

COROS APEX 2/ APEX PRO 2

In der Box

- COROS APEX 2 GPS-Uhr
- Ladekabel
- Schnellstartanleitung/Handbuch und ein Sicherheits-/Garantieheft



Einrichten

Das Einrichten Ihrer neuen COROS-Uhr sollte nur wenige Schritte erfordern, damit Sie mit der Aufzeichnung von Aktivitäten beginnen können.

- Laden Sie die COROS-App aus dem iOS- oder Google Play-Store herunter.
- Wenn Ihre Uhr noch nicht eingeschaltet ist, halten Sie die Taste für die Hintergrundbeleuchtung (siehe Foto unter "Tastenlayout") 2-3 Sekunden lang gedrückt oder bis sich die Uhr einschaltet.
- Wählen Sie die Sprache, die Sie auf der Uhr haben möchten
- Öffnen Sie die COROS-App und wählen Sie die Uhrensymbol/Gerätenseite (4. Registerkarte unten), dann wählen Sie oben "Neues Gerät hinzufügen", um anzugeben, welches Uhrenmodell Sie verbinden möchten
- Scannen Sie den QR-Code auf Ihrer Uhr, um eine Verbindung herzustellen, oder koppeln Sie das Gerät manuell, wenn Sie dies bevorzugen.
- Wählen Sie die tragende Hand -> Wählen Sie das Tastenlayout -> Benachrichtigungen -> Benutzereinstellungen



Auto-Lock

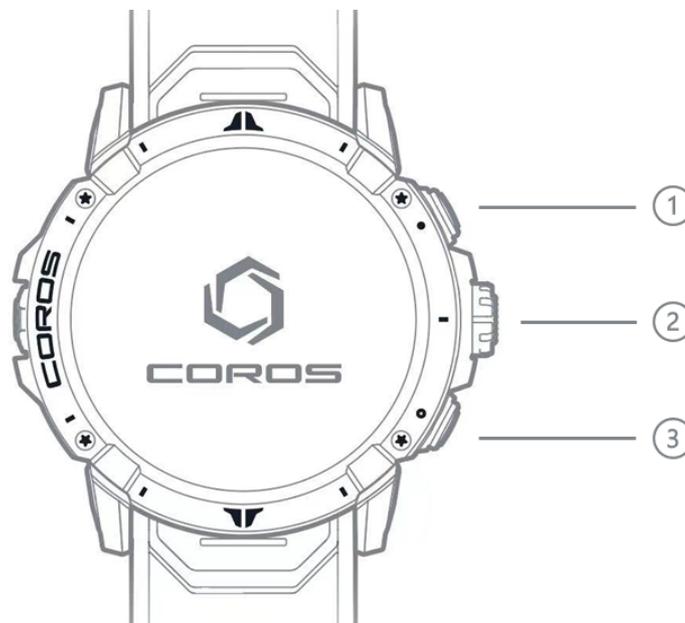
Wenn Sie Ihre COROS-Uhr zum ersten Mal erhalten, ist sie standardmäßig auf "Scroll to Unlock" eingestellt, um ein versehentliches Starten/Abbrechen von Aktivitäten usw. zu verhindern. Um Ihre Uhr zu entsperren, rollen Sie das Zifferblatt konsequent in eine Richtung, bis das Display entsperrt ist

- Um die Einstellung für die automatische Sperre zu ändern, halten Sie die Zurück-Taste gedrückt, um auf die Toolbox -> Einstellungen -> Weitere Einstellungen -> Automatische Sperre zuzugreifen.



Schaltfläche Layout

- 1 (LICHT):
 - Langes Drücken zum Aktivieren und Deaktivieren der Hintergrundbeleuchtung
- 2 (Digitalwahl/CONFIRM):
 - Blättern/Drehen Sie das Rad, um Ihre Auswahl nach oben oder unten zu bewegen.
 - Drücken, um eine Auswahl zu bestätigen
 - Gedrückt halten, um ein Training zu beenden
- 3 (BACK/LAP):
 - Drücken, um zum vorherigen Bildschirm zurückzukehren (Zurück-Taste)
 - Drücken, um eine Runde oder eine Pause während des Trainings aufzuzeichnen
 - Gedrückt halten, um das Menü Toolbox/Kurzbefehle zu öffnen



So laden Sie Ihre COROS-Uhr auf

- Suchen Sie das Ladekabel für Ihre COROS-Uhr.
- Stecken Sie das Ladekabel in einen USB-Netzadapter oder einen Computer.
- Verbinden Sie das Ladekabel mit Ihrer COROS-Uhr.
- Vergewissern Sie sich, dass das Kabel vollständig in die Rückseite Ihrer COROS-Uhr eingesteckt ist.
- Das Kabel ist nicht magnetisch und wird nicht automatisch einrasten.
- Wenn der Ladevorgang beginnt, schaltet sich die Uhr automatisch ein. Auf dem Zifferblatt wird der aktuelle Akkustand in Prozent angezeigt.
- Wenn die Ladung vollständig ist, zeigt Ihre COROS-Uhr einen grünen Kreis und einen Batteriestatus von 100 % an.



*** COROS-Uhren unterstützen das Aufladen während des Trainings. Sie können Ihre COROS-Uhr mitten in der Trainingsaufzeichnung aufladen. Das Aufladen wird Ihr laufendes Training nicht stören, unterbrechen oder neu starten.**

Ihre Uhr tragen

Um sicherzustellen, dass Ihre Uhr möglichst genaue Daten erfassen kann, sollten Sie einige bewährte Verfahren beachten.

- Tragen Sie die Uhr eng, aber nicht so eng, dass die Blutzirkulation beeinträchtigt wird. Sie sollte eng anliegen und bei Bewegungen nicht verrutschen.
- Lassen Sie einen Abstand von 1 cm zwischen Ihrem Handgelenksknochen und der Uhr. Je höher die Uhr über dem Handgelenksknochen sitzt, desto bündiger ist die Oberfläche Ihrer Haut und desto geringer ist die Wahrscheinlichkeit, dass der Sensor durch die Beugung des Handgelenks beeinträchtigt wird.
- Halten Sie Ihre Hände warm: Das OHR-Signal entsteht durch die Reflexion des Blutes. Je mehr Blut Sie also fließen lassen, desto besser ist das Signal, das Ihre Uhr empfängt. Das Wetter muss nicht eisig sein, um die Genauigkeit der OHR zu beeinträchtigen. Solange sich Ihre Hände kalt anfühlen, ist Ihre Durchblutung deutlich reduziert. Das beste Mittel dagegen ist, die Stelle am Handgelenk, an der sich die Uhr befindet, warm zu halten. Ein weiterer Tipp: Wärmen Sie Ihren Körper (und Ihre Hände) immer auf, bevor Sie Ihr Training im Winter beginnen.
- Warten Sie, bis Ihre Uhr eine stabile Herzfrequenz anzeigt: Genau wie Ihr Körper benötigt auch Ihr OHR-Sensor eine gewisse Aufwärmphase. Es empfiehlt sich, auf der Seite "Start" zu bleiben und etwas länger zu warten, damit die Uhr von selbst einige Geräusche filtern kann. Unsere Uhren bieten auch einen Warnton, um Sie zu informieren, wenn sie bereit ist (wenn die Töne ausgeschaltet sind, sehen Sie ein Herzsymbol, das stabil ist, wenn Sie bereit

sind).

- Wählen Sie den richtigen Trainingsmodus: Die Algorithmen für normales Laufen, Radfahren und Schwimmen sind nicht speziell für die Erfassung schneller Änderungen der Herzfrequenz ausgelegt. Wenn Sie mit Intervallen trainieren, wählen Sie bitte den Intervalltrainingsmodus unter dem Laufmodus aus, um die Empfindlichkeit der Herzfrequenzmessung zu verbessern.



Aufzeichnung Ihres ersten Trainings

- Um eine Aktivität zu starten, drücken Sie auf dem Hauptbildschirm der Uhr einmal auf das Ziffernblatt, um die Bibliothek der Aktivitäten zu öffnen, aus der Sie wählen können.
- Bitte warten Sie, bis die Uhr anzeigt, dass Sie ein starkes GPS-Signal haben (angezeigt durch die Meldung "Acquired" oben auf dem Bildschirm) und dass die Herzfrequenz gemessen wird (angezeigt durch ein Herzsymbol unten auf dem Bildschirm), bevor Sie Ihre Aktivität starten.
- Um eine Aktivität zu pausieren, drücken Sie bei entsperrter Uhr einmal auf den Knopf des Ziffernblatts, um das aktuelle Training zu pausieren. Während der Pause werden ein Pausentimer und die aktuelle Herzfrequenz auf der Seite angezeigt.
- Um ein Training zu beenden, wählen Sie auf der Seite mit dem pausierten Training die Option "Beenden" und halten Sie den Drehknopf drei Sekunden lang gedrückt, um das Training zu beenden.

- Nach dem Beenden eines Trainings wird die Seite mit den Trainingsdetails angezeigt. Wenn mehrere Runden oder Sitzungen aufgezeichnet wurden, können Sie die Runden-Details unten auf dieser Seite anzeigen lassen.
- Um auf die zuvor gespeicherten Trainings auf Ihrer COROS-Uhr zuzugreifen, drücken Sie auf das digitale Einstellrad, um Ihre Aktivitätsbibliothek zu öffnen, blättern Sie im Hauptmenü zu Verlauf und wählen Sie ein Training aus, um die Details anzuzeigen.



Integration von Drittanbietern/Datenabgleich

Verknüpfen Sie Ihr COROS-Konto mit Anwendungen von Drittanbietern, um eine schnelle und nahtlose Datensynchronisierung zu ermöglichen.

- In der COROS-App > Profilsseite > Apps von Drittanbietern > Loggen Sie sich über den Pop-up-Browser ein und folgen Sie den Anweisungen, um die Integration abzuschließen. Hier sind einige beliebte Apps, eine vollständige Liste finden Sie im Anhang.
 - Strava
 - Training Peaks
 - Relive
 - Final Surge
 - Runalyze
 - Stryd
 - PWR Lab



Firmware-Aktualisierungen

- Um nach Firmware-Updates zu suchen, öffnen Sie die COROS-App und navigieren Sie zur Geräteseite. Um verfügbare Firmware-Updates anzuzeigen, wählen Sie die "Firmware-Option", die anzeigt, ob es verfügbare Updates und Details zu früheren Updates für die Uhr gibt.

Einstellungen/Präferenzen

- **Werkzeugkasten/Menü:** Halten Sie auf dem Hauptbildschirm der Uhr die Taste BACK/LAP gedrückt, um die Toolbox/das Schnellmenü zu öffnen.
- **Bitte nicht stören:** Wählen Sie diese Option, um den Modus "Nicht stören" ein- oder auszuschalten.
- **Wecker:** Wählen Sie diese Option, um einen neuen Alarm einzurichten oder bestehende Alarmer zu verwalten.
- **Verfügbare Alarmmodi:** Nur einmal | Täglich | Benutzerdefiniert
- **Kompass:** Wählen Sie diese Option, um den 3D-Kompass zu öffnen.
- Drücken Sie die Taste BESTÄTIGEN, um zwischen den folgenden Informationen umzuschalten.
 - Kompass und aktuelle Zeit.
 - Kompass, GPS-Koordinaten, Höhe und Barometer.
- **HF übertragen:** Wählen Sie diese Option, um eine Herzfrequenzmessung durchzuführen und die HF an Bluetooth-unterstützte Geräte und Apps zu übertragen.
- **Leistung in der Höhe:** Wählen Sie diese Option, um eine Blutsauerstoff-SpO2-Messung vorzunehmen.
- Drücken Sie die Taste BESTÄTIGEN, um eine neue SpO2-Messung zu starten.
- Auf dieser Seite verfügbare Daten

- **Oberer Abschnitt** - Höhenleistungsindex (verfügbar, wenn die Höhe über 2500m oder 8250ft liegt)
- **Mittlerer Bereich** - SpO2 und Zeit seit der letzten Messung
- **Unterer Bereich** - Höhe
- Blättern Sie nach unten, um den SpO2-Wert (in rot, gelb und grün) und die Höhenlage (in blau) in den letzten 24 Stunden und 3 Tagen anzuzeigen.
- **UltraMax-GPS-Modus:** Wählen Sie diese Option, um den UltraMax-GPS-Modus während des Lauftrainings im Freien ein- oder auszuschalten, um die Batterieleistung zu erhöhen. Wir empfehlen, diese Funktion nur bei Bedarf zu verwenden, da sie die Genauigkeit Ihrer Messungen stark beeinträchtigt.



- **Navigationseinstellungen:** Wählen Sie diese Option, um die folgenden Einstellungen zu wählen.
 - Kurse auswählen
 - Kursauswahl
 - Kurs starten
 - Angaben zur Höhenlage
 - Startpunkt Richtung
 - Positiv | Umgekehrt
 - Startpunkt Richtung
 - Positiv | Umgekehrt
 - Karte Richtung
 - Nach Oben | Norden Oben

- Kursabweichungsalarm
 - EIN | AUS
 - **HINWEIS: Dies ist kein Trainingsmodus und es werden keine Trainingsdaten gespeichert.**

- **Karte:** Wählen Sie diese Option, um eine gespeicherte Route anzuzeigen und ihr zu folgen, die Ihrem aktuellen Standort am nächsten ist.

- **Stoppuhr:** Wählen Sie diese Option, um die Stoppuhrfunktion zu verwenden.
 - Drücken Sie die Taste CONFIRM, um die Stoppuhr zu starten und anzuhalten.
 - Drücken Sie die Taste BACK/LAP, um eine neue Runde zu beginnen und die Stoppuhr zurückzusetzen.
 - Halten Sie die BACK/LAP-Taste gedrückt, um die Seite zu verlassen, ohne die Stoppuhr zu unterbrechen.
 - Verfügbar im Tages- und Trainingsmodus.
- **Timer:** Wählen Sie diese Option, um bis zu 3 Timer mit der Wiederholungsfunktion einzurichten.
 - Die neu eingestellten Zeiten überschreiben die vorherigen.
 - Drücken Sie die Taste BESTÄTIGEN, um den Timer zu starten und zu pausieren.
 - Drücken Sie die Taste BACK/LAP, um den Timer neu zu starten oder zur Timer-Einstellungsseite zurückzukehren.
 - Um einen Timer zu wiederholen, wählen Sie Wiederholen > EIN.
 - Halten Sie die BACK/LAP-Taste gedrückt, um die Seite zu verlassen, ohne den Timer zu unterbrechen.
 - Verfügbar im Tages- und Trainingsmodus.



- **Gesichter beobachten**
 - Wählen Sie zwischen 5 auf der Uhr gespeicherten Zifferblättern und Farboptionen für das Thema. Laden Sie neue Zifferblätter von der COROS-App herunter.
- **Trainingseinstellungen (während des Trainings zugänglich)**
 - Wählen Sie diese Option, um auf die Trainingseinstellungen für das aktuelle Training zuzugreifen.
- **System:** Wählen Sie diese Option, um das Menü System zu öffnen.
- **Verwalten von Hintergrundbeleuchtung und Sichtbarkeit**
 - So ändern Sie die Einstellungen für die Hintergrundbeleuchtung: System > Weitere Einstellungen > Hintergrundbeleuchtung
 - Bei aktivierter "Gesten-Hintergrundbeleuchtung" wird die Hintergrundbeleuchtung durch Heben des Handgelenks oder Drücken einer beliebigen Taste auf der Uhr für 10 Sekunden aktiviert.
 - Aufgrund der Beschaffenheit des LCD-Bildschirms der COROS-Uhren ist die Sichtbarkeit am besten, wenn die Uhr im Freien unter direktem Sonnenlicht verwendet wird. Je stärker das Sonnenlicht ist, desto besser ist die Sichtbarkeit des Bildschirms. Zur Verbesserung der Sichtbarkeit:
 - Aktivieren Sie den "Nachtmodus": Halten Sie die Rücktaste gedrückt, um die Toolbox zu öffnen, und blättern Sie zu "Nachtmodus".
 - Wählen Sie eine niedrige Helligkeitsstufe für die ständig eingeschaltete Hintergrundbeleuchtung.
 - Einmal eingeschaltet, wird der Modus nach dem nächsten Sonnenaufgang automatisch wieder deaktiviert.
 - Verwenden Sie weiße Hintergründe: Hauptzifferblatt > System > Trainingsoberfläche > Hintergrundfarbe > Weiß.

- **Sprache ändern**
 - Wenn Sie die COROS-Uhr zum ersten Mal einschalten oder die Uhr zurücksetzen, können Sie die Systemsprache auswählen.
 - Auf dem Hauptbildschirm der Uhr > System > Weitere Einstellungen > Sprache
- **Orientierung ändern**
 - Hauptzifferblatt > System > Weitere Einstellungen > Handgelenk > Links | Rechts.
 - Hauptzifferblatt > System > Weitere Einstellungen > Digitales Zifferblatt > Zifferblattposition > Rechts | Links.
 - Hauptzifferblatt > System > Weitere Einstellungen > Digitales Zifferblatt > Zifferblattausrichtung > Im Uhrzeigersinn abwärts | aufwärts.
- **COROS-Uhrenarmbänder entfernen, wechseln und befestigen**
 - COROS APEX 2 Uhrenarmbänder sind 20 mm breit und mit ausgewählten Schnellverschlussarmbändern von Drittanbietern kompatibel.
 - Suchen Sie den Metallstift am Armband.
 - Schieben Sie den Stift auf den Federsteg, um das alte Band zu lösen.
 - Schieben Sie den Stift auf den Federsteg und legen Sie das neue Band an die Uhr.



- **Geräteeinstellungen ändern**
 - Auf COROS-Uhren: System > Weitere Einstellungen > Einheit > Imperial (Fuß) | Metrisch (Meter)
 - In der COROS-App: Profilleite > Profileinstellung > Einheiten > ft/lbs | cm/kg
- **Bluetooth-Konnektivität**

- Um Bluetooth-Zubehör mit Ihrer COROS-Uhr zu koppeln, halten Sie die Rücktaste gedrückt, um auf die Toolbox -> System -> Zubehör -> Bluetooth hinzuzufügen zuzugreifen.
- Vergewissern Sie sich, dass das Gerät, das Sie koppeln möchten, im Kopplungsmodus ist und erkannt werden kann.
- Sie können mehrere Zubehörteile desselben Typs zur Liste der hinzugefügten Geräte auf Ihrer COROS-Uhr hinzufügen. Während des Trainings kann nur ein Zubehörteil pro Typ mit Ihrer COROS-Uhr gekoppelt werden.
- Zubehör von verschiedenen Typen kann in einem Training zusammenarbeiten. Zum Beispiel können ein gekoppelter Brustgurt und ein Fahrrad-Leistungsmesser gleichzeitig im Indoor-Bike-Modus arbeiten.
- **Herzfrequenz-Sendung**
 - Hauptzifferblatt der Uhr > Halten Sie die BACK-Taste gedrückt, um das Toolbox-Menü zu öffnen > Broadcast HR.
 - Öffnen Sie die Kopplungsseite auf unterstützten Geräten/Apps und warten Sie auf die Verbindung.
- **Benachrichtigungen**
 - Um die Benachrichtigungseinstellungen zu bearbeiten, öffnen Sie die COROS-App und navigieren Sie zur Seite "Gerät", wählen Sie "Benachrichtigungen".
 - Auf diesem Bildschirm haben Sie die Möglichkeit, Benachrichtigungen von beliebigen Apps zu aktivieren/deaktivieren.



- **GPS-Modi**
 - Um zu bearbeiten, welchen GPS-Modus Sie verwenden, halten Sie die Zurück-Taste gedrückt und öffnen Sie die Toolbox -> System -> Weitere Einstellungen -> GPS -> Modus

- **Standard-GPS:** Nimmt nur eine GPS-Messung pro Sekunde auf und funktioniert unter Standardbedingungen gut für den normalen Gebrauch.
 - **Alle Systeme:** Im Modus Ein werden alle Satellitensysteme gleichzeitig eingeschaltet, einschließlich GPS, GLONASS, Galileo, Beidou und QZSS. Bei früheren Generationen von GPS-Uhren konnten nur 2-3 Systeme gleichzeitig eingeschaltet werden. Wir empfehlen dringend, den GPS-Modus "Alle Systeme ein" für das tägliche Training zu verwenden.
 - **Ultra-Max-GPS-Modus:** Der UltraMax-GPS-Modus nutzt GPS, Bewegungssensoren und firmeneigene Algorithmen, um die Batterielebensdauer zu verlängern, ohne die Genauigkeit der Ortung zu sehr zu beeinträchtigen. Alle 120 Sekunden wird das GPS für 30 Sekunden eingeschaltet. Der Ultra-Max-Modus bietet die ungenaueste GPS-Ortung aller unserer GPS-Modi und sollte nur bei Bedarf verwendet werden.
- **Bericht und Vorhersage zum Batterieverbrauch**
 - Jede COROS-Uhr verfügt über ein Tool "Batterieverbrauch", mit dem Sie bei Bedarf Berichte über den Verbrauch der Batterie Ihrer Uhr während des aktuellen Ladezyklus anzeigen können.
 - Um auf das Tool "Batterieverbrauch" zuzugreifen, halten Sie die Zurück-Taste gedrückt, um auf die Toolbox zuzugreifen, und scrollen Sie dann, bis Sie "Batterieverbrauch" finden.
 - Das Tool "Batterienutzung" zeigt dann ein Diagramm an, das den aktuellen Prozentsatz der Batterie Ihrer Uhr anzeigt, ein Diagramm, das den historischen Batterieverbrauch anzeigt, den Zeitpunkt des letzten Ladevorgangs und die geschätzte Lebensdauer Ihrer Batterie bei "normaler Nutzung".
 - Um eine detailliertere Aufschlüsselung der Batterienutzungsstatistiken anzuzeigen, drücken Sie auf das Ziffernblatt.
 - Auf diesem Bildschirm können Sie die folgenden Messwerte sehen: Verbleibende Leistung, geschätzte verbleibende tägliche Nutzung, geschätzte verbleibende maximale tägliche Nutzung, geschätzte verbleibende GPS-Nutzung, letzte Aufladung, seit der letzten Aufladung. Hier finden Sie auch die häufigsten Funktionen, die eine Entladung des Akkus verursachen, sowie den Prozentsatz der jüngsten Entladung des Akkus, der auf diese Funktionen zurückzuführen ist. Nachfolgend finden Sie eine Erläuterung zu den häufigsten Funktionen, die den Akku verbrauchen:
 - System - Normale Betriebsaktivitäten. Jede Art von regelmäßiger Wartung der Uhr oder Funktionen, die für die Aufrechterhaltung einer funktionierenden Uhr unerlässlich sind (z. B. die Uhr auf dem neuesten Stand halten), fallen in die Kategorie "System".
 - Benachrichtigungen - Alle Benachrichtigungen, die an Ihre Uhr gesendet werden, sowohl für Trainingswarnungen (Rundenwarnungen usw.) als auch für tägliche Benachrichtigungen (Anrufe, Textnachrichten usw.). Diese

werden als Zahl angezeigt und nicht in die Gesamtprozentschätzung einbezogen.

- GPS-Training - Jede aufgezeichnete Aktivität, bei der GPS-Signale zur Messung und Aufzeichnung der Entfernung usw. verwendet werden.
- Hintergrundbeleuchtung - Jede Energie, die zur Beleuchtung des Displays Ihrer Uhr verwendet wird. Je mehr Sie die Hintergrundbeleuchtung verwenden (Nachtmodus, Hintergrundbeleuchtungsgesten usw.), desto höher wird dieser Prozentsatz wahrscheinlich sein.
Tägliche Herzfrequenz - Messungen, die Batterie verbrauchen, um tägliche Herzfrequenzdaten zu liefern. Sie haben die Möglichkeit, dies auf "Echtzeit" oder "Alle 10 Minuten" einzustellen.
- **Welche Sensoren befinden sich in der Uhr?**
 - 3D-Kompass, Beschleunigungsmesser, All-Satellite Dual-Frequency GNSS, barometrischer Höhenmesser, Elektrokardiogramm-Sensor, Gyroskop, Thermometer, Herzfrequenzsensor am Handgelenk, Pulsoximeter am Handgelenk.