés/ivás figyelmeztetés)
 - Bekapcsolásakor az óra jelez, ha ételt vagy italt kell fogyasztania.

- Restore Defaults (Alaphelyzetbe állítás)
 - Nyomja meg a beállítások alaphelyzetbe állításához.

Metronome (Metronóm)

Nyomja meg a metronóm bekapcsolásához, melynek segítségével egyenletes tempóban mozoghat.

3D Distance (3D Távolság)

Nyomja meg a 3D távolságmérés bekapcsolásához.

- A 3D távolságmérés a szintemelkedést használja a távolság kalibrálásához, szemben a 2D-s távolságméréssel. Akkor a legérdemesebb a 3D-s távolságmérést használni, amikor a sebesség és a szintemelkedés is magas, mint például síelésnél.

Támogatott adatmezők

Time of Day (Pontos idő), Total Time (Eltelt idő), Workout Time (Edzésidő), Distance (Távolság), Laps (Köridők), Calories (Kalória), Cadence (Lépésütem), Stride Length (Lépéshossz), Pace (Tempó), Speed (Sebesség), Heart Rate (Pulzusszám), Avg. Cadence (Átlagos lépésütem), Avg. Stride Length (Átlagos lépéshossz), Avg. Pace (Átlagtempó), Avg. Speed (Átlagsebesség), Avg. HR (Átlagpulzus), Max. Speed (Max. Sebesség), Max. HR (Max. Pulzus), Lap Time (Köridő), Lap Distance (Köridőtávolság), Lap Cadence (Köridő-lépésütem), Lap Stride Length (Köridő-lépéshossz), Lap Pace (Köridőtempó), Lap Speed (Köridősebesség), Lap HR (Köridőpulzus), Elevation (Magasság), Total Ascent (Teljes szintemelkedés), Total Descent (Teljes szintesés), Battery (Akku üzemidő), Stamina (Állóképesség), Aerobic TE (Aerob edzés hatás), Anaerobic TE (Anaerob edzés hatás), Last Lap Time (Utolsó köridő), Last Lap Pace (Utolsó köridőtempó), Last Lap Speed (Utolsó köridősebesség), Last Lap HR (Utolsó köridőpulzus), Lap Ascent (Köridő-szintemelkedés), Lap Descent (Köridőszintesés), Last Lap Ascent (Utolsó köridő-szintemelkedés), Last Lap Descent (Utolsó köridőszintesés), Vertical Speed (Függőleges sebesség), Grade (Emelkedő), Average Vertical Speed (Átlagos függőleges sebesség), Lap Vertical Speed (Köridő függőleges sebessége).

Elérhetőség

A hardver korlátozásai miatt a PACE készülékeken nem érhető el.

RUN (FUTÁS)

Start (Start)

Nyomja meg az edzés elkezdéséhez.

Interval Training (Intervall edzés)

Start Training (Edzésindítás)

Nyomja meg az intervall edzés elkezdéséhez.

Repeat (Ismétlés)

Nyomja meg az ismétlésszám megváltoztatásához.

Run (Futás)

- Time (Időtartam)
 - Válassza ki időtartam megadásához.
- Distance (Távolság)
 - Válassza ki távolság megadásához.
- Open (Manuális)
 - Válassza ki szabadkézi intervallum esetén. Az intervallum nem zárul le, amíg meg nem nyomja a BACK/LAP gombot.

Rest (Pihenő)

- Time (Időtartam)
 - Válassza ki időtartam-alapú pihenő megadásához.
- Distance (Távolság)
 - Válassza ki távolságalapú pihenő megadásához.
- Open (Manuális)
 - Válassza ki szabadkézi pihenő esetén. Az intervallum nem zárul le, amíg meg nem nyomja a BACK/LAP (VISSZA/KÖR) gombot.

Warm Up (Bemelegítés)

Válassza ki bemelegítés be- vagy kikapcsolásához.

Cool Down (Levezetés)

Válassza ki levezetés be- vagy kikapcsolásához.

Intervall edzés során ha eléri a megadott idő vagy távolság végét, az óra jelez, majd megkezd a következő intervallumot. A következő intervallum manuális megkezdéséhez nyomja meg a BACK/LAP (VISSZA/KÖR) gombot.

Az intervall edzés szüneteltetéséhez, folytatásához, megállításához, valamint az edzési összesítő és a köradatok megtekintéséhez nyomja meg a CONFIRM (MEGERŐSÍTÉS) gombot.

Settings (Beállítások)

Navi. Settings (Navigációs Beállítások – elérhető a COROS APEX/APEX Pro/VERTIX órákon)

Nyomja meg a navigációs beállítások eléréséhez.

- Válasszon ki egy útvonalat a feltöltött útvonalak közül.
- Start Course (Útvonal indítása)
 - Nyomja meg az edzés navigációs módban történő indításához.
- Elevation Details (Magassági adatok)

- Nyomja meg a kiválasztott útvonal magassági adatainak megtekintéséhez (pl.: teljes szintesés/-emelkedés, legmagasabb pont és távolság).
- Start Point Direction (Kezdőpont iránya)
 - Válassza ki a kezdőpont megadásához (odafelé vagy visszafelé).
- Map Direction (Térkép tájolása)
 - Válassza ki a térkép északi vagy menetirány szerinti tájolásához.
- Deviate Course Alert (Riasztás útvonalról letérés esetén)
 - Válassza ki a riasztás be- vagy kikapcsolásához. Ha a funkció be van kapcsolva, akkor az óra percenként jelez, ha Ön letért a kiválasztott útvonalról.

Activity Alert (Edzésriasztások)

Válassza ki a különböző típusú riasztások beállításához.

- Distance Alert (Távolságriasztás - automatikus köridő)
 - Bekapcsolásakor az óra automatikusan számolja és jelzi a köridők végét, amikor elérte a megadott távot.
- Pace Alert (Tempóriasztás)
 - Bekapcsolásakor az óra jelez, ha kilépett a megadott tempótartományból.
- Cadence Alert (Lépésütem-riasztás)
 - Bekapcsolásakor az óra jelez, ha kilépett a megadott lépésütem-tartományból.
- HR Alert (Pulzusriasztás)
 - Bekapcsolásakor az óra jelez, ha kilépett a megadott pulzustartományból.
- Nutrition Alert (Évés/ivás figyelmeztetés)
 - Bekapcsolásakor az óra jelez, ha ételt vagy italt kell fogyasztania.
- Restore Defaults (Alaphelyzetbe állítás)
 - Nyomja meg a beállítások alaphelyzetbe állításához.

Auto Pause (Automatikus szüneteltetés)

Nyomja meg az edzés GPS-alapú automatikus szüneteltetésének bekapcsolásához, ha mozdulatlan helyzetben van.

Metronome (Metronóm)

Nyomja meg a metronóm bekapcsolásához, melynek segítségével egyenletes tempóban mozoghat.

Támogatott adatmezők

Time of Day (Pontos idő), Total Time (Eltelt idő), Workout Time (Edzésidő), Distance (Távolság), Laps (Köridők), Calories (Kalória), Cadence (Lépésütem), Stride Length (Lépéshossz), Pace (Tempó), Speed (Sebesség), HR (Pulzus), Avg. Cadence (Átlagos lépésütem), Avg. Stride Length (Átlagos lépéshossz), Avg. Pace (Átlagtempó), Avg. Speed (Átlagsebesség), Avg. HR (Átlagpulzus), Max. Speed (Max. Sebesség), Max. HR (Max. Pulzus), Lap Time (Köridő), Lap Distance (Köridőtávolság), Lap Cadence (Köridő-lépésütem), Lap Stride Length (Köridő-lépéshossz), Lap Pace (Köridőtempó), Lap Speed (Köridősebesség), Lap HR (Köridőpulzus), Elevation (Magasság), Total Ascent (Teljes szintemelkedés), Total Descent (Teljes szintesés), Battery (Akku üzemidő), Stamina (Állóképesség), Aerobic TE (Aerob edzés hatás), Anaerobic TE (Anaerob edzés hatás),

Last Lap Time (Utolsó köridő), Last Lap Pace (Utolsó köridőtempó), Last Lap Speed (Utolsó köridősebesség), Last Lap HR (Utolsó köridőpulzus).

Running Power (Futásteljesítmény) Running Efficiency (Futáshatékonyság), Ground Time (Talajérintési idő), Left/Right Balance (Bal láb/Jobb láb egyensúly), Stride Height (Lépésmagasság), Stride Ratio (Lépésarány) (COROS POD használata esetén).

TRACK RUN (FUTÁS ATLÉTIKA PÁLYÁN)

Start (Start)

Nyomja meg az edzés elkezdéséhez.

Lane (Pálya)

Válassza ki a pálya számát, amelyiken fut.

- 1-es pálya – 400 m
- 2-es pálya – 407 m
- 3-as pálya – 415 m
- 4-es pálya – 422 m
- 5-ös pálya – 430 m
- 6-os pálya – 438 m
- 7-es pálya – 445 m
- 8-as pálya – 453 m

Interval Training (Intervall edzés)

Start Training (Edzésindítás)

Nyomja meg az intervall edzés elkezdéséhez.

Repeat (Ismétlés)

Nyomja meg az ismétlésszám megváltoztatásához.

Run (Futás)

- Time (Időtartam)
 - Válassza ki időtartam megadásához.
- Distance (Távolság)
 - Válassza ki távolság megadásához (köridők használatával).
- Open (Manuális)
 - Válassza ki szabadkézi intervallum esetén. Az intervallum nem zárul le, amíg meg nem nyomja a BACK/LAP (VISSZA/KÖR) gombot.

Rest (Pihenő)

- Time (Időtartam)
 - Válassza ki időtartam-alapú pihenő megadásához.

- Distance (Távolság)
 - Válassza ki távolságalapú pihenő megadásához.
- Open (Manuális)
 - Válassza ki szabadkézi pihenő esetén. Az intervallum nem zárul le, amíg meg nem nyomja a BACK/LAP (VISSZA/KÖR) gombot.

Warm Up (Bemelegítés)

Válassza ki bemelegítés be- vagy kikapcsolásához.

Cool Down (Levezetés)

Válassza ki levezetés be- vagy kikapcsolásához.

Intervall edzés során, ha eléri a megadott idő vagy távolság végét, az óra jelez, majd megkezd a következő intervallumot. A következő intervallum manuális megkezdéséhez nyomja meg a BACK/LAP (VISSZA/KÖR) gombot.

Az intervall edzés szüneteltetéséhez, folytatásához, megállításához, valamint az edzési összesítő és a köradatok megtekintéséhez nyomja meg a CONFIRM (MEGERŐSÍTÉS) gombot.

Settings (Beállítások)

Activity Alert (Edzésriasztások)

Válassza ki a különböző típusú riasztások beállításához.

- Distance Alert (Távolságriasztás - automatikus köridő)
 - Bekapcsolásakor az óra automatikusan számolja és jelzi a köridők végét, amikor elérte a megadott távot (köridők használatával).
- Pace Alert (Tempóriasztás)
 - Bekapcsolásakor az óra jelez, ha kilépett a megadott tempótartományból.
- Cadence Alert (Lépésütem-riasztás)
 - Bekapcsolásakor az óra jelez, ha kilépett a megadott lépésütem-tartományból.
- HR Alert (Pulzusriasztás)
 - Bekapcsolásakor az óra jelez, ha kilépett a megadott pulzustartományból.
- Restore Defaults (Alaphelyzetbe állítás)
 - Nyomja meg a beállítások alaphelyzetbe állításához.

Auto Pause (Automatikus szüneteltetés)

Nyomja meg az edzés GPS-alapú automatikus szüneteltetésének bekapcsolásához, ha mozdulatlan helyzetben van.

Metronome (Metronóm)

Nyomja meg a metronóm bekapcsolásához, melynek segítségével egyenletes tempóban mozoghat.

Támogatott adatmezők

Time of Day (Pontos idő), Total Time (Eltelt idő), Workout Time (Edzésidő), Distance (Távolság), Laps (Köridők), Calories (Kalória), Cadence (Lépésütem), Stride Length (Lépéshossz), Pace (Tempó), Speed (Sebesség), HR (Pulzusszám), Avg. Cadence (Átlagos lépésütem), Avg. Stride Length (Átlagos lépéshossz), Avg. Pace (Átlagtempó), Avg. Speed (Átlagsebesség), Avg. HR (Átlagpulzus), Max. Speed (Max. sebesség), Max. HR (Max. pulzus), Lap Time (Köridő), Lap Distance (Köridőtávolság), Lap Cadence (Köridő-lépésütem), Lap Stride Length (Köridő-lépéshossz), Lap Pace (Köridőtempó), Lap Speed (Köridősebesség), Lap HR (Köridőpulzus), Elevation (Magasság), Total Ascent (Teljes szintemelkedés), Total Descent (Teljes szintesés), Battery (Akku üzemidő), Stamina (Állóképesség), Aerobic TE (Aerob edzéshatás), Anaerobic TE (Anaerob edzéshatás), Last Lap Time (Utolsó köridő), Last Lap Pace (Utolsó köridőtempó), Last Lap Speed (Utolsó köridősebesség), Last Lap HR (Utolsó köridőpulzus).

Running Power (Futásteljesítmény) Running Efficiency (Futáshatékonyság), Ground Time (Talajérintési idő), Left/Right Balance (Bal láb/Jobb láb egyensúly), Stride Height (Lépésmagasság), Stride Ratio (Lépésarány) (COROS POD használata esetén).

TRAIL RUN (TEREP/HEGYI FUTÁS)

Start (Start)

Nyomja meg az edzés elkezdéséhez.

Settings (Beállítások)

Navi. Settings (Navigációs Beállítások – elérhető a COROS APEX/APEX Pro/VERTIX órákon)

Nyomja meg a navigációs beállítások eléréséhez.

- Válasszon ki egy útvonalat a feltöltött útvonalak közül.
- Start Course (Útvonal indítása)
 - Nyomja meg az edzés navigációs módban történő indításához.
- Elevation Details (Magassági adatok)
 - Nyomja meg a kiválasztott útvonal magassági adatainak megtekintéséhez (pl.: teljes szintesés/-emelkedés, legmagasabb pont és távolság).
- Start Point Direction (Kezdőpont iránya)
 - Válassza ki a kezdőpont megadásához (odafelé vagy visszafelé).
- Map Direction (Térkép tájolása)
 - Válassza ki a térkép északi vagy menetirány szerinti tájolásához.
- Deviate Course Alert (Riasztás útvonalról letérés esetén)
 - Válassza ki a riasztás be- vagy kikapcsolásához. Ha a funkció be van kapcsolva, akkor az óra percenként jelez, ha Ön letért a kiválasztott útvonalról.

Activity Alert (Edzésriasztások)

Válassza ki a különböző típusú riasztások beállításához.

- Distance Alert (Távolságriasztás – automatikus köridő)

- Bekapcsolásakor az óra automatikusan számolja és jelzi a köridők végét, amikor elérte a megadott távot.
- Pace Alert (Tempóriasztás)
 - Bekapcsolásakor az óra jelez, ha kilépett a megadott tempótartományból.
- Cadence Alert (Lépésütem-riasztás)
 - Bekapcsolásakor az óra jelez, ha kilépett a megadott lépésütem-tartományból.
- HR Alert (Pulzusriasztás)
 - Bekapcsolásakor az óra jelez, ha kilépett a megadott pulzustartományból.
- Nutrition Alert (Evés/ivás figyelmeztetés)
 - Bekapcsolásakor az óra jelez, ha ételt vagy italt kell fogyasztania.
- Restore Defaults (Alaphelyzetbe állítás)
 - Nyomja meg a beállítások alaphelyzetbe állításához.

Auto Pause (Automatikus szüneteltetés)

Nyomja meg az edzés GPS-alapú automatikus szüneteltetésének bekapcsolásához, ha mozdulatlan helyzetben van.

Metronome (Metronóm)

Nyomja meg a metronóm bekapcsolásához, melynek segítségével egyenletes tempóban mozoghat.

3D Distance (3D Távolság)

Nyomja meg a 3D távolságmérés bekapcsolásához.

- A 3D távolságmérés a szintemelkedést használja a távolság kalibrálásához, szemben a 2D-s távolságméréssel. Akkor a legérdekesebb a 3D-s távolságmérést használni, amikor a sebesség és a szintemelkedés is magas, mint például síelésnél.

Támogatott adatmezők

Time of Day (Pontos idő), Total Time (Eltelt idő), Workout Time (Edzésidő), Distance (Távolság), Laps (Köridők), Calories (Kalória), Cadence (Lépésütem), Stride Length (Lépéshossz), Pace (Tempó), Speed (Sebesség), HR (Pulzusszám), Avg. Cadence (Átlagos lépésütem), Avg. Stride Length (Átlagos lépéshossz), Avg. Pace (Átlagtempó), Avg. Speed (Átlagsebesség), Avg. HR (Átlagpulzus), Max. Speed (Max. sebesség), Max. HR (Max. pulzus), Lap Time (Köridő), Lap Distance (Köridőtávolság), Lap Cadence (Köridő-lépésütem), Lap Stride Length (Köridő-lépéshossz), Lap Pace (Köridőtempó), Lap Speed (Köridősebesség), Lap HR (Köridőpulzus), Elevation (Magasság), Total Ascent (Teljes szintemelkedés), Total Descent (Teljes szintesés), Battery (Akku üzemidő), Stamina (Állóképesség), Aerobic TE (Aerob edzéshatás), Anaerobic TE (Anaerob edzéshatás), Last Lap Time (Utolsó köridő), Last Lap Pace (Utolsó köridőtempó), Last Lap Speed (Utolsó köridősebesség), Last Lap HR (Utolsó köridőpulzus), Lap Ascent (Köridő-szintemelkedés), Lap Descent (Köridőszintesés), Last Lap Ascent (Utolsó köridő-szintemelkedés), Last Lap Descent (Utolsó köridőszintesés), Vertical Speed (Függőleges sebesség), Grade (Emelkedő), Average Vertical Speed (Átlagos függőleges sebesség), Lap Vertical Speed (Köridő függőleges sebessége).

Running Power (Futásteljesítmény) Running Efficiency (Futáshatékonyság), Ground Time (Talajérintési idő), Left/Right Balance (Bal láb/Jobb láb egyensúly), Stride Height (Lépésmagasság), Stride Ratio (Lépésarány) (COROS POD használata esetén).

GPS CARDIO (GPS TÁMOGATOTT KARDIÓ)

Start (Start)

Nyomja meg az edzés elkezdéséhez.

Settings (Beállítások)

Activity Alert (Edzésriasztások)

Válassza ki a különböző típusú riasztások beállításához.

- Distance Alert (Távolságriasztás - automatikus köridő)
 - Bekapcsolásakor az óra automatikusan számolja és jelzi a köridők végét, amikor elérte a megadott távot.
- Speed Alert (Sebességriasztás)
 - Bekapcsolásakor az óra jelez, ha kilépett a megadott sebességtartományból.
- HR Alert (Pulzusriasztás)
 - Bekapcsolásakor az óra jelez, ha kilépett a megadott pulzustartományból.
- Restore Defaults (Alaphelyzetbe állítás)
 - Nyomja meg a beállítások alaphelyzetbe állításához.

Metronome (Metronóm)

Nyomja meg a metronóm bekapcsolásához, melynek segítségével egyenletes tempóban mozoghat.

Támogatott adatmezők

Time of Day (Pontos idő), Total Time (Eltelt idő), Workout Time (Edzésidő), Distance (Távolság), Laps (Köridők), Calories (Kalória), Speed (Sebesség), Heart Rate (Pulzusszám), Avg. HR (Átlagpulzus), Max. Speed (Max. Sebesség), Max. HR (Max. Pulzus), Lap Time (Köridő), Lap Distance (Köridőtávolság), Lap Speed (Köridősebesség), Lap HR (Köridőpulzus), Elevation (Magasság), Total Ascent (Teljes szintemelkedés), Total Descent (Teljes szintesés), Battery (Akku üzemidő), Last Lap Time (Utolsó köridő), Last Lap Speed (Utolsó köridősebesség), Last Lap HR (Utolsó köridőpulzus), Lap Ascent (Köridő-szintemelkedés), Lap Descent (Köridőszintesés), Last Lap Ascent (Utolsó köridő-szintemelkedés), Last Lap Descent (Utolsó köridőszintesés).

A GPS Cardio (GPS kardió) edzésmodot kültéri edzések rögzítéséhez használhatja, mint például a séta, kajakozás, SUP, stb.

GYM CARDIO (EDZŐTEREM KARDIÓ)

Start (Start)

Nyomja meg az edzés elkezdéséhez.

Settings (Beállítások)

Activity Alert (Edzésriasztások)

Válassza ki a különböző típusú riasztások beállításához.

- HR Alert (Pulzusriasztás)
 - Bekapcsolásakor az óra jelez, ha kilépett a megadott pulzustartományból.
- Restore Defaults (Alaphelyzetbe állítás)
 - Nyomja meg a beállítások alaphelyzetbe állításához.

Metronome (Metronóm)

Nyomja meg a metronóm bekapcsolásához, melynek segítségével egyenletes tempóban mozoghat.

Támogatott adatmezők

Time of Day (Pontos idő), Total Time (Eltelt idő), Workout Time (Edzésidő), Laps (Köridők), Calories (Kalória), Heart Rate (Pulzus), Avg. HR (Átlagpulzus), Max. HR (Max. pulzus), Lap Time (Köridő), Lap HR (Köridőpulzus), Battery (Akku üzemidő), Last Lap Time (Utolsó köridő), Last Lap HR (Utolsó köridőpulzus).

A Gym Cardio (Edzőtermi kardióedzés) edzőmódot beltéri edzések rögzítéséhez használhatja, mint például a súlyzós edzés vagy más beltéri sportok.

MULTISPORT

Start (Start)

Nyomja meg az edzés elkezdéséhez.

Settings (Beállítások)

Workout (Edzés)

Válassza ki a menüpontot multisport edzés beállításához, melyben legfeljebb 3 edzéselemet kombinálhat.

- - Workout 1 (1. sportág)
 - Run (Futás) | Indoor Run (Beltéri futás) | Open Water (Nyíltvízi úszás) | Pool swim (Medencés úszás) | Bike (Kerékpározás) | Indoor Bike (Beltéri kerékpározás) | Trail Run (Terepfutás) | Mtn Climb (Hegymászás) | Hike (Túrázás) | Gym Cardio (Edzőtermi kardióedzés) | GPS Cardio (GPS-es kardióedzés) | XC Ski (Sífutás) | Track Run (Futás futópályán)
- - Workout 2 (2. sportág)
 - Run (Futás) | Indoor Run (Beltéri futás) | Open Water (Nyíltvízi úszás) | Pool swim (Medencés úszás) | Bike (Kerékpározás) | Indoor Bike (Beltéri kerékpározás) | Trail Run (Terepfutás) | Mtn Climb (Hegymászás) | Hike (Túrázás) | Gym Cardio (Edzőtermi kardióedzés) | GPS Cardio (GPS-es kardióedzés) | XC Ski (Sífutás) | Track Run (Futás futópályán)
- - Workout 3 (3. sportág)

- Run (Futás) | Indoor Run (Beltéri futás) | Open Water (Nyíltvízi úszás) | Pool swim (Medencés úszás) | Bike (Kerékpározás) | Indoor Bike (Beltéri kerékpározás) | Trail Run (Terepfutás) | Mtn Climb (Hegymászás) | Hike (Túrázás) | Gym Cardio (Edzőtermi kardióedzés) | GPS Cardio (GPS-es kardióedzés) | XC Ski (Sífutás) | Track Run (Futás futópályán) | OFF (Ki)

Activity Alert (Riasztások)

Válassza ki az egyes sportágak, ill. etapok riasztásainak bekapcsolásához a multisport edzésen belül.

Navigation (Navigáció)

A navigációs funkció a támogatott edzésmódoknál elérhető.

STRENGTH (ERŐSÍTÉS)

Start (Start)

Nyomja meg az erősítő edzés elkezdéséhez.

Body Part (Testrész)

Válasszon ki egy edzeni kívánt testrészt a listáról minden új etap kezdetekor.

- Whole Body (Teljes test)
- Shoulder (Vállak)
- Chest (Mellkas)
- Back (Hát)
- Core (Törzs)
- Legs/Hips (Lábak/Csípő)
- Arms (Karok)

Az ismétlések számolásához egy feladattípust minimum 4-szer végezzen, hogy az óra képes legyen felismerni az ismétlődő mozgást. A láb/csípő, illetve a törzs gyakorlataihoz érdemes valamilyen karmozgást társítani, hogy az óra megfelelően rögzíthesse az ismétlésszámot.

Settings (Beállítások)

Rest Alert (Pihenésriasztás)

Nyomja meg az etapok közötti pihenők riasztásának bekapcsolásához.

15 | 30 | 45 | 60 Sec | OFF

Támogatott adatmezők

Time of Day (Pontos idő), Total Time (Eltelt idő), Workout Time (Edzésidő), Reps (Ismétlésszám), Sets (Etapok), Heart Rate (Pulzusszám), Avg. HR (Átlagpulzus), Max. HR (Max. pulzus), Set Time (Etap időtartama), Battery (Akku üzemidő)

Elérhetőség

A hardver korlátozásai miatt a PACE készülékeken nem érhető el.

A COROS órával történő erősítő edzésről az alábbi blogon tudhat meg többet:

<https://support.coros.com/hc/en-us/articles/360043963592-How-to-use-your-COROS-watch-for-strength-training>

TRIATHLON (TRIATLON)

Start (Start)

Nyomja meg az edzés elkezdéséhez.

Settings (Beállítások)

Custom (Egyéni)

A menüpont kiválasztásával a triatlon 3 sportágának beállításait végezheti el.

- - Workout 1 (1. sportág)
 - Run (Futás) | Bike (Kerékpározás) | Open Water (Nyíltvízi úszás) | Pool Swim (Medencés úszás)
- - Workout 2 (2. sportág)
 - Run (Futás) | Bike (Kerékpározás) | Open Water (Nyíltvízi úszás) | Pool Swim (Medencés úszás)
- - Workout 3 (3. sportág)
 - Run (Futás) | Bike (Kerékpározás) | Open Water (Nyíltvízi úszás) | Pool Swim (Medencés úszás) | OFF (Ki)
- Restore Defaults (Alaphelyzetbe állítás)
 - Állítsa vissza a beállításokat a standard triatlon sorrendjére.

Activity Alert (Riasztások)

Válassza ki az egyes sportágak, ill. etapok riasztásainak bekapcsolásához a triatlon edzésen belül.

ELŐRE FELTÖLTHETŐ EDZÉSEK

A COROS órákra akár 20 edzésterv is rátölthető.

Válasszon a Futás, Kerékpározás, Úszás vagy Erősítés edzismódok közül az edzésterv elindításához.

Start (Start)

Nyomja meg az edzés elkezdéséhez.

View (Megtekintés)

Görgessen le a részletes edzésadatok megtekintéséhez, mint például az edzés típusa, időtartama, távolság, ismétlésszám, intenzitás, pihenők, stb.

Settings (Beállítások)

Next Set/Exercise (Következő etap/feladat)

Nyomja meg a következő etap/feladat indításának beállításához.

- Auto Start | Manual Start (Automatikus indítás | Manuális indítás)

Auto Pause (Automatikus szüneteltetés – Futás/Kerékpár módban)

Nyomja meg az edzés GPS-alapú automatikus szüneteltetésének bekapcsolásához, ha mozdulatlan helyzetben van.

Metronome (Metronóm – Futás módban elérhető)

Nyomja meg a metronóm bekapcsolásához, melynek segítségével egyenletes tempóban mozoghat.

Pool Length (Medence hossza – Úszás módban elérhető)

Válassza ki a megfelelő medenceméretet.

- 25 méter
- 50 méter
- 25 yard
- 33,3 méter
- 33,3 yard
- Egyéni

Támogatott adatmezők

Run (Futás)

Time of Day (Pontos idő), Total Time (Eltelt idő), Workout Time (Edzésidő), Distance (Távolság), Laps (Köridők), Calories (Kalória), Cadence (Lépésütem), Stride Length (Lépéshossz), Pace (Tempó), Speed (Sebesség), HR (Pulzusszám), Avg. Cadence (Átlagos lépésütem), Avg. Stride Length (Átlagos lépéshossz), Avg. Pace (Átlagtempó), Avg. Speed (Átlagsebesség), Avg. HR (Átlagpulzus), Max. Speed (Max. sebesség), Max. HR (Max. pulzus), Lap Time (Köridő), Lap Distance (Köridőtávolság), Lap Cadence (Köridő-lépésütem), Lap Stride Length (Köridő-lépéshossz), Lap Pace (Köridőtempó), Lap Speed (Köridősebesség), Lap HR (Köridőpulzus), Elevation (Magasság), Total Ascent (Teljes szintemelkedés), Total Descent (Teljes szintesés), Battery (Akku üzemidő), Stamina (Állóképesség), Aerobic TE (Aerob edzéshatás), Anaerobic TE (Anaerob edzéshatás), Last Lap Time (Utolsó köridő), Last Lap Pace (Utolsó köridőtempó), Last Lap Speed (Utolsó köridősebesség), Last Lap HR (Utolsó köridőpulzus).

Running Power (Futásteljesítmény) Running Efficiency (Futáshatékonyság), Ground Time (Talajérintési idő), Left/Right Balance (Bal láb/Jobb láb egyensúly), Stride Height (Lépésmagasság), Stride Ratio (Lépésarány) (COROS POD használata esetén).

Bike (Kerékpározás)

Time of Day (Pontos idő), Total Time (Eltelt idő), Workout Time (Edzésidő), Distance (Távolság), Laps (Köridők), Calories (Kalória), Cadence (Pedálfordulatszám), Speed (Sebesség), HR (Pulzusszám), Grade (Emelkedő), Avg. Cadence (Átlagos pedálfordulatszám), Avg. Speed (Átlagsebesség), Avg. HR (Átlagpulzus), Max. Speed (Max. sebesség), Max. HR (Max. pulzus), Lap Time (Köridő), Lap Distance (Köridőtávolság), Lap Cadence (Köridő-pedálfordulatszám), Lap Speed (Köridősebesség), Lap HR (Köridőpulzus), Elevation (Magasság), Total Ascent (Teljes szintemelkedés), Total Descent (Teljes szintesés), Battery (Akku üzemidő), Last Lap Time (Utolsó köridő), Last Lap Speed (Utolsó köridősebesség), Last Lap HR (Utolsó köridőpulzus), Vertical Speed (Függőleges sebesség), Average Vertical Speed (Átlagos függőleges sebesség), Lap Vertical Speed (Utolsó köridő függőleges sebessége).

Power (Teljesítmény), 3s Avg. Power (3mp átlagos teljesítmény), 10s Avg. Power (10mp átlagos teljesítmény), 30s Avg. Power (30mp átlagos teljesítmény), Avg. Power (Átlagos teljesítmény), NP (Normalizált teljesítmény) (kompatibilis ANT+ szenzorok használata esetén).

Swim (Úszás)

Time of Day (Pontos idő), Total Time (Eltelt idő), Workout Time (Edzésidő), Distance (Távolság), Lengths (Hosszok száma), Calories (Kalória), HR (Pulzusszám), Avg. Strokes/Len (Átlagos csapásszám/hossz), Avg. Pace (Átlagtempó), Avg. HR (Átlagpulzus), Avg. Stroke Rate (Átlagos percenkénti csapásszám), Avg. SWOLF (Átlagos SWOLF), Last Length Strokes (Utolsó hossz csapásszáma), Last Length Pace (Utolsó hossz tempó), Last Length HR (Utolsó hossz pulzusszáma), Last Length Strokes Rate (Utolsó hossz percenkénti csapásszáma), Last Length SWOLF (Utolsó hossz

SWOLF), Lap Time (Köridő), Lap Distance (Köridőtávolság), Lap Strokes (Köridőcsapásszám), Lap Speed (Köridősebesség), Lap HR (Köridőpulzus), Lap Stroke Rate (Köridő percenkénti csapásszám), Lap SWOLF (Köridő SWOLF), Battery (Akku üzemidő), Last Lap Time (Utolsó köridő), Last Lap Pace (Utolsó köridőtempó), Last Lap HR (Utolsó köridőpulzus).

Strength (Erősítés)

Time of Day (Pontos idő), Total Time (Eltelt idő), Workout Time (Edzésidő), Reps (Ismétlésszám), Sets (Etapok), Heart Rate (Pulzusszám), Avg. HR (Átlagpulzus), Max. HR (Max. pulzus), Set Time (Etap időtartama), Battery (Akku üzemidő)

Elérhetőség

A Strength (Erősítés) edzés mód a COROS PACE órákban nem elérhető a hardware alacsony kapacitása miatt.

A COROS órával történő erősítő edzésről az alábbi blogon tudhat meg többet:

<https://support.coros.com/hc/en-us/articles/360043963592-How-to-use-your-COROS-watch-for-strength-training>

SKI TOURING (SÍTÚRA)

Start (Start)

Nyomja meg az edzés elkezdéséhez.

Settings (Beállítások)

Activity Alert (Riasztások)

Válassza ki az egyes etapok riasztásainak bekapcsolásához a sítúrázás edzémódon belül.

Útmutató

A Ski Touring (Sítúrázás) egy multisport edzémód, amely a Mtn Climb (Hegymászás) és az XC Ski (Sífutás) sportágakból áll össze. A Sítúrázás adatmezőinek testreszabásához állítsa be a Hegymászás és a Sífutás adatmezőit.

Ascent (Mászás)

A felfelé kaptató szakaszban a Hegymászás edzémódot fogja használni az óra az edzés rögzítésére.

Descent (Ereszkedés)

Ereszkedés során a Sífutás edzémódot fogja használni az óra az edzés rögzítésére.

Transition (Váltás)

- A mászási és az ereszkedési szakaszok során a CONFIRM (MEGERŐSÍTÉS) gomb megnyomásával a váltási szakaszba ugorhat.
- A váltási szakaszban a CONFIRM (MEGERŐSTÉS) gomb nyomva tartásával a következő edzésszakaszba ugorhat.
- A váltás nézetben további opciók, pl. Resume (Edzés folytatása), Finish (Edzés befejezése), Details (Részletek), Laps (Körök) érhetőek el görgetéssel.

Navigation (Navigáció)

A navigációs funkció a mászásnál és az ereszkedésnél elérhető.

Elérhetőség

A hardver korlátozásai miatt a PACE készülékeken nem érhető el.

SKI (SÍELÉS)

Start (Start)

Nyomja meg az edzés elkezdéséhez.

Settings (Beállítások)

Activity Alert (Edzésriasztások)

Válassza ki a különböző típusú riasztások beállításához.

- Distance Alert (Távolságriasztás - automatikus köridő)
 - Bekapcsolásakor az óra automatikusan számolja és jelzi a köridők végét, amikor elérte a megadott távot.
- HR Alert (Pulzusriasztás)
 - Bekapcsolásakor az óra jelez, ha kilépett a megadott pulzustartományból.
- Restore Defaults (Alaphelyzetbe állítás)
 - Nyomja meg a beállítások alaphelyzetbe állításához.

Auto Run (Automatikus rögzítésmód)

Válassza ki a lesiklások és a felvonókörök automatikus felismerésének bekapcsolásához.

- A lesiklások körei fehér háttérrel jelennek meg.
- A felvonók körei fekete háttérrel jelennek meg.
- A BACK/LAP (VISSZA/KÖR) gomb megnyomásával manuálisan kezdhet új lesiklási vagy felvonókört.

Támogatott adatmezők

Time of Day (Pontos idő), Total Time (Eltelt idő), Workout Time (Edzésidő), Downhill Time (Lesiklási idő), Downhill Distance (Lesiklási távolság), Laps (Köridők), Calories (Kalória), Speed (Sebesség), HR (Pulzusszám), Grade (Emelkedő), Avg. Speed (Átlagsebesség), Avg. HR (Átlagpulzus), Max. Speed (Max. sebesség), Max. HR (Max. pulzus), Elevation (Magasság), Downhill Descent (Lesiklási szintesítés), Battery (Akku üzemidő), Vertical Speed (Függőleges sebesség), Lap Downhill Time (Lesiklási köridő), Lap Distance (Köridőtávolság), Lap Speed (Köridősebesség), Lap HR (Köridőpulzus), Lap Max. Speed (Köridő max. sebesség), Lap Downhill Descent (Lesiklási köridőszintesítés).

Elérhetőség

A hardver korlátozásai miatt a PACE készülékeken nem érhető el.

SNOWBOARD

Start (Start)

Nyomja meg az edzés elkezdéséhez.

Settings (Beállítások)

Activity Alert (Edzésriasztások)

Válassza ki a különböző típusú riasztások beállításához.

- Distance Alert (Távolságriasztás - automatikus köridő)
 - Bekapcsolásakor az óra automatikusan számolja és jelzi a köridők végét, amikor elérte a megadott távot.
- HR Alert (Pulzusriasztás)
 - Bekapcsolásakor az óra jelez, ha kilépett a megadott pulzustartományból.
- Restore Defaults (Alaphelyzetbe állítás)
 - Nyomja meg a beállítások alaphelyzetbe állításához.

Auto Run (Automatikus rögzítésmód)

Válassza ki a lesiklások és a felvonókörök automatikus felismerésének bekapcsolásához.

- A lesiklások körei fehér háttérrel jelennek meg.
- A felvonók körei fekete háttérrel jelennek meg.
- A BACK/LAP (VISSZA/KÖR) gomb megnyomásával manuálisan kezdhet új lesiklási vagy felvonókört.

Támogatott adatmezők

Time of Day (Pontos idő), Total Time (Eltelt idő), Workout Time (Edzésidő), Downhill Time (Lesiklási idő), Downhill Distance (Lesiklási távolság), Laps (Köridők), Calories (Kalória), Speed (Sebesség), HR (Pulzusszám), Grade (Emelkedő), Avg. Speed (Átlagsebesség), Avg. HR (Átlagpulzus), Max. Speed (Max. sebesség), Max. HR (Max. pulzus), Elevation (Magasság), Downhill Descent (Lesiklási szintesés), Battery (Akku üzemidő), Vertical Speed (Függőleges sebesség), Lap Downhill Time (Lesiklási köridő), Lap Distance (Köridőtávolság), Lap Speed (Köridősebesség), Lap HR (Köridőpulzus), Lap Max. Speed (Köridő max. sebesség), Lap Downhill Descent (Lesiklási köridőszintesés).

Elérhetőség

A hardver korlátozásai miatt a PACE készülékeken nem érhető el.

CROSS COUNTRY SKI (SÍFUTÁS)

Start (Start)

Nyomja meg az edzés elkezdéséhez.

Settings (Beállítások)

Navi. Settings (Navigációs Beállítások – elérhető a COROS APEX/APEX Pro/VERTIX órákon)

Nyomja meg a navigációs beállítások eléréséhez.

- Válasszon ki egy útvonalat a feltöltött útvonalak közül.
- Start Course (Útvonal indítása)
 - Nyomja meg az edzés navigációs módban történő indításához.
- Elevation Details (Magassági adatok)
 - Nyomja meg a kiválasztott útvonal magassági adatainak megtekintéséhez (pl.: teljes szintesítés/-emelkedés, legmagasabb pont és távolság).
- Start Point Direction (Kezdőpont iránya)
 - Válassza ki a kezdőpont megadásához (odafelé vagy visszafelé).
- Map Direction (Térkép tájolása)
 - Válassza ki a térkép északi vagy menetirány szerinti tájolásához.
- Deviate Course Alert (Riasztás útvonalról letérés esetén)
 - Válassza ki a riasztás be- vagy kikapcsolásához. Ha a funkció be van kapcsolva, akkor az óra percenként jelez, ha Ön letért a kiválasztott útvonalról.

Activity Alert (Edzésriasztások)

Válassza ki a különböző típusú riasztások beállításához.

- Distance Alert (Távolságriasztás - automatikus köridő)
 - Bekapcsolásakor az óra automatikusan számolja és jelzi a köridők végét, amikor elérte a megadott távot.
- Speed Alert (Sebességriasztás)
 - Bekapcsolásakor az óra jelez, ha kilépett a megadott sebességtartományból.
- Cadence Alert (Lépésütem-riasztás)
 - Bekapcsolásakor az óra jelez, ha kilépett a megadott lépésütem-tartományból.
- HR Alert (Pulzusriasztás)
 - Bekapcsolásakor az óra jelez, ha kilépett a megadott pulzustartományból.
- Restore Defaults (Alaphelyzetbe állítás)
 - Nyomja meg a beállítások alaphelyzetbe állításához.

Auto Pause (Automatikus szüneteltetés)

Nyomja meg az edzés GPS-alapú automatikus szüneteltetésének bekapcsolásához, ha mozdulatlan helyzetben van.

Támogatott adatmezők

Time of Day (Pontos idő), Total Time (Eltelt idő), Workout Time (Edzésidő), Distance (Távolság), Laps (Köridők), Calories (Kalória), Cadence (Lépésütem), Speed (Sebesség), HR (Pulzusszám), Grade (Emelkedő), Avg. Cadence (Átlagos lépésütem), Avg. Speed (Átlagsebesség), Avg. HR (Átlagpulzus), Max. Speed (Max. sebesség), Max. HR (Max. pulzus), Lap Time (Köridő), Lap Distance (Köridőtávolság), Lap Cadence (Köridő-lépésütem), Lap Speed (Köridősebesség), Lap HR (Köridőpulzus), Elevation

(Magasság), Total Ascent (Teljes szintemelkedés), Total Descent (Teljes szintesés), Battery (Akku üzemidő), Last Lap Time (Utolsó köridő), Last Lap Speed (Utolsó köridősebesség), Last Lap HR (Utolsó köridőpulzus), Lap Ascent (Köridőszintemelkedés), Lap Descent (Köridőszintesés), Last Lap Ascent (Utolsó köridőszintemelkedés), Last Lap Descent (Utolsó köridőszintesés), Vertical Speed (Függőleges sebesség).

Elérhetőség

A hardver korlátozásai miatt a PACE készülékeken nem érhető el.

SPEEDSURFING (SZÖRF/SZÉLLOVAGLÁS)

Start (Start)

Nyomja meg az edzés elkezdéséhez.

Settings (Beállítások)

Navi. Settings (Navigációs Beállítások – elérhető a COROS APEX/APEX Pro/VERTIX órákon)

Nyomja meg a navigációs beállítások eléréséhez.

- Válasszon ki egy útvonalat a feltöltött útvonalak közül.
- Start Course (Útvonal indítása)
 - Nyomja meg az edzés navigációs módban történő indításához.
- Elevation Details (Magassági adatok)
 - Nyomja meg a kiválasztott útvonal magassági adatainak megtekintéséhez (pl.: teljes szintesés/-emelkedés, legmagasabb pont és távolság).
- Start Point Direction (Kezdőpont iránya)
 - Válassza ki a kezdőpont megadásához (odafelé vagy visszafelé).
- Map Direction (Térkép tájolása)
 - Válassza ki a térkép északi vagy menetirány szerinti tájolásához.
- Deviate Course Alert (Riasztás útvonalról letérés esetén)
 - Válassza ki a riasztás be- vagy kikapcsolásához. Ha a funkció be van kapcsolva, akkor az óra percenként jelez, ha Ön letért a kiválasztott útvonalról.

Speed units (sebesség mértékegysége)

Kts- csomó

Km/h

Activity Alert (Edzésriasztások)

Válassza ki a különböző típusú riasztások beállításához.

- HR Alert (Pulzusriasztás)
 - Bekapcsolásakor az óra jelez, ha kilépett a megadott pulzustartományból.
- New record alert (új csúcs riasztás)
 - Bekapcsolásakor az óra jelez, ha új csúcsot döntött.
- Restore Defaults (Alaphelyzetbe állítás)
 - Nyomja meg a beállítások alaphelyzetbe állításához.

Támogatott adatmezők

Time of Day (Pontos idő), Total Time (Eltelt idő), Workout Time (Edzésidő), Distance (Távolság), Laps (Köridők), Runs (körök), Calories (Kalória), Speed (Sebesség), HR (Pulzusszám), Avg. Speed (Átlagsebesség), Avg. HR (Átlagpulzus), Max. Speed (Max. sebesség), Max. HR (Max. pulzus), Lap Time (Köridő), Lap Distance (Köridőtávolság), Lap Speed (Köridősebesség), Lap HR (Köridőpulzus), Battery (Akku üzemidő), Last Lap Time (Utolsó köridő), Last Lap Speed (Utolsó köridősebesség), Last Lap HR (Utolsó köridőpulzus), Total Runs Time (teljes kör idők), Total Run Distance (Teljes kör távolság), Run MAX 2s (2 másodperces max), Run Max 10s (10 másodperces max), Run Speed (kör Sebessége), Run Alpha 500, Avg. 5*10 s (átlagos 5*10 másodperc), Fastest 100m (leggyorsabb 100m), Fastest 250m (leggyorsabb 250m), Fastest 500m (Leggyorsabb 500m), Fastest 1852m (leggyorsabb 1852m), Alpha 500

Elérhetőség

APEX PRO / VERTIX / VERTIX 2

WINDSURFING (WINDSZÖRF)

Start (Start)

Nyomja meg az edzés elkezdéséhez.

Settings (Beállítások)

Navi. Settings (Navigációs Beállítások – elérhető a COROS APEX/APEX Pro/VERTIX órákon)

Nyomja meg a navigációs beállítások eléréséhez.

- Válasszon ki egy útvonalat a feltöltött útvonalak közül.
- Start Course (Útvonal indítása)
 - Nyomja meg az edzés navigációs módban történő indításához.
- Elevation Details (Magassági adatok)
 - Nyomja meg a kiválasztott útvonal magassági adatainak megtekintéséhez (pl.: teljes szintesítés/-emelkedés, legmagasabb pont és távolság).
- Start Point Direction (Kezdőpont iránya)
 - Válassza ki a kezdőpont megadásához (odafelé vagy visszafelé).
- Map Direction (Térkép tájolása)
 - Válassza ki a térkép északi vagy menetirány szerinti tájolásához.
- Deviate Course Alert (Riasztás útvonalról letérés esetén)

- Válassza ki a riasztás be- vagy kikapcsolásához. Ha a funkció be van kapcsolva, akkor az óra percenként jelez, ha Ön letért a kiválasztott útvonalról.

Speed units (sebesség mértékegysége)

Kts- csomó

Km/h

Activity Alert (Edzésriasztások)

Válassza ki a különböző típusú riasztások beállításához.

- HR Alert (Pulzusriasztás)
 - Bekapcsolásakor az óra jelez, ha kilépett a megadott pulzustartományból.
- Speed Alert (Sebességriasztás)
 - Bekapcsolásakor az óra jelez, ha átlépjük a megadott sebességet.
- Restore Defaults (Alaphelyzetbe állítás)
 - Nyomja meg a beállítások alaphelyzetbe állításához.

Támogatott adatmezők

Time of Day (Pontos idő), Total Time (Eltelt idő), Workout Time (Edzésidő), Distance (Távolság), Laps (Köridők), Calories (Kalória), Speed (Sebesség), HR (Pulzusszám), Avg. Speed (Átlagsebesség), Avg. HR (Átlagpulzus), Max. Speed (Max. sebesség), Max. HR (Max. pulzus), Lap Time (Köridő), Lap Distance (Köridőtávolság), Lap Speed (Köridősebesség), Lap HR (Köridőpulzus, Battery (Akku üzemidő), Last Lap Time (Utolsó köridő), Last Lap Speed (Utolsó köridősebesség), Last Lap HR (Utolsó köridőpulzus)

Elérhetőség

APEX PRO / VERTIX / VERTIX 2

ROWING (EVEZÉS)

Start (Start)

Nyomja meg az edzés elkezdéséhez.

Settings (Beállítások)

Activity Alert (Edzésriasztások)

Válassza ki a különböző típusú riasztások beállításához.

- Distance Alert (távolságriasztás)

- Bekapcsoláskor az óra jelez, ha elértük a megadott távolságot.
- Pace Alert (Tempo riasztás)
 - Bekapcsoláskor az óra jelez, ha kiléptünk a megadott tempó tartományból.
- Stroke Rate Alert (Csapásszámriasztás)
 - Bekapcsoláskor az óra jelez, ha kilépünk a megadott csapásszám tartományból.
- HR Alert (Pulzusriasztás)
 - Bekapcsolásakor az óra jelez, ha kilépett a megadott pulzustartományból.
- Restore Defaults (Alaphelyzetbe állítás)
 - Nyomja meg a beállítások alaphelyzetbe állításához.

Támogatott adatmezők

Time of Day (Pontos idő), Total Time (Eltelt idő), Workout Time (Edzésidő), Distance (Távolság), Laps (Köridők), Calories (Kalória), Strokes (Csapásszám), Stroke rate (csapásütem), Distance Stroke (csapáshossz), Pace (Tempó), HR (Pulzusszám), Avg. Stroke Rate (átlagos csapásütem), Avg. Distance Stroke (átlagos Csapáshossz), Avg. pace (átlagos tempó) Avg. HR (Átlagpulzus) Avg. Stroke Rate (átl. Csapásszám) Max. HR (Max. pulzus), Lap Stroke (kör csapásszám), Lap Stroke Rate (kör csapásütem), Lap distance stroke (kör csapáshossz) Lap Time (Köridő), Lap Distance (Köridőtávolság), Lap Pace (Köridősebesség), Lap HR (Köridőpulzus, Battery (Akku üzemidő), Last Lap Time (Utolsó köridő), Last Lap Pace (Utolsó köridősebesség), Last Lap HR (Utolsó köridőpulzus), Temperature (hőmérséklet)

Elérhetőség

APEX PRO / VERTIX / VERTIX 2

INDOOR ROWING (BELTÉRI EVEZÉS)

Start (Start)

Nyomja meg az edzés elkezdéséhez.

Settings (Beállítások)

Activity Alert (Edzésriasztások)

Válassza ki a különböző típusú riasztások beállításához.

- Distance Alert (távolságriasztás)
 - Bekapcsoláskor az óra jelez, ha elértük a megadott távolságot.
- Pace Alert (Tempo riasztás)
 - Bekapcsoláskor az óra jelez, ha kiléptünk a megadott tempó tartományból.
- Stroke Rate Alert (Csapásszámriasztás)
 - Bekapcsoláskor az óra jelez, ha kilépünk a megadott csapásszám tartományból.
- Power Alert (Teljesítmény riasztás)

- Bekapcsoláskor az óra jelez, ha kiléptünk a megadott teljesítmény tartományból.
- HR Alert (Pulzusriasztás)
 - Bekapcsolásakor az óra jelez, ha kilépett a megadott pulzustartományból.
- Restore Defaults (Alaphelyzetbe állítás)
 - Nyomja meg a beállítások alaphelyzetbe állításához.

Támogatott adatmezők

Time of Day (Pontos idő), Total Time (Eltelt idő), Workout Time (Edzésidő), Distance (Távolság), Laps (Köridők), Calories (Kalória), Strokes (Csapásszám), Stroke rate (csapásütem), Distance Stroke (csapáshossz), Pace (Tempó), Power (teljesítmény) HR (Pulzusszám), Avg. Stroke Rate (átlagos csapásütem), Avg. Distance Stroke (átlagos Csapáshossz), Avg. pace (átlagos tempó), Best Pace (legjobb sebesség), Avg. Power (átlagos teljesítmény), 3s Power (3 másodperces átl. teljesítmény), 10s Avg Power (10 másodperces átlagteljesítmény), 30s Avg. Power (30 másodperces átlag teljesítmény) Avg. HR (Átlagpulzus) Max. Speed (Max. sebesség), Avg. Stroke Rate (átl. Csapásszám) Max. HR (Max. pulzus), Lap Stroke (kör csapásszám), Lap Stroke Rate (kör csapásütem), Lap distance stroke (kör csapáshossz) Lap Time (Köridő), Lap Pace (Utolsó köridősebesség), Lap Distance (Köridőtávolság), Lap HR (Köridőpulzus, Battery (Akku üzemidő), Last Lap Time (Utolsó köridő), Last Lap Pace (Utolsó köridősebesség), Last Lap HR (Utolsó köridőpulzus), Temperature (hőmérséklet)

Elérhetőség

APEX PRO / VERTIX / VERTIX 2

WHITEWATER (VADVÍZI EVEZÉS)

Start (Start)

Nyomja meg az edzés elkezdéséhez.

Settings (Beállítások)

Navi. Settings (Navigációs Beállítások – elérhető a COROS APEX/APEX Pro/VERTIX órákon)

Nyomja meg a navigációs beállítások eléréséhez.

- Válasszon ki egy útvonalat a feltöltött útvonalak közül.
- Start Course (Útvonal indítása)
 - Nyomja meg az edzés navigációs módban történő indításához.
- Elevation Details (Magassági adatok)
 - Nyomja meg a kiválasztott útvonal magassági adatainak megtekintéséhez (pl.: teljes szintesés/-emelkedés, legmagasabb pont és távolság).
- Start Point Direction (Kezdőpont iránya)
 - Válassza ki a kezdőpont megadásához (odafelé vagy visszafelé).
- Map Direction (Térkép tájolása)

- Válassza ki a térkép északi vagy menetirány szerinti tájolásához.
- Deviate Course Alert (Riasztás útvonalról letérés esetén)
 - Válassza ki a riasztás be- vagy kikapcsolásához. Ha a funkció be van kapcsolva, akkor az óra percenként jelez, ha Ön letért a kiválasztott útvonalról.

Activity Alert (Edzésriasztások)

Válassza ki a különböző típusú riasztások beállításához.

- Distance Alert (távolságriasztás)
 - Bekapcsoláskor az óra jelez, ha elértük a megadott távolságot.
- Speed Alert (Sebességriasztás)
 - Bekapcsoláskor az óra jelez, ha átlépjük a megadott sebességet.
- Stroke Rate Alert (Csapásszámriasztás)
 - Bekapcsoláskor az óra jelez, ha kilépünk a megadott csapásszám tartományból.
- HR Alert (Pulzusriasztás)
 - Bekapcsoláskor az óra jelez, ha kilépett a megadott pulzustartományból.
- Restore Defaults (Alaphelyzetbe állítás)
 - Nyomja meg a beállítások alaphelyzetbe állításához.

Támogatott adatmezők

Time of Day (Pontos idő), Total Time (Eltelt idő), Workout Time (Edzésidő), Distance (Távolság), Laps (Köridők), Calories (Kalória), Strokes (Csapásszám), Stroke rate (csapásütem), Distance Stroke (csapáshossz) Speed (Sebesség), Pace (Tempó), HR (Pulzusszám), Avg. Stroke Rate (átlagos csapásütem), Avg. Distance Stroke (átlagos Csapáshossz), Avg. pace (átlagos tempó) Avg. Speed (Átlagsebesség), Avg. HR (Átlagpulzus), Elevation (szintkülönbség), Elevation Drop (Teljes szintcsökkenés) Max. Speed (Max. sebesség), Avg. Stroke Rate (átl. Csapásszám) Max. HR (Max. pulzus), Lap Stroke (kör csapásszám), Lap Stroke Rate (kör csapásütem), Lap distance stroke (kör csapáshossz) Lap Time (Köridő), Lap Distance (Köridőtávolság), Lap Speed (Köridősebesség), Lap HR (Köridőpulzus, Battery (Akku üzemi idő), Last Lap Time (Utolsó köridő), Last Lap Speed (Utolsó köridősebesség), Last Lap HR (Utolsó köridőpulzus), Temperature (hőmérséklet)

Elérhetőség

APEX PRO / VERTIX / VERTIX 2

FLATWATER (SÍKVÍZI EVEZÉS)

Start (Start)

Nyomja meg az edzés elkezdéséhez.

Settings (Beállítások)

Navi. Settings (Navigációs Beállítások – elérhető a COROS APEX/APEX Pro/VERTIX órákon)

Nyomja meg a navigációs beállítások eléréséhez.

- Válasszon ki egy útvonalat a feltöltött útvonalak közül.
- Start Course (Útvonal indítása)
 - Nyomja meg az edzés navigációs módban történő indításához.
- Elevation Details (Magassági adatok)
 - Nyomja meg a kiválasztott útvonal magassági adatainak megtekintéséhez (pl.: teljes szintesés/-emelkedés, legmagasabb pont és távolság).
- Start Point Direction (Kezdőpont iránya)
 - Válassza ki a kezdőpont megadásához (odafelé vagy visszafelé).
- Map Direction (Térkép tájolása)
 - Válassza ki a térkép északi vagy menetirány szerinti tájolásához.
- Deviate Course Alert (Riasztás útvonalról letérés esetén)
 - Válassza ki a riasztás be- vagy kikapcsolásához. Ha a funkció be van kapcsolva, akkor az óra percenként jelez, ha Ön letért a kiválasztott útvonalról.

Activity Alert (Edzésriasztások)

Válassza ki a különböző típusú riasztások beállításához.

- Distance Alert (távolságriasztás)
 - Bekapcsoláskor az óra jelez, ha elértük a megadott távolságot.
- Speed Alert (Sebességriasztás)
 - Bekapcsolásakor az óra jelez, ha átlépjük a megadott sebességet.
- Stroke Rate Alert (Csapásszámriasztás)
 - Bekapcsoláskor az óra jelez, ha kilépünk a megadott csapásszámteremtőből.
- HR Alert (Pulzusriasztás)
 - Bekapcsolásakor az óra jelez, ha kilépett a megadott pulzustartományból.
- Restore Defaults (Alaphelyzetbe állítás)
 - Nyomja meg a beállítások alaphelyzetbe állításához.

Támogatott adatmezők

Time of Day (Pontos idő), Total Time (Eltelt idő), Workout Time (Edzésidő), Distance (Távolság), Laps (Köridők), Calories (Kalória), Strokes (Csapásszám), Stroke rate (csapásütem), Distance Stroke (csapáshossz) Speed (Sebesség), Pace (Tempó), HR (Pulzusszám), Avg. Stroke Rate (átlagos csapásütem), Avg. Distance Stroke (átlagos Csapáshossz), Avg. pace (átlagos tempó) Avg. Speed (Átlagsebesség), Avg. HR (Átlagpulzus), Max. Speed (Max. sebesség), Avg. Stroke Rate (átl. Csapásszám) Max. HR (Max. pulzus), Lap Stroke (kör csapásszám), Lap Stroke Rate (kör csapásütem), Lap distance stroke (kör csapáshossz) Lap Time (Köridő), Lap Distance (Köridőtávolság), Lap Speed (Köridősebesség), Lap HR (Köridőpulzus, Battery (Akku üzemi idő), Last Lap Time (Utolsó köridő), Last Lap Speed (Utolsó köridősebesség), Last Lap HR (Utolsó köridőpulzus), Temperature (hőmérséklet)

Elérhetőség

APEX PRO / VERTIX / VERTIX 2

WALK (SÉTA)

Mode: outdoor (kültéri) / indoor (beltéri)

Válassza ki, melyik módot szeretné használni a sétához.

Settings (Beállítások)

Navi. Settings (Navigációs Beállítások – elérhető a COROS APEX/APEX Pro/VERTIX órákon)

Nyomja meg a navigációs beállítások eléréséhez.

- Válasszon ki egy útvonalat a feltöltött útvonalak közül.
- Start Course (Útvonal indítása)
 - Nyomja meg az edzés navigációs módban történő indításához.
- Elevation Details (Magassági adatok)
 - Nyomja meg a kiválasztott útvonal magassági adatainak megtekintéséhez (pl.: teljes szintesítés/-emelkedés, legmagasabb pont és távolság).
- Start Point Direction (Kezdőpont iránya)
 - Válassza ki a kezdőpont megadásához (odafelé vagy visszafelé).
- Map Direction (Térkép tájolása)
 - Válassza ki a térkép északi vagy menetirány szerinti tájolásához.
- Deviate Course Alert (Riasztás útvonalról letérés esetén)
 - Válassza ki a riasztás be- vagy kikapcsolásához. Ha a funkció be van kapcsolva, akkor az óra percenként jelez, ha Ön letért a kiválasztott útvonalról.

Activity Alert (Edzésriasztások)

Válassza ki a különböző típusú riasztások beállításához.

- Steps Alert (lépésszám riasztás)
 - Bekapcsoláskor az óra értesít a megadott lépésszám teljesítésekor.
- Pace Alert (Tempóriasztás)
 - Bekapcsoláskor az óra jelez, ha kilépett a megadott tempótartományból.
- Cadence Alert (Lépésütem-riasztás)
 - Bekapcsoláskor az óra jelez, ha kilépett a megadott lépésütem-tartományból.
- HR Alert (Pulzusriasztás)
 - Bekapcsoláskor az óra jelez, ha kilépett a megadott pulzustartományból.
- Restore Defaults (Alaphelyzetbe állítás)
 - Nyomja meg a beállítások alaphelyzetbe állításához.

Támogatott adatmezők

Distance (távolság), Time of Day (pontos idő), Total time (eltelt idő), Workout time (edésidő), Steps (lépésszám), Cadence (lépésütem), Average Cadence (átlagos lépésszám), Max Cadence (max. lépésütem), Pace (sebesség), Heart Rate (pulzusszám), Avg. Heart Rate (átlagos pulzusszám), Max Heart Rate (maximális pulzusszám), Elevation (szintkülönbség), Elevation Gain (szintemelkedés), Total Descent (szintcsökkenés), Lap steps (kör lépésszám), Lap distance (körtávolság), Lap Pace (körsebesség), Lap Cadence (kör lépésütem), Lap Stride Length (kör lépéshossz), Lap Heart Rate (kör pulzusszám), Today Step (napi lépésszám) Calories (égetett kalóriák), Battery (akkumulátor).

Pace 2, Apex Pro, Vertix, Vertix 2