Coros Apex - hodinky, které budete milovat anebo vás nechají klidným

Po delší době, kdy se hodně lidí, speciálně pak z ultra komunity ptalo na recenzi hodinek Coros, jsem konečně dostal příležitost je otestovat. Je to ... zajímavá alternativa k sport testerům etablovaných výrobců. Stojí to za to? Shodou okolností zrovna 25.8.2020 uvedl Coros nový model hodinek a ... nový firmware, který překopal některé nedostatky, které jsem ještě z recenze vymazal, jelikož to nový firmware opravil - myslím tím větší nedostatky. V době čtení recenze už možná bude další update jak aplikace pro mobil, tak firmware, který možná odstraní i další "drobnosti", které zmiňuji.

Nově uvedené hodinky Coros Pace 2 jsou s cenou na americkém trhu 199 USD a váhou 36,g, resp. 29g s nylonovým páskem podstatným „game changerem“ na trhu entry level modelů (cenově), ale s velkým množstvím funkcí, které na podobných modelech v této cenové kategorii nenajdeme. Respektive jsou Pace 2 hodinky, které cílí na skupinu uživatelů, která kupuje obvykle 2x tak drahé konkurenční výrobky. Pro uživatele, kteří hledají spolehlivé hodinky, nabité funkcemi za málo peněz by mohly být práve Pace 2 ještě zajímavější volbou, než model Apex. Pokud vám nevadí plastové tělo, je to velmi zajímavá alternativa k Apexům.

Coros je mladá americká firma, která se na trh sportovní výbavy vrhla s ohromnou vervou a nedošel jí dech. Coros tlačí na branding a budování image, “sponzoruje“ top atlety světa, kteří nosí jejich výrobky. Hodinky Coros se honosí v základu lepšími materiály, než jen plasty (kromě modelu Pace) při zachování nepoměrně nízké hmotnosti (nepoměrně k rozměrům hodinek) a hlavně je důležité, že mají nadstandardní výdrž. Stačí ale materiály a lepší výdrž na to, aby porazil David Goliáše?



Podívejme se, co Coros Apex umí. Musím poznamenat, že pokud vás Apex neosloví, na trhu jsou již modernější a o něco málo více vypracovanější modely Coros - model Apex Pro a model Vertix.

Design

Vzhled Apexů je takový ... normální. Nemyslím to zle - jen považuji za normální, když jsou hodinky pěkné, atraktivní a nepůsobí lacině nebo odpudivě. Corosy jsou hodinky, které díky vzhledu působí, že „asi budou lepší“ a nemusíte si je po sportu sundávat ani do práce, protože vypadají pěkně a některé barevné kombinace i decentně ke košili. Jiné jsou zase více do sportovna. Každý si asi přijde na své. K dobru Corosu lze přičíst to, že lze rychle vyměňovat pásky k hodinkám a do práce si můžete brát kožený pásek místo silikonového.



Coros Apex se dodává ve dvou velikostech - s průměry pouzder 42 mm a 46 mm. Tyto se primárně liší materiálem lunety a výdrží baterie. Rozdíl v hmotnosti je pak zanedbatelný (42 mm verze má 49 g a 46 mm verze 55 gramů). Hmotnost celkově je ale velmi příznivá a na to, že máte na ruce celkem bytelné hodinky, je to super.



hmotnost 46mm verze se silikonovým páskem.

Kovová luneta je u modelu s průměrem pouzdra 46 mm vyrobena ze slitiny titanu, u 42 mm modelu je ocelová. Sklo je safírové. Dno hodinek je pak u Coros Apex a Apex Pro hliníkové - také ojedinělé - jakékoliv jiné hodinky mívají plast nebo stejný materál jako luneta. I Coros Vertix mají titanové dno - stejně jako lunetu.



Z barevných verzí je pro hoolky a ženy atraktivní bílá verze a je jedno, zda 42 nebo 46 mm. Má dcera hned „stáhla“ 46 mm Apexy s tím, že „jako joooo“. Hodně se jí líbil neobvyklý design pásku, který se opravdu povedl. Na ruce je pásek příjemný. Je hladký, tak se dobře omývá i po intenzivním sportu, kdy se pod ním celkem potíte. Část s přezkou totiž nemá děrování a tak je tam potu relativně dost. Na druhou stranu se zase dobře čistí.









Řemínek lze měnit díky osičkám s mechanismem pro rychlé sundávání. Podobné jsme již mohli vidět u Suunto, Polaru i Garminu a tak je na trhu dost neoriginálních levných alternativ, kterými si hodinky personalizujete. Větší model má šířku pásku 22 mm a menší pak 20 mm.



vstupy pro barometr

Na vrchu hodinek v místech, kde prochází řemínek s osičkou je vidět vstup barometru. Podobně to mívá Suunto. Tímto umístěním se Coros snaží omezit ovlivnění hodnot teploměru teplotou ruky.

Tělo hodinek je „plastové“. Jako všechny ostatní hodinky na trhu - jedná se o tvrzené tělo ... Dno hodinek je hliníkové s vnořeným plastovým senzorem optického měření tepu. Hliník je zde účelově - pro nižší hmotnost.



hliníkové dno hodinek, senzor pro optické měření tepu (starší generace než je na modelech Coros Apex Pro a Vertix) a nabíjecí konektor pro USB kabel - ne nepodobný domu od Garminu - jen 3pinový, jelikož slouží výhradně k nabíjení a ne komunikaci s aplikací v počítači a hodinky po připojení k počítači ani nenajdete jako USB disk

Nabíjecí konektor je klasika a nějak na něm asi nejde vymyslet nic nového, výjimečného.

Za zmínku určitě stojí to, že Apexy nesou označení WR100m. Na potápění ale samozřejmě nejsou. Tedy - potápění asi vydrží, ale neslouží jako potápěčský počítač, podle kterého byste mohli řídit ponor.

Hodinky mají „jen“ dva ovládací prvky - tlačítko s velkou otočnou korunkou a jedno tlačítko pod ním. K ovládání samotnému se vrátíme později. Co do designu, je toto ovládání celkem pěkné a aspoň to vypadá, že máte na ruce hodinky s korunkou - některé produkty na trhu tento aspekt postrádají a opticky mi přijdou trochu uchuzené a tak toto chválím. Nicméně co do praktičnosti jsem měl s korunkou občas trochu zádrhel - hlavně se zadrhávaly přes rukáv nebo s rukavicemi (nebyla mi zima, ale zkusit se musí všechno). Neoprén nemám, ale při manipulaci s neoprénem v závodě bych osobně byl na korunku hodinek opatrný.

Displej

Displej není sice OLED jako mají jiné „fashion“ sporttestery, ale zato je „always on“ a přitom nevyžere energii baterie okamžitě. Čitelnost je perfektní za každé situace. Odrazy okolí ve skle displeje nejsou výrazně horší ani lepší než u konkurence.

U 46 mm verze Apex má displej rozlišení 240 x 240 bodů a u 42 mm verze 218 x 218 bodů, což je to samé, jako má konkurence. Dokonce i 64 barev, které displej dokáže zobrazit je stejných.

Reakce na ovládání hodinek jsou okamžité a žádné prodlevy se nekonají. Aspoň ne u Apexů. Například u Suunto a Polar Vantage V s prvními verzemi firmware zde byla prodleva odezvy, když jste se snažili ovládat hodinky dotykovým displejem. To zde nehrozí, jelikož Apex dotykáč nemají - to mají až modely Apex Pro a Vertix.

Na displej Apex 46 mm (42 mm jsem neměl k testu) jednotlivých sportovních aktivit lze nastavit zobrazení 2-6 údajů.

Displej lze nastavit pro zobrazení během aktivit jak črné pozadí, tak bílé. Co mě ale trochu pobavilo je logika menu pro nastavení velikosti písma. Je super, že lze nastavit velikost fontu písma pro obrazovky v průběhu aktivity, ale proč tato volba obsahuje pouze nastavení „medium“ a „large“, to nechápu. Logicky by to mohlo být „normal“ a „large“ ... pokud mám medium a large, očekávám, že někde bude i „small“ nebo „normal“.


4:40
Search
LTE
Watch Face Setting
90
04
25
PM
MON
23
21340
02:34
24h on the track
COROS
WATERPROOF
100M
22888
Kayan 3
22888
Kayan 2
12
Mon28
Kayan 1
COROS
10:07:30
12-30
MON
00000
0000
BATTERY %
Tachymeter
EXERCISE TIME
COROS
MON 01-01
08:00
PM
03000
0200
00:20
80%
BURNING CALORIES
Detector B

Když jsem zmiňoval decentní vzhled hodinek s tím, že je lze brát i ke košili, tak jsem hovořil o vzhledu hodinek, ale co se ciferníku týká ... mám zde poznámku. Můžete si vybrat z několika vzhledů, které ale předdefinoval Coros. Celkem lze vybrat ze 45 vzhledů hodinek a do hodinek lze nahrát vždy jen 5 vzhledů najednou - pak je musíte nahradit. Mezi těmito vzhůedy pak můžete volit přímo v hodinkách, ale vždy jich je jen 5. Bohužel mi ale připadá, že každý vzhled je takový „retro 80.léta“. Prostě to ve mně evokuje osmdesátky, maximálně grafiku z éry ZX Spectra, Amigy. Teda grafika není kostičkovaná, ale styl a barvy ... nenajdu zde jediný „seriozní“ vzhled, který by aspoň chtěl připomínat klasické hodinky. Ano, jsou to digitálky, ale „premiové hodinky, které jsou z premiových materiálů by mohly mít aspoň jeden „obyčejný-klasický“ vzhled hodinek hodný premiových materiálů, abych je mohl k té košili opravdu mít s klidným svědomím.

Updatování firmware

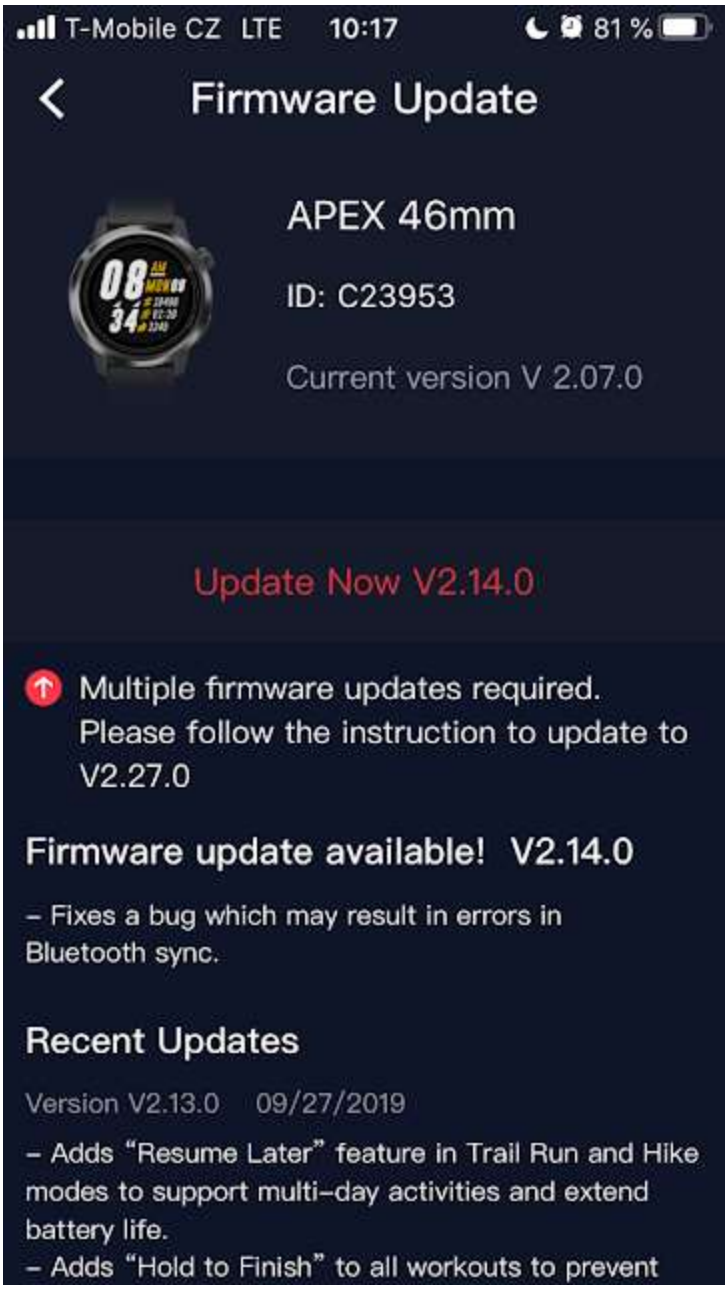
Jedna z věcí, co se vám ale přihodí po té, co dostanete krabičku s hodinkami do rukou poprvé je, že musíte updatovat firmware. Tedy musíte - nemusíte, ale je to vhodné.

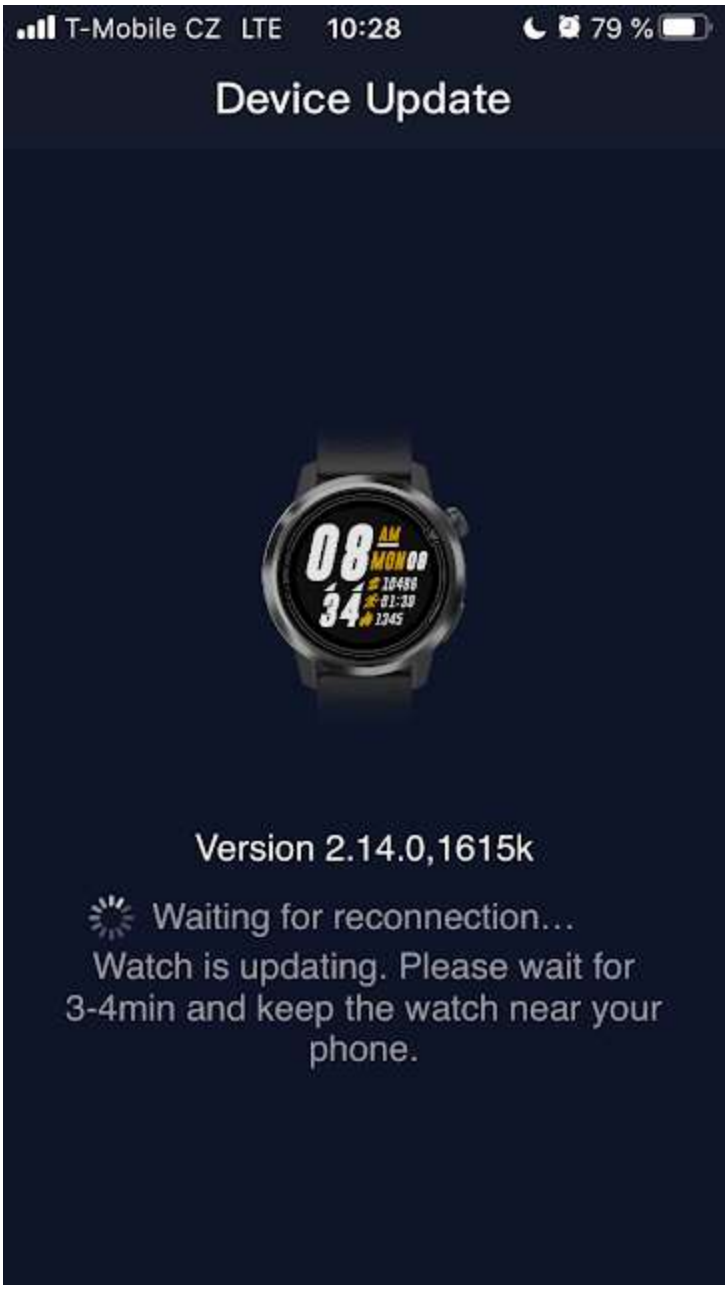
Coros je velmi dobrý v tom, že posílá updaty firmware do veškerých svých produktů, které má prozatím na trhu (4 modely + 2 velikostní varianty u modelu Apex) - ikdyž to dělají všichni. Polar, Suunto Garmin - nikdo není výjimkou. Coros je na trhu poměrně krátce a tak má prozatím k dispozici jen 4 modely hodinek a nelze objektivně říct, jak to bude s podporou nejstarších kousků za 5 a více let. Do ruky jsem dostal Coros Apex, které měly firmware z podzimu 2019 a hned se ohlásil firmware update s dotazem zda je mám upgradovat? Jasně, klidně. To přežiju.



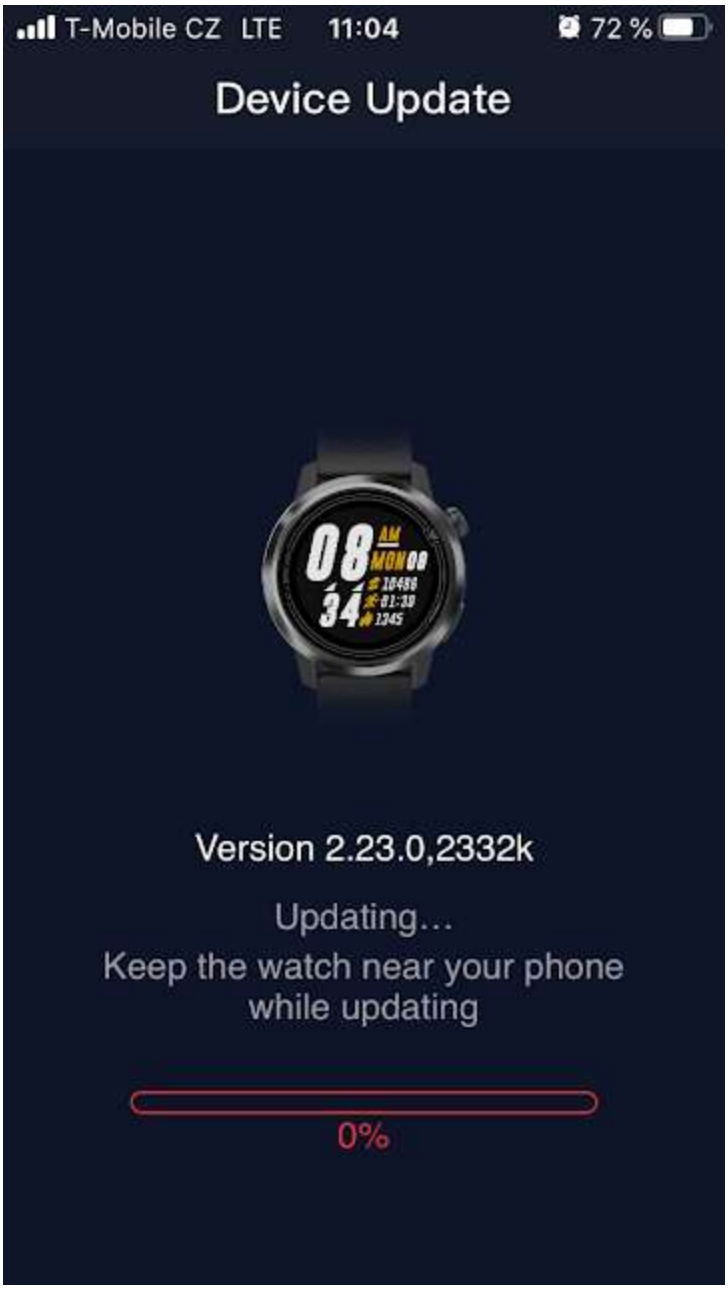
jeden z mnoha updatů, které vás mohou čekat

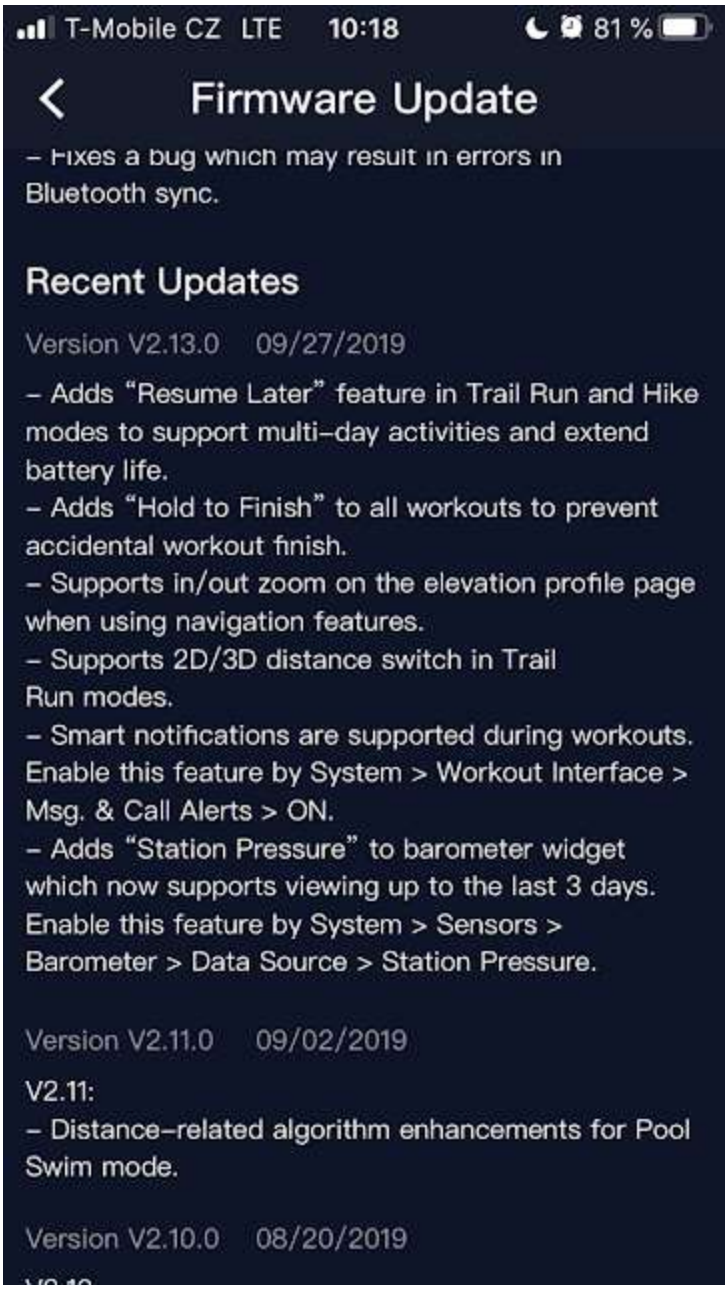
Chvíle nahrávání, update, restart a ... další update. Hm, ok. Po dalším restartu další udpate. AHA! Tak pozor. Na rozdíl od jiných produktů Corosy nemají možnost upgradovat firmware na poslední známý, ale musíte upgradovat skrze všechny oficiální releasy jeden po druhém až k poslednímu. Což normálně nevadí, ale pokud si koupíte nějaký „skladový ležák“, můžete strávit upgradováním firmware krásné dopoledne tak, jako já.


T-Mobile CZ LTE 10:17 81 %
Firmware Update
APEX 46mm
ID: C23953
Current version V 2.07.0
Update Now V2.14.0
Multiple firmware updates required.
Please follow the instruction to update to V2.27.0
Firmware update available! V2.14.0
– Fixes a bug which may result in errors in Bluetooth sync.
Recent Updates
Version V2.13.0 09/27/2019
– Adds "Resume Later" feature in Trail Run and Hike modes to support multi-day activities and extend battery life.
– Adds "Hold to Finish" to all workouts to prevent


T-Mobile CZ LTE 10:28 79 %
Device Update
08
AM
MON
10488
01:30
1345
34
Version 2.14.0,1615k
Waiting for reconnection…
Watch is updating. Please wait for 3-4min and keep the watch near your phone.


T-Mobile CZ LTE 10:30 79 %
Firmware Update
Multiple firmware updates required. Please follow the instruction to update to V2.27.0
Firmware update available! V2.19.0
– Introducing three winter sports modes just in time for this snow season (for most of the countries) and new GPS features.
– Ski/Snowboard modes with auto detection of downhill and lift laps and useful data including downhill distance, max speed and more.
– Cross Country Ski mode that records GPS tracks, grade and cadence data with breadcrumb navigation functions available when needed.
– Ski Touring mode with accurate tracking of elevation when ascending and descending.
– Adds GPS+BeiDou mode for enhanced GPS efficiency.
– Adds Satellite Map to view the current satellite signal strength and conditions.
– Please wait till the GPS signal is fully acquired before starting your first outdoor workout after this update.
Recent Updates
Version V2.17.0 11/20/2019


T-Mobile CZ LTE 11:04 72 %
Device Update
08
34
AM
MON
10488
01:30
1345
Version 2.23.0,2332k
Updating…
Keep the watch near your phone
while updating
0%



Doba update jedné verze je cca 12-15 minut a každý se musí ručně pustit ... krát počet releasů. No přetrpět se to dá, ale doporučil bych výrobci udělat funkci v aplikaci Coros pro „silent update“ - tichý update - přes noc, kdy píchnete mobil na nabíječku, hodinky musí být rozumně nabité a ty se pak přes noc „nalijou“.

Těch cca 7 updatů firmare, které jsem prošel sebralo Apexu jen 1% baterie.

Konektivita, nabíjení

Corosy mají připojení na nabíječku přes USB kabel s podobným konektorem, jaký známe od posledních verzí Garminů s tím rozdílem, že Garminy mají 4pinový konektor, Coros jen třípinový, ale zapojení kabelu do hodinek je stejné. Čili díky fyzickému tvaru konektoru nelze nabíjet při aktivitě, ale

... kdo by potřeboval Corosy nabíjet v průběhu aktivity? Zde to **opravdu není potřeba**, ikdyž to prakticky možné je - i v průběhu aktivity se hodinky nabíjí velmi rychle.

Nabíjení Coros Apex probíhá přes USB port počítače, ale připojením k počítači nic kromě nabíjení hodinek nezískáte.



Jak vidí Windows hodinky Coros? Nijak - není to mass storage zařízení, takže se nelze „regulérním způsobem“ dostat do adresářové struktury vnitřní paměti. USB je opravdu použitelné jen pro nabíjení.

Tím se dostáváme k jediné slabině Corosu - pokud nebude fungovat Coros platforma (například, pokud se Coros stane dost zajímavým pro hackerský útok podobně, jak tomu bylo v červenci u Garminu), nebudete moci synchronizovat aktivity z hodinek, což není zas tak velký problém - nahrají se, až bude platforma nahozena. To není až tak velký "deal-breaker", pokud se neúčastníte nějaké životně důležité challenge na dalších platformách - například Strava ... pak máte smolíka a svůj výkon na Stravu nedostanete.

Výdrž

Při testu výdrže bez ultramax režimu **vydržely** Coros Apex (46 mm) **39:19 hod** - čistě v režimu GPS (bez Glonass nebo Beidou). Galileo hodinky neumí.

Coros vydrží opravdu hodně. Vezmeme-li v potaz ještě možnost zapnutí režimu ultramax, vydrží Coros Apex (46 mm) až 100 hodin (teoreticky - prozatím netestováno).

Ultramax režim pracuje u Apexu tak, že se každé 2 minuty zapne záznam GPS na dobu 30 sekund. Není to tedy jen jednorázové pingnutí satelitů, ale kontinuální snímání tak, aby se stačila GPS zaměřit a neodskakovala vám pozice o desítky až stovku metrů. Další minuta a půl dat se dopočítává z pohybových senzorů stejně, jako u konkurenčních výrobků.

V hlubině menu hodinek je taktéž menu se statistikami využití hodinek, kde jde vidět kolik času a kolik procent baterie ubraly aktivity s GPS, kolik procent ubralo podsvícené, jak dlouho je to od posledního nabití atd atd. Prakticky nevyužitelné, ale pro milovníky čísel asi dobrá funkce. :-)



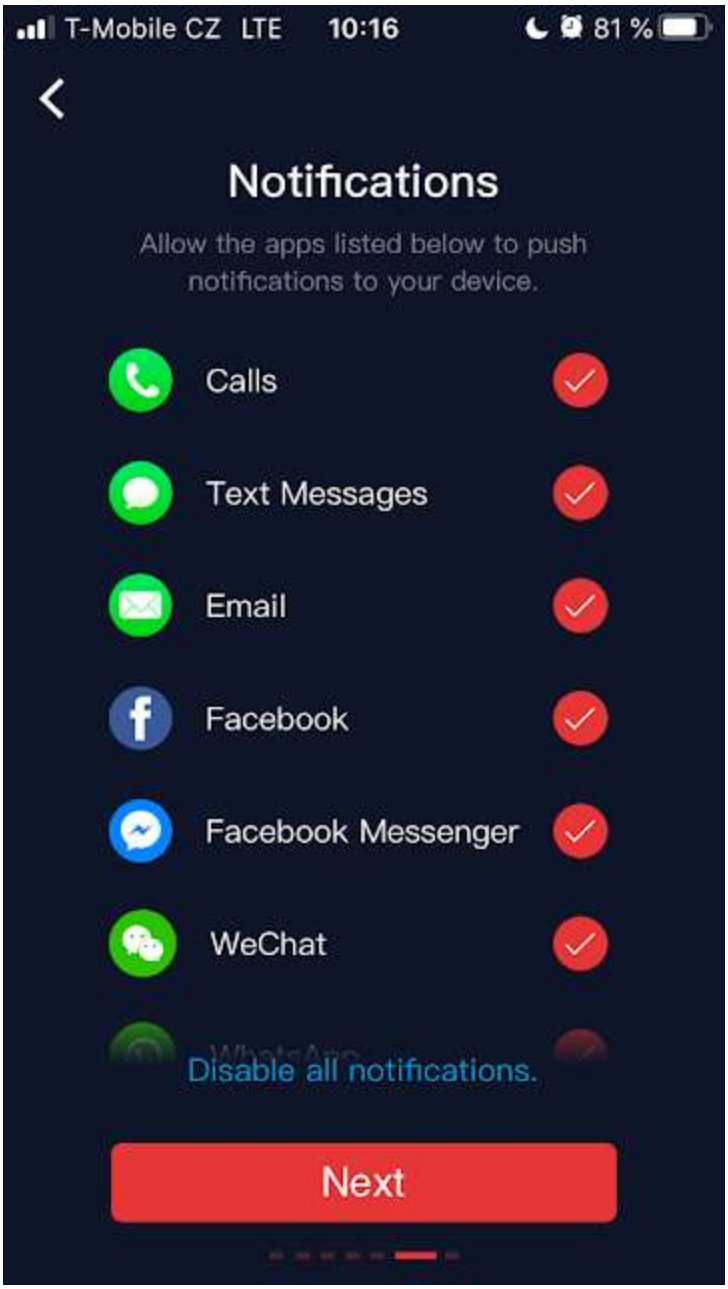


Propojitelnost

Coros Apex má možnost připojení BT na mobilní telefon, případně tablet, kde musíte mít instalovanou aplikaci Coros. To je také jediná možnost, jak konfigurovat obrazovky hodinek pro jednotlivé sporty a hlavně - jak dostat data o aktivitě z hodinek kamkoliv dále z aplikace Coros - na Stravu nebo do Training Peaks, atd.

Párování s mobilní aplikací a nastavení notifikací - v seznamu se objevují i aplikace, které v mobilu nemáte nainstalované a naopak mohou chybět ty, které máte:


T-Mobile CZ LTE 10:14 82 %
Choose the Wearing Hand
Setting the wearing hand correctly ensures the accuracy of your data.
Left Hand
Right Hand
Next


T-Mobile CZ LTE 10:16 81 %
Notifications
Allow the apps listed below to push notifications to your device.
Calls
Text Messages
Email
Facebook
Facebook Messenger
WeChat
Disable all notifications.
Next



Dále je zde možnost propojení s externími senzory, čidly, přičemž Coros v jednom z firmware updatů povolil párovat k hodinkám kromě BT senzorů i ANT+ sensory, což byla donedávna výhradní doména Garminu. Proti Garminu ale nelze vypnout BT pro úsporu energie. Coros toto komentuje s tím, že toto není třeba a jen by to snížilo uživatelský komfort s minimálním dopadem na výdrž.

Corosy nemají WiFi - ono to ani moc nevadí. Primární synchronizace se totiž děje přes aplikaci v mobilu - jinak data z hodinek ani nikam nelze dostat. Bez mobilu nebo tabletu jste tedy „mrtvej Homolka“. Žádné nastavení a synchronizace přes jakýkoliv počítač (což neva, pokud je nastavení v aplikaci intuitivní ... což tak nějak i je .. jen to je v angličtině).

Aplikace je v případě Corosu velmi podstatná. Je to totiž to, na čem Coros stojí i padá - pokud nedostane rozumné zpracování výsledků tréninků a zátěže, ubdete stále odkázáni na třetí aplikace

jako TrainingPeaks, možná Strava, Stryd Power Center (pouze pro běh). Tady byc rád viděl největší progress. Coros teď uvedl Pace 2 na trh, podstřelil ceny konkurence a konečně má hodinky, které odpovídají ceně. Ukradne tak tedy asi nějakou část trhu konkurence a bude mít peníze, které doufám investuje do vývoje aplikace/platformy nebo jeho urychlení.

U propojitelnosti bych se pozastavil u párování senzorů. Vtipné je totiž to, že v menu nastavení jsou v menu „Sensors“ pouze senzory vestavěné v hodinkách (ABC a optický senzor tepu). Pro párování nových senzorů (podů) musíte do jiného menu - „Accessories“ (příslušenství). Tam až si zvolíte, zda chcete přidat senzor ANT+ nebo BT, případně pak vidět seznam spárovaných senzorů (pardon - spárovaného příslušenství).

Coros má vlastní POD (senzor) k upevnění někde v oblasti pasu - ideálně vzadu na trenýrkách. Je to ekvivalent Garmin Running Dynamics podu, případně úplně prapůvodní verze prototypu Strydu, který se také takto upevnil. Coros a Stryd se dlouho nekamarádili a nešly spárovat ani jako footpod, ale to se změnilo teď, kdy Coros uvedl nativní podporu Strydu v hodinkách a Stryd lze napárovat vyloženě jako "Stryd" a do hodinek není třeba dodat žádný program jak tomu je u Garminu. Naopak stačí jen přihodit k obrazovkám běžecké aktivity další obrazovku s výkonem (power) a po spárování Strydu zadat váš Critical Power (pokud jej znáte), kalibrační faktor (pokud jej znáte) a to, zda se má vzdálenost a tempo brát ze Strydu nebo GPS hodinek. V praxi jsem toto bohužel neměl možnost otestovat, jelikož se nesešlo období zápůjčky hodinek s uvolněním Stryd firmware do produkce. V aktivitě v mobilu se pak podíváte i na záznam wattů, leg spring stiffness atd., nicméně hlubší analýza nad těmito údaji chybí a stejně doporučuji jít do Stryd Power Centra, kde lze dělat lepší analýzy nad záznamem aktivity.

Třešínkou na dortu je ale to, že Apexy s novým firmwarem pro podporu Stryddostaly, stejně jako ostatní Corosy, možnost měřit běžecký výkon (watty) i bez Strydu nebo Coros PODu - přímo z ruky ... stejně jako u Polar Vantage V nebo Polar Grit X umí vypočítávat Corosy běžecký výkon z pohybu rky. O přesnosti bych nerad polemizoval - podle testů DCR a 5K Runner a dalších to cca odpovídá Nicméně i zde, jako u Polaru, jste závislí na GPS signálu. Kde není signál, máte smůlu a watty nesedí nebo vůbc nejedou. Pro běžné tréninky to ale postačí bohatě.

Funkce

Jak jsem psal dříve, mají hodinky teploměr, který má widget pro zobrazení historie naměření teploty v průběhu dne, ale teplota se již neobjevuje v záznamu aktivit, ani nikde jinde v aplikaci. To už i Polar, který nemá zobrazení teploty nikde, dokonce ani v průběhu aktivity, ji dokáže zobrazit právě na webu v záznamu aktivity později v aplikaci Flow. Suunto a Garmin také. Osobně mi teplota při tréninku nepřipadne jako podstatný údaj, ale když již hodinky tuto funkci mají, mají na ni widget, který je vidět v základních obrazovkách bez aktivit, tak nedokážu pochopit, proč není teplota zaznamenána v aktivitě? Na tom by mohli kluci v Corosu ještě zamakat.

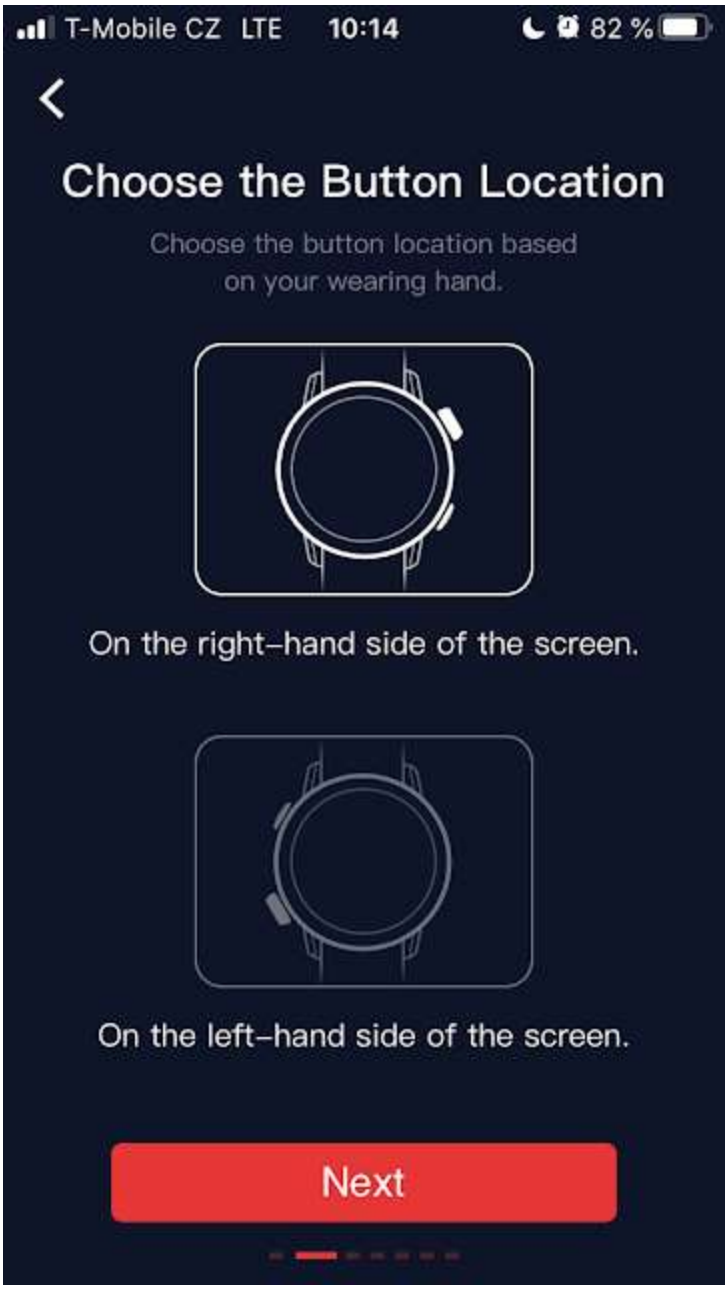


ukázka widgetu - východ a západ slunce

Coros mají obecně funkce jako každé jiné hodinky - umí sledovat aktivity, propojit se s mobilem, zobrazovat všechny notifikace. V průběhu aktivit lze nastavit zda chcete, aby hodinky zobrazovaly nebo nezobrazovaly upozornění na zprávy a hovory. V aplikaci Coros v mobilu lze pak nastavit chování hodinek - upozornění i mimo aktivitu. Což je trochu vtipné, protože máte možnost povolit a zakázat různé notifikace přímo z menu aplikace, takže nemusíte do nastavení notifikací (aspoň ne v iPhone), ale zajímavé je, že tato upozornění jsou natvrdo nastavené v Coros aplikaci a nejsou přejímány ze systému. Jinak si nedovedu vysvětlit důvod existence nastavení notifikací pro Facebook a Messenger i přesto, že tyto aplikace v mobilu nemám. Máte tedy jakýsi seznam hlavních notifikací z aplikací jako Instagram, FB atd., které lze nastavit konkrétně a pak je zde položka „other“, která pokrývá defacto všechny ostatní notifikace z notifikačního centra v mobilu. Těžko říct, zda je to dobrý směr nebo ne. Prostě to tak je ...

Ovládání

Fyzické ovládání hodinek se odehrává prostřednictví dvou tlačítek - digitální otočný knoflík (korunka) a standardní tlačítko - oboje na pravé straně hodinek (nebo i levé - to lze prohodit v menu hodinek pro případ, že chcete hodinky nosit na druhé ruce.).



Co mi hodně vadí je to, že Coros hodinky i aplikace jsou pouze v angličtině. Teda - nevadí to mně, ale když si vzpomenu na internetové konference, kde byly produkty (nejen hodinky, ale i foťáky a jiná elektronika) pranýřovány za absenci českého návodu a pak i českého prostředí, nevěřím, že Coros dokáže prorazit na českém trhu, u široké veřejnosti, už jen díky tomuto.

Bez debat, čeština je jedna z věcí, která je třeba dodělat, jinak Corosy zůstanou u českých uživatelů jen jako „další alternativa“, než aby penetrovaly trh pro masy. Chápu ale pokusy i diskuse „zarputilých evangelistů Coros“, že co na těch pár frázích chceme překládat, ale - ono to není jen o překladu „pace/tempo” apod. Je to i o celkovém systému a přístupu. Chci používat hodinky i pro trénink a ne jen jako obyčejný záznamník? OK, tak ... chci vědět, co to je Stamina, co to je Fitness level, Fitness index a další, které jsou vysvětleny v aplikaci. V angličtině. Když zrovna tyto metriky chcete pochopit, zjistíte, že se v tom Coros cyklicky zamotal v nelogické smyčce - vysvětlím později (jde o kalkulaci

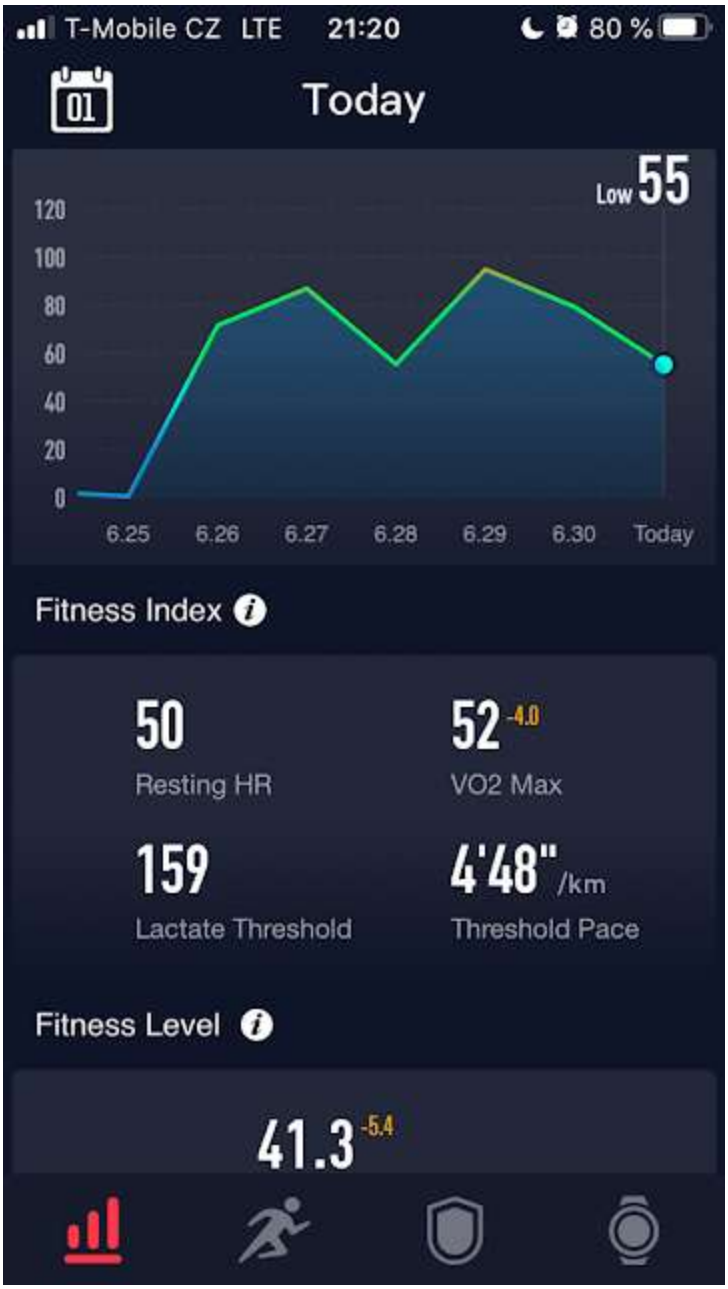
indexů z určitých aktivit vs. zátěž). Nicméně principiálně - když se ztrácíte v Corosím anglickém vysvětlení, tu češtinu by to asi chtělo.

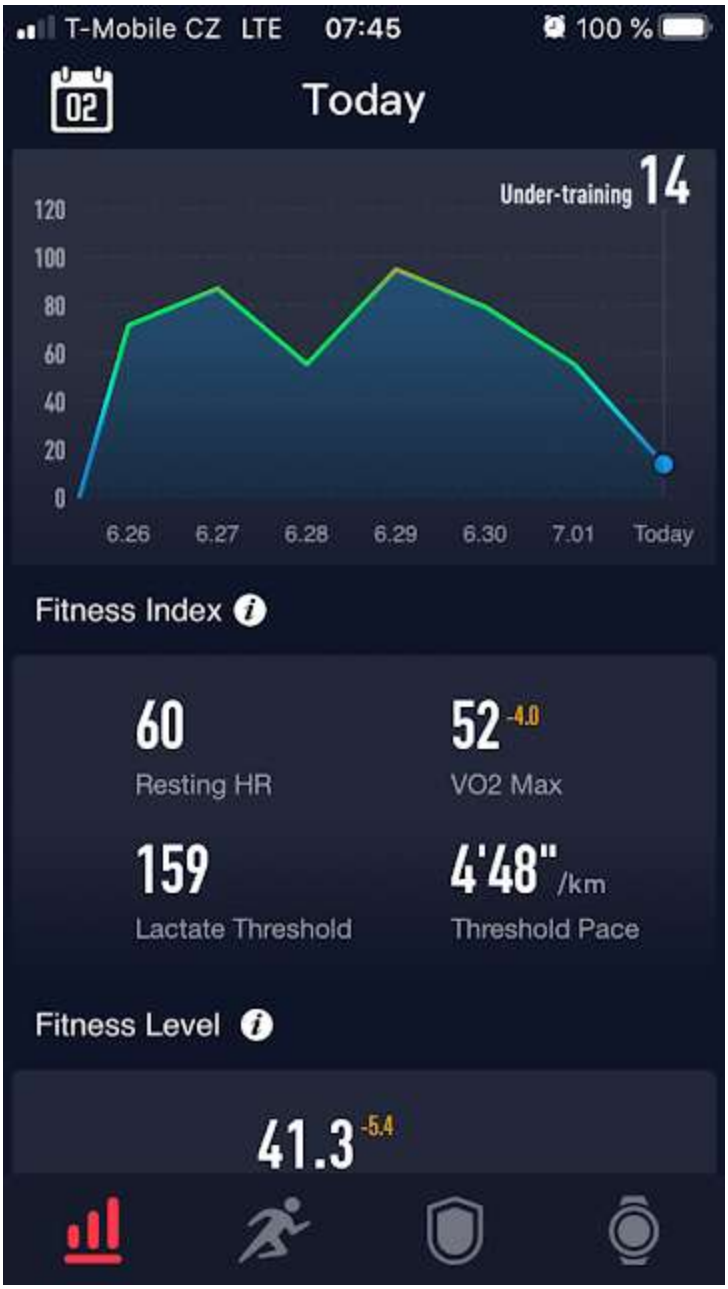
Co mi chybí je widget pro tréninkovou statistiku. V menu lze nalézt „AI Trainer“, což je menu, které vám ukáže Staminu a kolik dní zbývá do plného zotavení. Ale proč by to nemohl Coros přenést z mobilní aplikace, kde to jde vidět celkem přehledně, i do widgetu v hodinkách, to nevím. Určitě by to zpříjemnilo přehled o stavu trénovanosti a nemuseli byste stále otevírat aplikaci. Tohoto se již zbavili všichni konkurenti. Není to tedy nic, co by MOC vadilo, ale mít možnost volby jít do mobilu nebo se kouknout na hodinkách - o tom to dnes je - dát uživateli možnost volby.

Tréninkový nástroj? Ano, ale jen pro zkušené.

A jsme u toho - když jsem dostal hodinky do ruky, byla v aplikaci Coros hodnota „Stamina level“, kterou sáhodlouze v aplikaci vysvětlili. Toto číslo bylo indexem, který popisuje ale hodnoty v rozmezí od 0 do 70+, přičemž podle tohoto popisu byste museli být elitní atleti, abyste měli hodnotu přes 70 (muži) a přes 65 (ženy) ... jenže Coros měl v hodinkách Staminu v procentech a při odpočinku jste měli vždy 100%. To je divné, že? No a tak Coros vzal aplikaci v mobilu, udělal CTRL+H a nahradil „Stamina Level“ spojením „Fittness Level“ a ... problem solved! Co na tom, že to doposud mátlo všechny uživatele?

Stejně zavádějící je to pak s Training Load, který ale nefunguje tak, jak by člověk čekal a mohl podle toho řídit další dny tréninky a podle slov Corosu na tomto pracují. Training load totiž nebere moc v potaz zátěže předchozích dní a ikdyž si v pondělí pěkně naložíte, v úterý jste již „under training“. Takže podle hodinek byste si mohli takto nakládat každý den, dokud by vaše tělo nevystavilo stopku. Ale tato funkce, stejně jako ostatní, v Coros aplikaci, se nadále vyvíjí a prakticky neustále se vylepšují. Je možné, že toto již dnes není aktuální.


T-Mobile CZ LTE 21:20 80 %
Today
Low 55
120
100
80
60
40
20
0
6.25 6.26 6.27 6.28 6.29 6.30 Today
Fitness Index
50
Resting HR
52 -4.0
VO2 Max
159
Lactate Threshold
4'48" /km
Threshold Pace
Fitness Level
41.3 -5.4



příklady toho, jak klesají hodnoty v Coros aplikaci i přesto, že máte aktivity s větší zátěží - na princip práce výpočtu zátěže jsem u Corosu nepřišel - a ani nikdo z mého okolí, kdo hodinky zkoušel (a že dávali hodinkám v tréninku zabrat ...)

Coros si programuje a „zkoumá“ veškeré tréninkové funkce sám. Nicméně nemá jinou platformu, než to, co je v mobilu a je to vidět. Netransparentní fungování hodnoty Stamina (počítám, že to je ekvivalent Body Battery u Garminu) a velmi základní funkce sledování tréninkové zátěže jsou jen důkazem toho, že Coros má před sebou ještě dlouhou cestu ... proč?

... protože Coros **prozatím měří reálně zátěž jen z běhu**. Kolo a plavání nebere v potaz do tréninkové zátěže. Když tedy jedete i s wattmetrem na kole závod nebo trénink stylem „all-out“, hodinky je

nezapočtou do zátěže. Coros je ale velmi aktivní na tomto poli a počítám, že to jednoho dne fungovat bude.

Pak je ale otázka - **musí toto Coros mít a „znovu vynalézat“?** Polar, Garmin a Suunto mají ve sledování zátěže, Epoc, training effectu a kombinace s jinými sporty už pár desetiletí náskok, případně mají koupené vzorce a metodiky od Cooperova institutu, First Beatu (Garmin dokonce nedavno koupil First Beat). Možná by stačilo jen nastavit partnerství s jednou z platforem, které toto již nabízí - Strava, TraininPeaks a možná i další. Je otázkou, co je levnější a jaké možnosti a prostředky Coros má a je ochoten investovat do vývoje něčeho, co mají již ostatní hotové.

K dnešnímu dni dokáží Corosy velmi dobře pracovat s tréninky běhu. Ostatní sporty sledují a logují také a shromažďují mraky dat, ale nedokáží dát dokupy ucelený přehled, co to dělá s vaším tělem - únavou. Tam se musíte stále řídit svými pocity, které jsou vždy nejlepší, ale ne každý, kor začátečník, to dokáže.

Optika a měření tepu

Měření optikou je vždy oblíbené téma k diskusi u piva :D Coros Apex má optický senzor skoro zarovnaný s tělem hodinek. „Sklem“ jsou kryté jen diody a zbytek senzoru je černý plast. Podobně jako u Suunto hodinek. Pocitově je to asi lepší pro eliminaci rušení okolního světla, ikdyž to by teoreticky díky jiné vlnové délce nemělo mít vůbec vliv.

Detekce toho, zda jsou hodinky na ruce má něco společného s tím, jaký materiál hodinky detekují - nevím, jak to dělají, ale na tvrdém podkladu, jako je stůl, hodinky optiku vypnou, ale tkanina, nebo silikonový řemínek hodinek samotných, který někdo složí pod hodinky při položení na stůl, nechají optiku zapnutou.



senzor zapnutí optického snímače reaguje na měkčí materiály - například na vlastní silikonový pásek, který například já mám tendenci skládat pod hodinky, aby se nedrbl senzor měření tepu, když hodinky odkládám na stůl

Celodenní sledování tepu odpovídá konkurenci - tam není moc co vytknout a výrazné odchylky nebo chyby nebo i lepší výkonnost, to jsem nezpozoroval.

Při aktivitě Apexy rozjíždějí měření tepu s mírným zpožděním - nevím proč, ale nejspíš potřebují pár chvil, než se ustálí výpočet a měření po zapnutí aktivity. Po ustálení ikonky srdce (měření tepu) lze spustit aktivitu. Kromě prvních cca 5ti minut, než se tělo zahřeje hodinky měří proti HR pásu (Polar H10) „vlažně“. Tep moc neodpovídá tomu, co měří HR pás - ostatně takto se chovala většina optických senzorů prvních generací u konkurence. Nejsem si jistý, jak se chovají senzory Apex Pro a Vertix - ty mají navíc i senzor okysličení krve, takže tipuji, že se jedná o novější hardware a chování bude jiné.

Nicméně dále v aktivitě se optika chová velmi dobře. Měření je stabilní a reaguje svižně i na změnu úsilí. Díky tomu, jak hodinky sedí na ruce ale měří velmi dobře tep při plavání. Žádné ústřely a tep je konzistentní. Dokonce i na menší ruce mé dcery na jejich trénincích - Apexy sice byly cca na velikostní hranici někde mezi sedí a velké, ale i tak měřily velmi dobře.

Corosy mají možnost vysílat srdeční tep snímaný optickým snímačem v hodinkách do další zařízení přes ANT+ (BT mi to nenašlo). Navíc mi dokázaly jiné hodinky najít Corosy pouze když vysílaly tep v režimu aktivity. Pokud zapnete vysílání tepu v režimu hodinek, nic mi externí zařízení nedokázalo

najít. Navíc po zapnutí vysílání HR v průběhu běžící aktivity vám nedovolí hodinky odejít z menu, kde jste tuto funkci zapnuli - pokud z menu odejdete, HR Broadcast se vypne.

Přesnost GPS

Nastavení satelitních systémů je GPS, GPS + Glonass a GPS + Beidou - bez Galileo. Nicméně i tak je „pouze“ GPS velmi dobré a data z aktivity jsou přesná. Při pohybu dokonce ani není tempo moc rozlítané. Přibližuje se cca reálnosti aktuálního tempa u Polar Grit X, které jsou dnes co do aktuálního tempa nejpřesnější i v místech kde ostatní výrobci bojují se signálem.

O zpoždění při určení aktuálního tempa jsem již psal v jiném odstavci, ale také jsem tam zmínil, že tento neduh "je snad již odstraněn".

Coros umí zapnout režim Ultramax i v jiném, než GPS režimu - tzn., i GPS + Glonass nebo GPS + Beidou. Nevím sice, zda se hodinky nepřepnou na GPS - to není nikde vidět, ale pokud ne, jsou asi jediné na trhu, které umí Ultra režim s alternativními systémy. Na druhou stranu - Ultramax režim má za úkol snížit spotřebu odběru energie a tak nemá moc velký smysl mít zapnutý ještě další satelitní systém.

Ultramax režim pracuje u Apexu tak, že se každé 2 minuty zapne záznam GPS na dobu 30 sekund. Zbytek dat se dopočítá z pohybových senzorů. Nutno říci, že Ultramax se velmi podobá Fused Tracku od Suunto, který s tímto přišel jako první. I v místech, kde zrovna signál hodinky nepřijímají (90 sekund), celkem obstojně kopírují trasu. Ale stejně jako u Suunto, může se stát, že mají offset - například běžíte podle mapky mimo cestu .. nicméně stále to kopíruje správně zatáčky.



obrázek mapy aktivity zobrazuje část, kde byl zapnutý Ultramax režim - sice se nedrží stopa GPS cesty, ale kopírování a trend tvaru trasy je zde vidět. Velmi dobrá práce od algoritmu :-)

Beidou ani Glonass nejde zapnout samostatně - stejně, jak to neumí nikdo jiný na trhu. Samostatně lze mít tedy jen GPS.

Běh

Běhat s Corosy je fajn ... jsou lehké, na ruce je „skoro“ necítíte. Píši skoro. Jsou zde modely Coros Pace, Garmin Forerunner 45, 245, 945, které jsou lehčí, ale plastové.

Co je ale špatné je chování hodinek - výpočtu tempa - při jeho změně. Principiálně se používají napříč značkami dva přístupy kalkulace aktuálního tempa:

1) buď máte správné aktuální tempo díky průměrování posledních pár sekund a máte prodlevu při změně tempa - to je špatné pro fartlek nebo trénink kratších intervalů. Nemáte aktuální změna tempa se projeví až po X sekundách

2) máte relativně správnou odezvu - vidíte, kdy zrychlíte ve fartleku nebo nastoupíte interval, ale tempo je „tak aktuální“, až skáče a osciluje mezi mezními hodnotami.

update:

Těžko říct, co je lepší. Každopádně Coros (nejen Apex, ale mám potvrzení i od majitelů Apex Pro a Vertix), pracují s variantou číslo 1 a tak když běžíte, máte relativně správné a hlavně stálé tempo, ale po zastavení „stále běžíte“ ... tempo 4:30/km se drží na hodinkách i když zrovna stojíte. A přesto „běžíte“ ... a běžíte takto ve stoje asi 8-10 sekund než vůbec tempo na displeji začne reagovat a teprve začne klesat. Takže neskočí na nulu, ale PO 10 sekundách se teprve začne snižovat.

Jeden uživatel Coros mi potvrdil na krátkém videu (velmi krátkém na objektivní posouzení), že tento neduh je již vyřešen. Takže je možné, že je toto již vyřešeno - a popravdě bylo by to super. Dále je zde další fakt. 25.8.2020 Coros uvedl nové funkce, mezi které patří měření výkonu-wattů ze zápěstí, podobně jak to má Polar Vantage V nebo Polar Grit X. Díky novému algoritmu je dost dobře možné, že Coros předělal kompletně i měření aktuálního tempa, takže ... jedině dobře. Poznámka - Coros stejně jako Polar potřebuje pro měření wattů ze zápěstí (bez Strydu) dobrý příjem GPS jinak nefunguje.

Co bych chtěl vypíchnout je profil „dráha“, která v případě venkovního oválu (Coros umí zatím pouze 400m okruh), dokáží na metr sledovat kola, vzdálenost, tempo. Je to speciální profil, který zvolíte v hodinkách (Track Run) a pod ním si zvolíte číslo dráhy, kde běžíte (dráha č.1, 2., atd). Rozdíly v čísle dráhy jsou pak jasné - dráha č.1 má délku 400m, dráha č.2 má pak 407m atd. Nicméně - to je jakási standardizovaná dráha s danou šířkou každé dráhy, která se může lišit. Je to ale asi zatím nejlepší pokus pro sledování dráhařských tréninků, co lze udělat. Dokonce sedí velmi pěkně i záznam GPS stopy. Nicméně to je spíše kosmetická věc, jelikož mám takový pocit, že je asi málo lidí, kteří sledují své záznamy GPS, aby se podívali kudy běželi, natož, aby zkoumali kudy běželi na 400m oválu :-)

V aktivitách obecně lze nastavit upozornění. Speciálně v běhu pak lze nastavit upozornění na HR rozsah, tempo, dokonce rozsah kadence, kterou chcete držet a také upozornění na doplnění energie ... pak je možné zapnout i metronom.

Cyklistika

Pro cyklistiku jsou hodinky jako stvořeny. Jsou lehké, na ruce je necítíte, sledují rychlost, tep ... trasu. S příslušnými pody jako je například kadence sledují i rychlost šlapání (otáčení klik) a dokáží

napárovat i wattmetr. A podobně jako například Polar nebo Suunto, dokáží zaznamenat pouze watty - bez rozdílu vyvážení levá-pravá nebo rovnoměrnosti záběru. To umí jen Garminy.

Na druhou stranu stejně jako Garminy mají Corosy velkou výhodu. Umí napárovat příslušenství přes BT i ANT+ a tak na Corosy napárujete senzory přes ANT+ a domácí trenažer tak můžete směle použít i nadále s aplikací Zwift nebo Rouvy pro napárování BT vysílače a tak máte záznam v hodinkách a přitom funguje i virtuální aplikace. Jde totiž o to, že (aspoň v případě Garminu - Coros totiž neumí vyhodnotit tréninkovou zátěž z cyklistiky i přesto, že máte wattmetr a tepák) neztratíte data o zátěži z aktivity ve virtuálním závodě nebo tréninku.

Plavání

Hodinky měří veškeré statistiky a dokáží rozdělovat úseky podle automaticky detekovaného stylu plavání. Před plaváním musíte nastavit samozřejmě délku bazénu, podle kterého se pak kalkuluje s počtem záběrů na délku, efektivita záběru a další.

Velikost a hmotnost hodinek je ideál, takže nepřekáží. Měření tepové frekvence je i ve vodě dobré a relativně přesné - v závislosti na dotažení hodinek na ruce. Ale opět bohužel nemáme data o zátěži.

Jiné sporty - posilování

Co se Coros snaží tlačit je i měření jiných sportů - konkrétně posilovna, kruhový trénink, cvičení core a vše kolem tohoto. Do hodinek sice nedodali animace, jak mají cviky vypadat jak tomu je u Garminu nebo Polaru, ale zato dodal Coros do Apexů v aktivitě „Strength“ možnosti zvolit uvnitř aktivity typy cviků, které jdete, které jsou označeny partiemi, na které je cvik zaměřen. Hodinky počítají opakování. Po sérii lze zvolit odpočinek tlačítkem pro odměření kola anebo pauznout stiskem otočné korunky, vybrat jiný cvik a „jedete dál“ jinou partii ... celkem dobrý, řekl bych - jedete si cviky dle sebe a nemusíte poslouchat, co vám hodinky diktují. Garmin a Polar má toto naopak, ale na druhou stranu si tam lze nacvakat trénink předem a jet podle předdefinovaného plánu. To umí Coros také samozřejmě a to včetně vytvoření tréninkové jednotky pro běh, kolo nebo i posilování. Lze nastavovat i zóny - pro tempo (u běhu), srdeční tep (kolo, běh), výkon ve wattech (u cyklistiky) apod.

V aplikaci v telefonu je pak mapka lidského těla se svalovými partiemi, kde podle barevné indikace zjistíte hned na první pohled jaké partie jedete často a jaké naopak zanedbáváte. To je celkem povedené. Bohužel ale neexistuje zatím žádná aplikace nebo platforma, kam toto předat dál, takže jste opět odkázáni na statistiky na displeji mobilního telefonu nebo tabletu.

Stojí to za to?

To je otázka. Je otázka, co chcete a jak moc jste naštvaní na konkurenční produkty. Suunto již nějakou dobu stagnuje (nepočítám uvedení modelu Suunto 7), nicméně model Suunto 9 je stále v kurzu a cenově i materiálově konkuruje Coros Vertix a Apex Pro. Polary ... ty tak trochu šláply do pedálu a uvedením modelu Grit X si drží svou pozici na trhu. Garmin, ten chrlí jednu novinku za druhou, je to technologický lídr a ... jeho produkty jsou velmi dobré. Tak dobré, že top produkty od Garminu se prodávají dráž, než Vertix. Nicméně - si to Garmin může dovolit. Fenix je vlajková loď, ale hlavním prodejním artiklem mezi hodinkami jsou Forerunnery a VivoActive, odkud bych si dovolil vypíchnout konkurenci pro Apexy.


Měření
Srdeční tep
Úrov. stresu
Body Battery
Dýchání
1018.3
E
125
S
Altimeter
2953
N
Barometer
W
GARMIN


S
125
2953
W



Apexy se sice zkouší stavět do světa jako konkurent Fenix 6, možná Forerunner 945, ale v reálu jsou to spíše konkurenty Forerunner 935, VivoActive 4 nebo Fenix 5, které se v dnešní době doprodávají za stejnou prodejní cenu jako mají Coros Apex (9.990Kč) a to jak ve verzi 5S sapphire, tak ve verzi 5 sapphire. Čili stejný materiál skla, lepší platforma, stejná propojitelnost, horší citlivost antíny příjmu GPS, mírně horší výdrž, propracovanější tréninkové funkce.

V jednom videu DesFit a DCRainmaker prohlásili, že jsou Corosy na své funkce a technologii předražené a cena by měla být o cca 100 dolarů níže napříč všemi modely. Osobně si myslím, že snížením ceny o 50-100 dolarů podle modelu by bylo vhodné a navíc i přínosné. Pro český trh je třeba určitě dodělat češtinu. Tady si myslím, že má dveře otevřeny komunita Coros uživatelů, kteří mohou oslovit firmu a nabídnout překlad.



Pro mě osobně za tu cenu hodinky nestojí, speciálně pak po čerstvém uvedení modelu Pace 2 (na obrázku výše), který stojí 199 USD. Nemá sice možnost navigace a možnost trail run profilu, nicméně Stryd na něj napárujete, má multisport, je lehký, levný a má výdrž - Coros tak konkuruje sám sobě a podle mě nemá Apex jako takový na trhu moc prostoru - chcete Coros? Pak Pace 2 anebo rovnou Apex Pro.

Pro koho jsou?

Pro atlety, respektive triatlety? Možná - pokud ale děláte "placaté sporty" (ne v horách, trailu), je lepší volbou Pace 2. Pokud jste skalní ultrák, připlaťte si za Apex Pro nebo do extrému i Vertix. Apexy jako takové jsou spíše pro aktivní sportovce, ale neřadil bych je striktně ani do atletického spektra, kam podle Corosu patří, ale podle mě je převálcují v tomto oboru Pace 2, ani do spektra horských závodů, kde se vám hodí spíše vyšší modely. Navíc s touto cenou ... Apex Pro je jen o málo dražší a Pace 2 je o téměř polovinu levnější. Pokud Coros nezmění ceny Apexu, asi bych je s klidným srdcem nedoporučil. Nejsou špatné. Jen poměr cena výkon mi nejde moc dobře ospravedlnit.

Pokud bych si ale i přesto já osobně chtěl pořídit model Apex, rozhodně ne jako primární hodinky, ale účelově kvůli výdrži nebo srovnání pro recenzování. Určitě ale nebudou etalon žádné technologie, ani sporttesteru. Z mého pohledu se jedná o hodinky, které mají „jen“ super výdrž a lepší materiály v základu, což už já osobně moc neocením. Když chci lepší materiál, musí být na hodinkách, které mají funkce, co požaduji. Tím ale nemyslím přehrávač MP3 nebo platby, ale opravdové funkce moderního sporttesteru - vyhodnocení zátěže ze všech sportů, které dělám, spolupráci se senzory a celkový pohled na mé aktivity včetně vývoje kondice v různých sportech. Část z toho Coros splňuje ... ale bohužel jen část. 3 jiné značky na trhu splňují to, co jsem zmiňoval. To je pro mě „deal-breaker“.

S kým bych je srovnal?

Do srovnání bych zařadil jakékoliv Garminy, Polary a Suunto.

- cena/materiál - vychází nejlépe Coros.
- cena/funkce - nejlepší je Garmin.
- vyhodnocení jednotlivých tréninků - sportů - nejlepší je Polar
- komplexní hodnocení zátěže - Polar a Garmin jsou top, v závěsu je Suunto a pak Coros (zde se ale Coros dostává - nebo dostane brzy před Suunto)
- výdrž na jedno nabití - Coros Vertix (Apex 46mm není lepší než Suunto 9 nebo Fenix 6X - je ale lehčí a menší)
- komplexní systém (cyklo, běh, vodní sporty) - Garmin
- ultra trail a trail - měření závodu (pouze závodu - ne tréninků apod., tam je výherce jiný) - Coros
- navigace - Garmin
- tréninky - Garmin, Polar, Coros (v uvedeném pořadí)

Shrnutí

Coros je mladá firma, která se snaží prodrat na světový trh. Jde agresivní cestou reklamy a zviditelnění u známých světových atletů, kteří hodinky nosí a jsou s nimi vidět. Čistě z praktického hlediska je to ale trochu zvláštní reklamní tah. Suunto aspoň ukazuje produkty již dlouho a je jasné, že takový Kilian se Suuntama trénuje od dob, kdy ho znali jen na domácí hroudě, ale když na vás pak bafne z reklamních fotek koukne Sage Canaday, musí se rozumně uvažující člověk zeptat - s čím Sage trénoval tehdy, když začal vyhrávat? To, že s Coros trénuje dnes neznamená, že bude ještě lepší, ale co mu dopomohlo na vrchol dříve? To je má otázka.



Nicméně ... je zde druhá strana onoho rýpnutí - skvělý atlet zase ví, co od výstroje (i hodinek) chce a potřebuje a tak sáhne po tom, co mu je blízké a čemu chce věřit. Sagovi nevadí, že jsou hodiny v angličtině. Nevadí, že nemá training load v aplikaci Coros, protože ji nejspíš použije jen pokud si chce změnit vzhled hodinek nebo propojit s účtem na Stravě nebo TrainingPeaks ... on vše, co potřebuje již zná. Znají to ale i začátečníci, kteří se rozhodují zda jít cestou „všech“ s Garminama, Suunto nebo Polarama? Nebo zvolit cestu odlišnosti a jít „navzdory všem“ - cestou Corosu? Ale ... pokud člověk začíná se sportem nebo během, narazí na spoustu úskalí, které již má konkurence vyřešené.



Coros mě oslovily již při uvedení modelu Pace, který jakoby z oka vypadl Forerunner 735 a to včetně podobnosti ovládání a vzhledu menu. Zajímalo mě, co je na té značce tak úchvatného. V podstatě to mohu ale shrnout takto. Jsou jiné. Mají „lepší materiály“, které si ale zaplatíte. Ano, zaplatíte si je - ne penězi, protože titanovou lunetu dostanete u konkurence o pár tisíc dráž, ale zaplatíte si to tím, že budete se značkou, u které nevíte, jak se bude chovat na trhu za 5 let například. Nevíte, zda se Corosu podaří rozchodit statistiky zátěže, nevíte, zda budou mít vlastní platformu, jak dobrá bude tato platforma, musíte věřit. Musíte věřit, že Coros, který očividně sestavil hodinky tak, že si vybral, co chce za HW uvnitř hodinek, dodal design, poptal materiály a v Číně to sestavili a dodali na přání, udělal celkem dobrou aplikaci, která předčí jakoukoliv čínskou konkurenci s daleko horším marketingem, nápady, funkcemi, tak že tato společnost vydrží na trhu dostatečně dlouho a bude mít velkou uživatelskou základnu.



Corosy jsou určitě hodinky, které stojí za to vyzkoušet, ale po pořádném promyšlení. Musíte vědět, že budete mít spolehlivé hodiny, které mají jistá úskalí a „funkčnost“ ... jsou jiné od konkurence, která ale také není dokonalá. Jen má velkou výhodu - velkou uživatelskou základnu, která dovoluje pracovat na vývoji dalších technologií. Ale za to platíte. Coros je levnější a prozatím se snaží dohnat a dodělat cokoliv, na co se přijde, že „není úplně OK“. Za mě Corosu fandím. Na trhu je třeba mít „černé koně“, kteří mohou překvapit.


COROS