

GARMIN®



APPROACH® S70

Brugervejledning

© 2023 Garmin Ltd. eller dets datterselskaber

Alle rettigheder forbeholdes. I henhold til lovgivningen om ophavsret må denne vejledning ikke kopieres, helt eller delvist, uden skriftligt samtykke fra Garmin. Garmin forbeholder sig retten til at ændre eller forbedre sine produkter og til at ændre indholdet af denne vejledning uden at være forpligtet til at varsle sådanne ændringer og forbedringer til personer eller organisationer. Gå til www.garmin.com for at finde aktuelle opdateringer og supplerende oplysninger om brugen af dette produkt.

Garmin®, Garmin logoet, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Edge®, QuickFit® og Virtual Partner® er varemærker tilhørende Garmin Ltd. eller dets datterselskaber, der er registreret i USA og andre lande. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Move IQ™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Dual™, HRM-Pro™, SatIQ™ og tempe™ er varemærker tilhørende Garmin Ltd. eller dets datterselskaber. Disse varemærker må ikke anvendes uden udtrykkelig tilladelse fra Garmin.

Android™ er et varemærke tilhørende Google Inc. Navnet BLUETOOTH® og de tilhørende logoer ejes af Bluetooth SIG, Inc., og enhver brug deraf af Garmin foregår på licens. Handicap Index® og Slope Rating® er registrerede varemærker tilhørende United States Golf Association. iOS® er et registreret varemærke tilhørende Cisco Systems, Inc., som bruges under licens af Apple Inc. Apple®, iPhone®, iTunes® og Mac® er registrerede varemærker tilhørende Apple Inc. i USA og andre lande. Wi-Fi® er et registreret varemærke tilhørende Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® er et registreret varemærke tilhørende Microsoft Corporation i USA og andre lande. Rettighederne til øvrige varemærker og handelsnavne tilhører de respektive ejere.

Dette produkt er ANT+® certificeret. Gå til www.thisisant.com/directory, hvis du vil have en liste over kompatible produkter og apps.

M/N: A04431, A04432

Indholdsfortegnelse

Introduktion.....	1	Aktivering af Bluetooth meddelelser.....	13
Oversigt over enheden.....	1	Administration af meddelelser.....	13
Sådan kommer du i gang.....	1	Brug af Må ikke forstyrres-tilstand... 14	
Brug urets funktioner.....	1	Deaktivering af telefonens Bluetooth forbindelse.....	14
Sådan parrer du din telefon.....	2	Aktivering og deaktivering af telefonforbindelsesalarmer.....	14
Opladning af uret.....	2	Søgning efter din telefon.....	14
Produktopdateringer.....	2	Wi-Fi tilslutningsfunktioner.....	14
Opsætning af Garmin Express.....	2	Tilslutning til et Wi-Fi netværk.....	14
Golfspil.....	3	Telefonapps og computerprogrammer.....	15
Golfmenu.....	4	Garmin Golf app.....	15
Virtual Caddie.....	5	Manuel opdatering af golfbaner... 15	
Visning af greenen.....	5	Automatiske baneopdateringer... 15	
Hazarder og layups.....	6	Garmin Connect.....	15
Måling af distance ved hjælp af Touch Targeting.....	6	Brug af smartphone-apps.....	16
Ændring af huller.....	6	Sådan bruger du Garmin Connect på computeren.....	16
Scoring.....	6	Connect IQ funktioner.....	16
Aktiver registrering af statistik.....	7	Sådan downloades Connect IQ funktioner.....	16
Registrering af statistik.....	7	Sådan downloades Connect IQ funktioner ved hjælp af computeren.....	17
Sådan ændrer du scoremetoden.....	7		
Om Stableford-score.....	7	Garmin Pay™	17
Scorehistorik.....	8	Opsætning af din Garmin Pay Wallet... 17	
Sådan aktiverer du handicapscore....	8	Betaling for et køb med dit ur.....	17
Visning af retningen til flaget.....	9	Tilføjelse af et kort til din Garmin Pay tegnebog.....	18
Visning af vindhastighed og -retning....	9	Administration af dine Garmin Pay kort.....	18
Visning af rundeoplysninger.....	9	Ændring af din Garmin Pay adgangskode.....	18
Visning af målte slag.....	9		
Manuel afstandsmåling af slag.....	9	Overblik.....	19
Visning af køllestatistik.....	10	Visning af oversigtssløjfen.....	21
Lagring af brugerdefinerede mål.....	10	Tilpasning af overblikssløjfen.....	21
Brug af tilstand med store tal.....	10	Oprettelse af overbliksmapper....	22
Visning af kortet i tilstanden med store tal.....	10	Status for pulsvariation.....	22
PlaysLike Afstandsikoner.....	11	Body Battery.....	23
Afslutning af en runde.....	11	Tips til forbedrede Body Battery data.....	23
Afslut træning af svingtempo.....	11	Træningsstatus.....	23
Det ideelle svingtempo.....	12	Træningsstatusniveauer.....	24
Analyse af dit svingtempo.....	12		
Visning af tipsekvens.....	13		
Tilslutningsmuligheder.....	13		
Telefontilslutningsfunktioner.....	13		

Tips til at hente din træningsstatus.....	24	Svømmeterminologi.....	37
Synkronisering af aktiviteter og præstationsmålinger.....	25	Udendørsaktiviteter.....	37
Akut belastning.....	25	Visning af skiløbeture.....	37
Træningsbelastningsfokus.....	25	Ure.....	37
Belastningsforhold.....	25	Indstilling af en alarm.....	37
Om Training Effect.....	26	Redigering af en alarm.....	37
Sæt din træningsstatus på pause, og genoptag den.....	27	Start af nedtællingstimer.....	38
Tilføjelse af en aktie.....	27	Brug af stopur.....	38
Brug af Jetlagvejledning.....	27	Tilføjelse af flere tidszoner.....	38
Planlægning af en rejse i Garmin Connect appen.....	27	Redigering af alternativ tidszone.....	39
Kontrolfunktioner.....	28	Træning.....	39
Tilpasning af kontrolmenuen.....	30	Samlet træningsstatus.....	39
Pulsmålerfunktioner.....	30	Synkronisering af aktiviteter og præstationsmålinger.....	39
Håndledsbaseret puls.....	31	Træning.....	39
Sådan bæres uret.....	31	Start af en træning.....	40
Tip til uregelmæssige pulsdata.....	31	Følg en træning fra Garmin Connect.....	40
Indstillinger for håndledsbaseret pulsmåler.....	32	Start en intervaltræning.....	40
Indstilling af alarm ved unormal puls.....	32	Tilpasning af en intervaltræning..	41
Send puls til Garmin enheder.....	32	Brug af Virtual Partner®.....	41
Deaktivering af håndledsbaseret pulsmåler.....	32	Om træningskalenderen.....	41
Om pulszone.....	33	Brug af Garmin Connect træningsplaner.....	41
Indstilling af dine pulszone.....	33	Musik.....	42
Udregning af pulszone.....	33	Tilslutning til en tredjepartsudbyder....	42
Måling af iltmætning.....	34	Download af lydindhold fra en tredjepartsudbyder.....	42
Få målinger af iltmætning.....	34	Download af personligt lydindhold.....	42
Indstilling af tilstand for måling af iltmætning.....	34	Afspilning af musik.....	43
Tip til uregelmæssige data for iltmætning.....	34	Kontrollementer til musikafspilning..	43
Aktiviteter og apps.....	35	Tilslutning af Bluetooth hovedtelefoner.....	43
Start af aktivitet.....	35	Sådan ændres audiotilstand.....	43
Tip til registrering af aktiviteter.....	35	Tilpasning af din enhed.....	44
Stop en aktivitet.....	35	Sådan tilpasser du urskiven.....	44
Evaluering af en aktivitet.....	36	Golfindstillinger.....	44
Indendørs aktiviteter.....	36	Scoreindstillinger.....	45
Kalibrering af distance på løbeband.....	36	PlaysLike indstillinger.....	45
Svøm en tur i poolen.....	36	Tilpasning af listen over aktiviteter og apps.....	45
		Indstillinger for aktiviteter og apps.....	46
		Tilpasning af skærbilleder.....	47

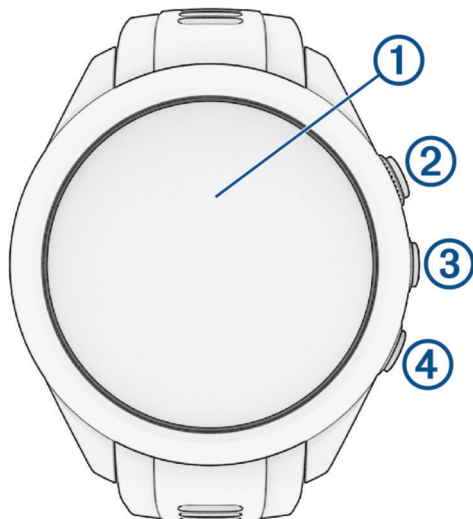
Satellitindstillinger	47	Visning af oplysninger om lovgivning og overensstemmelse via E-label	59
Alarmer	48	Datahåndtering	59
Indstilling af en advarsel	48	Sletning af filer	60
Indstilling af din brugerprofil	49	Fejlfinding	60
Sikkerheds- og sporingsfunktioner	49	Sådan får du flere oplysninger	60
Tilføjelse af nødkontakter	49	Tip til at maksimere batterilevetiden ...	60
Sådan slår du registrering af hændelse til og fra	50	Min enhed kan ikke finde golfbaner i nærheden	61
Anmodning om hjælp	50	Er min telefon kompatibel med mit ur?	61
Sundheds- og wellness-indstillinger	50	Min telefon kan ikke oprette forbindelse til uret	61
Automatisk mål	51	Min enhed viser det forkerte sprog	61
Brug af aktivitetsalarm	51	Min enhed viser de forkerte måleenheder	61
Minutter med høj intensitet	51	Genstart dit ur	61
Optjening af intensitetsminutter ...	51	Modtagelse af satellitsignaler	62
Søvnregistrering	51	Forbedring af GPS- satellitmodtagelsen	62
Sådan bruger du automatisk søvnregistrering	51	Registrering af aktivitet	62
Systemindstillinger	52	Mit daglige antal skridt vises ikke	62
Tidsindstillinger	52	Min skridttæller lader ikke til at være præcis	62
Indstilling af et tidsalarmer	52	Antallet af skridt på mit ur og min Garmin Connect konto stemmer ikke overens	62
Sådan ændrer du skærmindstillingerne	53	Mine minutter med høj intensitet blinker	63
Ændring af måleenhed	53	Appendiks	63
Tilpasning af søvnfunktion	53	Datafelter	63
Nulstilling af alle standardindstillinger	53	Hjulstørrelse og -omkreds	67
Avancerede indstillinger	54	Symboldefinitioner	67
Trådløse sensorer	54		
Parring af dine trådløse sensorer	55		
Køllesensorer	55		
HRM-Pro Løbetempo og distance	55		
Tip til registrering af løbetempo og distance	55		
Brug af en valgfri sensor til cykelhastighed eller -kadence	56		
tempe	56		
Enhedsoplysninger	57		
Udskiftning af remmene	57		
Specifikationer	58		
Batterioplysninger	58		
Vedligeholdelse af enheden	59		
Rengøring af uret	59		
Langtidsopbevaring	59		
Visning af enhedsoplysninger	59		

Introduktion

⚠ ADVARSEL

Se guiden *Vigtige produkt- og sikkerhedsinformationer* i æsken med produktet for at se produktadvarsler og andre vigtige oplysninger.

Oversigt over enheden



- ① **Touchscreen:** Tryk for at vælge en indstilling i en menu.
Hold urskivedata nede for at åbne en oversigt eller funktion.
Stryg op eller ned for at rulle gennem oversigtens sløjfe og menuer.
- ② **Action-knap:** Tryk for at starte en runde golf.
Tryk for at starte en aktivitet eller app.
- ③ **≡ Menuknap:** Hold nede for at tænde for uret.
Tryk for at få vist kontrolmenuen og urets indstillinger.
Hold nede for at slukke for uret.
- ④ **↶ Tilbage-knap:** Tryk for at vende tilbage til det forrige skærbillede.

Sådan kommer du i gang

Når du bruger uret første gang, skal du udføre disse opgaver for at konfigurere det og lære de grundlæggende funktioner at kende.


- 1 Hold **≡** nede for at tænde uret (*Oversigt over enheden, side 1*).
- 2 Besvar urets meddelelser om dit foretrukne sprog, måleenheder og driverafstand.
- 3 Par din telefon (*Sådan parrer du din telefon, side 2*).
Når du parrer din telefon får du adgang til den virtuelle caddie, aktuelle vinddata, synkronisering af scorekort og meget mere.
- 4 Oplad uret helt, så du har nok opladning til en runde golf (*Opladning af uret, side 2*).

Brug urets funktioner

- På urskiven skal du stryge op eller ned for at rulle gennem overblikssløjfen.
Uret leveres med forudinstallerede overblik, der giver øjeblikkelige oplysninger. Der er flere overblik tilgængelige, når du parrer dit ur med en telefon.
- Tryk på action-knappen, og vælg **●○** for at starte en aktivitet eller åbne en app.
- Tryk på **≡**, og vælg **Indstillinger** for at justere indstillingerne, tilpasse urskiven og parre trådløse sensorer.

Sådan parrer du din telefon

Hvis du vil bruge de forbundne funktioner i Approach uret, skal det parres direkte via Garmin Golf™ appen i stedet for fra Bluetooth® indstillingerne på din telefon.

- 1 Under den indledende opsætning på dit ur skal du vælge **Ja**, når du bliver bedt om at parre med din telefon.
BEMÆRK: Hvis du tidligere har sprunget parringsprocessen over, kan du trykke på  og vælge **Indstillinger** > **Tilslutningsmuligheder** > **Telefon** > **Par telefon**.
- 2 Scan QR-koden med din telefon og følg instruktionerne på skærmen for at gennemføre parrings- og opsætningsprocessen.


Opladning af uret

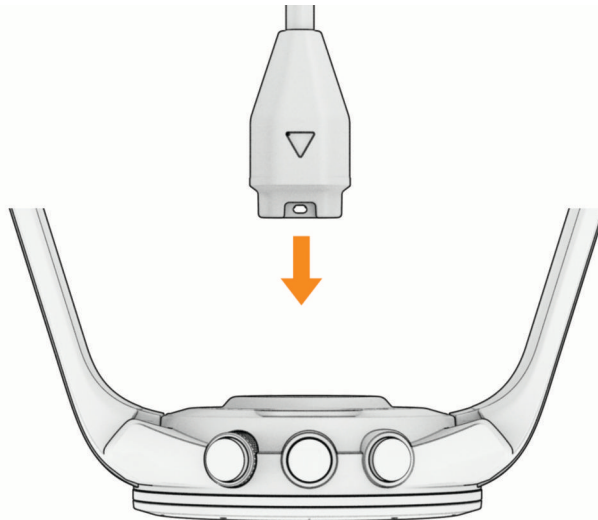
ADVARSEL

Denne enhed indeholder et lithiumionbatteri. Se guiden *Vigtige produkt- og sikkerhedsinformationer* i æsken med produktet for at se produktadvarsler og andre vigtige oplysninger.

BEMÆRK

For at forebygge korrosion skal du tørre kontakterne og det omgivende område grundigt før opladning eller tilslutning til en computer. Der henvises til rengøringsvejledningen (*Vedligeholdelse af enheden, side 59*).

- 1 Sæt kablet ( stikket) i opladningsporten på uret.



- 2 Sæt det andet stik i en USB-opladerport.
Uret viser det aktuelle batteriopladningsniveau.

Produktopdateringer

Installer Garmin Express™ (www.garmin.com/express) på din computer. Installer Garmin Golf appen på din smartphone.

Dette giver nem adgang til disse tjenester for Garmin® enheder:

- Softwareopdateringer
- Baneopdateringer
- Data uploades til Garmin Golf
- Produktregistrering

Opsætning af Garmin Express

- 1 Tilslut enheden til din computer med et USB-kabel.
- 2 Gå til garmin.com/express.
- 3 Følg instruktionerne på skærmen.

Golfspil

Før du spiller golf, bør du oplade uret (*Opladning af uret, side 2*).

1 Tryk på action-knappen.

2 Vælg **Spil golf**.

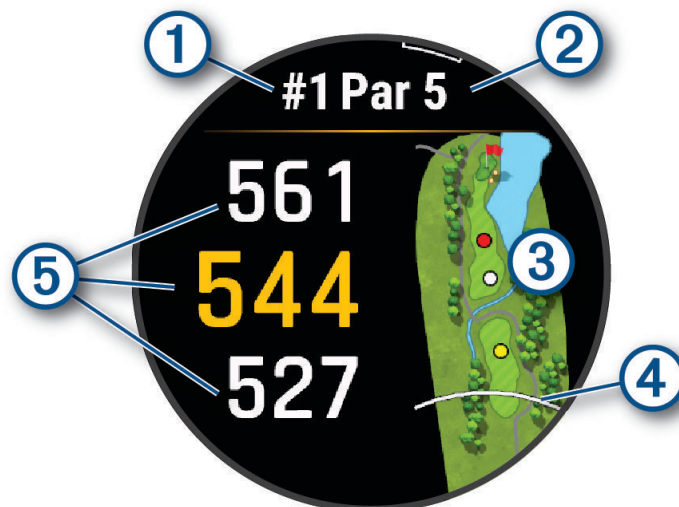
Enheden finder satellitter, beregner din position og vælger en bane, hvis der kun er én bane i nærheden.

3 Hvis banelisten vises, skal du vælge en bane fra listen.

4 Vælg ✓ for at holde styr på scoren.

5 Vælg et tee-sted.

Skærbilledet med oplysninger om hullet vises.



①	Aktuelt hulnummer
②	Par for hullet
③	Kort over hullet.
④	Driverdistance fra tee-sted
⑤	Afstand til greenens forreste, midterste og bagerste del.

BEMÆRK: Da flagplaceringer kan ændre sig, beregner uret afstanden til front, center og bagkant af greenen og ikke den faktiske flagplacering.

6 Vælg en mulighed:

- Tryk på afstande til front, center og bagkant af greenen for at få vist PlaysLike afstanden (*PlaysLike Afstandsikoner, side 11*).
- Stryg op eller ned på afstande til front, center og bagkant af greenen for at få vist yderligere data, herunder din handicap-rating og PlaysLike faktorerne.
- Tryk på kortet for at få vist flere detaljer eller måle afstand med Touch Targeting (*Måling af distance ved hjælp af Touch Targeting, side 6*).
- Tryk på kortet, og vælg ^ or v for at få vist placeringen og afstanden til et layup eller til fronten eller bagkanten af en fare. (*Hazarder og layups, side 6*).
- Tryk på action-knappen for at åbne golfmenuen (*Golfmenu, side 4*).

Når du går videre til det næste hul, skifter uret automatisk til at vise oplysninger om det nye hul.

Golfmenu

Under en runde kan du trykke action-knappen for at få adgang til yderligere funktioner i golfmenuen.

Se Green: Giver dig mulighed for at flytte flagplaceringen for at få en mere præcis afstandsmåling (*Visning af greenen, side 5*). .

Virtuel caddie: Anmoder om en kølleanbefaling fra den virtuelle caddie (*Virtual Caddie, side 5*).

Skift hul: Giver dig mulighed for at skifte hul manuelt (*Ændring af huller, side 6*).

Skift green: Giver dig mulighed for at skifte green, når der er mere end én green til et hul. (*Ændring af huller, side 6*).

Scorekort: Åbner scorecard for runden (*Scoring, side 6*).

PinPointer: Funktionen PinPointer er et kompas, der viser retningen mod flagets placering, når du ikke kan se greenen. (*Visning af retningen til flaget, side 9*). Denne funktion kan hjælpe dig med at placere dit slag, selv når du befinder dig mellem træer eller i en dyb sandgrav.

BEMÆRK: Brug ikke funktionen PinPointer, mens du er i en golfbil. Interferens fra golfbilen kan påvirke kompassets nøjagtighed.

Vind: Åbner en markør, der viser vindretningen og -hastigheden i forhold til flaget (*Visning af vindhastighed og -retning, side 9*).

Rundeinfo: Viser dine oplysninger om score, statistik og skridt (*Visning af rundedplysninger, side 9*).

Mål slag: Viser afstanden for det forrige slag, der er registreret med Garmin AutoShot™ funktionen (*Visning af målte slag, side 9*). Du kan også registrere et slag manuelt (*Manuel afstandsmåling af slag, side 9*).

Køllestatistik: Viser din statistik med hver kølle (*Visning af køllestatistik, side 10*). Viser, når du parrer Approach CT10 sensorer eller aktiverer indstillingen Køllemeddelelse.

Brugerdefinerede mål: Giver dig mulighed for at gemme en position, f.eks. en genstand eller en forhindring, for det aktuelle hul (*Lagring af brugerdefinerede mål, side 10*).

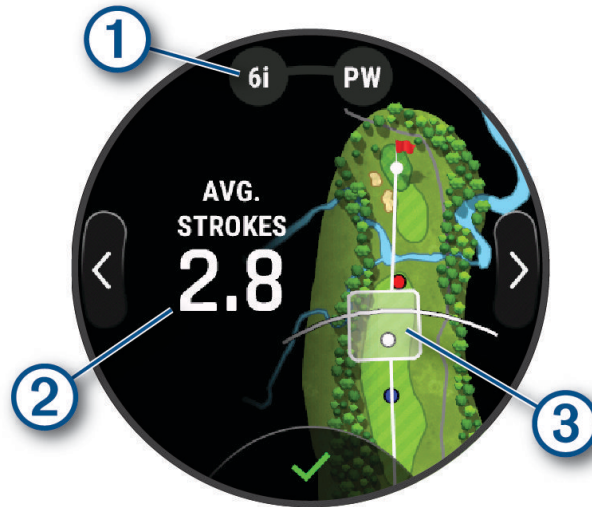
Solopgang & solnedgang: Viser tidspunkter for solopgang, solnedgang og tusmørke for den aktuelle dag.

Indstillinger: Giver dig mulighed for at tilpasse indstillingerne for golfaktivitet (*Indstillinger for aktiviteter og apps, side 46*).

Afslut runde: Afslutter den aktuelle runde (*Afslutning af en runde, side 11*).

Virtual Caddie


Før du kan bruge den virtuelle caddiefunktion, skal du spille fem runder med Approach CT10 sensorer eller aktivere indstillingen Køllemeddelelse (*Indstillinger for aktiviteter og apps, side 46*) og uploade dine scorecards. For hver runde skal du oprette forbindelse til en parret telefon med Garmin Golf appen. Den virtuelle caddie viser anbefalinger baseret på hullet, vinddata og dine tidligere præstationer med hver kølle.



- ① Viser køllen eller den anbefalede køllekombination for hullet. Du kan trykke på < eller > for at få vist andre kølleindstillinger.
- ② Viser det gennemsnitlige antal slag, der forventes at være nødvendige for score med kølleanbefalingen.
- ③ Viser slagfordelingsområdet for dit næste slag med køllekombinationen, baseret på din skudhistorik med køllen.
BEMÆRK: Hvis slagfordelingsområde overlapper med greenen, vises sandsynligheden for, at skuddet når greenen, som en procentdel.

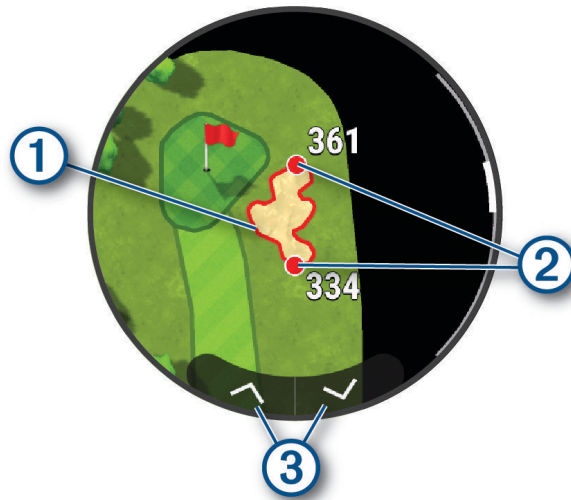
Visning af greenen

Mens du spiller en runde, kan du se nærmere på greenen og flytte flaget for at få en mere nøjagtig afstandsmåling.

- 1 Tryk på action-knappen.
- 2 Vælg **Se Green**.
- 3 Tryk på eller træk i  for at ændre flagplaceringen.
Afstandene på skærmbilledet med oplysninger om hul opdateres for at afspejle den nye flagplacering. Flagplaceringen gemmes kun for den aktuelle runde.
- 4 Brug om nødvendigt skyderen i højre side af skærmen til at zoome ind eller ud.

Hazarder og layups


Du kan trykke på kortet for at få vist hazarder og layups for det aktuelle hul.



- 1 Placeringen af hazarden eller layup.
- 2 Afstanden til layuppet eller til forreste eller bagerste del af hazarden.
- 3 Pile, som du kan trykke på for at se andre hazarder eller layups for hullet.

Måling af distance ved hjælp af Touch Targeting

Mens du spiller et spil, kan du ved hjælp af Touch Targeting måle distancen til et hvilket som helst punkt på kortet.

- 1 Tryk på kortet, mens du spiller golf.
- 2 Tryk på kortet for at placere mål cirkel .
Du kan få vist distancen fra din aktuelle position til målcirklen og fra målcirklen til flagplaceringen.
- 3 Brug om nødvendigt skyderen i højre side af skærmen til at zoome ind eller ud.

Ændring af huller




Du kan ændre huller manuelt fra skærbilledet til visning af hullet.

- 1 Tryk på action-knappen.
- 2 Vælg **Skift hul**.
- 3 Stryg op eller ned for at vælge hullet.

Scoring

Før du kan indtaste din score, skal du aktivere score for runden.

Når du når greenen under en runde golf, beder uret dig automatisk om at indtaste din score for hullet.

- 1 Når du har nået greenen, skal du vælge .
- 2 Vælg  eller  for at indstille scoren.




Aktiver registrering af statistik

Når du aktiverer Stat tracking på enheden, kan du se din statistik for den aktuelle runde ([Visning af rundeoplysninger, side 9](#)). Du kan sammenligne baner og registrere forbedringer ved hjælp af Garmin Golf appen.

- 1 Tryk på .
- 2 Vælg **Indstillinger** > **Golfindstillinger** > **Scoreindstillinger** > **Stat Tracking**.


Registrering af statistik

Før du kan optage statistik, skal du aktivere statistiksporing ([Aktiver registrering af statistik, side 7](#)).

- 1 Vælg et hul på dit scorecard.
- 2 Indtast det samlede antal slag, inklusive put, og vælg **Næste**.
- 3 Indtast antallet af put, og vælg **Næste**.
BEMÆRK: Antal put bruges kun til statistisk registrering og øger ikke din score.
- 4 Vælg om nødvendigt en indstilling:
BEMÆRK: Hvis du befinder dig på et par 3-hul eller bruger Approach CT10 sensorer, vises oplysninger om fairway ikke.
 - Hvis bolden ramte fairwayen, skal du vælge .
 - Hvis din bold ikke ramte fairwayen, skal du vælge  eller .
- 5 Indtast om nødvendigt antallet af strafslog.

Sådan ændrer du scoremetoden

Du kan ændre den metode, som uret bruger til at gemme score.

- 1 Tryk på .
- 2 Vælg **Indstillinger** > **Golfindstillinger** > **Scoreindstillinger** > **Scoremetode**.
- 3 Vælg en scoremetode.

Om Stableford-score

Når du vælger Stableford scoremetoden ([Sådan ændrer du scoremetoden, side 7](#)), tildeles antal point baseret på antallet af slag, der er brugt i forhold til par. Ved slutningen af hver runde vinder den højeste score. Enheden tildeler point som angivet af United States Golf Association.

Scorekortet for et spil med Stableford-score viser point i stedet for slag.

Punkter	Antal slag brugt i forhold til par
0	2 eller flere over
1	1 over
2	Par
3	1 under
4	2 under
5	3 under

Scorehistorik

Mens du spiller en runde, viser uret en farve ① ved siden af hver af hulindikatorerne ② langs urkransen for at angive din score på det hul.



Farve	Antal slag brugt i forhold til par
Lilla	5 eller flere over
Pink	4 over
Rød	3 over
Orange	2 over
Gul	1 over
Grøn	Par
Lyseblå	1 under
Mørkeblå	2 eller flere under

Sådan aktiverer du handicapscore

- 1 Tryk på .
- 2 Vælg **Indstillinger** > **Golfindstillinger** > **Scoreindstillinger** > **Handicapscore**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Brug Garmin Golf** for at bruge det handicap, der er konfigureret i Garmin Golf appen.
 - Vælg **Lokalt handicap** for at angive det antal slag, som skal trækkes fra spillerens samlede score.
 - Vælg **Indeks/hældning** for at indtaste spillerens Handicap Index® for at beregne et banehandicap for spilleren.

BEMÆRK: Slope Rating® beregnes automatisk ud fra dit valg af tee-sted.

Du kan stryge nedad på skærmen med oplysninger om huller for at se antallet af handicapslag og din handicap-bedømmelse. Scorecard viser din score justeret efter handicap for runden.

Visning af retningen til flaget

Funktionen PinPointer er et kompas, der giver retningshjælp, når du ikke kan se greenen. Denne funktion kan hjælpe dig med at placere dit slag, selv når du befinder dig mellem træer eller i en dyb sandgrav.

BEMÆRK: Brug ikke funktionen PinPointer, mens du er i en golfbil. Interferens fra golfbilen kan påvirke kompassets nøjagtighed.

- 1 Tryk på action-knappen.
- 2 Vælg **PinPointer**.
Pilen peger på flagplaceringen.

Visning af vindhastighed og -retning

Vindfunktionen er en markør, der viser vindhastigheden og -retningen i forhold til flaget. Vindfunktionen kræver en forbindelse til Garmin Golf appen.

- 1 Tryk på action-knappen.
- 2 Vælg **Vind**.
Pilen peger i vindretningen i forhold til pinden.

Visning af rundeoplysninger

Under en runde kan du se din score, statistik og skridt.

- 1 Tryk på action-knappen.
- 2 Vælg **Rundeinfo**.
- 3 Swipe op.

Visning af målte slag

Enheden har automatisk registrering og lagring af slag. Hver gang du udfører et slag langs fairwayen, registrerer enheden din slaglængde, så du kan få den vist senere.

TIP: Automatisk registrering af slag fungerer bedst, når du bærer enheden på dit primære håndled og får god kontakt med bolden. Put registreres ikke.

- 1 Tryk på action-knappen, mens du spiller golf.
- 2 Vælg **Tidligere slag** for at få vist alle registrerede slaglængder.

BEMÆRK: Afstanden fra det seneste slag vises også øverst på skærmbilledet med information om hullet.

Manuel afstandsmåling af slag

Du kan tilføje et slag manuelt, hvis uret ikke registrerer det. Du skal tilføje slaget fra det sted, hvor slaget blev misset.

- 1 Gennemfør et slag, og se, hvor din bold lander.
- 2 Fra skærmbilledet med oplysninger om hullet skal du trykke på action-knappen.
- 3 Vælg **Mål slag**.
- 4 Tryk på action-knappen.
- 5 Vælg **Tilføj slag** > ✓.
- 6 Indtast om nødvendigt den kølle, du brugte til slaget.
- 7 Gå eller kør hen til bolden.

Næste gang du udfører et slag, registrerer uret automatisk din seneste slagdistance. Hvis det er nødvendigt, kan du manuelt tilføje endnu et slag.

Visning af køllestatistik

Under en runde kan du få vist din køllestatistik, f.eks. oplysninger om distance og nøjagtighed.

- 1 Tryk på action-knappen.
- 2 Vælg **Køllestatistik**.
- 3 Vælg en kølle.
- 4 Swipe op.


Lagring af brugerdefinerede mål

Mens du spiller en runde, kan du gemme op til fem brugerdefinerede mål for hvert hul. Det er praktisk at gemme mål for at registrere genstande eller forhindringer, der ikke vises på kortet. Du kan få vist afstanden mellem disse positioner fra skærbilledet for hazarder og layups (*Hazarder og layups*, side 6).

- 1 Stå i nærheden af det mål, du vil gemme.
BEMÆRK: Du kan ikke gemme et mål, som er langt fra det hul, der er valgt i øjeblikket.
- 2 Fra skærbilledet med oplysninger om hullet skal du trykke på action-knappen.
- 3 Vælg **Brugerdefinerede mål**.
- 4 Vælg en måltype.

Brug af tilstand med store tal

Du kan ændre størrelsen på de tal, der vises på skærbilledet til visning af hullet.




- 1 Tryk på action-knappen.
- 2 Vælg **Indstillinger > Store tal**.
- 3 Tryk på .

Afstandene til forsiden, midten og bagsiden af greenen vises med stor skrift.



- 4 Stryg op eller ned for at se yderligere data, herunder PlaysLike afstanden til midten af greenen, vindhastighed og -retning og din handicap-rating.

Visning af kortet i tilstanden med store tal

- 1 Tryk på action-knappen.
- 2 Vælg **Vis kort**.
- 3 Brug om nødvendigt skyderen i højre side af skærmen til at zoome ind eller ud.
- 4 Vælg en mulighed:
 - Tryk på kortet for at placere målcirklen  (*Måling af distance ved hjælp af Touch Targeting*, side 6).
 - Vælg  or  for at få vist placeringen og afstanden til et layup eller til fronten eller bagkanten af en fare.

PlaysLike Afstandsikoner

PlaysLike afstandsfunktionen indregner højdeændringer på banen, vindhastighed, vindretning og lufttæthed ved at vise den justerede afstand til greenen. Under en runde kan du trykke på en afstand til greenen for at få vist PlaysLike afstanden. Du kan stryge op for at se, hvor meget afstanden har ændret sig på grund af hver af faktorerne.

TIP: Du kan konfigurere, hvilke data der skal indgå i PlaysLike justeringerne i aktivitetsindstillingerne ([PlaysLike indstillinger, side 45](#)).

▲: Afstanden er længere end forventet.

■: Afstanden er som forventet.

▼: Afstanden er kortere end forventet.

↗: Forskellen mellem afstanden som følge af højdeændringer.

▲: Forskellen mellem afstanden på grund af vindhastighed og -retning.

☁: Forskellen mellem afstanden på grund af lufttæthed.

Afslutning af en runde

- 1 Tryk på action-knappen.
- 2 Vælg **Afslut runde**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Tryk på din score for at få vist din statistik og oplysninger om runden.
 - Hvis du vil gemme runden og vende tilbage til urtilstand, skal du vælge **Gem**.
 - Hvis du vil redigere dit scorecard, skal du vælge **Rediger score**.
 - Hvis du vil slette runden og vende tilbage til urtilstand, skal du vælge **Slet**.
 - Hvis du vil sætte runden på pause og genoptage den på et senere tidspunkt, skal du vælge **Pause i runde**.

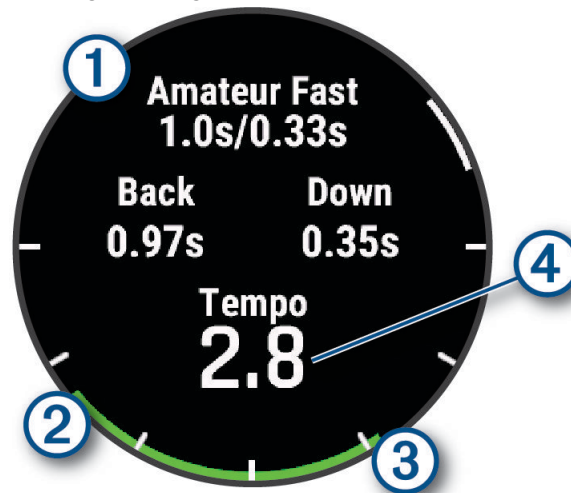
Afslut træning af svingtempo




Aktiviteten Tempotræning hjælper dig med at udføre et mere ensartet sving. Enheden måler og viser din tid for backswing og downswing. Enheden viser også tempoet i dit sving. Svingtempoet er tiden for backswing divideret med tiden for downswing, udtrykt som et forhold. Forholdet 3 til 1, eller 3.0, er det ideelle svingtempo baseret på studier af professionelle golfspillere.

Det ideelle svingtempo

Du kan opnå det ideelle 3.0 tempo ved at bruge forskellig timing for dit sving, eksempelvis 0,7 sekunder/0,23 sekunder eller 1,2 sekunder/0,4 sekunder. Hver golfspiller har et unikt svingtempo baseret på deres evner og erfaring. Garmin giver seks forskellige muligheder for timing.

Enheden viser en graf, der angiver, om dine tider for bagudrettet sving eller nedsving er for hurtige, for langsomme eller lige tilpas til den valgte timing.




①	Timingvalg (forhold mellem bagudrettet sving og nedsving)
②	Tid for bagudrettet sving
③	Tid for nedsving
④	Dit tempo
	God timing
	For langsomt
	For hurtigt

For at finde din ideelle svingtiming skal du starte med den mest langsomme timing og prøve den på et par sving. Når tempografen er konstant grøn for både dit bagudrettede sving og nedsving, kan du rykke op til den næste timing. Når du finder en timing, som passer dig godt, kan du bruge den til at opnå mere ensartede sving og præstationer.

Analyse af dit svingtempo

Du skal ramme en bold for at kunne se dit svingtempo.

- 1 Tryk på action-knappen.
- 2 Vælg  > **Tempotræning**.
- 3 Tryk på action-knappen for at se menuen.
- 4 Vælg **Svinghastighed**, og vælg en indstilling.
- 5 Gennemfør et fuldt sving, og ram bolden.
Enheden viser din svinganalyse.

Visning af tipsekvens

Den første gang du bruger svingtempo-appen, viser enheden en række tips for at forklare, hvordan dit sving analyseres.

- 1 Fra **Tempotræning** appen skal du trykke på action-knappen.
- 2 Vælg **Tip**.
- 3 Tryk på skærmen for at få vist det næste tip.

Tilslutningsmuligheder

Tilslutningsfunktioner er tilgængelige for dit ur, når du parrer med din kompatible telefon (*Sådan parrer du din telefon, side 2*). Yderligere funktioner er tilgængelige, når du slutter uret til et Wi-Fi® netværk (*Tilslutning til et Wi-Fi netværk, side 14*).




Telefontilslutningsfunktioner

Der er telefontilslutningsfunktioner tilgængelige for dit Approach ur, når du parrer det via Garmin Golf appen (*Sådan parrer du din telefon, side 2*).

- Appfunktioner fra Garmin Connect™ appen, Connect IQ™ appen og meget mere (*Telefonapps og computerprogrammer, side 15*)
- Oversigter (*Overblik, side 19*)
- Funktioner i kontrolmenuen (*Kontrolfunktioner, side 28*)
- Sikkerheds- og sporingsfunktioner (*Sikkerheds- og sporingsfunktioner, side 49*)
- Telefoninteraktioner, f.eks. meddelelser (*Aktivering af Bluetooth meddelelser, side 13*)

Aktivering af Bluetooth meddelelser

Før du kan aktivere meddelelser, skal du parre dit Approach ur med en kompatibel telefon (*Sådan parrer du din telefon, side 2*).

- 1 Tryk på .
- 2 Vælg **Indstillinger > Meddelelser og alarmer > Smart Notifications > Status > Til**.
- 3 Vælg **Generel anvendelse** eller **Under aktivitet**.
- 4 Vælg en meddelelsetype.
- 5 Vælg præferencer for status og vibration.
- 6 Tryk på .
- 7 Vælg præferencer for beskyttelse af personlige oplysninger og timeout.
- 8 Tryk på .
- 9 Vælg **Signatur** for at føje en signatur til dine svar på sms'er.

Administration af meddelelser

Du kan bruge din kompatible telefon til at administrere meddelelser, der vises på dit Approach S70 ur.

Vælg en mulighed:

- Hvis du bruger en iPhone® enhed, skal du gå til iOS® indstillingerne for meddelelser for at vælge de elementer, der skal vises på uret.
- Hvis du bruger en Android™ telefon, skal du i Garmin Connect appen vælge **••• > Indstillinger > Meddelelser**.

Brug af Må ikke forstyrres-tilstand

Du kan bruge Må ikke forstyrres-tilstand til at slå baggrundslys og vibrationsalarmer fra. Du kan f.eks. bruge denne tilstand, mens du sover eller ser en film.

BEMÆRK: Du kan indstille din normale sovetid i brugerindstillingerne på din Garmin Connect konto.

- 1 Tryk på .
- 2 Vælg **Må ikke forstyrres**.

Deaktivering af telefonens Bluetooth forbindelse

- 1 Tryk på .
- 2 Vælg **Indstillinger** > **Tilslutningsmuligheder** > **Telefon** > **Status** > **Fra** for at slå Bluetooth telefonforbindelsen på dit Approach ur fra.
Se i brugervejledningen til din telefon for at deaktivere Bluetooth teknologi på din telefon.

Aktivering og deaktivering af telefonforbindelsesalarmer




Du kan indstille Approach S70 uret til at advare dig, når din parrede telefon forbindes og afbrydes ved hjælp af Bluetooth teknologi.

BEMÆRK: Telefonforbindelsesalarmer er deaktiveret som standard.

- 1 Tryk på .
- 2 Vælg **Indstillinger** > **Tilslutningsmuligheder** > **Telefon** > **Alarmer**.

Søgning efter din telefon

Du kan bruge denne funktion til at hjælpe med at finde en bortkommet telefon, der er parret ved hjælp af Bluetooth teknologi, og som er inden for rækkevidden af denne.

- 1 Tryk på .
 - 2 Vælg .
 - 3 Tryk på  for at stoppe med at søge.
- Signalstyrkebjælkerne vises på Approach S70 skærmen, og der afspilles en hørbar alarm på din telefon. Bjælkerne bliver større, når du kommer tættere på din telefon.

Wi-Fi tilslutningsfunktioner

Aktivitetsoverførsler til din Garmin Connect konto: Sender automatisk din aktivitet til din Garmin Connect konto, så snart du er færdig med at registrere aktiviteten.

Lydindhold: Giver dig mulighed for at synkronisere lydindhold fra tredjepartsudbydere.

Baneopdateringer: Giver dig mulighed for at downloade og installere opdateringer til golfbaner.

Softwareopdateringer: Du kan downloade og installere den nyeste software.

Træningsture og træningsplaner: Du kan søge efter og vælge træninger og træningsplaner på Garmin Connect webstedet. Næste gang dit ur har en Wi-Fi forbindelse, sendes filerne til enheden.

Tilslutning til et Wi-Fi netværk

Du skal slutte uret til Garmin Connect appen på din telefon eller til Garmin Express programmet på din computer, før du kan oprette forbindelse til et Wi-Fi netværk.

- 1 Tryk på .
- 2 Vælg **Indstillinger** > **Tilslutningsmuligheder** > **Wi-Fi** > **Tilføj netværk**.
Uret viser en liste over Wi-Fi netværk i nærheden.
- 3 Vælg et netværk.
- 4 Indtast om nødvendigt adgangskoden for netværket.

Uret opretter forbindelse til netværket, og netværket føjes til listen over gemte netværk. Uret genetablerer forbindelse til dette netværk automatisk, når det er inden for rækkevidde.

Telefonapps og computerprogrammer

Du kan slutte uret til flere Garmin telefonapps og computerprogrammer via den samme Garmin konto.


Garmin Golf app

Garmin Golf appen lader dig uploade scorecards fra din Approach S70 enhed for at se detaljerede statistikker og slaganalyser. Golfspillere kan konkurrere med hinanden på forskellige baner ved at benytte Garmin Golf appen. Mere end 43.000 baner har ranglister, som alle kan tilmelde sig. Du kan oprette en turneringsbegivenhed og invitere spillere til at konkurrere.

Garmin Golf appen synkroniserer dine data med din Garmin Connect konto. Du kan downloade Garmin Golf appen fra app store på din telefon (garmin.com/golfapp).

Manuel opdatering af golfbaner

Før du kan opdatere golfbaner manuelt, skal du oprette forbindelse til et trådløst netværk (*Tilslutning til et Wi-Fi netværk, side 14*).

- 1 Tryk på .
- 2 Vælg **Indstillinger** > **System** > **Kortstyrer**.
- 3 Vælg **Søg efter opdateringer**, hvis det er nødvendigt.
- 4 Vælg en region.
- 5 Tryk på action-knappen.
- 6 Vælg **Opdater**.

Alle de forudindlæste baner for den valgte region opdateres.

BEMÆRK: For at forhindre batteriafladning sætter uret baneopdatering i kø til senere, og download starter, når du slutter uret til en ekstern strømkilde.

Automatiske baneopdateringer

Din Approach enhed har automatiske baneopdateringer med Garmin Golf appen. Når du opretter forbindelse mellem enheden og din smartphone, opdateres de golfbaner, du bruger oftest, automatisk.

TIP: Du kan manuelt opdatere alle forudindlæste golfbaner ved hjælp af en trådløs forbindelse (*Manuel opdatering af golfbaner, side 15*).

Garmin Connect

Når du parrer din enhed med dit ur ved hjælp af Garmin Golf appen, oprettes der automatisk en Garmin Connect konto. Garmin Golf appen synkroniserer dine data med din Garmin Connect konto. Du kan downloade Garmin Connect appen fra app store på din telefon.

Din Garmin Connect konto gør det muligt for dig at registrere dine resultater inden for form og velvære og få kontakt med dine venner. Den giver jer værktøj til at spore, analysere, dele og opmuntre hinanden. Du kan registrere begivenheder fra din aktive livsstil, bl.a. løb, køreture, svømning med mere.

Gem dine aktiviteter: Når du har afsluttet og gemt en aktivitet med tidtagning med uret, kan du uploade aktiviteten til din Garmin Connect konto og beholde den, så længe du vil.

Analyser dine data: Du kan få vist mere detaljerede oplysninger om dine fitness- og udendørsaktiviteter, herunder tid, distance, puls, forbrændte kalorier, et oversigtskort og tempo og hastighedsdiagrammer. Du kan også få vist brugerdefinerede rapporter.

Planlæg din træning: Du kan vælge et træningsmål og indlæse en af dag-til-dag-træningsplanerne.

Hold styr på dine fremskridt: Du kan registrere dine daglige antal skridt, deltage i en venskabelig konkurrence med dine venner og opfylde dine mål.

Del dine aktiviteter: Du kan oprette forbindelse med venner, så I kan følge hinandens aktiviteter, og du kan sende links til dine aktiviteter på dine foretrukne sociale netværkswebsteder.

Brug af smartphone-apps

Når du har parret din enhed med din smartphone (*Sådan parrer du din telefon, side 2*), kan du bruge appsene Garmin Golf og Garmin Connect til at uploade alle dine data til din Garmin konto.

- 1 Åbn Garmin Golf eller Garmin Connect appen på din smartphone.

TIP: Appen kan være åben, eller den kan køre i baggrunden.

- 2 Anbring enheden inden for 10 m (30 ft.) fra din smartphone.
Din enhed synkroniserer automatisk dine data med din konto.

Opdatering af softwaren ved hjælp af smartphone-apps

Når du har parret enheden med din smartphone (*Sådan parrer du din telefon, side 2*), kan du bruge Garmin Golf og Garmin Connect appsene til at opdatere softwaren til din enhed.

Synkroniser din enhed med en af appsene (*Brug af smartphone-apps, side 16*).

Når der er ny tilgængelig software, sender appen automatisk opdateringen til din enhed.

Sådan bruger du Garmin Connect på computeren

Garmin Express applikationen forbinder dit kompatible Garmin golfur med din Garmin Connect konto via en computer.

- 1 Slut dit Garmin golfur til din computer vha. det medfølgende USB-kabel.
- 2 Gå til garmin.com/express.
- 3 Download og installer Garmin Express programmet.
- 4 Åbn Garmin Express programmet, og vælg **Tilføj enhed**.
- 5 Følg instruktionerne på skærmen.

Opdatering af softwaren ved hjælp af Garmin Express

Før du kan opdatere urets software, skal du downloade og installere Garmin Express appen og tilføje uret (*Sådan bruger du Garmin Connect på computeren, side 16*).

- 1 Tilslut uret til din computer med USB-kablet.
Når der er ny software tilgængelig, sender Garmin Express programmet den til uret.
- 2 Når Garmin Express appen er færdig med at sende opdateringen, skal du koble uret fra din computer.
Dit ur installerer opdateringen.

Connect IQ funktioner

Du kan tilføje Connect IQ apps, datafelter, overblik og urskiver til dit ur ved hjælp af Connect IQ butikken på dit ur eller din telefon (garmin.com/connectiqapp).

Urskiver: Tilpas urets udseende.

Apps til enhed: Føj interaktive funktioner til dit ur, som f.eks. oversigter og nye typer fitness- og udendørsaktiviteter.

Datafelter: Download nye datafelter, der viser sensordata, aktivitetsdata og historiske data på nye måder. Du kan føje Connect IQ datafelter til indbyggede funktioner og sider.

Musik: Føj musikudbydere til dit ur.

Sådan downloades Connect IQ funktioner

Før du kan downloade funktioner fra Connect IQ appen, skal du parre dit Approach S70 ur med din telefon (*Sådan parrer du din telefon, side 2*).

- 1 Fra app store på din telefon kan du installere og åbne Connect IQ appen.
- 2 Vælg dit ur, hvis det er nødvendigt.
- 3 Vælg en Connect IQ funktion.
- 4 Følg instruktionerne på skærmen.

Sådan downloades Connect IQ funktioner ved hjælp af computeren

- 1 Tilslut uret til din computer med et USB-kabel.
- 2 Gå til apps.garmin.com, og log på.
- 3 Vælg en Connect IQ funktion, og download den.
- 4 Følg instruktionerne på skærmen.

Garmin Pay™

Funktionen Garmin Pay giver dig mulighed for at bruge dit ur til at betale for køb i udvalgte placeringer med kredit- eller hævekort fra et deltagende pengeinstitut.

Opsætning af din Garmin Pay Wallet

Du kan tilføje et eller flere deltagende kredit- eller hævekort til din Garmin Pay Wallet. Gå til garmin.com/garminpay/banks for at finde deltagende pengeinstitutter.

- 1 I Garmin Connect appen skal du vælge ●●●.
- 2 Vælg **Garmin Pay > Kom i gang**.
- 3 Følg instruktionerne på skærmen.

Betaling for et køb med dit ur

Før du kan bruge dit ur til at betale for køb, skal du konfigurere mindst ét betalingskort.

Du kan bruge dit ur til at betale for indkøb hos en deltagende forhandler.

- 1 Tryk på .
- 2 Vælg .
- 3 Indtast din firecifrede adgangskode.

BEMÆRK: Hvis du indtaster din adgangskode forkert tre gange, spærres din tegnebog, og du skal nulstille din adgangskode i Garmin Connect appen.

Det senest anvendte betalingskort vises.




- 4 Hvis du har føjet flere kort til din Garmin Pay tegnebog, skal du stryge for at skifte til et andet kort (valgfrit).
- 5 Hold uret i nærheden af betalingslæseren inden for 60 sekunder med uret vendt mod læseren.
Uret vibrerer og viser et flueben, når det er færdigt med at kommunikere med læseren.
- 6 Følg om nødvendigt instruktionerne på kortlæseren for at fuldføre transaktionen.

TIP: Når du har indtastet din adgangskode, kan du foretage betalinger uden en adgangskode i 24 timer, så længe du bærer dit ur. Hvis du fjerner uret fra dit håndled eller deaktiverer pulsmåling, skal du indtaste adgangskoden igen, inden du kan foretage en betaling.

Tilføjelse af et kort til din Garmin Pay tegnebog

Du kan føje op til 10 kredit- eller hævekort til din Garmin Pay tegnebog.


- 1 I Garmin Connect appen skal du vælge ●●●.
- 2 Vælg **Garmin Pay** >  > **Tilføj et kort**.
- 3 Følg instruktionerne på skærmen.

Når kortet er tilføjet, kan du vælge kortet på dit ur, når du foretager en betaling.

Administration af dine Garmin Pay kort

Du kan suspendere eller slette et kort midlertidigt.

BEMÆRK: I nogle lande kan de deltagende pengeinstitutter begrænse Garmin Pay funktionerne.

- 1 Fra Garmin Connect appen skal du vælge ●●●.
- 2 Vælg **Garmin Pay**.
- 3 Vælg et kort.
- 4 Vælg en mulighed:
 - Hvis du midlertidigt vil suspendere eller ophæve suspenderingen af kortet, skal du vælge **Suspendér kort**. Kortet skal være aktivt, for at du kan foretage køb med dit Approach S70 ur.
 - For at slette kortet skal du vælge .

Ændring af din Garmin Pay adgangskode

Du skal kende din aktuelle adgangskode for at ændre den. Hvis du glemmer din adgangskode, skal du nulstille Garmin Pay funktionen for dit Approach S70 ur, oprette en ny adgangskode og genindtaste dine kortoplysninger.

- 1 I Garmin Connect appen skal du vælge ●●●.
- 2 Vælg **Garmin Pay** > **Skift adgangskode**.
- 3 Følg instruktionerne på skærmen.

Næste gang du betaler med dit Approach S70 ur, skal du indtaste den nye adgangskode.

Overblik

Uret leveres med forudindlæste overblik, der giver hurtige oplysninger ([Visning af oversigtssløjfen, side 21](#)). Nogle overblik kræver en Bluetooth forbindelse til en kompatibel telefon.

Nogle overblik er ikke synlige som standard. Du kan tilføje dem til overblikssløjfen manuelt ([Tilpasning af overblikssløjfen, side 21](#)).

Navn	Beskrivelse
ABC	Viser kombinerede oplysninger for højdemåler, trykhøjdemåler og kompas.
Højdemåler	Viser den omtrentlige højde baseret på trykændringer.
Trykhøjdemåler	Viser data for omgivende tryk baseret på højde.
Body Battery™	Når uret bæres hele dagen, vises dit aktuelle Body Battery niveau og en graf over dit niveau for de seneste mange timer (<i>Body Battery, side 23</i>).
Kalender	Viser kommende møder fra din telefonkalender.
Kalorier	Viser dine kalorieoplysninger for den aktuelle dag.
Kompas	Viser et elektronisk kompas.
Etager op	Sporer det antal etager, du er gået op og fremskridtet mod dit mål.
Golf	Viser golfscorer og statistik for din seneste runde.
Golfstatistik	Viser golfstatistik, der hjælper dig med at holde styr på og forstå forbedringer af dit golfspil.
Health Snapshot™	Viser oversigter over dine gemte Health Snapshot sessioner.
Puls	Viser din aktuelle puls i hjerteslag pr. minut (bpm) og en graf over din gennemsnitlige hvilepuls (RHR).
HRV status	Viser dit 7-dages gennemsnit for din pulsvariation natten over (<i>Status for pulsvariation, side 22</i>).
Intensitetsminutter	Registrerer den tid, du har tilbragt med at deltage i aktiviteter med moderat til høj intensitet, dit ugentlige mål for minutter med høj intensitet og dit fremskridt i forhold til målet.
Jetlagvejledning	Viser dit indre ur under rejse og giver vejledning, der hjælper dig med at akklimatisere dig til din destinations tidszoner (<i>Brug af Jetlagvejledning, side 27</i>).
Sidste aktivitet	Viser en kort oversigt over din seneste registrerede aktivitet.
Musikstyring	Giver dig musikafspillerknapper til musik på din telefon eller dit ur.
Meddelelser	Giver dig besked om indgående opringninger, sms'er, opdateringer fra sociale netværk og andet ud fra din telefons meddelelsesindstillinger (<i>Aktivering af Bluetooth meddelelser, side 13</i>).
Måling af iltmætning	Muliggør manuel iltmætningsmåling (<i>Få målinger af iltmætning, side 34</i>). Hvis du er for aktiv til, at uret kan bestemme målingen af iltmætning, optages målingerne ikke.
Vejrtrækning	Din aktuelle vejrtrækningsfrekvens i åndedrag pr. minut og gennemsnittet over 7 dage. Du kan lave en åndedrætsaktivitet for at slappe af.
Søvn	Viser den samlede sovetid, en søvnscore og oplysninger om søvnniveau for den foregående nat.
Skridt	Spor dit daglige skridttal, skridtmål samt data for de seneste dage.
Aktier	Viser en liste over aktier (<i>Tilføjelse af en aktie, side 27</i>), der kan tilpasses.
Stress	Viser dit nuværende stressniveau og en graf over dit stressniveau. Du kan lave en åndedrætsaktivitet for at slappe af. Hvis du er for aktiv til, at uret kan bestemme dit stressniveau, optages stressmålinger ikke.

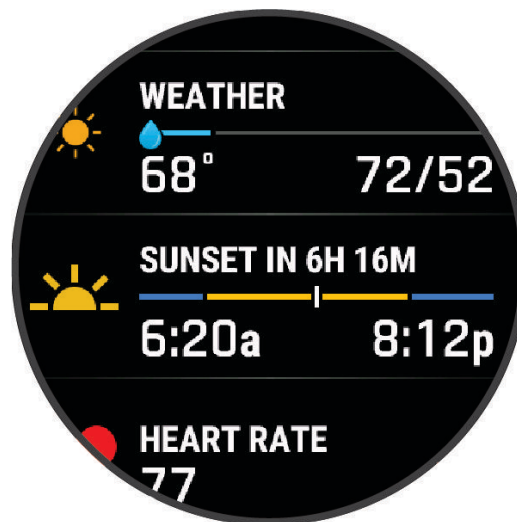
Navn	Beskrivelse
Solopgang og solnedgang	Viser solopgang, solnedgang og tussmørke.
Parathed til træning	Viser en score og en kort meddelelse, der hjælper dig med at bestemme, hvor klar du er til træning hver dag.
Træningsstatus	Viser din aktuelle træningsstatus og din træningsbelastning, som viser dig, hvordan din træning påvirker dit formniveau og din præstation (<i>Træningsstatus, side 23</i>).
Vejr	Viser den aktuelle temperatur og vejrudsigt.

Visning af oversigtssløjfen

Oversigt giver hurtig adgang til helbredsdata, aktivitetsoplysninger, indbyggede sensorer og meget mere. Når du parrer dit ur, kan du få vist data fra din telefon, f.eks. meddelelser, vejrudsigter og kalenderbegivenheder.


- 1 Fra urskiven skal du stryge op eller ned.

Uret ruller gennem oversigtssløjfen og viser oversigtsdata for hvert overblik.



- 2 Tryk på touchscreenen for at få vist mere information for oversigten.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Stryg op at få vist oplysninger om en oversigt.
 - Vælg action-knappen for at få vist yderligere indstillinger og funktioner for en oversigt.

Tilpasning af overblikssløjfen

- 1 Stryg op eller ned for at få vist overblikssløjfen.
- 2 Vælg **Rediger**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Hvis du vil ændre positionen for et overblik i sløjfen, skal du vælge et overblik og stryge op eller ned.
 - For at fjerne et overblik fra sløjfen skal du vælge et overblik og vælge .
 - Hvis du vil tilføje et overblik til sløjfen, skal du vælge **Tilføj** og vælge et overblik.

TIP: Du kan vælge **OPRET MAPPE** for at oprette mapper, der indeholder flere overblik (*Oprettelse af overbliksmapper, side 22*).

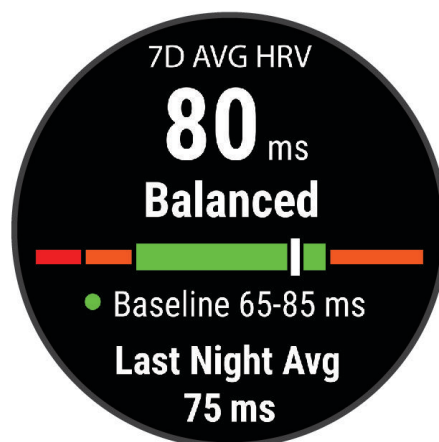
Oprettelse af overbliksmapper

Du kan tilpasse overblikssløjfen til at oprette mapper med relaterede overblik.

- 1 Stryg op eller ned for at få vist overblikssløjfen.
- 2 Vælg **Rediger > Tilføj > OPRET MAPPE**.
- 3 Vælg de overblik, der skal medtages i mappen, og vælg **Fuldført**.
BEMÆRK: Hvis overblikkene allerede er i overblikssløjfen, kan du flytte eller kopiere dem til mappen.
- 4 Vælg eller indtast et navn til mappen.
- 5 Vælg et ikon for mappen.
- 6 Vælg om nødvendigt en indstilling:
 - Hvis du vil redigere mappen, skal du trykke på mappen og holde den nede i overblikssløjfen.
 - Hvis du vil redigere overblik i mappen, skal du åbne mappen og vælge **Rediger** (*Tilpasning af overblikssløjfen, side 21*).

Status for pulsvariation

Uret analyserer dine pulsmålinger på håndleddet, mens du sover, for at bestemme din pulsvariation (HRV). Træning, fysisk aktivitet, søvn, ernæring og sunde vaner påvirker alle sammen din pulsvariation. HRV værdier kan variere meget afhængigt af køn, alder og formniveau. En balanceret HRV status kan indikere positive tegn på sundhed, f.eks. god balance mellem træning og restitution, bedre hjerte-kar-form og større modstandsdygtighed over for stress. En ubalanceret eller dårlig status kan være tegn på træthed, større behov for restitution eller øget stress. For at opnå det bedste resultat skal du have uret på, mens du sover. Uret kræver tre ugers ensartede søvndata for at kunne vise din status for pulsvariation.



Farvezone	Status	Beskrivelse
Grøn	Balanceret	Din gennemsnitlige 7-dages HRV ligger inden for dit basislinjeområde.
Orange	Ubalanceret	Din gennemsnitlige 7-dages HRV ligger over eller under dit basislinjeområde.
Rød	Lav	Din gennemsnitlige 7-dages HRV ligger et godt stykke under dit basislinjeområde.
Ingen farve	Dårlig Ingen status	Dine HRV værdier ligger et godt stykke under det normale område for din alder. Ingen status betyder, at der ikke er tilstrækkelig med data til at generere et gennemsnit over syv dage.

Du kan synkronisere uret med din Garmin Connect konto for at få vist din aktuelle status for pulsvariation, tendenser og undervisningsfeedback.

Body Battery

Dit ur analyserer dine pulssving, dit stressniveau, din søvnkvalitet og dine aktivitetsdata for at vurdere dit overordnede Body Battery niveau. Den indikerer den mængde energi, du har i reserve, lidt ligesom benzinmåleren på en bil. Body Battery niveauet er fra 5 til 100, hvor 5 til 25 er en meget lav mængde reserveenergi, 26 til 50 er en lav mængde reserveenergi, 51 til 75 er en mellemstor mængde reserveenergi, og 76 til 100 er en stor mængde reserveenergi.

Du kan synkronisere uret med din Garmin Connect konto for at få vist dit mest opdaterede Body Battery niveau, langsigtede tendenser og yderligere detaljer (*Tips til forbedrede Body Battery data, side 23*).

Tips til forbedrede Body Battery data

- For at opnå mere præcise resultater kan du have uret på, mens du sover.
- God søvn oplader din Body Battery.
- Anstrengende aktivitet og højt stressniveau kan få din Body Battery til at blive afladet hurtigere.
- Fødeindtagelse samt stimulanser som koffein har ingen indflydelse på din Body Battery.

Træningsstatus

Disse målinger er estimater, der kan hjælpe dig med at spore og forstå dine træningsaktiviteter. Målingerne kræver, at du skal fuldføre aktiviteter i to uger med brug af håndledsbaseret pulsmåler eller en kompatibel brystpulsmåler. Målingerne kan virke unøjagtige i starten, når uret stadig lærer om din præstation.

Disse estimater leveres og understøttes af Firstbeat Analytics™. Du kan finde flere oplysninger på garmin.com/performance-data/running.



Træningsstatus: Træningsstatus viser dig, hvordan din træning påvirker din kondition og dine præstationer. Din træningsstatus er baseret på ændringer i din VO2-max, akutte belastning og HRV status over en længere periode.

VO2-max: VO2-max er den maksimale mængde ilt (i milliliter), du kan forbruge i minuttet pr. kg. legemsvægt ved maksimal ydeevne.

HRV: HRV er din status for pulsvariation over de seneste syv dage (*Status for pulsvariation, side 22*).

Akut belastning: Akut belastning er en vægtet sum af dine seneste træningsbelastningsscorer, herunder træningsvarighed og intensitet. (*Akut belastning, side 25*).

Træningsstatusniveauer

Træningsstatus viser dig, hvordan din træning påvirker dit konditionsniveau og din præstation. Din træningsstatus er baseret på ændringer i din VO2-max, akutte belastning og HRV status over en længere periode. Du kan bruge din træningsstatus til at hjælpe dig med at planlægge fremtidig træning og fortsat forbedre dit konditionsniveau.

Ingen status: Uret har brug for, at du registrerer flere aktiviteter i en periode på to uger med VO2-max resultater fra løb eller cykling for at kunne bestemme din træningsstatus.

Afvikling af træningseffekt: Du har en pause i din træningsrutine, eller du træner meget mindre end normalt i en uge eller mere. Afvikling af træningseffekt betyder, at du ikke kan opretholde dit formniveau. Du kan prøve at forøge din træningsbelastning for at opleve forbedring.

Restitution: Din lettere træningsbelastning tillader din krop at restituere, hvilket er af afgørende betydning i længere perioder med hård træning. Du kan gå tilbage til en højere træningsbelastning, når du er føler, at du er klar.

Vedligeholdelse: Din aktuelle træningsbelastning er tilstrækkelig til at opretholde dit konditionsniveau. Hvis du vil opleve forbedring, kan du prøve at variere dine træninger mere eller øge din træningsmængde.

Produktiv: Din aktuelle træningsbelastning flytter dit konditionsniveau og din præstation i den rigtige retning. Du skal planlægge restitutionsperioder i din træning for at vedligeholde dit konditionsniveau.

Top: Du er i den perfekte kondition til et løb. Din nyligt reducerede træningsbelastning tillader din krop at restituere sig og helt kompensere for tidligere træning. Du bør planlægge forud, da denne toptilstand kun kan opretholdes i et kort tidsrum.

Formforbedrende: Din træningsbelastning er meget høj og gør mere skade end gavn. Din krop har brug for hvile. Du bør give dig selv tid til at restituere ved at tilføje lettere træning i din plan.

Uproduktiv: Din træningsbelastning er på et godt niveau, men din kondition aftager. Prøv at fokusere på hvile, ernæring og stresshåndtering.

Belastet: Der er ubalance mellem din restitutions- og træningsbelastning. Det er et normalt resultat efter en hård træning eller større begivenhed. Din krop kæmper muligvis for at restituere, så du bør være opmærksom på din overordnede sundhed.

Tips til at hente din træningsstatus

Træningsstatusfunktionen afhænger af opdaterede vurderinger af dit formniveau, herunder mindst én VO2-max måling om ugen. Din VO2-max estimering bliver opdateret efter udendørs løb, hvor din puls nåede op på mindst 70 % af din maksimale puls i flere minutter. Indendørs løbeaktiviteter genererer ikke en VO2-max estimering for at bevare nøjagtigheden af trenden i dit formniveau. Du kan deaktivere VO2-max registrering for ultraløbs- og stiløbsaktiviteter, hvis du ikke ønsker, at disse løbstyper skal påvirke dit VO2-max estimering ([Indstillinger for aktiviteter og apps, side 46](#)).

For at få mest muligt ud af træningsstatusfunktionen kan du prøve disse tips.

- Løb udendørs mindst én gang om ugen, og få din puls op på mere end 70 % af din maksimale puls i mindst 10 minutter.
Når du har brugt uret en uge, bør din træningsstatus være tilgængelig.
- Registrer alle dine fitnessaktiviteter på din primære træningsenhed, så uret kan indsamle oplysninger om din præstation ([Synkronisering af aktiviteter og præstationsmålinger, side 25](#)).
- Bær uret hele tiden, mens du sover, for at fortsætte med at generere en opdateret HRV status. Hvis du har en gyldig HRV status, kan det hjælpe med at opretholde en gyldig træningsstatus, når du ikke har så mange aktiviteter med VO2-max målinger.

Synkronisering af aktiviteter og præstationsmålinger

Du kan synkronisere aktiviteter og præstationsmålinger fra andre Garmin enheder til dit Approach S70 ur ved at bruge din Garmin Connect konto. Dette gør dit ur i stand til mere præcist at angive din træning og form. Du kan f.eks. registrere en cykeltur med en Edge® cykelcomputer og få vist dine aktivitetsdetaljer og restitutionstid på dit Approach S70 ur.

Synkroniser dit Approach S70 ur og andre Garmin enheder med din Garmin Connect konto.

TIP: Du kan indstille en primær træningsenhed og en primær wearable i Garmin Connect appen ([Samlet træningsstatus](#), side 39).

De seneste aktiviteter og præstationsmålinger fra dine andre Garmin enheder vises på dit Approach S70 ur.

Akut belastning

Akut belastning er en vægtet sum af dit ekstra iltbehov efter træning (EPOC) i de seneste mange dage. Måleren angiver, om din aktuelle belastning er lav, optimal, høj eller meget høj. Det optimale område er baseret på dit individuelle formniveau og din træningshistorik. Området justeres, når din træningstid og -intensitet øges eller mindskes.

Træningsbelastningsfokus

For at maksimere præstations- og konditionsforbedringer skal træningen fordeles i tre kategorier: Lav aerob, høj aerob og anaerob. Træningsbelastningsfokus viser dig, hvor meget af din træning der i øjeblikket befinder sig i hver kategori, og giver målsætninger for træningen. Træningsbelastningsfokus kræver mindst 7 dages træning for at afgøre, om din træningsbelastning er lav, optimal eller høj. Efter 4 ugers træningshistorik vil dit træningsbelastningsestimat have fået mere detaljerede måloplysninger, der kan hjælpe dig med at afbalancere dine træningsaktiviteter.

Under målsætningen: Din træningsbelastning er lavere end optimal i alle intensitetskategorier. Prøv at øge varigheden eller hyppigheden af din træning.

Manglende lav aerob belastning: Prøv at tilføje flere lave aerobe aktiviteter for at give restitution og balance i dine aktiviteter med højere intensitet.

Manglende høj aerob belastning: Prøv at tilføje flere høje aerobe aktiviteter for at hjælpe med at forbedre din laktattærskel og VO2-max. over tid.

Manglende anaerob belastning: Prøv at tilføje et par mere intense anaerobe aktiviteter for at forbedre din hastighed og anaerobe kapacitet over tid.

Balanceret: Din træningsbelastning er afbalanceret og giver generel træningsnyttevirkning, efterhånden som du fortsætter træningen.

Lavt aerobt fokus: Din træningsbelastning er for det meste lav aerob aktivitet. Det giver et solidt fundament og forbereder dig på at tilføje mere intens træning.


Højt aerobt fokus: Din træningsbelastning er for det meste høj aerob aktivitet. Disse aktiviteter hjælper med at forbedre laktattærsklen, VO2-max. og udholdenhed.

Anaerobt fokus: Din træningsbelastning er for det meste intens aktivitet. Dette fører til hurtige konditionsforbedringer, men bør afbalanceres med lave aerobe aktiviteter.

Over målsætningen: Din træningsbelastning er højere end optimal, og du bør overveje at mindske varigheden og hyppigheden af din træning.

Belastningsforhold

Belastningsforhold er forholdet mellem din akutte (kortsigtede) træningsbelastning og din kroniske (langsigtede) træningsbelastning. Det er nyttigt til at spore ændringer i din træningsbelastning.

Status	Værdi	Beskrivelse
Ingen status	Ingen	Belastningsforhold vil være synligt efter 2 ugers træning.
Lav	Lavere end 0,8	Din kortsigtede træningsbelastning er lavere end din langsigtede træningsbelastning.
Optimal 	0,8 til 1,4	De kort- og langsigtede træningsbelastninger er afbalancerede. Det optimale område er baseret på dit individuelle formniveau og din træningshistorik.
Høj	1,5 til 1,9	Din kortsigtede træningsbelastning er højere end din langsigtede træningsbelastning.
Meget høj	2,0 eller højere	Din kortsigtede træningsbelastning er betydeligt højere end din langsigtede træningsbelastning.

Om Training Effect

Training Effect måler, hvilken indvirkning træningen har på din aerobe og anaerobe kondition. Training Effect stiger under aktiviteten. Efterhånden som aktiviteten skrider frem, øges værdien af Training Effect. Training Effect bestemmes af din brugerprofils oplysninger og din træningshistorik samt puls, varighed og aktivitetens intensitet. Der er syv forskellige etiketter for Training Effect, som beskriver den primære fordel ved din aktivitet. Hver etiket er farvekodet og svarer til dit træningsbelastningsfokus (*Træningsbelastningsfokus, side 25*). Hver feedbacksætning, f.eks. "Stor påvirkning af VO2-max", har en tilsvarende beskrivelse i dine Garmin Connect aktivitetsdetaljer.

Aerob Training Effect bruger din puls til at måle, hvordan den akkumulerede intensitet af træningen påvirker din aerobe kondition, og angiver, om træningen vedligeholder din nuværende kondition eller forbedrer den. Dit overskydende iltforbrug efter træning (EPOC), der akkumuleres under træning, knyttes til en række værdier, der redegør for dit konditionsniveau og dine træningsvaner. Stabil træning med moderat anstrengelse eller træninger, som involverer længere intervaller (> 180 sekunder), har en positiv indvirkning på dit aerobe stofskifte og giver en aerob træningseffekt.

Anaerob Training Effect bruger puls og hastighed (eller effekt) til at bestemme, hvordan en træning påvirker din evne til at præstere med meget høj intensitet. Du modtager en værdi baseret på det anaerobe bidrag til EPOC og aktivitetstypen. Gentagne intervaller med høj intensitet fra 10 til 120 sekunder har en yderst gavnlig indvirkning på din anaerobe kapacitet og giver en forbedret anaerob træningseffekt.

Du kan tilføje Aerob Træningseffekt og Anaerob Træningseffekt som datafelter i ét af dine træningsskærmbilleder og holde øje med dine tal under aktiviteten.

Træningseffekt	Aerob nyttevirkning	Anaerob nyttevirkning
Fra 0,0 til 0,9	Ingen fordel.	Ingen fordel.
Fra 1,0 til 1,9	Mindre fordel.	Mindre fordel.
Fra 2,0 til 2,9	Vedligeholder din aerobe kondition.	Vedligeholder din anaerobe kondition.
Fra 3,0 til 3,9	Påvirker din aerobe kondition.	Påvirker din anaerobe kondition.
Fra 4,0 til 4,9	Påvirker i høj grad din aerobe kondition.	Påvirker i høj grad din anaerobe kondition.
5,0	Overdreven og potentielt skadelig uden tilstrækkelig restitutionstid.	Overdreven og potentielt skadelig uden tilstrækkelig restitutionstid.

Træningseffektteknologien leveres og understøttes af Firstbeat Analytics. Der er flere oplysninger på firstbeat.com.

Sæt din træningsstatus på pause, og genoptag den


Hvis du er skadet eller syg, kan du sætte din træningsstatus på pause. Du kan fortsætte med at registrere fitnessaktiviteter, men din træningsstatus, fokus på træningsbelastning, feedback om restitution og anbefalinger til træning deaktiveres midlertidigt.

Du kan genoptage din træningsstatus, når du er klar til at starte træningen igen. For at opnå de bedste resultater skal du udføre mindst én VO2-max måling hver uge.

- 1 Når du vil sætte din træningsstatus på pause, skal du vælge en indstilling:
 - Stryg op eller ned for at få vist overblikssløjfen, tryk og hold træningsoverblikket nede, og vælg **Muligh.** > **Sæt træningsstatus på pause.**
 - I Garmin Connect indstillingerne skal du vælge **Resultatstatistik > Træningsstatus > ⋮ > Sæt træningsstatus på pause.**
- 2 Synkroniser uret med din Garmin Connect konto.
- 3 Når du vil genoptage din træningsstatus, skal du vælge en indstilling:
 - Stryg op eller ned for at få vist overblikssløjfen, tryk og hold træningsoverblikket nede, og vælg **Muligh.** > **Fortsæt træningsstatus.**
 - Fra indstillingen Garmin Connect skal du vælge **Resultatstatistik > Træningsstatus > ⋮ > Fortsæt træningsstatus.**
- 4 Synkroniser uret med din Garmin Connect konto.

Tilføjelse af en aktie

Før du kan tilpasse listen over aktier skal du tilføje aktieoverblikket til overblikssløjfen (*Tilpasning af overblikssløjfen, side 21*).

- 1 Stryg opad eller nedad for at se oversigten over aktier.
- 2 Tryk på action-knappen.
- 3 Vælg **Tilføj aktie.**
- 4 Angiv firmanavnet eller aktiesymbolet for den aktie, du vil tilføje, og vælg .
Uret viser søgeresultater.
- 5 Vælg den aktie, du vil tilføje.
- 6 Vælg aktien for at se flere oplysninger.
TIP: Hvis du vil have vist aktien på overblikssløjfen, kan du trykke på action-knappen og vælge Indstil som favorit.

Brug af Jetlagvejledning

Før du kan bruge Jetlagvejledning hurtigt, skal du planlægge en rejse i Garmin Connect appen (*Planlægning af en rejse i Garmin Connect appen, side 27*).

Du kan bruge Jetlagvejledning hurtigt, mens du rejser, til at se, hvordan dit indre ur er i forhold til den lokale tid, og til at få vejledning om, hvordan du kan reducere effekten af jetlag.


- 1 På urskiven skal du stryge op eller ned for at se **Jetlagvejledning** hurtigt.
- 2 Tryk på action-knappen for at se, hvordan dit indre ur er i forhold til den lokale tid og dit jetlag.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Tryk på action-knappen for at få vist en oplysningsmeddelelse om dit aktuelle jetlagniveau.
 - Hvis du vil se en tidslinje over anbefalede handlinger, der kan hjælpe med at reducere symptomerne på jetlag, skal du stryge op.





















Planlægning af en rejse i Garmin Connect appen



- 1 Fra Garmin Connect appen skal du vælge **•••**.
- 2 Vælg **Træning & Planlægning > Jetlagvejledning > Tilføj rejseoplysninger.**
- 3 Følg instruktionerne på skærmen.

Kontrolfunktioner

Kontrolmenuen giver dig hurtig adgang til urets funktioner og indstillinger. Du kan tilføje, omorganisere og fjerne funktioner i kontrolmenuen (*Tilpasning af kontrolmenuen, side 30*).



Tryk på .

Ikon	Navn	Beskrivelse
	ABC	Vælg for at åbne højdemåler, trykhøjdemåler og kompas-appen.
	Højdemåler	Vælg for at åbne højdemålerskærmen.
	Hjælp	Vælg for at sende en anmodning om assistance (<i>Anmodning om hjælp, side 50</i>).
	Barometer	Vælg for at åbne barometerskærmbilledet.
	Lysstyrke	Vælg for at justere skærmens lysstyrke (<i>Sådan ændrer du skærmindstillingerne, side 53</i>).
	Kalender	Vælg for at få vist kommende begivenheder fra din telefonkalender.
	Ure	Vælg for at åbne appen Ure og indstille en alarm, timer, stopuret eller få vist flere tidszoner (<i>Ure, side 37</i>).
	Kompas	Vælg for at åbne skærmen med kompas.
	Display	Slukker skærmen for alarmer, bevægelser og Altid tændt visningstilstand (<i>Sådan ændrer du skærmindstillingerne, side 53</i>).
	Må ikke forstyrres	Vælg for at aktivere eller deaktivere Forstyr ikke-tilstanden for at dæmpe skærmen og deaktivere alarmer og meddelelser. Du kan f.eks. bruge denne tilstand, mens du ser en film.
	Find telefon	Vælg for at afspille en lydalarm på din parrede telefon, hvis den er inden for Bluetooth rækkevidde. Bluetooth signalstyrken vises på Approach urets skærm, og den øges, når du bevæger dig tættere på telefonen.
	Lommelygte	Vælg for at tænde for skærmen for at bruge uret som lommelygte.
	Lås enheden	Vælg for at låse knapperne og berøringsskærmen for at forhindre utilsigtede tryk og strøg.
	Musikkontrol	Vælg for at styre musikafspilningen på dit ur eller din telefon.
	Meddelelser	Vælg for at få vist opringninger, sms'er, opdateringer fra sociale netværk og andet ud fra din telefons meddelelsesindstillinger (<i>Aktivering af Bluetooth meddelelser, side 13</i>).
	Pulse Ox	Vælg for at åbne iltmætningsmålings-appen (<i>Måling af iltmætning, side 34</i>).
	Rødt skifte	Vælg for at skifte skærmen til røde nuancer for at bruge uret i svagt lys.
	Indstillinger	Vælg for at åbne indstillingsmenuen.
	Søvnfunktion	Vælg for at aktivere eller deaktivere Søvnfunktion (<i>Tilpasning af søvnfunktion, side 53</i>).
	Solopgang & solnedgang	Vælg for at få vist tider for solopgang, solnedgang og tusmørke.

Ikon	Navn	Beskrivelse
	Tegnebog	Vælg for at åbne din Garmin Pay tegnebog og betaler for indkøb med dit ur (<i>Garmin Pay™</i> , side 17).
	Vejr	Vælg for at få vist den aktuelle vejrudsigt og de aktuelle forhold.

Tilpasning af kontrolmenuen

Du kan tilføje, fjerne og ændre rækkefølgen af genvejsmenupunkter i kontrolmenuen (*Kontrolfunktioner*, side 28).

- 1 Tryk på .
- 2 Vælg **Rediger**.
- 3 Vælg den genvej, der skal tilpasses.
- 4 Vælg en mulighed:
 - Hvis du vil ændre positionen for en genvej i kontrolmenuen, skal du stryge op eller ned.
 - Vælg  for at fjerne genvejen fra kontrolmenuen.
- 5 Vælg om nødvendigt **Tilføj** for at tilføje en yderligere genvej i kontrolmenuen.

Pulsmålerfunktioner

Approach S70 uret har en håndledsbaseret pulsmåler og er samtidig kompatibel med brystpulsmålere (sælges særskilt). Du kan få vist pulldata på pulsmåler-overblikket. Hvis både håndledsbaserede og brystbaserede pulldata er tilgængelige, når du starter en aktivitet, anvender uret brystpulldataene.

Håndledsbaseret puls

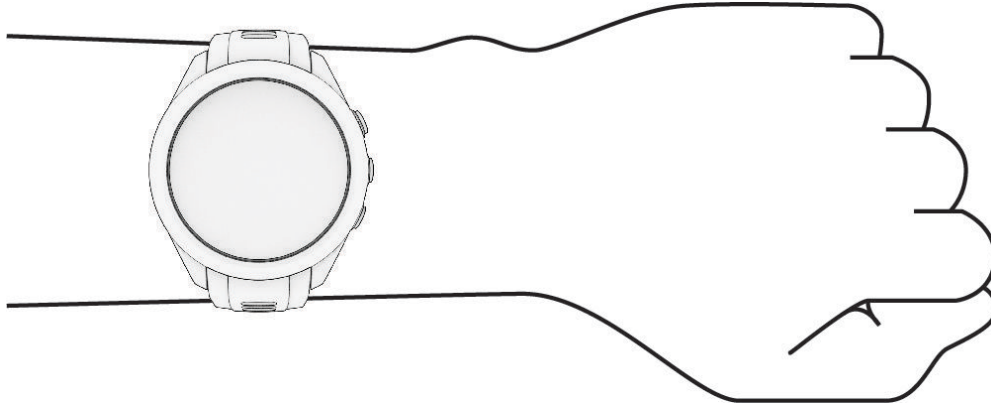
Sådan bæres uret

⚠ FORSIGTIG

Nogle brugere kan opleve hudirritation efter længere tids brug af uret, især hvis brugeren har følsom hud eller allergi. Hvis du bemærker hudirritation, skal du fjerne uret og give huden tid til at hele. For at undgå hudirritation skal du sørge for, at uret er rent og tørt, og at uret ikke overspændes på håndledet. Du kan finde flere oplysninger på garmin.com/fitandcare.

- Bær uret over håndledsknogle.

BEMÆRK: Uret bør sidde tæt til men komfortabelt. For at opnå mere præcise pulsmålinger bør uret ikke bevæge sig, når du løber eller træner. For aflæsninger på iltmætningsmåleren skal du forblive ubevægelig.



BEMÆRK: Den optiske sensor er placeret på bagsiden af uret.

- Se [Tip til uregelmæssige pulsdata, side 31](#) for flere oplysninger om håndledsbaseret pulsmåling.
- Se [Tip til uregelmæssige data for iltmætning, side 34](#) for flere oplysninger om iltmætningssensoren.
- Du kan finde flere oplysninger vedrørende nøjagtighed på garmin.com/ataccuracy.
- Du kan finde flere oplysninger om brug og vedligeholdelse af uret på garmin.com/fitandcare.

Tip til uregelmæssige pulsdata

Hvis data for puls er uregelmæssige eller ikke vises, kan du afprøve følgende tip.

- Vask og tør din arm, før du tager uret på.
- Undgå at have solcreme, lotion og insektmidler på under uret.
- Undgå at ridse pulssensoren på bagsiden af uret.
- Bær uret over håndledsknogle. Uret bør sidde tæt men behageligt.
- Vent, indtil ❤ lyser konstant, før du starter din aktivitet.
- Varm op i 5 til 10 minutter, og få en pulsmåling, før du begynder på din aktivitet.

BEMÆRK: Hvis det er koldt udenfor, kan du varme op indendørs.

- Skyl uret med rent vand efter hver træning.

Indstillinger for håndledsbaseret pulsmåler

Tryk på , og vælg **Indstillinger** > **Sundhed & Wellness** > **Puls**.

Status: Aktiverer eller deaktiverer pulsmåler på håndledet. Standardværdien er Automatisk, som automatisk bruger pulsmåleren på håndledet, medmindre du parrer en ekstern pulsmåler.

BEMÆRK: Hvis pulsmåleren på håndledet deaktiveres, bliver den håndledsbaserede sensor til måling af iltmætning også deaktiveret.

Under svømning: Aktiverer eller deaktiverer pulsmåleren på håndledet under svømmeaktiviteter.

Alarm ved unormal puls: Giver dig mulighed for at indstille uret til at advare dig, når din puls er over eller under en målværdi (*Indstilling af alarm ved unormal puls, side 32*).


Send pulsdata: Giver dig mulighed for at begynde at sende dine pulsdata til en parret enhed (*Send puls til Garmin enheder, side 32*).

Indstilling af alarm ved unormal puls

FORSIGTIG

Denne funktion giver dig kun besked, når din puls kommer over eller under et bestemt antal slag i minuttet, som brugeren har valgt, efter en periode med inaktivitet. Denne funktion giver dig ikke besked om en potentiel hjertetilstand og er ikke beregnet til at behandle eller diagnosticere en medicinsk lidelse eller sygdom. Ret dig altid efter din læges anvisninger angående eventuelle hjerterelaterede problemer.

Du kan indstille tærskelværdien for pulsen.


- 1 Tryk på .
- 2 Vælg **Indstillinger** > **Sensorer og tilbehør** > **Pulsmåler på håndledet** > **Alarm ved unormal puls**.
- 3 Vælg **Høj alarm** eller **Lav alarm**.
- 4 Indstil tærskelværdien for pulsen.

Hver gang din puls kommer over eller under tærskelværdien, vises en meddelelse, og uret vibrerer.

Send puls til Garmin enheder

Du kan udsende pulsdata fra uret og se dem på parrede enheder. Når du sender pulsdata, reduceres batterilevetiden.

TIP: Du kan tilpasse aktivitetsindstillingerne til automatisk at udsende dine pulsdata, når du starter en aktivitet (*Indstillinger for aktiviteter og apps, side 46*). Du kan f.eks. sende pulsdata til en Edge enhed, mens du cykler.

- 1 Tryk på .
- 2 Vælg **Indstillinger** > **Sensorer og tilbehør** > **Pulsmåler på håndledet** > **Send pulsdata**.
- 3 Tryk på action-knappen.

Uret begynder at udsende dine pulsdata.

- 4 Par uret med din kompatible enhed.

BEMÆRK: Parringsinstruktionerne er forskellige for hver Garmin kompatible enhed. Se brugervejledningen.

- 5 Tryk på action-knappen for at stoppe med at udsende dine pulsdata.

Deaktivering af håndledsbaseret pulsmåler

Den håndledsbaserede pulsmåler er aktiveret som standard. Enheden anvender automatisk den håndledsbaserede pulsmåler, medmindre du parrer en brystpulsmåler med enheden. Brystbaserede pulsdata er kun tilgængelige under en aktivitet.

BEMÆRK: Hvis den håndledsbaserede pulsmåler deaktiveres, bliver funktionen for stressniveau i løbet af dagen, minutter med intensitet og den håndledsbaserede sensor til måling af iltmætning også deaktiveret.


- 1 Tryk på .
- 2 Vælg **Indstillinger** > **Sensorer og tilbehør** > **Pulsmåler på håndledet** > **Status** > **Fra**.

Om pulszoner

Mange atleter bruger pulszoner til at måle og øge deres hjerte-kar-systems styrke og forbedre deres kondition. En pulszone er et givet interval af hjerteslag pr. minut. De fem almindeligt accepterede pulszoner er nummereret 1-5 i forhold til forøget intensitet. Generelt beregnes pulszoner baseret på procentdele af den maksimale puls.

Indstilling af dine pulszoner

Uret bruger dine profildata fra den første opsætning til at fastsætte dine standardpulszoner. Du kan indstille separate pulszoner for sportsprofiler som f.eks. løb, cykling og svømning. Indstil din maksimale puls for at få de mest nøjagtige kaloriedata under aktiviteten. Du kan også indstille hver pulszone og indtaste din hvilepuls manuelt. Du kan manuelt justere dine zoner på uret eller bruge din Garmin Connect konto.

- 1 Tryk på .
- 2 Vælg **Indstillinger** > **Brugerprofil** > **Puls**.
- 3 Vælg **Maksimal puls** > **Maksimal puls**, og indtast din maksimale puls.
Du kan bruge funktionen Automatisk registrering til automatisk at registrere din maksimale puls under en aktivitet.
- 4 Vælg **Hvilepuls** > **Indstil brugerdefineret**, og indtast din hvilepuls.
Du kan bruge den gennemsnitlige hvilepuls, der er målt på dit ur, eller du kan indstille en brugerdefineret hvilepuls.
- 5 Vælg **Zoner** > **Baseret på**.
- 6 Vælg en mulighed:
 - Vælg **%maksimal puls** for at få vist og redigere zonerne som en procentsats af din maksimale puls.
 - Vælg **%HRR** for at få vist og redigere zonerne som en procentdel af din pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls).
- 7 Vælg en zone, og indtast en værdi for hver zone.
- 8 Vælg **Puls for sport**, og vælg en sportsprofil for at tilføje separate pulszoner (valgfrit).
- 9 Gentag trinnene for at tilføje yderligere sportspulszoner (valgfrit).

Udregning af pulszone

Zone	% af maksimal puls	Opfattet anstrengelse	Fordele
1	50-60 %	Afslappet, behageligt tempo; rytmisk åndedrag	Aerob træning på begynderniveau; nedsætter stress
2	60-70 %	Behageligt tempo; lidt dybere åndedræt, muligt at snakke	Grundlæggende kredsløbstræning; pulsen falder hurtigt igen
3	70-80 %	Moderat tempo; mere besværligt at snakke	Forbedret aerob kapacitet; optimal kredsløbstræning
4	80-90 %	Hurtigt tempo og lettere ukomfortabelt; forceret åndedræt	Forbedret anaerob kapacitet og tærskel; forbedret hastighed
5	90-100 %	Sprintertempo, kan ikke opretholdes i længere tid; besværet åndedræt	Anaerob og muskulær udholdenhed; øget styrke

Måling af iltmætning

Approach S70 uret har en håndledsbaseret iltmætningsmåler til måling af blodets iltmætning. Det kan være nyttigt at kende iltmætningen for at forstå dit generelle helbred og hjælpe dig med at bestemme, hvordan din krop tilpasser sig højden. Uret måler iltniveauet i dit blod ved at lyse ind i huden og tjekke, hvor meget lys der absorberes. Dette kaldes SpO₂.

På uret vil dine målinger af iltmætning vises som SpO₂-procent. På din Garmin Connect konto kan du se yderligere detaljer om dine iltmætningsværdier, herunder tendenser for flere dage. Du finder flere oplysninger om nøjagtigheden af iltmætningsmålinger ved at gå til garmin.com/ataccuracy.

Få målinger af iltmætning


Du kan starte en måling af iltmætning manuelt fra overblikket for iltmætning. Nøjagtigheden af iltmætningsmålingen kan variere afhængigt af din blodgennemstrømning, placeringen af uret på dit håndled og af, hvor stille du forholder dig.

BEMÆRK: Du skal måske tilføje overblikket for iltmætning til overblik-loopet (*Tilpasning af overblikssløjfen*, side 21).

- 1 Mens du sidder eller er inaktiv, skal du stryge op- eller nedad for at se overblikket for iltmætning.
- 2 Vælg overblikket for at starte målingen.
- 3 Hold den arm, uret sidder på, på højde med hjertet, mens uret aflæser dit blods iltmætning.
- 4 Stå stille.

Uret viser din iltmætning som en procentdel, og en graf over dine iltmætningsmåling og hjertefrekvensværdier for de sidste 24 timer.

Indstilling af tilstand for måling af iltmætning

- 1 Tryk på .
- 2 Vælg **Indstillinger** > **Sensorer og tilbehør** > **Måling af iltmætning** > **Pulse Ox-tilstand**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Hvis du vil slukke for automatiske målinger, skal du vælge **Manuel kontrol**.
 - Hvis du vil aktivere kontinuerlige målinger, mens du sover, skal du vælge **Under søvn**.

BEMÆRK: Unormale søvnstillinger kan forårsage usædvanligt lave SpO₂-aflæsninger for søvn.

Tip til uregelmæssige data for iltmætning

Hvis data for iltmætning er uregelmæssige eller ikke vises, kan du prøve følgende tip.

- Forhold dig i ro, mens uret aflæser dit blods iltmætning.
- Bær uret over håndledsknogle. Uret bør sidde tæt til men komfortabelt.
- Hold den arm, uret sidder på, på højde med hjertet, mens uret aflæser dit blods iltmætning.
- Brug en silikone- eller nylonrem.
- Vask og tør din arm, før du tager uret på.
- Undgå at have solcreme, lotion og insektmidler på under uret.
- Undgå at ridse den optiske sensor på bagsiden af uret.
- Skyl uret med rent vand efter hver træning.

Aktiviteter og apps


Dit ur kan bruges til indendørs- og udendørsaktiviteter, atletik- og fitnessaktiviteter. Når du starter en aktivitet, viser og registrerer uret sensordata. Når du er færdig med dine aktiviteter, kan du gemme og dele dem med Garmin Connect fællesskabet.

Du kan også tilføje Connect IQ aktiviteter og apps til dit ur ved hjælp af Connect IQ appen (*Connect IQ funktioner*, side 16).


Du finder flere oplysninger om aktivitetssporing og nøjagtigheden af fitnessmålinger ved at gå til garmin.com/ataccuracy.

Start af aktivitet

Når du starter en aktivitet, tændes GPS automatisk (hvis det er nødvendigt).

- 1 Tryk på action-knappen.
- 2 Vælg .
- 3 Vælg en aktivitet.
- 4 Hvis aktiviteten kræver GPS, skal du gå udenfor til et område, hvor der er frit udsyn til himlen, og vente til enheden er klar.
Enheden er klar, når den har fastlagt din puls, modtager GPS-signaler (hvis nødvendigt) og er tilsluttet dine trådløse sensorer (hvis påkrævet).
- 5 Tryk på action-knappen for at starte aktivitetstimeren.
Enheden registrerer kun dataaktivitet, mens aktivitetstimeren kører.

Tip til registrering af aktiviteter

- Oplad uret, før du starter en aktivitet (*Opladning af uret*, side 2).
- Tryk på  for at registrere omgange, starte et nyt sæt eller en stilling eller gå videre til næste træningstrin.
- Stryg op eller ned for at få vist yderligere dataskærbilleder.

Stop en aktivitet

- 1 Tryk på action-knappen.
- 2 Vælg en mulighed:
 - Hvis du vil genoptage aktiviteten, skal du vælge **Fortsæt**.
 - Hvis du vil gemme aktiviteten og få vist detaljerne, skal du vælge **Gem**, trykke på action-knappen og vælge en indstilling.
BEMÆRK: Når du har gemt aktiviteten, kan du indtaste selvevalueringsdata (*Evaluering af en aktivitet*, side 36).
 - Hvis du vil suspendere aktiviteten og genoptage den på et senere tidspunkt, skal du vælge **Fortsæt senere**.
 - Du kan markere en omgang ved at vælge **Omgang**.
 - Hvis du vil måle forskellen mellem din puls ved slutningen af aktiviteten og din puls to minutter senere, skal du vælge **Rest. m. pulsm.** og vente, mens timeren tæller ned.
 - Vælg **Slet** for at slette aktiviteten.

Evaluering af en aktivitet

Før du kan evaluere en aktivitet, skal du aktivere indstillingen for egnevaluering på dit Approach S70 ur (*Indstillinger for aktiviteter og apps, side 46*).

BEMÆRK: Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.

1 Når du har fuldført en aktivitet, skal du vælge **Gem** (*Stop en aktivitet, side 35*).

2 Vælg et tal, der svarer til din opfattede indsats.

BEMÆRK: Du kan vælge symbolet  for at springe egnevalueringen over.

3 Vælg, hvordan du har haft det under aktiviteten.

Du kan tilpasse evalueringer i Garmin Connect appen.

Indendørs aktiviteter

Uret kan bruges til indendørs træning, f.eks. løb på en indendørs bane eller ved brug af en motionscykel eller Hometrainer. GPS er slukket ved indendørs aktiviteter (*Indstillinger for aktiviteter og apps, side 46*).

Når du løber eller går med GPS slukket, beregnes fart og distance ved hjælp af accelerometeret i uret. Accelerometeret er selvkalibrerende. Nøjagtigheden af dataene for fart og distance forbedres efter et par udendørs løb eller gåture med GPS.

TIP: Hvis du holder fast i løbebåndets gelændere, reduceres nøjagtigheden.

Kalibrering af distance på løbebånd

Hvis du vil registrere mere præcise afstande for dine aktiviteter på løbebånd, kan du kalibrere løbebåndsdistanzen, efter at du har løbet mindst 1,5 km (1 mi.) på et løbebånd. Hvis du bruger forskellige løbebånd, kan du kalibrere løbebåndsdistanzen manuelt på hvert løbebånd eller efter hver aktivitet.

1 Start en aktivitet på løbebåndet (*Start af aktivitet, side 35*).

2 Løb på løbebåndet, indtil din Approach S70 enhed registrerer mindst 1,5 km.

3 Når du har fuldført din aktivitet, skal du trykke på action-knappen og vælge **Fuldført**.

4 Kontrollér visningen på løbebåndet for den tilbagelagte afstand.

5 Vælg en mulighed:


- Når du skal kalibrere første gang, skal du vælge **Gem** og indtaste løbebåndsdistanzen på din enhed.
- Hvis du vil kalibrere manuelt efter den første kalibrering, skal du vælge **••• > Kalibrer** og indtaste løbebåndsdistanzen på din enhed.

Svøm en tur i poolen

1 Tryk på action-knappen.

2 Vælg  > **Svøm i pool**.

3 Vælg en mulighed:

- Hvis du vil indstille poolstørrelsen til din første aktivitet, skal du vælge størrelsen.
- Hvis du vil ændre poolstørrelsen, skal du vælge  > **Indstillinger for svømning i pool > Poolstørrelse** og vælge størrelsen.


4 Tryk på action-knappen for at starte aktivitetstimeren.

5 Start din aktivitet.

Enheden registrerer automatisk intervaller og længder for svømningen.

6 Tryk på , når du hviler.

Hvileskærbilledet vises.

7 Tryk på  for at starte intervaltimeren.

8 Når din aktivitet er forbi, trykker du på action-knappen for at stoppe aktivitetstimeren.

9 Vælg **Gem** for at gemme din aktivitet.

Svømmeterminologi

Længde: En tur til den anden ende af poolen.

Interval: En eller flere på hinanden følgende længder. Et nyt interval starter, når du har hvilet dig.

Tag: Et tag tælles, hver gang den arm, hvor du bærer enheden, gennemfører en hel cyklus.

Swolf: Din swolf-score er summen af tiden for en pool-længde og antallet af tag i den pågældende længde. 30 sekunder plus 15 tag svarer f.eks. til en swolf-score på 45. Swolf er en måleenhed for svømmeeffektivitet, og jo lavere score, jo bedre, ligesom i golf.

Udendørsaktiviteter

Approach uret har forudinstallerede udendørsaktiviteter såsom løb og cykling. GPS er aktiveret for udendørs aktiviteter.

Visning af skiløbeture


Uret registrerer oplysningerne for hver enkelt tur på ski eller snowboard ved hjælp af funktionen til automatisk skiløb. Denne funktion er aktiveret som standard for alpint skiløb og snowboarding. Den registrerer automatisk nye skiløbstore baseret på din bevægelse. Timeren sættes på pause, når du holder op med at bevæge dig ned ad bakke, og når du sidder i en stolelift. Timeren forbliver på pause, mens du kører i stoleliften. Du kan begynde at bevæge dig ned ad bakke for at genstarte timeren. Du kan få vist oplysninger om turen på pauseskærmen, eller mens timeren kører.

- 1 Start en ski- eller snowboard-aktivitet.
- 2 Stryk op- eller nedad for at få vist oplysninger om den seneste løbetur, den aktuelle løbetur og dit samlede antal løbeture.
Skærbilledet for løbeture omfatter tid, distance, maksimumhastighed, gennemsnitlig hastighed og samlet nedstigning.


Ure

Indstilling af en alarm


Du kan indstille flere alarmer.

- 1 Tryk på .
- 2 Vælg **Ure** > **ALARMER** > **Tilføj alarm**.
- 3 Indtast alarmtidspunktet.


Redigering af en alarm

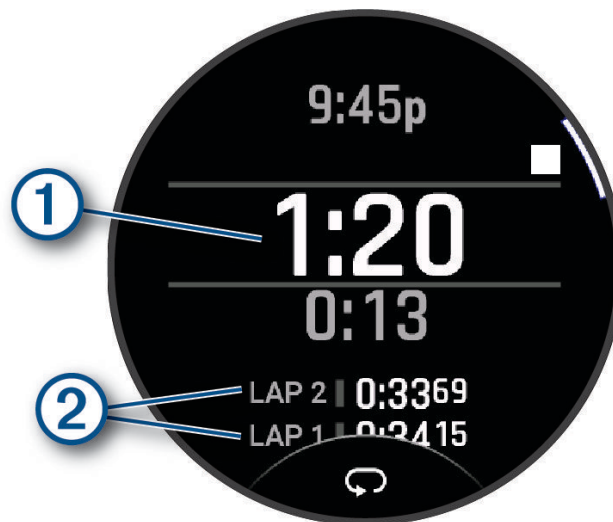
- 1 Tryk på .
- 2 Vælg **Ure** > **ALARMER**.
- 3 Vælg en alarm.
- 4 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Status** for at slå alarmerne til eller fra.
 - Vælg **Tid** for at ændre alarmtidspunktet.
 - Vælg **Gentag** for at indstille alarmerne til at blive gentaget regelmæssigt, og vælg, hvornår alarmerne skal gentages.
 - Hvis du vil slå vibration til eller fra for alarmmeddelelsen, skal du vælge **Vibration**.
 - Vælg **Etiket** for at ændre alarmbeskrivelsen.
 - Vælg **Slet** for at slette alarmerne.

Start af nedtællingstimer


- 1 Tryk på .
- 2 Vælg **Ure** > **TIMER**.
- 3 Indtast tiden.
- 4 Hvis det er nødvendigt, skal du vælge **•••**, og vælge en funktion:
 - Vælg **Tid** for at redigere tiden.
 - Hvis det er nødvendigt, skal du trykke på **Genstart** > **Til** for at genstarte timeren automatisk, når den udløber.
 - Vælg **Vibration** for at slå vibration til eller fra for timermeddelelsen.
- 5 Tryk på action-knappen for at starte timeren.

Brug af stopur

- 1 Tryk på .
- 2 Vælg **Ure** > **Stopur**.
- 3 Tryk på action-knappen for at starte timeren.
- 4 Vælg  for at nulstille omgangstimeren ①.




Den samlede stopurstid ② fortsætter med at tælle.


- 5 Tryk på action-knappen for at stoppe begge timere.
- 6 Vælg en mulighed:
 - Du kan nulstille begge timere ved at vælge .
 - Hvis du vil gemme stopurstiden som en aktivitet, skal du vælge **•••** > **Gem aktivitet**.
 - Vælg **•••** > **Fuldført** for at nulstille timerne og forlade stopuret.
 - Du kan gennemse omgangstimerne ved at vælge **•••** > **Gennemse**.
BEMÆRK: Indstillingen **Gennemse** vises kun, hvis der er flere omgange.
 - Vælg **•••** > **Gå til urskive** for at vende tilbage til urskiven uden at nulstille timerne.

Tilføjelse af flere tidszoner

Du kan få vist det aktuelle klokkeslæt i flere tidszoner. Du kan tilføje op til fire alternative tidszoner.

- 1 Tryk på .
- 2 Vælg **Ure** > **ALT. TIDSZONER** > **Tilføj alt. tidszone**.
- 3 Vælg en tidszone.
- 4 Omdøb zonen, hvis det er nødvendigt.

Redigering af alternativ tidszone

- 1 Tryk på 
- 2 Vælg **Ure > ALT. TIDSZONER**.
- 3 Tryk på en tidszone, og hold den nede.
- 4 Vælg en mulighed:
 - Hvis du vil indtaste et brugerdefineret navn for tidszonen, skal du vælge **Omdøb zone**.
 - Hvis du vil indtaste et brugerdefineret forkortelse for tidszonen, skal du vælge **Forkort zone**.
 - Hvis du vil ændre tidszonen, skal du vælge **Skift zone**.
 - Hvis du vil slette tidszonen, skal du vælge **Slet zone**.

Træning

Samlet træningsstatus

Når du bruger mere end én Garmin enhed med din Garmin Connect konto, kan du vælge, hvilken enhed der er den primære datakilde til hverdagsbrug og til træningsformål.

Fra Garmin Connect appen skal du vælge **••• > Indstillinger**.

Primær træningsenhed: Indstiller datakilden med prioritet til træningsmålinger som f.eks. din træningsstatus og belastningsfokus.

Primær wearable: Indstiller den prioriterede datakilde for daglige målinger af helse som f.eks. skridt og søvn. Dette bør være det ur, du oftest bærer.

TIP: For at få de mest nøjagtige resultater anbefaler Garmin, at du synkroniserer ofte med din Garmin Connect konto.

Synkronisering af aktiviteter og præstationsmålinger

Du kan synkronisere aktiviteter og præstationsmålinger fra andre Garmin enheder til dit Approach S70 ur ved at bruge din Garmin Connect konto. Dette gør dit ur i stand til mere præcist at angive din træning og form. Du kan f.eks. registrere en cykeltur med en Edge cykelcomputer og få vist dine aktivitetsdetaljer og restitutionstid på dit Approach S70 ur.

Synkroniser dit Approach S70 ur og andre Garmin enheder med din Garmin Connect konto.

TIP: Du kan indstille en primær træningsenhed og en primær wearable i Garmin Connect appen ([Samlet træningsstatus, side 39](#)).

De seneste aktiviteter og præstationsmålinger fra dine andre Garmin enheder vises på dit Approach S70 ur.

Træning

Du kan oprette brugerdefinerede træningsture, der inkluderer mål for hvert træningstrin og forskellige distancer, tider og kalorier. Under din aktivitet kan du få vist træningsspecifikke dataskærmbilleder, der indeholder oplysninger om træningstrin, f.eks. distancen for træningstrinnet eller det gennemsnitlige tempo for trinnet.

På dit ur: Du kan åbne træningsappen fra aktivitetslisten for at få vist alle træninger, der aktuelt er indlæst på dit ur ([Aktiviteter og apps, side 35](#)).

Du kan også se din træningshistorik.



På appen: Du kan oprette og finde flere træninger, eller vælge en træningsplan med indbyggede træninger og indlæse dem på dit ur. ([Følg en træning fra Garmin Connect, side 40](#)).

Du kan planlægge træning.

Du kan opdatere og redigere din aktuelle træning.

Start af en træning

Din enhed kan guide dig gennem en række trin i en træning.



- 1 Tryk på action-knappen.
- 2 Vælg .
- 3 Vælg en aktivitet.
- 4 Vælg  > **Træning**.
- 5 Vælg en mulighed:
 - For at starte en intervaltræning skal du vælge **Intervaller** (*Start en intervaltræning, side 40*).
 - Hvis du vil starte en forudindlæst eller gemt træning, skal du vælge **Træningsbibliotek** (*Følg en træning fra Garmin Connect, side 40*).
 - Hvis du vil starte en planlagt træning fra din Garmin Connect træningskalender, skal du vælge **Træningskalender** (*Om træningskalenderen, side 41*).
- 6 Vælg en træning.

BEMÆRK: Kun træninger, der er forenelige med den valgte aktivitet, vises på listen.
- 7 Hvis det er nødvendigt, skal du vælge **Start træningen**.
- 8 Tryk på action-knappen for at starte aktivitetstimeren.





Når du har startet en træning, viser enheden hvert trin i træningen, skridtnoter (valgfrit), målet (valgfrit) og de aktuelle træningsdata. Der vises en animeret instruktion til styrke-, yoga-, kardio- eller pilatestræning.

Følg en træning fra Garmin Connect

Før du kan indlæse en træning fra Garmin Connect, skal du have en Garmin Connect konto (*Garmin Connect, side 15*).




- 1 Vælg en mulighed:
 - Åben Garmin Connect appen og vælg .
 - Gå til connect.garmin.com.
- 2 Vælg **Træning & Planlægning > Træning**.
- 3 Find en træning, eller opret og gem en ny træning.
- 4 Vælg  eller **Send til enhed**.
- 5 Følg instruktionerne på skærmen.

Start en intervaltræning

- 1 Tryk på action-knappen.
- 2 Vælg .
- 3 Vælg en aktivitet.
- 4 Vælg  > **Træning > Intervaller > Start træningen**.
- 5 Hvis intervaltræningen omfatter opvarmning, skal du trykke på  for at starte det første interval.
- 6 Følg instruktionerne på skærmen.
- 7 På et hvilket som helst tidspunkt kan du trykke på  for at stoppe det aktuelle interval eller den aktuelle hvileperiode og gå videre til det næste interval eller den næste hvileperiode (ekstraudstyr).

Efter alle intervaller er fuldført, vises en meddelelse.

Tilpasning af en intervaltræning



- 1 Tryk på action-knappen.
- 2 Vælg .
- 3 Vælg en aktivitet.
- 4 Vælg  > **Træning** > **Intervaller** > **Rediger**.
- 5 Vælg en eller flere valgmuligheder:
 - Hvis du vil angive intervalvarighed og -type, skal du vælge **Interval**.
 - Hvis du vil angive hvilevarighed og -type, skal du vælge **Hvile**.
 - Hvis du vil angive antallet af gentagelser, skal du vælge **Gentag**.
 - Hvis du vil tilføje en opvarmning uden fast tidsramme til træningen, skal du vælge **Opvarmning** > **Til**.
 - Hvis du vil tilføje en nedkøling uden fast tidsramme til træningen, skal du vælge **Nedkøling** > **Til**.
- 6 Tryk på .

Uret gemmer din brugerdefinerede intervaltræning, indtil du redigerer træningen igen.

Brug af Virtual Partner¹

Din Virtual Partner er et træningsredskab til at hjælpe dig med at nå dine mål. Du kan angive et tempo for Virtual Partner og konkurrere mod den.

BEMÆRK: Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.

- 1 Tryk på action-knappen.
- 2 Vælg .
- 3 Vælg en aktivitet.
- 4 Vælg .
- 5 Vælg aktivitetsindstillingerne.
- 6 Vælg **Skærbilleder** > **Tilføj ny** > **Virtual Partner**.
- 7 Indtast en værdi for tempo eller hastighed.
- 8 Stryg op eller ned for at ændre placeringen af Virtual Partner skærmen (valgfrit).
- 9 Tryk på action-knappen for at starte aktiviteten.
- 10 Stryg op eller ned for at rulle til Virtual Partner skærmen og se, hvem der fører.

Om træningskalenderen

Træningskalenderen på dit ur er en udvidelse af den træningskalender eller plan, du har sat op i din Garmin Connect konto. Når du har føjet nogle træninger til Garmin Connect kalenderen, kan du sende dem til enheden. Alle planlagte træninger, der sendes til enheden, vises i kalenderoverblikket. Når du vælger en dag i kalenderen, kan du få vist eller gennemføre træningen. Den planlagte træning forbliver på uret, uanset om du gennemfører den eller springer den over. Når du sender planlagte træninger fra Garmin Connect, overskriver de den eksisterende træningskalender.

Brug af Garmin Connect træningsplaner

Før du kan downloade og bruge en træningsplan, skal du have en Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), side 15), og du skal parre Approach uret med en kompatibel telefon.

- 1 Fra Garmin Connect appen skal du vælge **•••**.
- 2 Select **Træning & Planlægning** > **Træningsplaner**.
- 3 Vælg og planlæg en træningsplan.
- 4 Følg instruktionerne på skærmen.
- 5 Gennemse træningsplanen i din kalender.

Adaptive træningsplaner

Din Garmin Connect konto har en adaptiv træningsplan og Garmin træner, som passer til dine træningsmål. Du kan f.eks. svare på nogle få spørgsmål og finde en plan, der kan hjælpe dig med at fuldføre et 5 km løb. Planen tilpasses dit aktuelle konditionsniveau, trænings- og planlægningspræferencer og løbsdatoen. Når du starter en plan, tilføjes Garmin coach-overblikket til overblik-loopet på dit Approach ur.

Musik

BEMÆRK: Der er tre forskellige indstillinger for musikafspilning på dit ur.

- Musik fra tredjepartsudbydere
- Personligt lydindhold
- Musik, der er gemt på telefonen

Du kan downloade lydindhold på et ur fra din computer eller fra en tredjepartsudbydere, så du kan lytte, når din telefon ikke er i nærheden. Du kan lytte til lydindhold gemt på uret ved at forbinde Bluetooth hovedtelefoner.



Tilslutning til en tredjepartsudbydere

Før du kan downloade musik eller andre lydfiler til dit kompatible ur fra en understøttet tredjepartsudbydere, skal du oprette forbindelse til udbyderen via Garmin Connect appen.

- 1 Fra Garmin Connect appen skal du vælge ●●●.
- 2 Vælg **Garmin-enheder**, og vælg dit ur.
- 3 Vælg **Musik > Musikudbydere**.
- 4 Vælg en mulighed:
 - Hvis du vil oprette forbindelse til en installeret udbydere, skal du følge vejledningen på skærmen.
 - Opret forbindelse til en ny udbydere ved at vælge **Hent musik-apps**, finde en udbydere og følge vejledningen på skærmen.

Download af lydindhold fra en tredjepartsudbydere

Før du kan downloade lydindhold fra en tredjepartsudbydere, skal du oprette forbindelse til et Wi-Fi netværk ([Tilslutning til et Wi-Fi netværk, side 14](#)).

- 1 Tryk på .
- 2 Vælg **Indstillinger > Musik > Musikudbydere**.
- 3 Vælg en tilsluttet udbydere, eller vælg **Tilføj udbydere** for at tilføje en musikudbydere fra Connect IQ butikken.
- 4 Vælg en afspilningsliste eller et andet emne, der skal downloades til uret.
- 5 Tryk om nødvendigt på , indtil du bliver bedt om at synkronisere med tjenesten.


BEMÆRK: Download af lydindhold kan dræne batteriet. Du vil muligvis skulle slutte uret til en ekstern strømkilde, hvis batteriet er ved at løbe tør for strøm.

Download af personligt lydindhold



Før du kan sende din personlige musik til dit ur, skal du installere appen Garmin Express på din computer (garmin.com/express).

Du kan indlæse dine personlige lydfiler, såsom .mp3 og .m4a filer til et ur fra din computer. Du kan finde flere oplysninger på garmin.com/musicfiles.

- 1 Slut uret til din computer med det medfølgende USB kabel.
- 2 På computeren skal du åbne Garmin Express appen, vælge dit ur og vælge **Musik**.








TIP: På Windows® computere kan du vælge  og søge efter mappen med dine lydfiler. På Apple® computere vil Garmin Express programmet bruge dit iTunes® bibliotek.
- 3 I **Min musik** eller **iTunes Library** skal du vælge en lydfilskategori såsom sange eller afspilningslister.
- 4 Vælg afkrydsningsfelterne for lydfilerne, og vælg **Send til enhed**.
- 5 I listen kan du, om nødvendigt, vælge afkrydsningsfelterne og vælge **Fjern fra enhed** for at fjerne lydfiler.

Afspilning af musik

- 1 Hvis det er nødvendigt, kan du tilslutte dine Bluetooth hovedtelefoner (*Tilslutning af Bluetooth hovedtelefoner, side 43*).
- 2 Tryk på .
- 3 Vælg **Indstillinger** > **Musik** > **Musikudbydere**.
- 4 Vælg en mulighed:
 - For at lytte til musik downloadet til dit ur fra computeren skal du vælge **Min musik** (*Download af personligt lydindhold, side 42*).
 - Du kan styre musikafspilningen på din telefon ved at vælge **Betjen telefon**.
 - Hvis du vil lytte til musik fra en tredjepartsudbyder, skal du vælge navnet på udbyderen og vælge en afspilningsliste.
- 5 Vælg .


Kontrollementer til musikafspilning

BEMÆRK: Knapperne til musikafspilning kan se anderledes ud, afhængigt af den valgte musikkilde.

	Vælg for at se flere kontrollementer til musikafspilning.
	Vælg for at justere lydstyrken.
	Vælg for at afspille og sætte den aktuelle lydfil på pause.
	Vælg for at springe til den næste lydfil i afspilningslisten. Hold nede for at spole hurtigt frem i den aktuelle lydfil.
	Vælg for at genstarte den aktuelle lydfil. Vælg to gange for at springe til den forrige lydfil i afspilningslisten. Hold nede for at spole tilbage igennem den aktuelle lydfil.
	Vælg for at ændre gentagelsestilstand.
	Vælg for at ændre blandingstilstand.


Tilslutning af Bluetooth hovedtelefoner

Du kan lytte til musik indlæst fra dit ur ved at tilslutte Bluetooth hovedtelefoner.

- 1 Anbring hovedtelefonerne inden for 2 m (6,6 fod) fra på dit ur.
- 2 Aktiver parringstilstand på hovedtelefonerne.
- 3 Tryk på .
- 4 Vælg **Indstillinger** > **Musik** > **Hovedtelefoner** > **Tilføj ny**.
- 5 Vælg dine hovedtelefoner for at fuldføre parringen.

Sådan ændres audiotilstand


Du kan ændre musikafspilningstilstanden fra stereo til mono.

- 1 Tryk på .
- 2 Vælg **Indstillinger** > **Musik** > **Lyd**.
- 3 Vælg en funktion.

Tilpasning af din enhed

Sådan tilpasser du urskiven

Uret leveres med adskillige forudindlæste urskiver. Du kan også installere og aktivere en Connect IQ urskive fra Connect IQ butikken (*Connect IQ funktioner, side 16*).

- 1 Tryk på .
- 2 Vælg **Indstillinger** > **Urskive**.
- 3 Før fingeren opad eller nedad for at se urskiverne.
- 4 Vælg **Tilføj ny** for at oprette en brugerdefineret digital eller analog urskive.
- 5 Tryk på action-knappen.
- 6 Vælg en mulighed:
 - For at aktivere urskiven skal du vælge **Anvend**.
 - For at ændre taltypen på den analoge urskive skal du vælge **Baggrund**.
 - For at ændre visertypen på den analoge urskive skal du vælge **Visere**.
 - Vil du ændre taltypen på den digitale urskive, skal du vælge **Sidelayout**.
 - Vil du ændre stilen for sekunder på den digitale urskive, skal du vælge **Sekunder**.
 - For at ændre de data, der vises på urskiven, skal du vælge **Data**.
 - Vil du tilføje eller ændre en farvetone for urskiven, skal du vælge **Farvetone**.
 - For at ændre farven på de data, der vises på urskiven, skal du vælge **Datafarve**.
 - For at fjerne urskiven skal du vælge **Slet**.
- 7 Tryk på skærmen for at vælge en urskive.

Golfindstillinger

Tryk på , og vælg **Indstillinger** > **Golfindstillinger** for at tilpasse golfindstillinger og -funktioner.

Scoreindstillinger: Giver dig mulighed for at foretage indstillinger for scorer og slå statistiksporing til.

Driverdistance: Indstiller den gennemsnitlige afstand, som kuglen bevæger sig fra tee-stedet på dit drive. Driver-afstanden vises som en bue på kortet.

PlaysLike: Indstiller præferencer for "plays like", som viser justerede afstande til greenen, mens du spiller golf (*PlaysLike Afstandsikoner, side 11, PlaysLike indstillinger, side 45*).

Konturskyggelægning: Giver dig mulighed for at vælge konturskygge for højde eller hældning for greens på baner med konturdata for green (*Garmin Golf app, side 15*).

Store tal: Ændrer størrelsen på de tal, der vises på skærmbilledet til visning af hullet.

Turneringstilstand: Deaktiverer distancefunktionerne PinPointer og PlaysLike. Disse funktioner er ikke tilladte under godkendte turneringer eller baner til beregning af handicap.

Golfdistance: Indstiller måleenheden for distance, når du spiller golf.

Golf, vindhastighed: Indstiller måleenheden for vindhastighed, når du spiller golf.

Køllemeddelelse: Viser en meddelelse, der giver dig mulighed for at indstille, hvilken kølle du brugte efter hvert registreret slag.

Satellitter: Indstiller det satellitsystem, der skal bruges til aktiviteten (*Satellitindstillinger, side 47*).

Registrer aktivitet: Aktiverer registrering af FIT aktivitetsfiler for golfaktiviteter. FIT-filer registrerer formoplysninger, der er skræddersyet til appen Garmin Connect.

Køllesensorer: Giver dig mulighed for at konfigurere dine Approach CT10 køllesensorer.

Virtuel caddie: Giver dig mulighed for at vælge automatiske eller manuelle køllebefalinger fra den virtuelle caddie. Viser, når du har spillet fem runder golf, spore dine køller og overfør dine scorecard til Garmin Golf appen.

Scoreindstillinger

Tryk på , og vælg **Indstillinger > Golfindstillinger > Scoreindstillinger**.

Scoremetode: Ændrer den metode, som enheden bruger til at gemme score.

Handicapscore: Aktiverer handicapscore (*Sådan aktiverer du handicapscore, side 8*).

Indstil handicap: Indstiller dit handicap, når handicapscore er aktiveret.

Vis score: Viser din samlede score for runden øverst i scorecard (*Scoring, side 6*).

Stat Tracking: Aktiverer statistikregistrering for antal put, greens in regulation og fairway-slag, mens du spiller golf.

Strafslag: Aktiverer sporing af strafslag, mens du spiller golf.

Prompt: Aktiverer prompten i starten af en runde, der spørger, om du vil gemme scoren.

2 spillere: Indstiller scorecard til at gemme score for to spillere.

BEMÆRK: Denne indstilling er kun tilgængelig under en runde. Du skal aktivere denne indstilling, hver gang du starter en runde.

PlaysLike indstillinger

Tryk på , og vælg **Indstillinger > Golfindstillinger > PlaysLike**.

Vind: Gør det muligt at medtage vindhastighed og -retning i PlaysLike afstandsjusteringerne.

Vejr: Gør det muligt at medtage lufttæthed i PlaysLike afstandsjusteringerne.

Hjemmeforhold: Giver dig mulighed for manuelt at ændre indstillinger for højde, temperatur og luftfugtighed, der bruges til lufttæthed.



BEMÆRK: Det kan være nyttigt at indstille vejrforhold, der passer til det sted, hvor du normalt spiller. Hvis de ikke passer til forholdene på dine normale baneplasseringer, kan lufttæthedsjusteringerne være unøjagtige.

Tilpasning af listen over aktiviteter og apps

1 Tryk på action-knappen.

2 Vælg  > **Rediger**.


3 Vælg en mulighed:

- Hvis du vil tilføje en aktivitet eller app, skal du vælge **Tilføj**.
- Hvis du vil fjerne en aktivitet eller app, skal du vælge aktiviteten eller appen og vælge .
- Hvis du vil omarrangere listen, skal du vælge en aktivitet eller en app, rulle til den ønskede placering og vælge .

Indstillinger for aktiviteter og apps

Disse indstillinger giver dig mulighed for at tilpasse hver enkelt forudinstallerede aktivitets-app ud fra dine behov. Du kan f.eks. tilpasse datasiderne og aktivere advarsler og træningsfunktioner. Ikke alle indstillinger er tilgængelige for alle aktivitetstyper.

Tryk på action-knappen på urskiven, vælg , vælg en aktivitet, vælg , og vælg aktivitetsindstillingerne.

TIP: Du kan også redigere aktivitetsindstillingerne, mens du træner. Under en aktivitet skal du trykke på  vælge **Indstillinger** og vælge aktivitetsindstillingerne.

3D Distance: Beregner den tilbagelagte distance ved hjælp af din højdeændring og din horisontale bevægelse over jorden.

3D Hastighed: Beregner din hastighed ved hjælp af din højdeændring og din horisontale bevægelse over jorden.

Farvetone: Indstiller farvetonen for den enkelte aktivitet for at medvirke til at identificere, hvilken aktivitet der er aktiv.

Alarmer: Indstiller trænings- eller navigationsadvarsler for aktiviteten (*Alarmer, side 48*).

Auto Pause: Indstiller enheden til at holde op med at registrere data, når du holder op med at bevæge dig, eller når du bevæger dig under en bestemt hastighed. Denne funktion er nyttig, hvis der på din aktivitet er lyskryds eller andre steder, hvor du er nødt til at stoppe.

Automatisk rullefunktion: Giver dig mulighed for automatisk at bladre gennem skærbillederne med aktivitetsdata, mens timeren kører.

Automatisk sæt: Gør uret i stand til automatisk at starte og stoppe træningssæt under en styrketræningsaktivitet.


Send pulsdata: Aktiverer automatisk udsendelse af pulsdata, når du starter aktiviteten (*Send puls til Garmin enheder, side 32*).

Skærbilleder: Giver dig mulighed for at tilpasse dataskærbilleder og tilføje nye dataskærbilleder for aktiviteten (*Tilpasning af skærbilleder, side 47*).

Rediger vægt: Giver dig mulighed for at tilføje den vægt, der bruges til en træning, der er indstillet under en styrketræning eller kardio-aktivitet.

Gradueringsystem: Indstiller gradueringsystemet til vurdering af rutens sværhedsgrad for en klippeklatringsaktivitet.

Banenummer: Indstiller dit banenummer til baneløb.

Omgange: Indstiller enheden til at markere omgange automatisk med Auto Lap[®] funktionen eller . Auto Lap funktionen markerer automatisk omgange ved en bestemt afstand. Denne funktion er nyttig, hvis du vil sammenligne din præstation på forskellige dele af en aktivitet (eksempelvis for hver 5 km eller 1 mile).

Tracking af tilstand: Aktiverer eller deaktiverer automatisk registrering af stigning eller nedstigning for offpiste og snowboarding.

Poolstørrelse: Indstiller pool længden ved svømning i pool.

Strømsparetimeout: Indstiller timeoutlængden for strømbesparelse for, hvor længe uret bliver i træningstilstand, f.eks. når du venter på, at et løb skal starte. Valgmuligheden Normal indstiller uret til at skifte til den strømbesparende urtilstand efter fem minutters inaktivitet. Valgmuligheden Udvidet indstiller uret til at skifte til den strømbesparende urtilstand efter 25 minutters inaktivitet. Den udvidede tilstand kan resultere i kortere batterilevetid.

Registrer VO2-max: Aktiverer VO2-max. registrering for en stiløbsaktivitet.

Omdøb: Angiver aktivitetens navn.

Tælling af gentagelser: Aktiverer eller deaktiverer repetitionstælling under en træning. Indstillingen Kun træning aktiverer kun repetitionstælling under guidet træning.

Gend. stand.indstillinger: Giver dig mulighed for at nulstille aktivitetsindstillingerne.

Rutestatistik: Muliggør sporing af rutestatistik til indendørs klatreaktiteter.

Satellitter: Indstiller det satellitsystem, der skal bruges til aktiviteten (*Satellitindstillinger, side 47*).



Egeevaluering: Angiver, hvor ofte du evaluerer din opfattede indsats for aktiviteten (*Evaluering af en aktivitet, side 36*).

Tagregistrering: Aktiverer registrering af svømmetag for svømning i pool.

Træningsvideoer: Muliggør træningsanimationer for styrke-, kardio-, yoga- eller pilatesaktivitet. Animationer er tilgængelige for forudinstallerede træninger og træninger, der er downloadet fra din Garmin Connect konto.

Tilpasning af skærbilleder

Du kan vise, skjule og ændre layout og indhold af dataskærbilleder for hver aktivitet.

- 1 Tryk på action-knappen.
- 2 Vælg .
- 3 Vælg en aktivitet.
- 4 Vælg .
- 5 Vælg aktivitetsindstillingerne.
- 6 Vælg **Skærbilleder**.
- 7 Stryg op eller ned for at vælge et dataskærbillede.
- 8 Tryk på action-knappen.
- 9 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Sidelayout** for at tilpasse antallet af datafelter på dataskærbilledet.
 - Vælg et felt for at ændre de data, der vises i feltet.
TIP: Du kan få vist en liste over alle tilgængelige datafelter ved at gå til [Datafelter](#), side 63. Ikke alle datafelter er tilgængelige for alle aktivitetstyper.
 - Vælg **Omorganisér** for at ændre dataskærmens placering i sløjfen.
 - Vælg **Fjern** for at fjerne dataskærbilledet fra sløjfen.
- 10 Vælg om nødvendigt **Tilføj ny** for at føje et dataskærbillede til sløjfen.
Du kan tilføje et brugerdefineret dataskærbillede, eller du kan vælge et af de foruddefinerede dataskærbilleder.

Satellitindstillinger

Du kan ændre satellitindstillingerne for at tilpasse de satellitsystemer, der bruges for hver aktivitet. Der findes oplysninger om satellitsystemer på garmin.com/aboutGPS.

Tryk på action-knappen, vælg en aktivitet, vælg , vælg aktivitetsindstillingerne, og vælg **Satellitter**.

BEMÆRK: Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.

Fra: Deaktiverer satellitsystemer for aktiviteten.

Anvend standard: Gør uret i stand til at bruge standardssystemindstillingen for satellitter ([Systemindstillinger](#), side 52).

Kun GPS: Aktiverer GPS-satellitsystemet.

Alle systemer: Aktiverer flere satellitsystemer. Brugen af flere satellitsystemer samtidigt giver øget ydeevne i udfordrende omgivelser og hurtigere modtagelse af position, end når man kun bruger GPS. Brugen af flere systemer kan dog reducere batterilevetiden hurtigere, end hvis der udelukkende bruges GPS.

Alle + Multi-Band: Aktiverer flere satellitsystemer på flere frekvensbånd. Systemer med flere bånd bruger flere frekvensbånd og giver mulighed for mere ensartede sporlogs, forbedret positionering, forbedrede multipath-fejl og færre atmosfæriske fejl ved brug af uret i udfordrende miljøer.

BEMÆRK: Ikke tilgængeligt på alle urmodeller.

Vælg automatisk: Gør det muligt for uret at bruge SatIQ™ teknologi til dynamisk at vælge det bedste system med multibånd baseret på dine omgivelser. Indstillingen Vælg automatisk giver den bedste positioneringsnøjagtighed, mens batteriets levetid stadig prioriteres.

BEMÆRK: Ikke tilgængeligt på alle urmodeller.

UltraTrac: Registrerer sporpunkter og sensordata mindre hyppigt. Hvis funktionen UltraTrac aktiveres, øges batteriets levetid, men kvaliteten af de registrerede aktiviteter forringes. Du kan bruge funktionen UltraTrac til aktiviteter, som kræver længere batterilevetid, og hvor hyppige opdateringer af sensordata er mindre vigtigt.

Alarmer

Du kan indstille alarmer for hver aktivitet, og det kan hjælpe dig med at træne mod bestemte mål. Visse alarmer er kun tilgængelige for specifikke aktiviteter. Nogle alarmer kræver ekstra tilbehør, f.eks. pulsmåler eller kadencesensor. Der er tre typer alarmer: Hændelsesalarmer, områdealarmer og tilbagevendende alarmer.



Hændelsesalarm: En hændelsesalarm advarer dig én gang. Hændelsen er en bestemt værdi. Du kan f.eks. indstille uret til at advare dig, når du forbrænder et bestemt antal kalorier.

Områdealarm: Med en områdealarm får du besked, hver gang uret er over eller under et bestemt værdiområde. Du kan f.eks. indstille uret til at advare dig, hvis din puls er under 60 bpm (hjerteslag pr. minut) og over 210 bpm.

Tilbagevendende alarm: Med en tilbagevendende alarm får du besked, hver gang uret registrerer en bestemt værdi eller et bestemt interval. Du kan f.eks. indstille uret til at give dig et signal hvert 30. minut.

Alarmnavn	Alarmtype	Beskrivelse
Kadence	Område	Du kan indstille minimum- og maksimumværdier for kadence.
Kalorier	Hændelse, tilbagevendende	Du kan indstille antallet af kalorier.
Brugerdefineret	Hændelse, tilbagevendende	Du kan vælge en eksisterende besked eller oprette en brugerdefineret besked og vælge en alarmtype.
Distance	Tilbagevendende	Du kan indstille et distanceinterval.
Puls	Område	Du kan indstille minimum- og maksimumværdier for puls eller vælge zoneændringer.
Tempo	Område	Du kan indstille minimum- og maksimumværdier for tempo.
Løb/gå	Tilbagevendende	Du kan indstille tidsafhængige gåpauser med regelmæssige intervaller.
Hastighed	Område	Du kan indstille minimum- og maksimumværdier for hastighed.
Antal tag	Område	Du kan indstille høje eller lave antal slag pr. minut.
Tid	Hændelse, tilbagevendende	Du kan indstille et tidsinterval.

Indstilling af en advarsel

- 1 Tryk på action-knappen.
- 2 Vælg .
- 3 Vælg en aktivitet.
- 4 Vælg .
- 5 Vælg aktivitetsindstillingerne.
- 6 Vælg **Alarmer**.
- 7 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Tilføj ny** for at føje en ny advarsel til aktiviteten.
 - Vælg et advarselsnavn for at redigere en eksisterende advarsel.
- 8 Vælg advarselstypen, hvis det er nødvendigt.
- 9 Vælg en zone, og angiv minimum- og maksimumværdien, eller angiv en brugerdefineret værdi for advarslen.
- 10 Tænd om nødvendigt for alarmerne.

For hændelsesadvarsler og tilbagevendende advarsler vises en meddelelse, hver gang du når alarmværdien. For områdeadvarsler vises en meddelelse, hver gang du overstiger eller kommer under det angivne område (minimum- og maksimumværdier).

Indstilling af din brugerprofil

Du kan opdatere køn, fødselsår, højde, vægt, håndled og pulszone (*Indstilling af dine pulszone*, side 33) settings. Uret anvender disse oplysninger til at beregne nøjagtige træningsdata.

- 1 Tryk på .
- 2 Vælg **Indstillinger** > **Brugerprofil**.
- 3 Vælg en funktion.

Sikkerheds- og sporingsfunktioner

FORSIGTIG

Sikkerheds- og sporingsfunktionerne er supplerende funktioner, som ikke må betragtes som den primære metode til at få assistance fra nødtjenester. Garmin Connect appen kontakter ikke nødtjenester for dig.

BEMÆRK

Hvis du vil bruge sikkerheds- og sporingsfunktionerne, skal Approach S70 uret have forbindelse til Garmin Connect appen ved hjælp af Bluetooth teknologi. Din parrede telefon skal være udstyret med et dataabonnement og være i et område med netværksdækning og adgang til data. Du kan indtaste nødkontakter på din Garmin Connect konto.

Du kan få flere oplysninger om sikkerheds- og sporingsfunktioner ved at gå til garmin.com/safety.

Assistance: Gør det muligt for dig at sende en besked med dit navn, LiveTrack link og GPS-position (hvis tilgængelig) til dine nødkontakter.

Registrering af hændelse: Når Approach S70 uret registrerer en hændelse under visse udendørsaktiviteter, sender uret en automatisk besked, et LiveTrack link og en GPS-position (hvis tilgængelig) til dine nødkontakter.

Tilføjelse af nødkontakter

Nødkontakttelefonnumre bruges til sikkerheds- og sporingsfunktioner.

- 1 I Garmin Connect appen skal du vælge **•••**.
- 2 Vælg **Sikkerhed & sporing** > **Sikkerhedsfunktioner** > **Nødkontakter** > **Tilføj nødkontakter**.
- 3 Følg instruktionerne på skærmen.

Dine nødkontakter modtager en meddelelse, når du tilføjer dem som en nødkontakt, og kan acceptere eller afvise din anmodning. Hvis en kontakt afviser, skal du vælge en anden nødkontakt.

Sådan slår du registrering af hændelse til og fra

⚠ FORSIGTIG

Registrering af hændelser er kun en supplerende funktion, der er tilgængelig for visse udendørsaktiviteter. Registrering af hændelse må ikke betragtes som den primære metode til at få hjælp fra nødtjenester. Garmin Connect appen kontakter ikke nødtjenester for dig.

BEMÆRK

Før du kan aktivere registrering af hændelser på dit ur, skal du indstille nødkontakter i Garmin Connect appen (*Tilføjelse af nødkontakter, side 49*). Din parrede telefon skal være udstyret med et dataabonnement og være i et område med netværksdækning og adgang til data. Dine nødkontakter skal kunne modtage e-mails eller tekstbeskeder (standard-sms-takst er muligvis gældende).

- 1 Tryk på .
- 2 Vælg **Indstillinger** > **Sikkerhed** > **Registrering af hændelse**.
- 3 Vælg en GPS-aktivitet.

BEMÆRK: Registrering af hændelser er kun tilgængelig for visse udendørs aktiviteter.

Hvis en hændelse registreres af dit Approach S70 ur, og din telefon er tilsluttet, kan Garmin Connect appen sende en automatisk tekstbesked og e-mail med dit navn og din GPS-position (hvis tilgængelig) til dine nødkontakter. Der vises en meddelelse på enheden, og din parrede telefon angiver, at dine kontakter vil blive informeret, når der er gået 15 sekunder. Hvis du ikke har brug for hjælp, kan du annullere den automatiske nødopkaldsbesked.


Anmodning om hjælp

⚠ FORSIGTIG

Hjælp er en supplerende funktion, som ikke må betragtes som den primære metode til at få hjælp fra nødtjenester. Garmin Connect appen kontakter ikke nødtjenester for dig.

BEMÆRK

Før du kan anmode om hjælp, skal du angive nødkontakter i Garmin Connect appen (*Tilføjelse af nødkontakter, side 49*). Din parrede telefon skal være udstyret med et dataabonnement og være i et område med netværksdækning og adgang til data. Dine nødkontakter skal kunne modtage e-mails eller tekstbeskeder (standard-sms-takst er muligvis gældende).

- 1 Tryk på .
- 2 Vælg **Hjælp**.

Nedtælingskærmen vises.

TIP: Du kan vælge **Annuler**, før nedtællingen er gennemført, hvis du vil annullere meddelelsen.

Sundheds- og wellness-indstillinger

Tryk på , og vælg **Indstillinger** > **Sundhed & Wellness**.

Puls: Giver dig mulighed for at tilpasse håndledspulsmålerens indstillinger (*Indstillinger for håndledsbaseret pulsmåler, side 32*).

Pulse Ox-tilstand: Giver dig mulighed for at vælge en tilstand for måling af iltmætning (*Indstilling af tilstand for måling af iltmætning, side 34*).

Aktivitalsalarm: Aktiverer og deaktiverer funktionen Aktivitalsalarm (*Brug af aktivitalsalarm, side 51*).

Alarm ved mål: Gør det muligt at aktivere og deaktivere alarmer ved mål eller kun at deaktivere dem under aktiviteter. Alarmer ved mål vises for dit daglige skridtmål, daglige mål for antal etager og ugentlige mål for minutter med høj intensitet.

Move IQ: Lader dig slå Move IQ® begivenheder til og fra. Når dine bevægelser matcher velkendte træningsmønstre, registrerer Move IQ funktionen automatisk hændelsen og viser den i tidslinjen. Move IQ Hændelserne viser aktivitetstype og varighed, men de vises hverken på aktivitetslisten eller i dit newsfeed. Få flere detaljer og større nøjagtighed ved at optage en aktivitet med tidtagning på enheden.

Automatisk mål

Enheden opretter automatisk et dagligt mål for antallet af skridt baseret på dine tidligere aktivitetsniveauer. I løbet af dagen viser enheden dit fremskridt i forhold til dagens mål.

Hvis du vælger ikke at bruge funktionen automatisk mål, kan du indstille et personligt mål for antal skridt på din Garmin Connect konto.

Brug af aktivitetsalarm

Hvis du sidder ned i længere tid, kan det medføre uønskede forandringer i stofskiftet. Aktivitetsalarmen minder dig om at holde dig i bevægelse. Efter en times inaktivitet vises *Bevæg dig!* og aktivitetsindikatoren. Der vises flere segmenter, hver gang der går 15 minutter uden aktivitet. Enheden bipper eller vibrerer, hvis hørbare toner slås til.

Tag en kort gåtur (mindst et par minutter) for at nulstille aktivitetsalarmen.

Minutter med høj intensitet

For at forbedre sundheden anbefaler organisationer såsom Verdenssundhedsorganisationen (WHO) mindst 150 minutters aktivitet om ugen med moderat intensitet, f.eks. frisk gang, eller 75 minutters aktivitet om ugen med høj intensitet, f.eks. løb.

Uret overvåger din aktivitets intensitet og registrerer den tid, du har tilbragt med aktiviteter med moderat til høj intensitet (pulsdata er påkrævet for at beregne høj intensitet). Uret lægger antallet af minutter med moderat aktivitet sammen med antallet af minutter med kraftig aktivitet. Dit samlede antal minutter med høj intensitet fordobles, når tallene sammenlægges.

Optjening af intensitetsminutter

Approach S70 uret beregner intensitetsminutter ved at sammenligne dine pulsdata med din gennemsnitlige hvilepuls. Hvis puls er slået fra, beregner uret minutter med moderat intensitet ved at analysere antallet af skridt pr. minut.

- Start en aktivitet med tidtagning for at få den mest nøjagtige beregning af intensitetsminutter.
- Hav uret på hele dagen og natten for at opnå den mest nøjagtige hvilepuls.

Søvnregistrering

Når du sover, registrerer uret automatisk din søvn og overvåger dine bevægelser i din normale sovetid. Du kan indstille din normale sovetid i brugerindstillingerne på din Garmin Connect konto. Søvnstatistik omfatter samlet antal timers søvn, søvnstadier, bevægelse under søvn og søvnresultater. Du kan se din søvnstatistik på din Garmin Connect konto.

BEMÆRK: En lur tæller ikke i din søvnstatistik. Du kan bruge *Må ikke forstyrres*-tilstand til at slå meddelelser og advarsler, bortset fra alarmer, fra ([Brug af *Må ikke forstyrres*-tilstand](#), side 14).

Sådan bruger du automatisk søvnregistrering

- 1 Hav uret på, mens du sover.
- 2 Upload dine søvnregistreringsdata på Garmin Connect webstedet ([Brug af *smartphone-apps*](#), side 16).
Du kan se din søvnstatistik på din Garmin Connect konto.
Du kan få vist oplysninger om søvn fra den foregående nat på dit Approach S70 ur ([Overblik](#), side 19).

Systemindstillinger

Tryk på , og vælg **Indstillinger > System**.

Sprog: Indstiller det sprog, der vises på uret.

Tid: Justerer tidsindstillingerne (*Tidsindstillinger, side 52*).

Display: Justerer skærmindstillingerne (*Sådan ændrer du skærmindstillingerne, side 53*).

Søvnfunktion: Giver dig mulighed for at indstille dine præferencer for timers søvn og søvnfunktion (*Tilpasning af søvnfunktion, side 53*).

Må ikke forstyrres: Giver dig mulighed for at aktivere tilstanden Må ikke forstyrres. Du kan redigere dine præferencer for skærm, meddelelser, alarmer og håndledsbevægelser.

Autolås: Giver dig mulighed for at låse knapperne og berøringsskærmen automatisk for at forhindre utilsigtede tryk på knapperne og berøringsskærmen.

Enheder: Indstiller de måleenheder, der anvendes på uret (*Ændring af måleenhed, side 53*).

Start på uge: Giver dig mulighed for at indstille, hvilken dag uret bruger som start på ugen.

Batteristatus: Indstiller uret til at vise den resterende batterilevetid som en procentdel eller et tidsrum.

Nulstil: Giver dig mulighed for at nulstille brugerdata og -indstillinger (*Nulstilling af alle standardindstillinger, side 53*).

Softwareopdatering: Giver dig mulighed for at installere downloadede softwareopdateringer, aktivere automatiske opdateringer eller kontrollere manuelt, om der er opdateringer (*Produktopdateringer, side 2*). Du kan vælge Nyheder for at få vist en liste over nye funktioner fra den seneste softwareopdatering, du har installeret.

Om: Viser lovgivningsmæssige oplysninger og oplysninger om enhed, software og licens.

Kortstyrrer: Viser de downloadede kortversioner og giver dig mulighed for at downloade kortopdateringer.

Avanceret: Indstiller avancerede systemindstillinger (*Avancerede indstillinger, side 54*).

Tidsindstillinger

Tryk på , og vælg **Indstillinger > System > Tid**.

Tidsformat: Indstiller uret til at vise klokkeslættet i 12-timers, 24-timers eller militært format.

Datoformat: Indstiller skærmrækkefølgen for dagen, måneden og året for datoer.


Indstil tid: Indstiller tiden for uret. Indstillingen Automatisk angiver automatisk tiden baseret på din GPS-position.

Tid: Giver dig mulighed for at justere tiden, hvis indstillingen Indstil tid er indstillet til Manuel.

Alarmer: Gør det muligt for dig at indstille en alarm hver time samt alarmer for solopgang og solnedgang til afspilning et bestemt antal minutter eller timer før solopgang og solnedgang (*Indstilling af et tidsalarmer, side 52*).

Tidssynk.: Gør det muligt for dig manuelt at synkronisere klokkeslættet, når du skifter tidszoner, og for at opdatere for sommertid.

Indstilling af et tidsalarmer


1 Tryk på .

2 Vælg **Indstillinger > System > Tid > Alarmer**.

3 Vælg en mulighed:


- For at sætte en alarm for solnedgang til afspilning et bestemt antal minutter eller timer før solnedgang, skal du vælge **Til solnedgang > Status > Til**, vælg **Tid**, og indtast tiden.
- For at sætte en alarm for solopgang til afspilning et bestemt antal minutter eller timer før solopgang, skal du vælge **Til solopgang > Status > Til**, vælg **Tid**, og indtast tiden.
- For at sætte en alarm til hver time skal du vælge **Hver time > Til**.

Sådan ændrer du skærmindstillingerne


- 1 Tryk på .
- 2 Vælg **Indstillinger > System > Display**.
- 3 Vælg **Under aktivitet, Generel anvendelse** eller **Under søvn**.
- 4 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Altid tændt** for at holde urskivedata synlig og skru ned for lysstyrken og baggrunden. Denne indstilling påvirker batteriet og skærmens levetid.
 - Vælg **Lysstyrke** for at indstille skærmens lysstyrkeniveau.
 - Vælg **Rødt skifte** for at vende skærmen til røde nuancer, så du kan bruge uret i svagt lys og hjælpe med at bevare dit nattesyn.
 - Vælg **Alarmer** for at slå skærmen for alarmer til.
 - Vælg **Håndledsbevægelse** for at slå skærmen til ved at løfte og rotere armen for at se på enheden.
 - Vælg **Timeout** for at indstille længden af tid, inden skærmen slukker.

Ændring af måleenhed

Du kan tilpasse måleenhederne for distance, tempo og fart, højde, vægt, højde og temperatur.

- 1 Tryk på .
- 2 Vælg **Indstillinger > System > Enheder**.
- 3 Vælg en måletype.
- 4 Vælg måleenhed.

Tilpasning af søvnfunktion

- 1 Tryk på .
- 2 Vælg **Indstillinger > System > Søvnfunktion**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Planlæg**, vælg en dag, og indtast din normale sovetid.
 - Vælg **Urskive** for at bruge søvnurskiven.
 - Vælg **Display** for at konfigurere skærmens lysstyrke og timeout.
 - Vælg **Må ikke forstyrres** for at aktivere eller deaktivere Vil ikke forstyrres-tilstand.

Nulstilling af alle standardindstillinger

Før du nulstiller alle standardindstillinger, skal du synkronisere uret med Garmin Connect appen for at overføre dine aktivitetsdata.

Du kan nulstille alle urets indstillinger til fabrikkens standardværdier.

- 1 Tryk på .
- 2 Vælg **Indstillinger > System > Nulstil**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Hvis du vil nulstille alle urets indstillinger til fabrikkens standardværdier og gemme alle brugerangivne oplysninger og aktivitetshistorik, skal du vælge **Nulstil standardindst..**
 - Hvis du vil slette alle aktiviteter fra historikken, skal du vælge **Slet alle aktiviteter**.
 - Vælg **Nulstil totaler** for at nulstille alle totaler for distance og tid.
 - Hvis du vil slette alle downloadede golfbanefiler og nulstille listen over sidst spillede golfbaner, skal du vælge **Nulstil golfbaner**.
 - Hvis du vil nulstille alle urets indstillinger til fabrikkens standardværdier og slette alle brugerangivne oplysninger og aktivitetshistorik, skal du vælge **Slet data og nulstil indstillingerne**.

BEMÆRK: Hvis du har konfigureret en Garmin Pay tegnebog, sletter dette også tegnebogen fra dit ur. Hvis der er musikfiler lagret på dit ur, sletter denne funktion den lagrede musik.

Avancerede indstillinger

Tryk på , og vælg **Indstillinger > System > Avanceret**.

Skærmpoint: Gør det muligt at tage et billede af urets skærm. Skærbilleder gemmes i mappen Screenshot i enhedens lager.

Dataregistrering: Angiver, hvordan enheden registrerer aktivitetsdata. Registreringsindstillingen Smart (standard) giver mulighed for længerevarende registreringer af aktiviteter. Registreringsindstillingen Hvert sekund giver mere detaljerede aktivitetsregistreringer, men registrerer muligvis ikke hele aktiviteter, der varer i længere perioder.

USB-tilstand: Indstiller uret til at bruge MTP (Media Transfer Protocol) eller Garmin tilstand, når den er forbundet med en computer. Tilstanden Garmin giver dig mulighed for at fortsætte med at bruge uret, mens den er sluttet til en strømkilde.

Satellitter: Indstiller det standardsatellitesystem, der skal bruges til aktiviteter. Hvis det er nødvendigt, kan du tilpasse satellitindstillingen for hver aktivitet ([Satellitindstillinger, side 47](#)).

Trådløse sensorer


Uret kan parres og bruges med trådløse sensorer ved hjælp af ANT+® eller Bluetooth teknologi ([Trådløse sensorer, side 54](#)). Efter enhederne er parret, kan du tilpasse de valgfri datafelter ([Tilpasning af skærbilleder, side 47](#)). Hvis uret blev leveret med en sensor, er de allerede parret.

For oplysninger om specifik Garmin sensorkompatibilitet, indkøb eller for at se brugervejledningen, kan du gå til buy.garmin.com for den pågældende sensor.

Sensor Type	Beskrivelse
Køllesensorer	Du kan bruge Approach CT10 golfkøllesensorer til automatisk at registrere dine golfslag, herunder position, distance og kølletype.
eBike	Du kan bruge dit ur sammen med din eBike og få vist cykeldata under dine ture, f.eks. oplysninger om batteri og gearskift.
Ekstern pulsmåler	Du kan bruge en ekstern sensor, f.eks. HRM-Pro™ eller HRM-Dual™ pulsmåler og få vist pulsdata under dine aktiviteter.
Fodsensor	Du kan bruge en fodsensor til at registrere tempo og afstand i stedet for brug af GPS, når du træner indendørs, eller når dit GPS signal er svagt.
Hovedtelefoner	Du kan bruge Bluetooth hovedtelefoner til at lytte til musik, der er indlæst på uret (Tilslutning af Bluetooth hovedtelefoner, side 43).
Fart/kadence	Du kan fastgøre hastigheds- eller kadencesensorer til din cykel og få vist dataene under din tur. Du kan evt. manuelt indtaste din hjulstørrelse (Hjulstørrelse og -omkreds, side 67).
Tempe	Du kan fastgøre tempe™ temperatursensoren på en sikker strop eller en løkke, hvor den eksponeres for den omgivende luft, så den derfor fungerer som kilde for nøjagtige temperaturoplysninger.

Parring af dine trådløse sensorer

Første gang, du slutter en trådløs sensor til uret ved hjælp af ANT+ eller Bluetooth teknologi, skal du parre uret og sensoren. Hvis sensoren har både ANT+ og Bluetooth teknologi, anbefaler Garmin, at du parrer ved hjælp af ANT+ teknologi. Når de er blevet parret, opretter uret automatisk forbindelse til sensoren, når du starter en aktivitet, og sensoren er aktiv og inden for rækkevidde.

- 1 Flyt dig mindst 10 m (33 ft.) væk fra andre trådløse sensorer.
- 2 Hvis du parrer en pulsmåler, skal du tage pulsmåleren på.
Pulsmåleren sender og modtager ikke data, før du tager den på.
- 3 Tryk på .
- 4 Vælg **Indstillinger > Sensorer og tilbehør**.
- 5 Vælg **Tilføj ny**.
- 6 Vælg en sensortype.
- 7 Flyt uret inden for 3 m (10 ft.) fra sensoren, og vent, indtil uret parres med sensoren.
Når uret har etableret forbindelse med sensoren, vises der et ikon øverst på skærmen.

Køllesensorer

Dit ur er kompatibelt med Approach CT10 golfkøllesensorer. Du kan bruge parrede køllesensorer til automatisk at registrere dine golfslag, herunder position, distance og kølletype. Du kan finde flere oplysninger i brugervejledningen til dine køllesensorer (garmin.com/manuals/ApproachCT10).

HRM-Pro Løbetempo og distance

Tilbehøret til HRM-Pro serien beregner dit løbetempo og din distance baseret på din brugerprofil og den bevægelse, der måles af sensoren for hvert skridt. Pulsmåleren giver løbehastighed og distance, når GPS ikke er tilgængelig, f.eks. ved løb på løbebånd. Du kan få vist dit løbetempo og din distance på dit compatible Approach ur, når det er tilsluttet ved hjælp af ANT+ teknologi. Du kan også få vist den på compatible tredjepartstræningsapps der er forbundet via Bluetooth teknologi.

Nøjagtigheden af tempo og distance forbedres med kalibrering.

Automatisk kalibrering: Standardindstillingen for uret er **Autokalibrering**. Tilbehøret til HRM-Pro serien kalibreres, hver gang du løber udenfor med det tilsluttet dit compatible Approach ur.

BEMÆRK: Automatisk kalibrering fungerer ikke for aktivitetsprofilerne indendørs, trail eller ultraløb (*Tip til registrering af løbetempo og distance, side 55*).

Manuel kalibrering: Du kan vælge **Kalibrer og gem** efter en løbetur på løbebåndet med dit tilsluttede tilbehør til HRM-Pro serien (*Kalibrering af distance på løbebånd, side 36*).

Tip til registrering af løbetempo og distance

- Opdater Approach urets software (*Produktopdateringer, side 2*).
- Gennemfør flere udendørs løbeture med GPS og dit tilsluttede tilbehør fra HRM-Pro serien. Det er vigtigt, at dine udendørs tempointervaller matcher dine tempointervaller på løbebåndet.
- Hvis din løbetur omfatter sand eller dyb sne, skal du gå til sensorindstillingerne og slå **Autokalibrering** fra.
- Hvis du tidligere har tilsluttet en kompatibel fodsensoren ved hjælp af ANT+ teknologi, skal du indstille status for fodsensoren til **Fra** eller fjerne den fra listen over tilsluttede sensorer.
- Gennemfør en løbetur på løbebåndet med manuel kalibrering (*Kalibrering af distance på løbebånd, side 36*).
- Hvis automatiske og manuelle kalibreringer ikke virker nøjagtige, skal du gå til sensorindstillingerne og vælge **HRM tempo og distance > Nulstil kalibreringsdata**.

BEMÆRK: Du kan prøve at deaktivere **Autokalibrering** og derefter kalibrere igen manuelt (*Kalibrering af distance på løbebånd, side 36*).

Brug af en valgfri sensor til cykelhastighed eller -kadence

Du kan bruge en kompatibel sensor til cykelhastighed eller -kadence til at sende data til dit ur.

- Par sensoren med dit ur (*Trådløse sensorer, side 54*).
- Indstil din hjulstørrelse (*Hjulstørrelse og -omkreds, side 67*).
- Kør en tur (*Start af aktivitet, side 35*).

tempe

Din enhed er kompatibel med tempe temperatursensoren. Du kan fastgøre sensoren på en sikker strop eller en løkke, hvor den eksponeres for den omgivende luft, så den derfor fungerer som kilde for nøjagtige temperaturoplysninger. Du skal parre tempe sensoren med din enhed for at få vist temperaturoplysninger. Se instruktionerne til tempe sensoren for at få flere oplysninger (garmin.com/manuals/tempe).

Enhedsoplysninger

Udskiftning af remmene

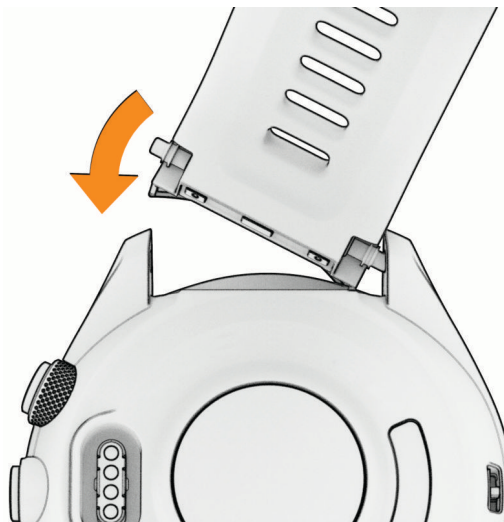
- 1 Brug en præcisionskruetrækker med fladt hoved til at skubbe urstiften ind.



- 2 Fjern remmen fra uret.

- 3 Vælg en mulighed:

- For at montere en ny Approach S70 rem skal du justere den ene side af den nye rem med hullerne på uret, skubbe den blottede ursthift ind og trykke remmen på plads.



BEMÆRK: Kontroller, at remmen sidder fast. Urstiften bør passe med hullerne på uret.

- For at montere en kompatibel QuickFit® rem skal du fjerne urstiften fra Approach S70 remmen, sætte urstiften på plads på uret og trykke den nye rem på plads.



BEMÆRK: Kontroller, at remmen sidder fast. Låsen bør lukkes over urstiften.

4 Gentag trinnene for at udskifte den anden rem.

Specifikationer

Batteritype	Genopladeligt, indbygget litiumionbatteri
Vandtæthedsklasse	5 ATM ¹
Temperaturområde for drift og opbevaring	Fra -20 til 55 °C (fra -4 til 131 °F)
Temperaturområde ved opladning	Fra 0 til 45 °C (fra 32 til 113 °F)
Europæiske Union (EU) trådløse frekvenser (effekt)	Approach S70 - 42 mm: 2,4 GHz ved 16,09 dBm maksimalt eller 13,56 MHz ved -40 dBm maksimalt Approach S70 - 47 mm: 2,4 GHz ved 17,42 dBm maksimalt eller 13,56 MHz ved -40 dBm maksimalt
EU SAR værdier	Approach S70 - 42 mm: 0,27 lemmer W/kg, 0,42 W/kg torso Approach S70 - 47 mm: 1,20 lemmer W/kg, 0,47 W/kg torso

Batterioplysninger

Den faktiske batterilevetid afhænger af de funktioner, der er aktiveret på uret, såsom håndledsbaseret pulsmåler, smartphone-meddelelser, GPS, interne sensorer og tilsluttede sensorer.

Tilstand	Approach S70 - 42 mm batterilevetid	Approach S70 - 47 mm batterilevetid
Smartwatch-tilstand	Op til 10 dages typisk brug	Op til 16 dages typisk brug
Alle satellitsystemtilstande	Op til 15 timers typisk brug	Op til 20 timers typisk brug

¹ Enheden kan modstå tryk svarende til en dybde på 50 m. Du kan finde flere oplysninger på www.garmin.com/waterrating.

Vedligeholdelse af enheden

BEMÆRK

Undgå hårde stød og hårdhændet behandling, da det kan reducere produktets levetid.

Undgå at trykke på knapperne under vandet.

Brug ikke en skarp genstand til at fjerne batteriet.

Du må aldrig bruge en hård eller skarp genstand til at betjene touchscreenen, da det kan beskadige skærmen.

Undgå kemiske rengøringsmidler, opløsnings- og insektmidler, der kan beskadige plastikkomponenterne og overfladebehandlingen.

Rengør enheden grundigt med rent vand efter udsættelse for klor, saltvand, solcreme, makeup, alkohol eller andre skræppe kemikalier. Lang tids udsættelse for disse stoffer kan skade kabinettet.

Du må ikke opbevare enheden på steder, hvor den kan blive udsat for ekstreme temperaturer i længere tid, da det kan føre til permanente skader på den.

Rengøring af uret

⚠ FORSIGTIG

Nogle brugere kan opleve hudirritation efter længere tids brug af uret, især hvis brugeren har følsom hud eller allergi. Hvis du bemærker hudirritation, skal du fjerne uret og give huden tid til at hele. For at undgå hudirritation skal du sørge for, at uret er rent og tørt, og at uret ikke overspændes på håndledet.

BEMÆRK

Selv små mængder sved eller fugt kan forårsage korrosion i de elektriske kontakter, når de tilsluttes en oplader. Korrosion kan forhindre opladning og dataoverførsel.

TIP: Du kan finde flere oplysninger på garmin.com/fitandcare.

- 1 Skyl med vand, eller brug en fugtig, fnugfri klud.
- 2 Lad uret tørre helt.

Langtidsopbevaring

Hvis du planlægger ikke at bruge enheden i flere måneder, bør du oplade batteriet til mindst 50 % før opbevaring af enheden. Enheden skal opbevares på et køligt, tørt sted med temperaturer omkring det typiske husholdningsniveau. Efter opbevaring skal du oplade enheden helt før brug.


Visning af enhedsoplysninger

Du kan se oplysninger om enheden, såsom enheds-id, softwareversion, lovgivningsmæssige oplysninger og licensaftale.

- 1 Tryk på 
- 2 Vælg **Indstillinger** > **System** > **Om**.

Visning af oplysninger om lovgivning og overensstemmelse via E-label

Denne enheds label leveres elektronisk. En E-label kan oplyse om de lovpligtige oplysninger, såsom identifikationsnumre fra FCC eller regionale lovkrav, samt tilhørende produkt- og licensoplysninger.

- 1 Tryk på 
- 2 Vælg **System** fra indstillingsmenuen.
- 3 Vælg **Om**.

Datahåndtering

BEMÆRK: Enheden er ikke kompatibel med Windows 95, 98, Me, Windows NT® og Mac® OS 10.3 og tidligere.

Sletning af filer

BEMÆRK

Hvis du ikke ved, hvad en fil skal bruges til, må du ikke slette den. Hukommelsen i din enhed indeholder vigtige systemfiler, som ikke må slettes.

- 1 Åbn drevet eller disken **Garmin**.
- 2 Åbn en mappe eller diskenhed, hvis det er nødvendigt.
- 3 Vælg en fil.
- 4 Tryk på tasten **Slet** på tastaturet.

BEMÆRK: Mac operativsystemer giver begrænset understøttelse af MTP-filoverførselstilstand. Åbn drevet Garmin på et Windows operativsystem. Brug Garmin Express programmet til at slette musikfiler fra din enhed.

Fejlfinding

Sådan får du flere oplysninger

Du finder flere oplysninger om dette produkt på Garmin webstedet.

- Gå til support.garmin.com for at finde flere vejledninger, artikler og softwareopdateringer.
- Gå til buy.garmin.com, eller kontakt din Garmin forhandler for at få oplysninger om valgfrit tilbehør og reservedele.
- Gå til www.garmin.com/ataccuracy for at få oplysninger om funktionsnøjagtighed. Dette er ikke medicinsk udstyr.

Tip til at maksimere batterilevetiden

Du kan prøve disse tip til at forlænge batterilevetiden.

- Reducer tiden til skærm-timeout (*Sådan ændrer du skærmindstillingerne, side 53*).
 - Stop med at bruge skærm-timeoutindstillingen **Altid tændt**, og vælg en kortere timeout (*Sådan ændrer du skærmindstillingerne, side 53*).
 - Reducer skærmens lysstyrke (*Sådan ændrer du skærmindstillingerne, side 53*).
 - Brug UltraTrac satellittilstand til din aktivitet (*Satellitindstillinger, side 47*).
 - Deaktiver Bluetooth teknologi, når du ikke bruger tilsluttede funktioner (*Kontrolfunktioner, side 28*).
 - Hvis du sætter din aktivitet på pause i længere tid, skal du bruge indstillingen **Fortsæt senere** (*Stop en aktivitet, side 35*).
 - Brug en urskive, der ikke opdateres hvert sekund.
Brug for eksempel en urskive uden sekundviser (*Sådan tilpasser du urskiven, side 44*).
 - Begræns det antal telefonmeddelelser, uret viser (*Administration af meddelelser, side 13*).
 - Stop med at sende pulsdata til parrede enheder (*Send puls til Garmin enheder, side 32*).
 - Deaktiver den håndledsbaserede pulsmåler (*Indstillinger for håndledsbaseret pulsmåler, side 32*).
- BEMÆRK:** Håndledsbaseret pulsmåling bruges til at beregne antal minutter med høj intensitet og forbrændte kalorier.
- Aktiver manuelle iltmætningsmålinger (*Indstilling af tilstand for måling af iltmætning, side 34*).

Min enhed kan ikke finde golfbaner i nærheden

Hvis en baneopdatering afbrydes eller annulleres, før den er gennemført, mangler enheden muligvis banedata. Hvis du vil hente manglende banedata, skal du opdatere banerne igen.

- 1 Download og installer baneopdateringer fra Garmin Express applikationen (*Opdatering af softwaren ved hjælp af Garmin Express, side 16*).
- 2 Frakobl enheden på en sikker måde.
- 3 Gå udenfor og start en testrunde golf for at kontrollere, at enheden finder baner i nærheden.


Er min telefon kompatibel med mit ur?

Approach S70 uret er kompatibelt med telefoner, der bruger Bluetooth teknologi.



Gå til garmin.com/ble for at få oplysninger om Bluetooth kompatibilitet.

Min telefon kan ikke oprette forbindelse til uret

Hvis din telefon ikke kan oprette forbindelse til uret, kan du prøve følgende tip.

- Sluk for din telefon og dit ur, og tænd for dem igen.
- Aktiver Bluetooth teknologi på din telefon.
- Opdater Garmin Golf appen til den nyeste version.
- Fjern dit ur fra Garmin Golf appen og Bluetooth indstillingerne på din telefon for at prøve at gennemføre parringsprocessen igen.
- Hvis du har købt en ny telefon, skal du fjerne dit ur fra Garmin Golf appen på den telefon, du vil holde op med at bruge.
- Anbring din telefon inden for 10 m (33 fod) fra uret.
- På telefonen skal du åbne Garmin Golf appen og vælge **•••** > **Garmin-enheder** > **Tilføj enhed** for at åbne parringstilstand.
- Tryk på , og vælg **Indstillinger** > **Telefon** > **Par telefon**.

Min enhed viser det forkerte sprog



- 1 Tryk på .
- 2 Vælg .
- 3 Rul ned til det sidste element på listen, og vælg det.
- 4 Vælg det første element på listen.
- 5 Vælg dit sprog.

Min enhed viser de forkerte måleenheder

- Kontrollér, at du valgte den korrekte indstilling for måleenheder på enheden (*Ændring af måleenhed, side 53*).
- Kontrollér, at du valgte den korrekte indstilling for måleenheder på din Garmin Golf konto.

Hvis måleenhederne på enheden ikke stemmer overens med din Garmin Golf konto, dine indstillinger for enheden overskrides muligvis, når du synkroniserer enheden.

Genstart dit ur

- 1 Hold  nede, indtil uret slukker.
- 2 Hold  nede for at tænde uret.

Modtagelse af satellitsignaler

Enheden skal muligvis have frit udsyn til himlen for at kunne opfange satellitsignaler. Klokkelættet og datoen indstilles automatisk baseret på GPS-positionen.

TIP: Du kan finde flere oplysninger om GPS under garmin.com/aboutGPS.

- 1 Gå udendørs i et åbent område.
Forsiden af enheden skal pege mod himlen.
- 2 Vent, mens enheden finder satellitsignaler.
Det kan tage 30-60 sekunder at finde satellitsignaler.

Forbedring af GPS-satellitmodtagelsen

- Synkroniser uret regelmæssigt med din Garmin konto:
 - Slut uret til en computer med det medfølgende USB-kabel og Garmin Express programmet.
 - Synkroniser dit ur til Garmin Golf appen med din Bluetooth aktiverede telefon.
 - Tilslut uret til din Garmin konto via et Wi-Fi trådløst netværk.Mens du er tilsluttet din Garmin konto, downloader uret flere dages satellitdata, så den hurtigt kan lokalisere satellitsignaler.
- Tag dit ur med udenfor til et åbent område væk fra høje bygninger og træer.
- Stå stille i et par minutter.

Registrering af aktivitet

Du finder flere oplysninger om aktivitetssporing og nøjagtigheden af sporing ved at gå til garmin.com/ataccuracy.

Mit daglige antal skridt vises ikke

Det daglige antal skridt nulstilles hver dag ved midnat.

Hvis der vises tankestreger i stedet for antal skridt, skal du lade enheden finde satellitsignaler og indstille tiden automatisk.

Min skridttæller lader ikke til at være præcis

Hvis skridttælleren ikke lader til at være præcis, kan du prøve følgende tip.

- Bær uret på det håndled, der ikke er det dominerende.
- Anbring uret i lommen, når du skubber en klapvogn eller en græsslåmaskine.
- Anbring uret i lommen, når du kun bruger hænderne eller armene aktivt.

BEMÆRK: Enheden kan tolke visse gentagne bevægelser, såsom opvask, sammenlægning af tøj eller håndklap som skridt.

Antallet af skridt på mit ur og min Garmin Connect konto stemmer ikke overens

Antallet af skridt på din Garmin Connect konto opdateres, når du synkroniserer uret.

- 1 Vælg en mulighed:
 - Synkroniser dit antal skridt med Garmin Express appen (*Sådan bruger du Garmin Connect på computeren, side 16*).
 - Synkroniser antal skridt med Garmin Connect appen (*Brug af smartphone-apps, side 16*).
- 2 Vent, mens dine data synkroniseres.
Synkroniseringen kan tage adskillige minutter.
BEMÆRK: Opdatering af Garmin Connect appen eller Garmin Express programmet synkroniserer ikke dine data og opdaterer heller ikke antallet af skridt.

Mine minutter med høj intensitet blinker

Når du træner med en intensitet, der ligger inden for dine mål for minutter med høj intensitet, blinker minutterne med høj intensitet.

Appendiks

Datafelter

Nogle datafelter kræver ANT+ tilbehør for at vise data.

% af maks. puls: Procentdelen af maksimal puls.

% af maks. puls – sidste omgang: Den gennemsnitlige procentdel af den maksimale puls for den senest gennemførte omgang.

% pulsreserve: Procentdelen af heart rate reserve (maksimal puls minus hvilepuls).

% pulsreserve – omgang: Den gennemsnitlige procentdel af pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for den aktuelle omgang.

24 timer maksimum: Den maksimale registrerede temperatur i de sidste 24 timer fra en kompatibel temperatursensor.

24 timer minimum: Den mindste registrerede temperatur i de sidste 24 timer fra en kompatibel temperatursensor.

500 m tempo: Det aktuelle svømmetempo pr. 500 meter.

Aerob Træningseffekt: Betydningen af den aktuelle aktivitet for dit aerobe formniveau.

Aktive kalorier: Mængden af forbrændte kalorier under aktiviteten.

Anaerob Træningseffekt: Betydningen af den aktuelle aktivitet for dit anaerobe formniveau.

Antal tag: Svømning. Antallet af tag pr. minut (spm).

Antal tag: Roning. Antallet af tag pr. minut (spm).

Barometrisk tryk: Det aktuelle kalibrerede omgivende tryk.

Batteriprocent: Den resterende batterikapacitet i procent.

Batteritimer: Det antal timer, der er tilbage, før batteriet er afladet.

Belastning: Træningsbelastning for den aktuelle aktivitet. Træningsbelastningen er mængden af overskydende iltforbrug efter træning (EPOC), som angiver styrken af din træning.

Distance: Den tilbagelagte distance for aktuelt spor eller aktivitet.

Distance for trin: Den aktuelle tilbagelagte distance under træningstrinnet.

Distance pr. tag: Den tilbagelagte distance pr. tag.

Distance pr. tag – omgang: Svømning. Den gennemsnitlige tilbagelagte distance pr. tag for den aktuelle omgang.

Distance pr. tag – omgang: Roning. Den gennemsnitlige tilbagelagte distance pr. tag for den aktuelle omgang.

Distance pr. tag – sidste omgang: Svømning. Den gennemsnitlige tilbagelagte distance pr. tag for den seneste gennemførte omgang.

Distance pr. tag – sidste omgang: Roning. Den gennemsnitlige tilbagelagte distance pr. tag for den seneste gennemførte omgang.

Etager ned: Det samlede antal trappeetager, du er gået ned, for hele dagen.

Etager op: Det samlede antal trappeetager, du er gået op, for hele dagen.

Etager pr. minut: Antal etager gået op i minuttet.

Fart: Den aktuelle rejsehastighed.

Gennemsnitlig % af maks. – interval: Den gennemsnitlige procentdel af den maksimale puls for det aktuelle svømmeinterval.

Gennemsnitlig % af maks. puls: Den gennemsnitlige procentdel af den maksimale puls for den aktuelle aktivitet.

Gennemsnitlig % pulsreserve: Den gennemsnitlige procentdel af pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for den aktuelle aktivitet.

Gennemsnitlig distance pr. tag: Svømning. Den gennemsnitlige tilbagelagte distance pr. tag under den aktuelle aktivitet.

Gennemsnitlig distance pr. tag: Roning. Den gennemsnitlige tilbagelagte distance pr. tag under den aktuelle aktivitet.

Gennemsnitlig hastighed for tag: Roning. Det gennemsnitlige antal tag pr. minut (spm) under den aktuelle aktivitet.

Gennemsnitlig kadence: Løb. Den gennemsnitlige kadence for den aktuelle aktivitet.

Gennemsnitlig omgangstid: Den gennemsnitlige omgangstid for den aktuelle aktivitet.

Gennemsnitlig Swolf: Den gennemsnitlige SWOLF score for den aktuelle aktivitet. SWOLF scoren er summen af tiden for en længde plus antallet af tag i længden (*Svømme Terminologi, side 37*).

Gennemsnitligt antal tag/længde: Det gennemsnitlige antal tag pr. pool længde under den aktuelle aktivitet.

Gennemsnitligt antal tag/længde: Det gennemsnitlige antal tag pr. længde under den aktuelle aktivitet.

Gennemsnitsfart: Den gennemsnitlige hastighed for den aktuelle aktivitet.

Gennemsnitskadence: Cykling. Den gennemsnitlige kadence for den aktuelle aktivitet.

Gennemsnitspuls: Den gennemsnitlige puls for den aktuelle aktivitet.

Gennemsnitspuls – interval: Den gennemsnitlige puls for det aktuelle svømmeinterval.

Gennemsnitstempo: Det gennemsnitlige tempo for den aktuelle aktivitet.

Gentagelse: Antal resterende gentagelser for træningen.

Gentag til: Timeren for det sidste interval plus den aktuelle hvilepause (svømning i swimmingpool).

Glidehældning: Hældningen på tilbagelagt vandret distance til ændringen i lodret distance.

Gn 500 m tempo: Det gennemsnitlige svømmetempo pr. 500 meter for den aktuelle aktivitet.

Gns. % af pulsres. – interval: Den gennemsnitlige procentdel af pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for det aktuelle svømmeinterval.

Gns. bevægelsehast.: Den gennemsnitlige hastighed under bevægelse for den aktuelle aktivitet.

Gns. overordnet hastighed: Den gennemsnitlige hastighed for den aktuelle aktivitet, inklusive både bevægelse og standsning.

GPS: GPS-satellitsignalet styrke.

GPS-højde: Højden for din aktuelle position ved hjælp af GPS.

Hastighed for tag – interval: Det gennemsnitlige antal tag pr. minut (spm) i det aktuelle interval.

Hastighed for tag – omgang: Svømning. Det gennemsnitlige antal tag pr. minut (spm) for den aktuelle omgang.

Hastighed for tag – omgang: Roning. Det gennemsnitlige antal tag pr. minut (spm) for den aktuelle omgang.

Hastighed for tag – sidste omgang: Svømning. Det gennemsnitlige antal tag pr. minut (spm) for den senest gennemførte omgang.

Hastighed for tag – sidste omgang: Roning. Det gennemsnitlige antal tag pr. minut (spm) for den senest gennemførte omgang.

Hastighedsdiagram: Et diagram, der viser din hastighed under hele aktiviteten.

Hviletimer: Timeren for den aktuelle hvilepause (svømning i pool).

Højde: Højden over eller under havets overflade for din aktuelle position.

Højdediagram: Et diagram, der viser højden over tid.

Intervaldistance: Den tilbagelagte afstand for det aktuelle interval.

Intervallængder: Antal længder i poolen, der er tilbagelagt i det aktuelle interval.

Interval - Swolf: Den gennemsnitlige SWOLF score i det aktuelle interval.

Interval - tagtype: Den aktuelle type tag i intervallet.

Intervaltempo: Det gennemsnitlige tempo for det aktuelle interval.

Interval - tid: Stopurstid for det aktuelle interval.

Kadence: Cykling. Antal omdrejninger på pedalarmerne. Din enhed skal være tilsluttet kadencesensor (tilbehør), for at disse data vises.

Kadence: Løb. Antal skridt pr. minut (højre og venstre).

Kalorier: Antallet af forbrændte kalorier i alt.

Kalorier i alt: Det samlede antal kalorier, der er forbrændt i løbet af dagen.

Kig på widgets: Løb. En farvegauge, der viser dit aktuelle kadenceområde.

Klokkeslæt: Klokkeslættet baseret på din aktuelle position og dine tidsindstillinger (format, tidszone og sommertid).

Klokkeslæt (sekunder): Klokkeslæt inklusive sekunder.

Længder: Antal længder i poolen, der er tilbagelagt under den aktuelle aktivitet.

Maks. % af pulsres. – interv.: Den maksimale procentdel af din pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for det aktuelle svømmeinterval.

Maksimal % af maks. – interval: Den maksimale procentdel af den maksimale puls for det aktuelle svømmeinterval.

Maksimal fart: Den højeste hastighed for den aktuelle aktivitet.

Maksimal højde: Den største højde, der er nået siden den seneste nulstilling.

Maksimal puls – interval: Den maksimale puls for det aktuelle svømmeinterval.

Mål af saml stign/nedstign: De samlede ned- og opstigninger under aktiviteten og siden den seneste nulstilling.

Minimumshøjde: Den laveste højde, der er nået siden den seneste nulstilling.

Niveaujusteret tempo: Det gennemsnitlige tempo justeret efter terrænets stejlehed.

Omgang 500 m tempo: Det gennemsnitlige svømmetempo pr. 500 meter for den aktuelle omgang.

Omgange: Antallet af gennemførte baner for den aktuelle aktivitet.

Omgang nedstigning: Nedstigningens lodrette distance for den aktuelle omgang.

Omgangsdistance: Den tilbagelagte distance for den aktuelle omgang.

Omgangsfart: Den gennemsnitlige hastighed for den aktuelle omgang.

Omgangskadence: Cykling. Den gennemsnitlige kadence for den aktuelle omgang.

Omgangskadence: Løb. Den gennemsnitlige kadence for den aktuelle omgang.

Omgangspuls: Den gennemsnitlige puls for den aktuelle omgang.

Omgangspuls % af maks.: Den gennemsnitlige procentdel af den maksimale puls for den aktuelle omgang.

Omgangspuls % af maks.: Den gennemsnitlige procentdel af den maksimale puls for den aktuelle omgang.

Omgangsstigning: Stigningens lodrette distance for den aktuelle omgang.

Omgangstempo: Det gennemsnitlige tempo for den aktuelle omgang.

Omgangstid: Stopurtid for den aktuelle omgang.

Omgivende tryk: Det ukalibrerede omgivende tryk.

Puls: Din puls i hjerteslag pr. minut (bpm). Enheden skal være tilsluttet en kompatibel pulsmåler.

Pulsdiagram: Et diagram, der viser din puls under hele aktiviteten.

Pulsmåler: En farvegauge, der viser din aktuelle pulszone.

Puls – sidste omgang: Den gennemsnitlige puls for den senest gennemførte omgang.

Pulszone: Det aktuelle interval for din puls (1 til 5). Standardzonerne er baseret på din brugerprofil og maksimale puls (220 minus din alder).

Pulszoneforhold: En farvegauge, der viser forholdet mellem den tid, der er brugt i hver pulszone.

Retning: Den retning, du bevæger dig i.

Sæt-timer: Tid brugt i det aktuelle trænings sæt under styrketræningsaktivitet.

Samlet forude/bagude: Den samlede tid forude eller bagude i forhold til måltempoet eller -hastigheden.

Samlet nedstigning: Den samlede højdedestigning under aktiviteten og siden den seneste nulstilling.

Samlet stigning: Den samlede højdestigning under aktiviteten eller siden den seneste nulstilling.

Sidste længde – hastighed for tag: Det gennemsnitlige antal af tag pr. minut (spm) under den senest gennemførte pool-længde.

Sidste længde Swolf: SWOLF scoren for den senest gennemførte pool-længde.

Sidste længde - tag: Det samlede antal tag i den senest gennemførte pool-længde.

Sidste længde - tagtype: Den anvendte type tag under den senest gennemførte pool-længde.

Sidste længde - tempo: Det gennemsnitlige tempo for den senest gennemførte pool-længde.

Sidste omgang %HRR: Den gennemsnitlige procentdel af pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for den senest gennemførte omgang.

Sidste omgang 500 m tempo: Det gennemsnitlige svømmetempo pr. 500 meter for den sidste omgang.

Sidste omgang - fart: Den gennemsnitlige hastighed for den senest gennemførte omgang.

Sidste omgang - kadence: Cykling. Den gennemsnitlige kadence for den senest gennemførte omgang.

Sidste omgang - kadence: Løb. Den gennemsnitlige kadence for den senest gennemførte omgang.

Sidste omgang - nedstigning: Nedstigningens lodrette distance for den senest gennemførte omgang.

Sidste omgang - opstigning: Stigningens lodrette distance for den senest gennemførte omgang.

Sidste omgangsdistance: Den tilbagelagte distance for den senest gennemførte omgang.

Sidste omgang - tempo: Det gennemsnitlige tempo for den senest gennemførte omgang.

Skridt: Antallet af skridt for den aktuelle aktivitet.

Skridthastighed: Den aktuelle hastighed under træningstrinnet.

Solnedgang: Tidspunktet for solnedgang på din GPS-position.

Solopgang: Tidspunktet for solopgang på din GPS-position.

Stigning: Beregningen af stigning (højde) divideret med løb (distance). Hvis du eksempelvis tilbagelægger 60 m (200 fod) for hver 3 m (10 fod), du stiger, er stigningsgraden 5 %.

Svømmetid: Svømmetiden for den aktuelle aktivitet, eksklusiv hviletid.

Tag: Roning. Det samlede antal tag for den aktuelle aktivitet.

Tag/længde – interval: Det gennemsnitlige antal tag pr. poollængde i det aktuelle interval.

Tag/længde – interval: Det gennemsnitlige antal tag pr. længde i det aktuelle interval.

Tag – omgang: Svømning. Det samlede antal tag for den aktuelle omgang.

Tag – omgang: Roning. Det samlede antal tag for den aktuelle omgang.

Tag – sidste omgang: Svømning. Det samlede antal tag for den senest gennemførte omgang.

Tag – sidste omgang: Roning. Det samlede antal tag for den senest gennemførte omgang.

Temperatur: Lufttemperaturen. Din kropstemperatur påvirker temperatursensoren. Enheden skal være tilsluttet en tempe sensor, for at disse data vises.

Tempo: Det aktuelle tempo.

Tempodiagram: Et diagram, der viser dit tempo under hele aktiviteten.

Tid for seneste omgang: Stopursted for den senest gennemførte omgang.

Tid i bevægelse: Den samlede bevægelsestid for den aktuelle aktivitet.

Tid i stilstand: Den samlede tid i stilstand for den aktuelle aktivitet.

Tid i zone: Den forløbne tid i hver enkelt pulszone.

Tidsforbrug: Den samlede registrerede tid. Hvis du eksempelvis starter timeren og løber i 10 minutter, stopper timeren i 5 minutter og derefter starter timeren igen og løber i 20 minutter, er den forløbne tid 35 minutter.

Timer: Stopursted for den aktuelle aktivitet.

Træningseffektmåler: Betydningen af den aktuelle aktivitet for dine aerobe og anaerobe formniveauer.

Trin, tempo: Det aktuelle tempo under træningstrinnet.

Trin, tid: Den forløbne tid for træningstrinnet.

Trykhøjdediagram: Et diagram, der viser det barometriske tryk over tid.

Vejrtrækningsfrekvens: Din vejrtrækningsfrekvens i åndedrag pr. minut (brpm).

Hjulstørrelse og -omkreds

Når den bruges til cykling, registrerer hastighedssensoren automatisk din hjulstørrelse. Du kan evt. manuelt indtaste din hjulstørrelse i hastighedssensorens indstillinger.

Dækstørrelsen til cykling er markeret på begge sider af dækket. Du kan måle omkredsen af dit hjul eller bruge en af de beregningsredskaber, der findes på internettet.

Symboldefinitioner

Disse symboler findes muligvis på mærker på enheden eller tilbehøret.



WEEE-symbol vedrørende bortskaffelse og genanvendelse. WEEE-symbolet står på produktet i overensstemmelse med EU-direktiv 2012/19/EU om bortskaffelse af elektrisk og elektronisk udstyr (WEEE - Waste Electrical and Electronic Equipment). Formålet er at forhindre, at produktet bortskaffes på en forkert måde, samt at fremme genanvendelse.

