

GARMIN®



APPROACH® S70

Käyttöopas

© 2023 Garmin Ltd. tai sen tytäryhtiöt

Kaikki oikeudet pidätetään. Tekijänoikeuslakien mukaisesti tätä opasta ei saa kopioida kokonaan tai osittain ilman Garmin kirjallista lupaa. Garmin pidättää oikeuden muuttaa tai parannella tuotteitaan sekä tehdä muutoksia tämän oppaan sisältöön ilman velvollisuutta ilmoittaa muutoksista tai parannuksista muille henkilöille tai organisaatioille. Osoitteessa www.garmin.com on uusimmat päivitykset ja lisätietoja tämän tuotteen käyttämisestä.

Garmin®, Garmin logo, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Edge®, QuickFit® ja Virtual Partner® ovat Garmin Ltd:n tai sen tytäryhtiöiden tavaramerkkejä, jotka on rekisteröity Yhdysvalloissa ja muissa maissa. 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™ ja tempe™ ovat Garmin Ltd:n tai sen tytäryhtiöiden tavaramerkkejä. Näitä tavaramerkkejä ei saa käyttää ilman yhtiön Garmin nimenomaista lupaa.

Android™ on Google Inc:n tavaramerkki. BLUETOOTH® sana ja vastaavat logot ovat Bluetooth SIG Inc:n omaisuutta, ja yhtiöllä Garmin on lisenssi niiden käyttöön. Handicap Index® ja Slope Rating® ovat United States Golf Associationin rekisteröityjä tavaramerkkejä. iOS® on Cisco Systems Inc:n rekisteröity tavaramerkki, jota käytetään Apple Inc:n lisenssillä. Apple®, iPhone®, iTunes® ja Mac® ovat Apple Inc:n rekisteröityjä tavaramerkkejä Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Wi-Fi® on Wi-Fi Alliance Corporationin rekisteröity merkki. Windows® on Microsoft Corporationin rekisteröity tavaramerkki Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Muut tavaramerkit ja tuotenimet kuuluvat omistajilleen.

Tällä tuotteella on ANT+® sertifiointi. Yhteensopivien tuotteiden ja sovellusten luettelo on osoitteessa www.thisisant.com/directory.

M/N: A04431, A04432

Sisällysluettelo

Johdanto..... 1

Laitteen esittely.....	1
Aloittaminen.....	1
Kellon ominaisuuksien käyttäminen.....	1
Puhelimen liittäminen.....	2
Kellon lataaminen.....	2
Tuotepäivitykset.....	2
Määrittäminen: Garmin Express.....	2

Golfin pelaaminen..... 3

Golfvalikko.....	4
Virtuaalinen mailapoika.....	5
Viheriön tarkasteleminen.....	5
Esteet ja layupit.....	6
Etäisyyden mittaaminen kosketustähtäyksellä.....	6
Reiän vaihtaminen.....	6
Pisteiden seuraaminen.....	6
Tilastojen seurannan ottaminen käyttöön.....	7
Tilastojen tallentaminen.....	7
Pisteytystavan määrittäminen.....	7
Tietoja pistebogey- pisteytyksestä.....	7
Pistehistoria.....	8
Tasoituspisteytyksen ottaminen käyttöön.....	8
Lipun suunnan tarkasteleminen.....	9
Tuulen nopeuden ja suunnan tarkasteleminen.....	9
Pelin tietojen tarkasteleminen.....	9
Mitattujen lyöntien tarkasteleminen.....	9
Lyönnin mittaaminen manuaalisesti.....	9
Mailatilastojen tarkasteleminen.....	10
Mukautettujen kohteiden tallentaminen.....	10
Isot numerot -tilan käyttäminen.....	10
Kartan tarkasteleminen Isot numerot -tilassa.....	11
PlaysLike etäisyyskuvakkeet.....	11
Pelin lopettaminen.....	11

Lyöntitempoharjoittelu..... 11

Ihanteellinen lyönnin tempo.....	12
Lyöntitempon analysoiminen.....	12
Vihjeiden näyttäminen.....	13

Yhteydet..... 13

Puhelinyhteysominaisuudet.....	13
Bluetooth ilmoitusten ottaminen käyttöön.....	13
Ilmoitusten hallinta.....	13
Älä häiritse -tilan käyttäminen.....	14
Bluetooth puhelinyhteyden poistaminen käytöstä.....	14
Puhelinyhteyshälytysten ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä....	14
Puhelimen etsiminen.....	14
Wi-Fi yhteysominaisuudet.....	14
Yhdistäminen Wi-Fi verkkoon.....	14
Puhelinsovellukset ja tietokonesovellukset.....	15
Garmin Golf sovellus.....	15
Golfkenttien päivittäminen manuaalisesti.....	15
Automaattiset kenttien päivitykset.....	15
Garmin Connect.....	15
Älypuhelinsovellusten käyttäminen.....	16
Garmin Connect käyttö tietokoneessa.....	16
Garmin Messenger™ sovellus.....	16
Messenger ominaisuuden käyttäminen.....	17
Connect IQ ominaisuudet.....	17
Connect IQ ominaisuuksien lataaminen.....	17
Connect IQ ominaisuuksien lataaminen tietokoneella.....	17

Garmin Pay™ 17

Garmin Pay lompakkotoiminnon määrittäminen.....	18
Ostoksen maksaminen kellon avulla...	18
Kortin lisääminen Garmin Pay lompakkoon.....	18
Garmin Pay korttien hallitseminen...	19
Garmin Pay salasanan vaihtaminen....	19

Vilkaisut..... 19

Vilkaisusilmukan tarkasteleminen.....	21
Vilkaisusilmukan mukauttaminen....	22
Vilkaisukansioiden luominen.....	22
Sykevaihtelun tila.....	22
Body Battery.....	23
Vinkkejä tietojen Body Battery parantamiseen.....	23
Harjoittelun tila.....	24
Harjoittelun tilan tasot.....	25
Vinkkejä harjoittelun tilan selvittämiseen.....	25
Suoritusten ja suorituskykymittausten synkronointi.....	25
Välitön kuormitus.....	26
Harjoittelun kuormittavuuden kohdistus.....	26
Kuormituksen suhde.....	26
Tietoja harjoitusvaikutuksen asteikosta.....	27
Harjoittelun tilan seurannan keskeyttäminen ja jatkaminen.....	27
Osakkeen lisääminen.....	28
Jetlag-opastuksen käyttäminen.....	28
Matkan suunnitteleminen Garmin Connect sovelluksessa.....	28

Säätimet.....29

Säädinvalikon mukauttaminen.....	31
----------------------------------	----

Sykeominaisuudet.....31

Rannesykemittari.....	32
Kellon käyttäminen.....	32
Vinkkejä, jos syketiedot ovat väärä.....	32
Rannesykemittarin asetukset.....	33
Poikkeavan sykkeen hälytyksen määrittäminen.....	33
Syketietojen lähettäminen Garmin laitteille.....	33
Rannesykemittarin poistaminen käytöstä.....	33
Tietoja sykealueista.....	34
Sykealueiden määrittäminen.....	34
Sykealuelaskenta.....	34
Pulssioksimetri.....	35
Pulssioksimetrin lukemien saaminen.....	35

Pulssioksimetritilan asettaminen.....	35
Vihjeitä, jos pulssioksimetritiedot ovat väärä.....	35

Suoritukset ja sovellukset.....35

Suorituksen aloittaminen.....	36
Suoritusten tallennusvinkkejä.....	36
Suorituksen lopettaminen.....	36
Suorituksen arvioiminen.....	36
Sisäharjoitukset.....	36
Juoksumaton matkan kalibrointi.....	37
Allasuinti.....	37
Uintitermejä.....	37
Ulkoilusuoritukset.....	37
Laskukertojen näyttö.....	37

Kellot.....38

Hälytyksen määrittäminen.....	38
Hälytyksen muokkaaminen.....	38
Laskuriajastimen käynnistäminen.....	38
Sekuntikellon käyttäminen.....	39
Vaihtoehtoisten aikavyöhykkeiden lisääminen.....	39
Vaihtoehtoisen aikavyöhykkeen muokkaaminen.....	40

Harjoittelu.....40

Yhtenäinen harjoittelun tila.....	40
Suoritusten ja suorituskykymittausten synkronointi.....	40
Harjoitukset.....	40
Harjoituksen aloittaminen.....	41
Garmin Connect harjoituksen seuraaminen.....	41
Intervalliharjoituksen aloittaminen... ..	41
Intervalliharjoituksen mukauttaminen.....	42
Käyttäminen:Virtual Partner®.....	42
Tietoja harjoituskalenterista.....	42
Sivuston Garmin Connect harjoitusohjelmien käyttäminen... ..	42

Musiikki.....43

Yhdistäminen kolmannen osapuolen palveluun.....	43
Äänisisällön lataaminen kolmannen osapuolen palvelusta.....	43

Oman äänisisällön lataaminen.....	44	Langattomien anturien pariliitos.....	57
Musiikin kuunteleminen.....	44	Mailanseurantalisävarusteet.....	57
Musiikin toiston säätimet.....	44	Sykelisävarusteen juoksutahti ja	
Bluetooth kuulokkeiden		-matka.....	58
yhdistäminen.....	45	Vinkkejä juoksutahdin ja -matkan	
Äänitilan vaihtaminen.....	45	tallennukseen.....	58
Aamuraportti.....	45	Valinnaisen pyörän nopeus- tai	
Aamuraportin mukauttaminen.....	45	poljinanturin käyttäminen.....	58
Laitteen mukauttaminen.....	46	tempe.....	58
Kellotaulun mukauttaminen.....	46	Laitteen tiedot.....	59
Golfasetukset.....	46	Hihnojen vaihtaminen.....	59
Pisteytysasetukset.....	47	Tekniset tiedot.....	60
PlaysLike asetukset.....	47	Akkutiedot.....	60
Suoritus- ja sovellusluettelojen		Laitteen huoltaminen.....	61
mukauttaminen.....	47	Kellon puhdistaminen.....	61
Suoritukset ja sovellusasetukset.....	48	Pitkäaikaissäilytys.....	61
Tietonäyttöjen mukauttaminen.....	49	Laitteen tietojen näyttäminen.....	61
Satelliittiasetukset.....	49	Lainsäädännöllisten e-label-tietojen ja	
Hälytykset.....	50	yhdenmukaisuustietojen	
Hälytyksen määrittäminen.....	50	tarkasteleminen.....	61
Käyttäjäprofiilin määrittäminen.....	51	Tietojen hallinta.....	61
Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet....	51	Tiedostojen poistaminen.....	62
Hätäyhteyshenkilöiden lisääminen..	51	Vianmääritys.....	62
Tapahantumunnistuksen ottaminen		Lisätietojen saaminen.....	62
käyttöön ja poistaminen käytöstä....	52	Vinkkejä akunkeston maksimointiin....	62
Avun pyytäminen.....	52	Laite ei löydä lähellä olevia	
Terveys- ja hyvinvointiasetukset.....	53	golfkenttiä.....	62
Automaattinen tavoite.....	53	Tukeeko puhelin kelloa?.....	63
Liikkumishälytyksen käyttäminen....	53	Puhelin ei muodosta yhteyttä	
Tehominuutit.....	53	kelloon.....	63
Tehominuuttien hankkiminen.....	53	Laitteen kieli on väärä.....	63
Unen seuranta.....	54	Laite näyttää väärät mittayksiköt.....	63
Automaattisen unen seurannan		Kellon uudelleenkäynnistys.....	63
käyttäminen.....	54	Satelliittisignaalien etsiminen.....	63
Järjestelmäasetukset.....	54	GPS-satelliittivastaanoton	
Aika-asetukset.....	54	parantaminen.....	64
Aikahälytysten asettaminen.....	55	Aktiivisuuden seuranta.....	64
Näyttöasetusten muuttaminen.....	55	Päivittäinen askelmäärä ei näy.....	64
Mittayksiköiden muuttaminen.....	55	Askelmäärä ei näytä oikealta.....	64
Unitilan mukauttaminen.....	55	Kellon ja Garmin Connect tilin	
Kaikkien oletusasetusten		askelmäärät eivät vastaa toisiaan...	64
palauttaminen.....	56	Tehominuutit vilkkuvat.....	64
Lisäasetukset.....	56	Liite.....	65
Langattomat anturit.....	57	Tietokentät.....	65

Renkaan koko ja ympärysmitta.....	68
Symbolien määritykset.....	68

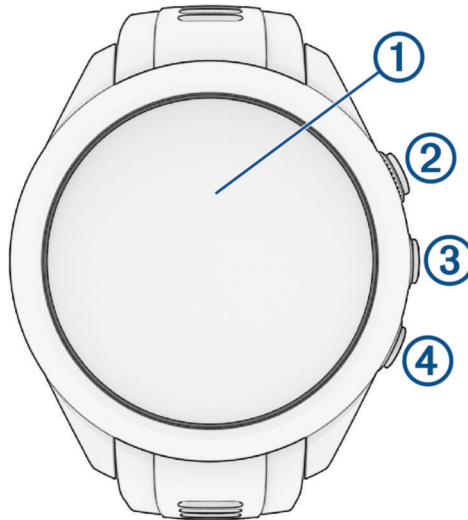
Johdanto

⚠ VAROITUS

Lue lisätietoja varoituksista ja muista tärkeistä seikoista laitteen mukana toimitetusta *Tärkeitä turvallisuus- ja tuotetietoja* -oppaasta.

Keskustele aina lääkärin kanssa ennen harjoitusohjelman aloittamista tai sen muuttamista.

Laitteen esittely



- ① **Kosketusnäyttö:** napauttamalla tätä voit valita asetuksen valikosta.
Voit avata vilkaisun tai ominaisuuden koskettamalla kellotaulun tietoja pitkään.
Voit selata vilkaisusilmukkaa ja valikkoja pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin.
- ② **Toimintopainike:** aloita golfpeli painamalla tätä.
Käynnistä suoritus tai sovellus painamalla tätä.
- ③ **☰ Valikkopainike:** käynnistä kello painamalla pitkään.
Painamalla tätä voit näyttää säädinvalikon ja kelloasetukset.
Sammuta kello painamalla pitkään.
- ④ **↶ Paluupainike:** painamalla tätä voit palata edelliseen näyttöön.

Aloittaminen

Kun käytät kelloa ensimmäisen kerran, määritä se tekemällä nämä toimet ja tutustu sen perusominaisuuksiin.

- 1 Kytke kelloon virta painamalla ☰ pitkään (*Laitteen esittely, sivu 1*).
- 2 Vastaa kellon kehotteisiin ensisijaisesta kielestä, mittayksiköistä ja draiverin matkasta.
- 3 Pariliitä puhelin (*Puhelimen liittäminen, sivu 2*).
Pariliittämällä puhelimen saat käyttöösi esimerkiksi virtuaalisen mailapojan, nykyiset tuulitiedot ja tulokorttien synkronoinnin.
- 4 Lataa kello täyteen, jotta sen virta riittää golfpeliin (*Kellon lataaminen, sivu 2*).

Kellon ominaisuuksien käyttäminen

- Pyyhkäisemällä kellotaulussa ylös- tai alaspäin voit selata vilkaisusilmukkaa.
Kellossa on esiladattuna vilkaisuja, joista näet tietoja nopeasti. Saat käyttöösi lisää vilkaisuja pariliittämällä kellon puhelimeen.
- Voit aloittaa suorituksen tai avata sovelluksen valitsemalla kellotaulussa toimintopainike ja valitsemalla ●●●.
- Valitsemalla ☰ ja **Asetukset** voit muuttaa asetuksia, mukauttaa kellotaulua ja pariliittää langattomia antureita.

Puhelimen liittäminen

Jos haluat käyttää Approach kellon yhteysominaisuuksia, se on pariliitettävä suoraan Garmin Golf™ sovelluksessa, ei puhelimen Bluetooth® asetuksista.

- 1 Valitse kellon alkumäärittämisessä **Kyllä**, kun saat kehoitteen pariliittää puhelimeen.

HUOMAUTUS: jos olet ohittanut pariliitoksen aiemmin, voit painaa  ja valita **Asetukset > Yhteydet > Puhelin > Pariliitä puhelin**.

- 2 Skannaa QR-koodi puhelimella ja tee pariliitos ja määrittys näytön ohjeiden mukaisesti.

Kellon lataaminen

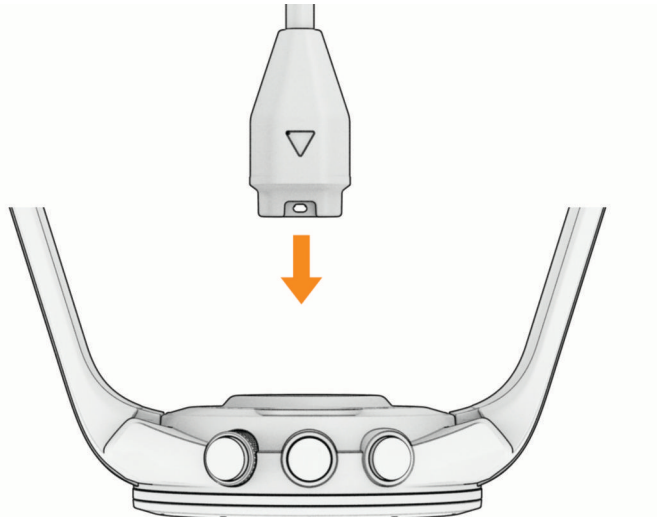
VAROITUS

Laite sisältää litiumioniakun. Lue lisätietoja varoituksista ja muista tärkeistä seikoista laitteen mukana toimitetusta *Tärkeitä turvallisuus- ja tuotetietoja* -oppaasta.

HUOMAUTUS

Voit estää korroosiota puhdistamalla ja kuivaamalla liitinpinnat ja niiden ympäristön perusteellisesti ennen laitteen lataamista ja liittämistä tietokoneeseen. Katso puhdistusohjeet (*Laitteen huoltaminen*, sivu 61).

- 1 Liitä kaapeli (pää ) kellon latausporttiin.



- 2 Liitä kaapelin toinen pää USB-latausporttiin.

Kello näyttää akun nykyisen varaustason.

Tuotepäivitykset

Asenna tietokoneeseen Garmin Express™ (www.garmin.com/express). Asenna älypuhelimeen Garmin Golf sovellus.

Tämä helpottaa näiden palvelujen käyttöä Garmin® laitteissa:

- Ohjelmistopäivitykset
- Kenttien päivitykset
- Tietojen lataaminen Garmin Golf palveluun
- Tuotteen rekisteröiminen

Määrittäminen: Garmin Express

- 1 Liitä laite tietokoneeseen USB-kaapelilla.
- 2 Siirry osoitteeseen garmin.com/express.
- 3 Seuraa näytön ohjeita.

Golfin pelaaminen

Lataa kello, ennen kuin pelaat golfia ([Kellon lataaminen](#), sivu 2).

1 Valitse toimintopainike.

2 Valitse **Pelaa golfia**.

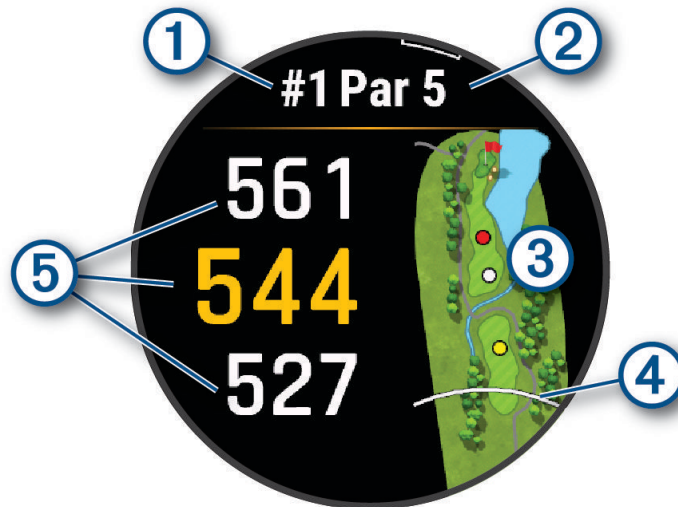
Laite etsi satelliitteja, laskee sijaintisi ja valitsee kentän, jos lähellä on ainoastaan yksi kenttä.

3 Jos kenttaluettelo avautuu, valitse kenttä luettelosta.

4 Voit seurata pisteitä valitsemalla ✓.

5 Valitse tiiauspaikka.

Reiän tietonäyttö avautuu.



①	Nykyisen reiän numero
②	Reiän par-arvo
③	Reiän kartta.
④	Draiverin matka tiiauspaikasta
⑤	Matka viheriön etu- ja takareunaan sekä keskelle.

HUOMAUTUS: koska lipun sijainti vaihtelee, kello laskee etäisyyden viheriön etu- ja takareunaan sekä keskikohtaan, ei todelliseen lipun sijaintiin.

6 Valitse vaihtoehto:

- Voit näyttää PlaysLike etäisyyden viheriön etureunaan, keskikohtaan tai takareunaan napauttamalla kyseisiä kohtia ([PlaysLike etäisyyskuvakkeet](#), sivu 11).
- Pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin kohdassa, jossa näkyy etäisyys viheriön etu- tai takareunaan tai keskikohtaan, voit näyttää lisätietoja, kuten tasoitusluokituksesi ja PlaysLike tekijät.
- Voit näyttää lisätietoja tai mitata etäisyyden kosketustähtäyksellä napauttamalla karttaa ([Etäisyyden mittaaminen kosketustähtäyksellä](#), sivu 6).
- Voit näyttää layupin sijainnin ja etäisyyden tai etäisyyden esteen etu- ja takareunaan napauttamalla karttaa ja valitsemalla ^ tai v ([Esteet ja layupit](#), sivu 6).
- Voit avata golfvalikon painamalla toimintopainike ([Golfvalikko](#), sivu 4).

Kun siirryt seuraavalle reiälle, kello siirtyy automaattisesti ja näyttää uuden reiän tiedot.

Golfvalikko

Kierroksen aikana voit käyttää golfvalikon lisäominaisuuksia valitsemalla toimintopainike.

Näytä viheriö: voit tarkentaa etäisyyden mittausta siirtämällä lipputankoa ([Viheriön tarkasteleminen, sivu 5](#)).

Virtuaalinen mailapoika: pyytää mailasuositusta virtuaaliselta mailapojalta ([Virtuaalinen mailapoika, sivu 5](#)).

Vaihda reikää: voit vaihtaa reikää manuaalisesti ([Reiän vaihtaminen, sivu 6](#)).

Vaihda viheriö: voit vaihtaa viheriötä, kun reiällä on käytettävissä useita viheriöitä ([Reiän vaihtaminen, sivu 6](#)).

Tuloskortti: avaa kierroksen tuloskortin ([Pisteiden seuraaminen, sivu 6](#)).

PinPointer: pinPointer on kompassi, joka osoittaa lipun sijainnin, kun et näe viheriötä ([Lipun suunnan tarkasteleminen, sivu 9](#)). Tämän ominaisuuden avulla voit suunnitella lyönnin, vaikka olisit metsässä tai syvässä hiekkaesteessä.

HUOMAUTUS: älä käytä PinPointer ominaisuutta golfkärkyssä. Golfkärryn aiheuttamat häiriöt voivat vaikuttaa kompassin tarkkuuteen.

Tuuli: avaa osoittimen, joka näyttää tuulen suunnan ja nopeuden suhteessa lipputankoon ([Tuulen nopeuden ja suunnan tarkasteleminen, sivu 9](#)).

Pelin tiedot: näyttää pisteesi, tilastosi ja askeltietosi ([Pelin tietojen tarkasteleminen, sivu 9](#)).

Mittaa lyönti: näyttää edellisen lyöntisi matkan, jonka Garmin AutoShot™ toiminto on tallentanut ([Mitattujen lyöntien tarkasteleminen, sivu 9](#)). Voit tallentaa lyönnin myös manuaalisesti ([Lyönnin mittaaminen manuaalisesti, sivu 9](#)).

Mailatilastot: näyttää tilastosi kullakin mailalla ([Mailatilastojen tarkasteleminen, sivu 10](#)). Näkyy, kun pariliitāt Approach antureita tai otat käyttöön Mailakehote-asetuksen.

Mukautetut tavoitteet: voit tallentaa nykyiseltä reiältä esimerkiksi jonkin kohteen tai esteen sijainnin ([Mukautettujen kohteiden tallentaminen, sivu 10](#)).

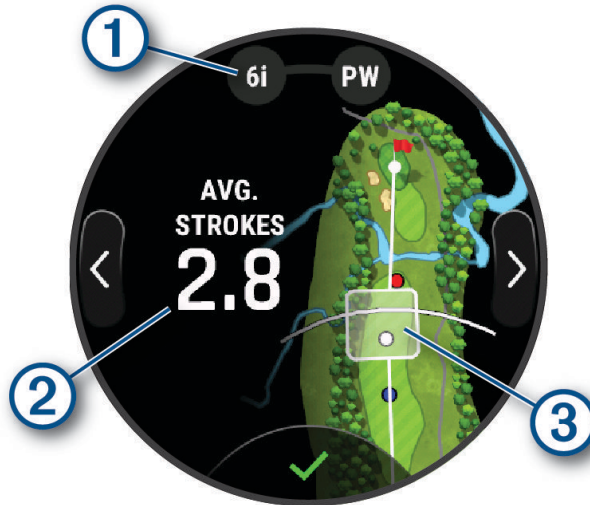
Auringonnousu ja -lasku: näyttää kuluvan päivän auringonnousun ja -laskun sekä hämärän ajan.

Asetukset: voit mukauttaa golfsuorituksen asetuksia ([Suoritukset ja sovellusasetukset, sivu 48](#)).

Lopeta kierros: lopettaa nykyisen kierroksen ([Pelin lopettaminen, sivu 11](#)).

Virtuaalinen mailapoika

Ennen kuin voit käyttää virtuaalista mailapoikaa, sinun on pelattava viisi kierrosta käyttäen Approach antureita tai otettava käyttöön Mailakehote-asetus ([Suoritukset ja sovellusasetukset, sivu 48](#)) ja ladattava tulokorttejasi. Kullakin kierroksella on muodostettava yhteys pariliitettävään puhelimeen, jossa on Garmin Golf sovellus. Virtuaalinen mailapoika antaa suosituksia reiän, tuulitietojen ja aiempien kullakin mailalla saamiesi tulosten perusteella.



①	Näyttää maila- tai mailayhdistelmäsuosituksen reikää varten. Voit näyttää muut mailavaihtoehdot valitsemalla < tai > .
②	Näyttää, miten monta lyöntiä on odotettavissa mailasuosituksella.
③	Näyttää odotettavissa olevan lyöntien hajonnan seuraavalla lyönnillä mailasuosituksella. Tämä perustuu lyöntihistoriaasi kyseisellä mailalla. HUOMAUTUS: jos lyöntien hajonta-alue on päällekkäinen viheriön kanssa, näet prosenttilukuna, miten todennäköisesti lyönti osuu viheriölle.

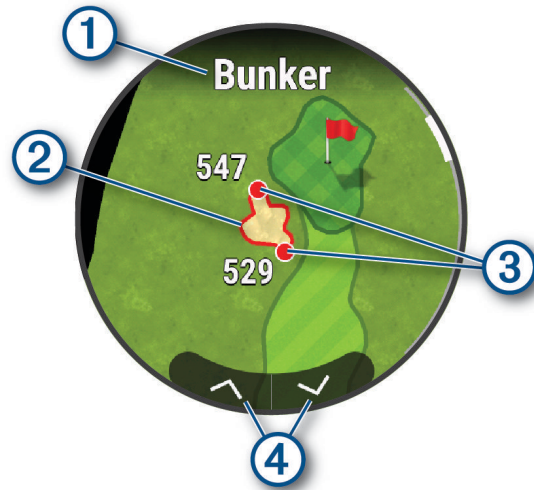
Viheriön tarkasteleminen

Kierroksen aikana voit tarkastella viheriötä tarkemmin ja siirtää lipputankoa, jotta voit mitata etäisyyksiä tarkemmin.

- 1 Valitse toimintopainike.
- 2 Valitse **Näytä viheriö**.
- 3 Siirrä lippua napauttamalla tai vetämällä kohtaa .
- Reikänäkymänäytössä näkyvät matkat päivittyvät lipputangon uuden sijainnin mukaan. Lipun sijainti tallentuu vain nykyiseen peliin.
- 4 Tarvittaessa voit lähentää ja loitontaa näytön oikeassa reunassa olevalla liukusäätimellä.

Esteet ja layupit

Napauttamalla karttaa voit näyttää nykyisen reiän esteet ja layupit.



①	Esteen tyyppi tai layupin etäisyys.
②	Esteen tai layupin sijainti.
③	Etäisyys layupiin tai esteen etu- ja takareunaan.
④	Nuolet, joita napauttamalla voit näyttää muut reiän esteet tai layupit.

Etäisyyden mittaaminen kosketustähtäyksellä

Pelin aikana voit mitata etäisyyden mihin tahansa kartan pisteeseen kosketustähtäyksellä.

- 1 Napauta karttaa golfpelin aikana.
- 2 Aseta tähtäysrengas napauttamalla karttaa .
- Voit näyttää etäisyytesi nykyisestä sijainnistasi tähtäysrenkaaseen ja tähtäysrenkaasta lipun sijaintiin.
- 3 Tarvittaessa voit lähentää ja loitontaa näytön oikeassa reunassa olevalla liukusäätimellä.

Reiän vaihtaminen

Voit vaihtaa reikää manuaalisesti reikänäkymässä.

- 1 Valitse toimintopainike.
- 2 Valitse **Vaihda reikää**.
- 3 Valitse reikä pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin.

Pisteiden seuraaminen

- 1 Valitse toimintopainike.
- 2 Valitse **Tuloskortti**.
HUOMAUTUS: jos pistelasku ei ole käytössä, voit valita Aloita pistelasku.
- 3 Valitse reikä.
- 4 Aseta pisteet valitsemalla  tai .

Tilastojen seurannan ottaminen käyttöön

Kun otat tilastojen seurannan käyttöön laitteessa, voit tarkastella nykyisen pelin tilastoja ([Pelin tietojen tarkasteleminen, sivu 9](#)). Voit verrata pelejä ja seurata kehitystä Garmin Golf sovelluksessa.

1 Valitse .

2 Valitse **Asetukset > Golfasetukset > Pisteytys > Tilastojen seuranta**.

Tilastojen tallentaminen

Ennen kuin voit tallentaa tilastoja, sinun on otettava tilastojen seuranta käyttöön ([Tilastojen seurannan ottaminen käyttöön, sivu 7](#)).

1 Valitse tulokortissa reikä.

2 Anna lyöntien kokonaismäärä, mukaan lukien puttaukset, ja valitse **Seuraava**.

3 Määritä puttausten määrä ja valitse **Seuraava**.

HUOMAUTUS: puttausten määrää käytetään vain tilastojen seurantaan. Se ei lisää pisteitäsi.

4 Valitse tarvittaessa vaihtoehto:

HUOMAUTUS: väylän tiedot eivät näy, jos reiän par on 3 tai käytät Approach antureita.

- Jos pallo osui väylälle, valitse .
- Jos pallo ei osunut väylälle, valitse  tai .

5 Anna tarvittaessa rangaistuslyöntien määrä.

Pisteytystavan määrittäminen

Voit vaihtaa kellon käyttämää pisteytystapaa.

1 Valitse .

2 Valitse **Asetukset > Golfasetukset > Pisteytys > Pisteytystapa**.

3 Valitse pisteytystapa.

Tietoja pistebogey-pisteytyksestä

Käytettäessä pistebogey-pisteytystä ([Pisteytystavan määrittäminen, sivu 7](#)) pelaajat saavat pisteitä sen mukaan, miten monta lyöntiä he ovat käyttäneet suhteessa par-arvoon. Pelin lopussa suurin pistemäärä voittaa. Laitte jakaa pisteitä United States Golf Associationin määritysten mukaisesti.

Käytettäessä pistebogey-pisteytystä tulokortissa käytetään lyöntien sijasta pisteitä.

Pisteet	Lyönnit suhteessa par-arvoon
0	Vähintään 2 yli
1	1 yli
2	Par
3	1 alle
4	2 alle
5	3 alle

Pistehistoria

Pelin aikana kellon kehyksessä näkyy väri ① kunkin reiän osoittimen vierellä ②. Se ilmaisee pisteesi kullakin reiällä.



Väri	Lyönnit suhteessa par-arvoon
Violetti	5 tai enemmän yli
Vaaleanpunainen	4 yli
Punainen	3 yli
Oranssi	2 yli
Keltainen	1 yli
Vihreä	par
Vaaleansininen	1 alle
Tummansininen	2 tai enemmän alle

Tasoituspisteytyksen ottaminen käyttöön

1 Valitse .

2 Valitse **Asetukset > Golfasetukset > Pisteytys > Tasoituspisteytys**.

3 Valitse vaihtoehto:

- Valitsemalla **Käytä Garmin Golfia** voit käyttää Garmin Golf sovelluksessa määritettyä tasoitusta.
- Valitsemalla **Paikallinen tasoitus** voit määrittää lyöntimäärän, joka vähennetään pelaajan kokonaispisteistä.
- Valitse **Indeksi/Slope-tapa** ja määritä pelaajan Handicap Index®, jotta voit laskea pelaajan tasoituksen kentällä.

HUOMAUTUS: Slope Rating® lasketaan automaattisesti tiiauspaikkavalintasi perusteella.

Voit katsoa tasoituslyöntien määrän ja tasoitusluokituksesi pyyhkäisemällä alaspäin reiän tietonäytössä. Tulokortissa näkyy kunkin pelin tasoituksen mukaan säädetty pistemäärä.

Lipun suunnan tarkasteleminen

PinPointer ominaisuus on kompassi, joka näyttää suuntaohjeita, kun et näe viheriötä. Tämän ominaisuuden avulla voit suunnitella lyönnin, vaikka olisit metsässä tai syvässä hiekkaesteessä.

HUOMAUTUS: älä käytä PinPointer ominaisuutta golfkärkyssä. Golfkärryn aiheuttamat häiriöt voivat vaikuttaa kompassin tarkkuuteen.

- 1 Valitse toimintopainike.
- 2 Valitse **PinPointer**.
Nuoli osoittaa lipun sijainnin.

Tuulen nopeuden ja suunnan tarkasteleminen

Tuuliominaisuus on osoitin, joka näyttää tuulen nopeuden ja suunnan suhteessa lipputankoon. Tuuliominaisuus edellyttää yhteyttä Garmin Golf sovellukseen.

- 1 Valitse toimintopainike.
- 2 Valitse **Tuuli**.
Nuoli osoittaa tuulen suunnan suhteessa lipputankoon.

Pelin tietojen tarkasteleminen

Pelin aikana voit tarkastella pisteitäsä, tilastojasi ja askeltietojasi.

- 1 Valitse toimintopainike.
- 2 Valitse **Pelin tiedot**.
- 3 Pyyhkäise ylöspäin.

Mitattujen lyöntien tarkasteleminen

Laitteessa on automaattinen lyönnin tunnistus ja tallennus. Aina kun lyöt palloa väylällä, laite tallentaa lyöntimatkan, jotta voit tarkastella sitä myöhemmin.

VIHJE: automaattinen lyönnin tunnistus toimii parhaiten, kun käytät laitetta etummaisessa ranteessa ja sinulla on hyvä kosketus palloon. Toiminto ei tunnista puttauksia.

- 1 Paina golfpelin aikana toimintopainike.
- 2 Voit näyttää kaikki tallennetut lyöntimatkat valitsemalla **Aiemmat lyönnit**.
HUOMAUTUS: lisäksi etäisyys viimeisimpään lyöntiin näkyy reikä tietonäytön yläreunassa.

Lyönnin mittaaminen manuaalisesti

Voit lisätä lyönnin manuaalisesti, jos kello ei havaitse sitä. Lyönti on lisättävä havaitsematta jääneen lyönnin sijainnissa.

- 1 Lyö palloa ja katso, mihin se päättyy.
- 2 Paina reiän tietonäytössä toimintopainike-painiketta.
- 3 Valitse **Mittaa lyönti**.
- 4 Paina toimintopainike-painiketta.
- 5 Valitse **Lisää lyönti** > ✓.
- 6 Määritä tarvittaessa lyöntiin käyttämäsi maila.
- 7 Kävele tai aja pallon luo.

Kun seuraavan kerran lyöt palloa, kello tallentaa viimeisimmän lyönnin matkan automaattisesti. Tarvittaessa voit lisätä lyöntejä manuaalisesti.

Mailatilastojen tarkasteleminen

Kierroksen aikana voit tarkastella mailatilastojasi, kuten matka- ja tarkkuustietoja.

- 1 Valitse toimintopainike.
- 2 Valitse **Mailatilastot**.
- 3 Valitse golfmaila.
- 4 Pyyhkäise ylöspäin.

Mukautettujen kohteiden tallentaminen

Voit tallentaa enintään viisi mukautettua kohdetta kutakin reikää kohti pelin aikana. Tallentamalla kohteen voit tallentaa kätevästi kohteita tai esteitä, jotka eivät näy kartassa. Voit tarkastella etäisyyttä näihin kohteisiin este- ja layupnäytössä (*Esteet ja layupit*, sivu 6).

- 1 Seiso tallennettavan kohteen lähellä.
HUOMAUTUS: et voi tallentaa kohdetta, joka on kaukana nykyisestä reiästä.
- 2 Paina reiän tietonäytössä toimintopainike.
- 3 Valitse **Mukautetut tavoitteet**.
- 4 Valitse tarvittaessa **Lisää uusi**.
- 5 Valitse kohteen tyyppi.

Isot numerot -tilan käyttäminen

Voit muuttaa numeroiden kokoa reikänäytössä.

- 1 Valitse toimintopainike.
- 2 Valitse **Asetukset > Isot numerot**.
- 3 Valitse ↶.

Etäisyys viheriön etu- ja takareunaan sekä keskikohtaan näkyvät suurella fontilla.



- 4 Pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin voit näyttää lisätietoja, kuten PlaysLike etäisyyden viheriön keskikohtaan, tuulen nopeuden ja suunnan sekä tasoitusluokituksesi.

Kartan tarkasteleminen Isot numerot -tilassa

- 1 Valitse toimintopainike.
- 2 Valitse **Näytä kartta**.
- 3 Tarvittaessa voit lähentää ja loitontaa näytön oikeassa reunassa olevalla liukusäätimellä.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Aseta tähtäysrengas napauttamalla karttaa  (*Etäisyyden mittaaminen kosketustähtäyksellä, sivu 6*).
 - Voit näyttää layupin sijainnin ja etäisyyden tai etäisyyden esteen etu- ja takareunaan valitsemalla  tai .

PlaysLike etäisyyuskuvakkeet

PlaysLike etäisyys kompensoi korkeuden muutoksia kentällä, tuulen nopeutta, tuulen suuntaa ja ilman tiheyttä näyttämällä korjatun etäisyyden viheriöön. Kierroksen aikana voit näyttää PlaysLike etäisyyden napauttamalla etäisyyttä viheriöön. Pyyhkäisemällä ylöspäin voit näyttää, miten paljon etäisyys on muuttunut kunkin tekijän vuoksi.

VIHJE: suoritusasetuksista voit määrittää, mitkä tiedot huomioidaan PlaysLike säädöissä (*PlaysLike asetukset, sivu 47*).

- ▲: matkan pelaaminen kestää odotettua kauemmin.
- : matkan pelaaminen kestää odotetun ajan.
- ▼: matkan pelaaminen sujuu oletettua nopeammin.
- ↗: korkeuden muutoksista johtuva etäisyyden ero.
- ▲: tuulen nopeudesta ja suunnasta johtuva etäisyyden ero.
- ☁: ilman tiheydestä johtuva etäisyyden ero.

Pelin lopettaminen

- 1 Valitse toimintopainike.
- 2 Valitse **Lopeta kierros**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Voit tarkastella tilastojasi ja pelin tietoja napauttamalla pistemääräsi.
 - Voit tallentaa pelin ja palata kellotilaan valitsemalla **Tallenna**.
 - Voit muokata tulokorttiasi valitsemalla **Muokkaa pisteitä**.
 - Voit hylätä pelin ja palata kellotilaan valitsemalla **Hylkää**.
 - Voit keskeyttää pelin ja jatkaa sitä myöhemmin valitsemalla **Keskeytä kierros**.

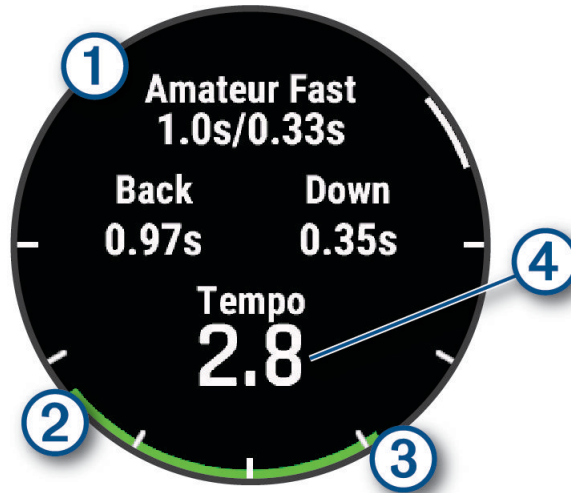
Lyöntitempoharjoittelu

Tempoharjoittelu-suorituksen avulla voit yhdenmukaistaa lyöntiäsi. Laite mittaa ja näyttää backswingin ja downswingin ajan. Se näyttää myös lyönnin tempon. Lyönnin tempo on backswingin aika jaettuna downswingin ajalla. Se ilmaistaan suhteena. Ihanteellinen, ammattilaisgolfareiden lyönteihin perustuva lyönnin tempo on 3:1 eli 3.0.

Ihanteellinen lyönnin tempo

Voit saavuttaa ihanteellisen tempon 3.0 käyttämällä eri lyöntiajoituksia, kuten 0,7 s / 0,23 s tai 1,2 s / 0,4 s. Kullakin golfarilla voi olla erilainen lyönnin tempo kykyjen ja kokemuksen mukaan. Garmin tarjoaa kuusi ajoitusvaihtoehtoa.

Laitteessa näkyy kaavio, joka osoittaa, onko backswing- tai downswing-aikasi liian nopea, hidas vai juuri oikea valitun ajoituksen yhteydessä.



①	Ajoitusvaihtoehdot (backswingin ja downswingin aikasuhte)
②	Backswing-aika
③	Downswing-aika
④	Temposi
	Hyvä ajoitus
	Liian hidas
	Liian nopea

Etsi ihanteellinen lyönnin ajoituksesi aloittamalla hitaimmast ajoituksesta ja kokeilemalla sitä muutamassa lyönnissä. Kun tempokaavio on vihreä sekä backswingin että downswingin ajan kohdalla, voit siirtyä seuraavaan ajoitukseen. Kun löydät mukavan ajoituksen, voit parantaa sen avulla lyöntiesi ja tulostesi yhdenmukaisuutta.

Lyöntitempon analysoiminen

Näet lyöntitempon lyömällä palloa.

- 1 Valitse toimintopainike.
- 2 Valitse  > **Tempoharjoittelu**.
- 3 Näytä valikko valitsemalla toimintopainike.
- 4 Valitse **Lyöntinopeus** ja valitse vaihtoehto.
- 5 Tee koko lyöntiliike ja lyö palloa.

Laitte näyttää lyöntisi analyysin.

VIHJE: voit katsoa nykyisen istunnon lyöntianalyysin keskiarvot pyyhkäisemällä ylös.

Vihjeiden näyttäminen

Kun käytät lyöntitemposovellusta ensimmäisen kerran, laite näyttää vihjeitä siitä, miten lyöntisi analysoidaan.

- 1 Valitse **Tempoharjoittelu**-sovelluksessa toimintopainike.
- 2 Valitse **Vinkit**.
- 3 Näytä seuraava vihje napauttamalla näyttöä.

Yhteydet

Puhelinyhteysominaisuuksia on käytettävissä kellossa, kun pariliität sen yhteensopivaan puhelimeen ([Puhelimen liittäminen](#), sivu 2). Lisäominaisuuksia on käytettävissä, kun yhdistät kellon Wi-Fi® verkkoon ([Yhdistäminen Wi-Fi verkkoon](#), sivu 14).

Puhelinyhteysominaisuudet

Puhelinyhteysominaisuuksia on käytettävissä Approach kellossa, kun pariliität sen Garmin Golf sovelluksella ([Puhelimen liittäminen](#), sivu 2).

- Sovelluksen ominaisuudet Garmin Golf sovelluksesta ([Garmin Golf sovellus](#), sivu 15)
- Sovellusominaisuudet esimerkiksi Garmin Connect™ ja Connect IQ™ sovelluksesta ([Puhelinsovellukset ja tietokonesovellukset](#), sivu 15)
- Vilkaisut ([Vilkaisut](#), sivu 19)
- Säädinvalikon ominaisuudet ([Säätitimet](#), sivu 29)
- Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet ([Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet](#), sivu 51)
- Puhelintoiminnot, kuten ilmoitukset ([Bluetooth ilmoitusten ottaminen käyttöön](#), sivu 13)

Bluetooth ilmoitusten ottaminen käyttöön

Ennen kuin voit ottaa käyttöön ilmoitukset, sinun on pariliitettävä Approach kello yhteensopivaan puhelimeen ([Puhelimen liittäminen](#), sivu 2).

- 1 Valitse .
- 2 Valitse **Asetukset > Ilmoitukset ja hälytykset > Älykkäät ilmoitukset > Tila > Käytössä**.
- 3 Valitse **Yleinen käyttö** tai **Suorituksen aikana**.
- 4 Valitse ilmoitustyyppi.
- 5 Valitse tila- ja värinäasetukset.
- 6 Valitse .
- 7 Valitse tietosuoja- ja aikakatkaisuasetukset.
- 8 Valitse .
- 9 Valitse **Allekirjoitus** ja lisää allekirjoitus tekstiviestivastauksiin.

Ilmoitusten hallinta

Yhteensopivalla puhelimella voi hallita Approach S70 kellossa näkyviä ilmoituksia.

Valitse vaihtoehto:

- Jos käytät iPhone® puhelinta, valitse iOS® ilmoitusasetuksista, mitkä ilmoitukset näkyvät puhelimessa ja kellossa.

HUOMAUTUS: kaikki iPhone puhelimessa käyttöön otetut ilmoitukset näkyvät myös kellossa.

- Jos käytät Android™ puhelinta, valitse Garmin Connect sovelluksessa **••• > Asetukset > Ilmoitukset > Sovellusilmoitukset** ja valitse, minkä ilmoitusten haluat näkyvän kellossasi.

Älä häiritse -tilan käyttäminen

Käyttämällä Älä häiritse -tilaa voit poistaa taustavalon ja värinäähälytykset käytöstä. Voit käyttää tilaa esimerkiksi nukkuessasi tai katsoessasi elokuvaa.

HUOMAUTUS: voit määrittää normaalin nukkuma-aikasi Garmin Connect tilisi käyttäjäasetuksista.

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse **Älä häiritse**.

Bluetooth puhelinyhteyden poistaminen käytöstä

- 1 Valitse .
- 2 Valitsemalla **Asetukset > Yhteydet > Puhelin > Tila > Ei käytössä** voit poistaa Bluetooth puhelinyhteyden käytöstä Approach kellossa.
Poista Bluetooth tekniikka käytöstä puhelimessa puhelimen käyttöoppaan mukaisesti.

Puhelinyhteyshälytysten ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä

Voit määrittää Approach S70 kellon hälyttämään, kun pariliitetty puhelin muodostaa ja katkaisee yhteyden Bluetooth tekniikalla.

HUOMAUTUS: puhelinyhteyshälytykset ovat oletusarvoisesti poissa käytöstä.

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse **Asetukset > Yhteydet > Puhelin > Hälytykset**.

Puhelimen etsiminen

Tällä toiminnolla voit etsiä kadonneen puhelimen, joka on pariliitetty Bluetooth tekniikalla ja on toiminta-alueella.

- 1 Paina -painiketta.
 - 2 Valitse .
 - 3 Lopeta haku valitsemalla .
- Signaalin voimakkuuspalkit tulevat näkyviin Approach S70 näyttöön ja puhelimesta kuuluu hälytys. Palkkien koko kasvaa, kun siirryt lähemmäs puhelinta.

Wi-Fi yhteysominaisuudet

Suoritusten lataaminen Garmin Connect tilillesi: lähettää suorituksen automaattisesti Garmin Connect tilillesi heti, kun suoritus on tallennettu.

Äänisisältö: voit synkronoida äänisisältöä kolmannen osapuolen palveluista.

Kenttien päivitykset: voit ladata ja asentaa golfkenttien päivityksiä.

Ohjelmistopäivitykset: voit ladata ja asentaa uusimman ohjelmiston.

Harjoitukset ja harjoitusohjelmat: voit etsiä ja valita harjoituksia ja harjoitusohjelmia Garmin Connect tililläsi. Kun kello käyttää seuraavan kerran Wi-Fi yhteyttä, tiedostot lähetetään kelloon.

Yhdistäminen Wi-Fi verkkoon

Kello on yhdistettävä puhelimen Garmin Connect sovellukseen tai tietokoneen Garmin Express sovellukseen, jotta sen voi yhdistää Wi-Fi verkkoon.

- 1 Valitse .
- 2 Valitse **Asetukset > Yhteydet > Wi-Fi > Lisää verkko**.
Kello näyttää lähellä olevien Wi-Fi verkkojen luettelon.
- 3 Valitse verkko.
- 4 Anna tarvittaessa verkon salasana.

Kello yhdistää verkkoon, ja verkko lisätään tallennettujen verkkojen luetteloon. Kello yhdistää tähän verkkoon automaattisesti uudelleen ollessaan verkon alueella.

Puhelinsovellukset ja tietokonesovellukset

Kellon voi yhdistää useaan Garmin puhelinsovellukseen ja tietokonesovellukseen saman Garmin tilin kautta.

Garmin Golf sovellus

Garmin Golf sovelluksella voit ladata tulostuloksia Approach S70 laitteestasi, jotta voit tarkastella yksityiskohtaisia tilastoja ja lyöntianalyseja. Golfaajat voivat kilpailla keskenään eri kentillä Garmin Golf sovelluksessa. Yli 43 000 kentällä on sijoitustaulukot, joihin kuka tahansa voi osallistua. Voit määrittää turnaustapahtuman ja kutsua pelaajia kilpailemaan.

Garmin Golf sovellus synkronoi tietosi Garmin Connect tilillesi. Voit ladata Garmin Golf sovelluksen puhelimen sovelluskaupasta (garmin.com/golfapp).

Golfkenttien päivittäminen manuaalisesti

Ennen kuin voit päivittää golfkenttiä manuaalisesti, sinun on muodostettava yhteys langattomaan verkkoon (*Yhdistäminen Wi-Fi verkkoon, sivu 14*).

- 1 Valitse .
- 2 Valitse **Asetukset > Järjestelmä > Kartanhallinta**.
- 3 Valitse tarvittaessa **Tarkista päivitykset**.
- 4 Valitse alue.
- 5 Valitse toimintopainike.
- 6 Valitse **Päivitä**.

Kaikki valitun alueen esiladatut kentät päivittyvät.

HUOMAUTUS: kello asettaa kenttäpäivityksen jonoon myöhemmäksi akkuvirran säästämiseksi. Lataus alkaa, kun liität kellon ulkoiseen virtalähteeseen.

Automaattiset kenttien päivitykset

Approach kellossa on käytössä automaattiset kenttien päivitykset Garmin Golf sovelluksella. Kun yhdistät kellon puhelimeen, useimmin käyttämäsi golfkentät päivittyvät automaattisesti.

VIHJE: voit päivittää kaikki esiladatut golfkentät manuaalisesti langattoman yhteyden kautta (*Golfkenttien päivittäminen manuaalisesti, sivu 15*).

Garmin Connect

Kun pariliität laitteen puhelimeen Garmin Golf sovelluksella, Garmin Connect tili luodaan automaattisesti. Garmin Golf sovellus synkronoi tietosi Garmin Connect tilillesi. Voit ladata Garmin Connect sovelluksen puhelimen sovelluskaupasta.

Garmin Connect tilin avulla voit seurata kuntoasi ja hyvinvointiasi ja pitää yhteyttä kavereihin. Sen työkaluilla voit seurata, analysoida ja jakaa harjoituksiasi sekä kannustaa muita. Voit pitää kirjaa monista suorituksistasi, kuten juoksusta, ajosta ja uinnista.

Suoritusten tallentaminen: kun olet saanut ajastetun suorituksen valmiiksi ja tallentanut sen kelloon, voit ladata sen Garmin Connect tilillesi ja säilyttää sitä niin kauan kuin haluat.

Tietojen analysoiminen: voit näyttää yksityiskohtaisia tietoja kuntoilu- ja ulkoliikuntasuorituksistasi, kuten ajan, matkan, sykkeen, kulutetut kalorit, karttanäkymän sekä tahti- ja nopeuskaaviot. Lisäksi voit tarkastella mukautettavia raportteja.

Harjoittelun suunnittelu: voit valita kuntoilutavoitteen ja ladata päiväkohtaisen harjoitusohjelman.

Seuraa edistymistäsi: voit seurata päivittäisiä askeliasi, osallistua rentoon kisaan yhteyshenkilöidesi kanssa ja pyrkiä tavoitteisiisi.

Suoritusten jakaminen: voit muodostaa yhteyden kavereihisi, joiden kanssa voit seurata toistenne suorituksia, tai julkaista linkkejä suorituksiisi haluamissasi yhteisö sivustoissa.

Älypuhelinsovellusten käyttäminen

Kun olet pariliittänyt laitteesi älypuhelimeen (*Puhelimen liittäminen, sivu 2*), voit ladata kaikki tietosi Garmin Golf ja Garmin Connect sovelluksella Garmin tilillesi.

- 1 Avaa Garmin Golf tai Garmin Connect mobiilisovellus älypuhelimessasi.

VIHJE: sovellus voi olla auki tai käynnissä taustalla.

- 2 Tuo laite enintään 10 metrin (30 jalan) päähän älypuhelimesta.

Laite synkronoi tietosi tilisi kanssa automaattisesti.

Ohjelmiston päivittäminen älypuhelinsovelluksilla

Kun olet pariliittänyt laitteen älypuhelimeen (*Puhelimen liittäminen, sivu 2*), voit päivittää laitteen ohjelmiston Garmin Golf ja Garmin Connect sovelluksella.

Synkronoi laite jommankumman sovelluksen kanssa (*Älypuhelinsovellusten käyttäminen, sivu 16*).

Kun uusi ohjelmisto on saatavilla, sovellus lähettää sen automaattisesti laitteeseesi.

Garmin Connect käyttö tietokoneessa

Garmin Express sovellus yhdistää yhteensopivan Garmin golfkellosi Garmin Connect tiliisi tietokoneen avulla.

- 1 Liitä Garmin golfkello tietokoneeseen USB-kaapelilla.
- 2 Siirry osoitteeseen garmin.com/express.
- 3 Lataa ja asenna Garmin Express sovellus.
- 4 Avaa Garmin Express sovellus ja valitse **Lisää laite**.
- 5 Seuraa näytön ohjeita.

Ohjelmiston päivittäminen sovelluksella Garmin Express

Ennen kuin voit päivittää kellon ohjelmiston, sinun on ladattava ja asennettava Garmin Express sovellus ja lisättävä kello (*Garmin Connect käyttö tietokoneessa, sivu 16*).

- 1 Liitä kello tietokoneeseen USB-kaapelilla.
Kun uusi ohjelmisto on saatavilla, Garmin Express sovellus lähettää sen kelloon.
- 2 Kun Garmin Express sovellus on lähettänyt päivityksen, irrota kello tietokoneesta.
Kello asentaa päivityksen.

Garmin Messenger™ sovellus

HUOMIO

Garmin Messenger sovelluksen muihin kuin satelliittiviestintäominaisuuksiin ei pidä luottaa ensisijaisena avunlähteenä hätätilanteessa. Approach S70 kellolla ei voi aloittaa SOS-pelastusta.

HUOMAUTUS

Sovellus toimii Internetissä langattoman yhteyden tai puhelimen mobiilidatayhteyden kautta. Jos käytät mobiilidataa, pariliitettyssä puhelimessa on oltava datasopimus ja sen on oltava verkon kattavuusalueella, jolla datayhteys on käytettävissä.

Sovelluksella voit viestitellä muiden Garmin Messenger sovelluksen käyttäjien kanssa, esimerkiksi läheistesi kanssa, ilman Garmin laitteita. Kuka tahansa voit ladata sovelluksen ja yhdistää puhelimensa, minkä jälkeen hän voi olla yhteydessä muihin sovelluksen käyttäjiin Internetin kautta (kirjautumista ei tarvita). Lisäksi sovelluksen käyttäjät voivat luoda ryhmäviestiketjuja muiden tekstiviestipuhelinnumeroiden kanssa. Uudet, ryhmäviestiin lisätyt jäsenet voivat ladata sovelluksen nähdäkseen, mitä muut sanovat.

Langattoman yhteyden tai puhelimen mobiilidatayhteyden kautta lähetetyt viestit eivät kerrytä datamaksuja. Mobiilidatasopimuksesi tekstiviestien vakiomaksut ovat voimassa.

Voit ladata Garmin Messenger sovelluksen puhelimen sovelluskaupasta (garmin.com/messengerapp).

Messenger ominaisuuden käyttäminen

⚠ HUOMIO

Garmin Messenger sovelluksen viestintäominaisuuksiin ei pidä luottaa ensisijaisena avunlähteenä hätätilanteessa.

HUOMAUTUS

Jotta voit käyttää Messenger ominaisuutta, Approach S70 kellon on oltava yhteydessä yhteensopivan puhelimen Garmin Messenger sovellukseen Bluetooth tekniikalla.

Kellon Messenger ominaisuuden avulla voi tarkastella Garmin Messenger puhelinsovelluksen viestejä, kirjoittaa viestejä ja vastata niihin.

- 1 Näytä **Messenger**-vilkaus pyyhkäisemällä kellotaulussa ylös- tai alaspäin.

VIHJE: Messenger ominaisuus on käytettävissä kellossa vilkaisuna tai säädinvalikosta.

- 2 Avaa vilkaus painamalla toimintopainike.

- 3 Jos käytät **Messenger** ominaisuutta ensimmäistä kertaa, skannaa QR-koodi puhelimella ja tee pariliitos ja määrittäminen näytön ohjeiden mukaisesti.

- 4 Valitse kellossa vaihtoehto:

- Kirjoita uusi viesti valitsemalla **Uusi viesti**, valitsemalla vastaanottaja ja valitsemalla esimääritetty viesti tai kirjoittamalla viesti itse.
- Katso keskustelu pyyhkäisemällä ylös tai alas ja valitsemalla keskustelu.
- Vastaa viestiin valitsemalla keskustelu, valitsemalla **Vastaa** ja valitsemalla esimääritetty viesti tai kirjoittamalla viesti itse.

Connect IQ ominaisuudet

Voit lisätä Connect IQ sovelluksia, tietokenttiä, vilkaisuja ja kellotauluja kelloosi sen tai puhelimesi Connect IQ kaupasta (garmin.com/connectiqapp).

Kellotaulut: voit mukauttaa kellon ulkoasua.

Laitteen sovellukset: voit lisätä kelloon vuorovaikutteisia ominaisuuksia, kuten vilkaisuja ja uusia ulkoilu- ja kuntoilusuoritusten tyyppejä.

Tietokentät: voit ladata uusia tietokenttiä, joissa anturi-, suoritus- ja historiatiedot näkyvät uudella tavalla. Voit lisätä Connect IQ tietokenttiä sisäisiin ominaisuuksiin ja sisäisille sivuille.

Musiikki: lisää kelloon musiikkipalveluja.

Connect IQ ominaisuuksien lataaminen

Ennen kuin voit ladata ominaisuuksia Connect IQ sovelluksesta, sinun on pariliitettävä Approach S70 kello puhelimeen (*Puhelimen liittäminen, sivu 2*).

- 1 Asenna ja avaa puhelimen sovelluskaupasta Connect IQ sovellus.
- 2 Valitse kello tarvittaessa.
- 3 Valitse Connect IQ ominaisuus.
- 4 Seuraa näytön ohjeita.

Connect IQ ominaisuuksien lataaminen tietokoneella

- 1 Liitä kello tietokoneeseen USB-kaapelilla.
- 2 Siirry osoitteeseen apps.garmin.com ja kirjaudu sisään.
- 3 Valitse Connect IQ ominaisuus ja lataa se.
- 4 Seuraa näytön ohjeita.

Garmin Pay™

Garmin Pay toiminnolla voit maksaa ostoksia kellon avulla toimintoa tukevissa paikoissa käyttämällä toimintoa tukevan rahoituslaitoksen luotti- tai maksukortteja.

Garmin Pay lompakkotoiminnon määrittäminen

Voit lisätä toimintoa tukevia luotto- tai maksukortteja Garmin Pay lompakkoosi. Toimintoa tukevien rahoituslaitosten luettelo on osoitteessa garmin.com/garminpay/banks.

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa ●●●.
- 2 Valitse **Garmin Pay** > **Aloita**.
- 3 Seuraa näytön ohjeita.

Ostoksen maksaminen kellon avulla

Ennen kuin voit käyttää kelloasi ostosten maksamiseen, sinun on määritettävä vähintään yksi maksukortti. Voit maksaa ostoksista kellon avulla paikoissa, jotka tukevat toimintoa.

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse .
- 3 Anna nelinumeroinen salasana.

HUOMAUTUS: jos annat salasanan väärin kolme kertaa, lompakkosi lukitaan, ja sinun on vaihdettava salasanasasi Garmin Connect sovelluksessa.

Viimeksi käyttämäsi maksukortti tulee näkyviin.



- 4 Jos olet lisännyt useita kortteja Garmin Pay lompakkoosi, voit vaihtaa toiseen korttiin pyyhkäisemällä (valinnainen).
 - 5 Pidä 60 sekunnin kuluessa kelloa maksupäätteen lähellä niin, että kello osoittaa kohti maksupäätettä. Kello värisee ja näyttää valintamerkin, kun tiedonsiirto maksupäätteeseen on valmis.
 - 6 Noudata tarvittaessa kortinlukijan ohjeita tapahtuman suorittamiseksi loppuun.
- VIHJE:** kun olet antanut salasanan, voit maksaa antamatta salasanaa 24 tunnin ajan, kun pidät kelloa koko ajan. Jos irrotat kellon ranteesta tai poistat sykemittauksen käytöstä, sinun on annettava salasana uudelleen ennen maksamista.

Kortin lisääminen Garmin Pay lompakkoon

Voit lisätä enintään 10 luotto- tai maksukorttia Garmin Pay lompakkoosi.

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa ●●●.
- 2 Valitse **Garmin Pay** >  > **Lisää kortti**.
- 3 Seuraa näytön ohjeita.

Kun kortti on lisätty, voit valita kortin kellostasi, kun suoritat maksun.

Garmin Pay korttien hallitseminen

Kortin käytön voi keskeyttää tilapäisesti tai kortin voi poistaa kokonaan.

HUOMAUTUS: joissakin maissa toimintoa tukevat rahoituslaitokset saattavat rajoittaa Garmin Pay ominaisuuksia.

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa •••.
- 2 Valitse **Garmin Pay**.
- 3 Valitse kortti.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Keskeytä kortin käyttö väliaikaisesti tai jatka kortin käyttöä valitsemalla **Keskeytä kortin käyttö**.
Kortin on oltava aktiivinen, jotta voit tehdä ostoksia Approach S70 kellolla.
 - Poista kortti valitsemalla .

Garmin Pay salasanan vaihtaminen

Sinun on tiedettävä nykyinen salasanasi, jotta voit vaihtaa sen. Jos unohdat salasanasi, sinun on nollattava Approach S70 kellon Garmin Pay ominaisuus, luotava uusi salasana ja annettava kortin tiedot uudelleen.

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa •••.
- 2 Valitse **Garmin Pay > Vaihda salasana**.
- 3 Seuraa näytön ohjeita.

Seuraavan kerran, kun maksat Approach S70 kellollasi, sinun on annettava uusi salasanasi.

Vilkaisut

Kellossa on esiladattuna vilkaisuja, joista saat tietoja nopeasti ([Vilkaisusilmukan tarkasteleminen, sivu 21](#)). Jotkin vilkaisut tarvitsevat Bluetooth yhteyden yhteensopivaan puhelimeen.

Jotkin vilkaisut ovat oletusarvoisesti näkymättömissä. Voit lisätä ne vilkaisusilmukkaan manuaalisesti ([Vilkaisusilmukan mukauttaminen, sivu 22](#)).

Nimi	Kuvaus
ABC	Näyttää korkeus- ja ilmanpainemittarin sekä kompassin tiedot yhdessä.
Korkeusmittari	Näyttää arvioidun korkeuden painemuutosten perusteella.
Ilmanpaine	Näyttää ympäristön painetiedot korkeuden perusteella.
Body Battery™	Kun käytät kelloa vuorokauden ympäri, näyttää nykyisen Body Battery tasosi ja kaavion tasostasi viime tuntien ajalta (Body Battery, sivu 23).
Kalenteri	Näyttää tulevat tapaamiset puhelimen kalenterista.
Kalorit	Näyttää kuluvan päivän kaloritiedot.
Kompassi	Näyttää sähköisen kompassin.
Kiivetyt kerrokset	Seuraa kiivettyjä kerroksia ja edistymistä tavoitetta kohti.
Golf	Näyttää viime kierroksen golfpisteet ja -tilastot.
Golfin suorituskyyky	Näyttää golfin suorituskyykytilastoja, joiden avulla voit seurata golfpelisi kehitystä.
Health Snapshot™	Näyttää tallennettujen Health Snapshot istuntojen yhteenvedot.
Syke	Näyttää nykyisen sykkeesi lyönteinä minuutissa (bpm) ja kaavion keskimääräisestä leposykkeestäsi (RHR).
Sykevaihtelun tila	Näyttää seitsemän päivän keskiarvon sykevaihtelustasi yön aikana (Sykevaihtelun tila, sivu 22).
Tehominuutit	Seuraa keskitasoisista suuritehoisiin suorituksiin käyttämäsi aikaa, viikon tehominuutitavoitetta ja edistymistäsi tavoitetta kohti.
Jetlag-opastus	Näyttää sisäisen kellosi matkustaessasi ja antaa ohjeita, joiden avulla voit mukautua määränpään aikavyöhykkeen aikaan (Jetlag-opastuksen käyttäminen, sivu 28).
Viimeisin suoritus	Näyttää lyhyen yhteenvedon viimeksi tallennetusta suorituksesta.
Messenger	Voit katsoa Garmin Messenger sovelluksesi keskustelut ja vastata viesteihin kellosta (Garmin Messenger™ sovellus, sivu 16).
Kuunkierto	Näyttää kuunnousu- ja -laskuajat sekä kuun vaiheen GPS-sijaintisi perusteella.
Musiikin hallinta	Puhelimen tai kellon musiikkisoihtimen hallinta.
Torkut	Näyttää torkkujen kokonaisajan ja Body Battery -tason parannuksen. Voit käynnistää torkkuajastimen ja määrittää herätyksen (Unitilan mukauttaminen, sivu 55).
Ilmoitukset	Hälyttää puhelimen ilmoitusasetusten mukaisesti esimerkiksi puheluista, tekstiviesteistä ja yhteisöpalvelusovellusten päivityksistä (Bluetooth ilmoitusten ottaminen käyttöön, sivu 13).
Suorituskyky	Näyttää suorituskyykymittaukset, joiden avulla voit seurata ja analysoida harjoituksiasi ja kilpailusuorituksiasi.
Pulssioksimetri	Voit tehdä manuaalisen pulssioksimetrimittauksen (Pulssioksimetrin lukemien saaminen, sivu 35). Jos olet liian aktiivinen eikä kello voi siksi mitata pulssioksimetrilukemaasi, mittauksia ei tallenneta.
Palautuminen	Näyttää palautumisaikasi. Enimmäisaika on neljä päivää.
Hengitys	Nykyinen hengitystahtisi hengityksinä minuutissa ja seitsemän päivän keskiarvo. Voit rentoutua tekemällä hengitysharjoituksen.

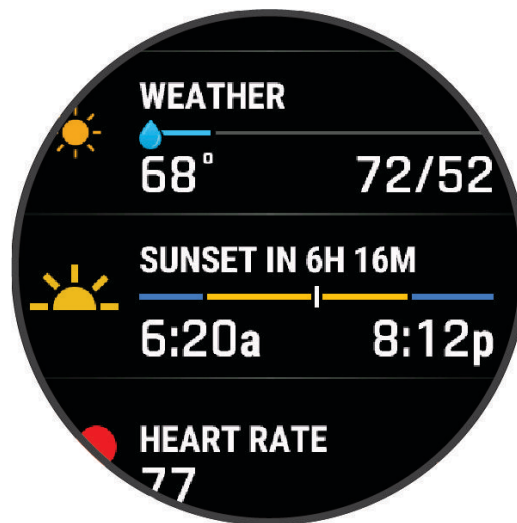
Nimi	Kuvaus
Unipisteet	Näyttää edellisen yön uniajan yhteensä, unipisteet ja univaihetiedot.
Univalmentaja	Antaa unentarvesuosituksia uni- ja suoritushistoriasi, sykevaihtelun tilasi ja torkkujesi perusteella.
Askeleet	Seuraa päivittäistä askelmäärääsi, askeltavoitettasi ja tietoja viimeksi kuluneiden 7 päivän ajalta.
Osakkeet	Näyttää mukautettavan osakeluettelon (Osakkeen lisääminen , sivu 28).
Stressi	Näyttää stressitasosi ja stressitasokäyräsi. Voit rentoutua tekemällä hengitysharjoituksen. Jos olet liian aktiivinen eikä kello voi siksi mitata stressitasoasi, stressimitauksia ei tallenneta.
Auringonnousu ja auringonlasku	Näyttää auringonnousun, auringonlaskun ja siviililoissa käytetyt hämäräajat.
Harjoitteluvalmius	Näyttää pisteet ja lyhyen viestin, joista näet, miten valmis olet harjoitteluun kunakin päivänä.
Harjoittelun tila	Näyttää nykyisen harjoittelun tilan ja harjoittelun kuormittavuuden, joka ilmaisee, miten harjoittelu vaikuttaa kuntotasoosi ja suorituskyykyysi (Harjoittelun tila , sivu 24).
Sää	Näyttää nykyisen lämpötilan ja sääennusteen.

Vilkaisusilmukan tarkasteleminen

Vilkaisujen avulla voit käyttää nopeasti esimerkiksi terveystietoja, suoritustietoja ja sisäisten anturien tietoja. Kun pariliitit kellon, voit tarkastella puhelimen tietoja esimerkiksi ilmoituksista, säästä ja kalenteritapahtumista.

1 Pyyhkäise kellotaulussa ylös- tai alaspäin.

Laite selaa vilkaisusilmukkaa ja näyttää kunkin vilkaisun yhteenvetotiedot.



2 Katso lisätietoja vilkaisusta napauttamalla kosketusnäyttöä.

3 Valitse vaihtoehto:

- Katso vilkaisun tiedot pyyhkäisemällä ylöspäin.
- Katso vilkaisun lisäasetukset ja toiminnot painamalla toimintopainike.

Vilkaisusilmukan mukauttaminen

- 1 Tarkastele vilkaisusilmukkaa pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin.
- 2 Valitse **Muokkaa**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Jos haluat vaihtaa vilkaisun paikkaa silmukassa, valitse vilkaisu ja pyyhkäise ylös- tai alaspäin.
 - Voit poistaa vilkaisun silmukasta valitsemalla sen ja valitsemalla sitten .
 - Voit lisätä vilkaisun silmukkaan valitsemalla **Lisää** ja valitsemalla sitten vilkaisun.**VIHJE:** valitse **LUO KANSIO**, jos haluat luoda kansioita, jotka sisältävät useita vilkaisuja (*Vilkaisukansioiden luominen, sivu 22*).

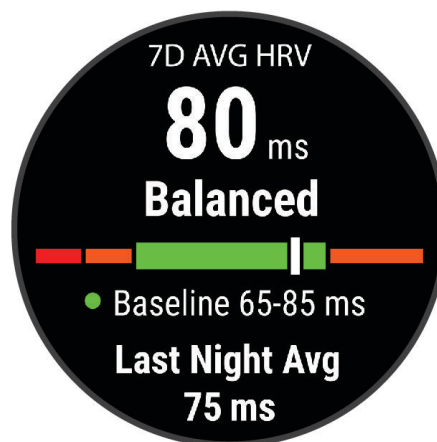
Vilkaisukansioiden luominen

Voit mukauttaa vilkaisusilmukkaa luomalla silmukkakansioita.

- 1 Tarkastele vilkaisusilmukkaa pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin.
- 2 Valitse **Muokkaa > Lisää > LUO KANSIO**.
- 3 Valitse kansioon sisällytettävät vilkaisut ja valitse **Valmis**.
HUOMAUTUS: jos vilkaisut ovat jo vilkaisusilmukassa, voit siirtää tai kopioida ne kansioon.
- 4 Valitse kansion nimi tai nimeä se.
- 5 Valitse kansio kuvake.
- 6 Valitse tarvittaessa vaihtoehto:
 - Muokkaa kansiota koskettamalla sitä pitkään vilkaisusilmukassa.
 - Muokkaa kansiossa olevia vilkaisuja avaamalla kansio ja valitsemalla **Muokkaa** (*Vilkaisusilmukan mukauttaminen, sivu 22*).

Sykevaihtelun tila

Kello analysoi rannesykemittauksen lukemia nukkuessasi ja määrittää sykevaihtelusi. Harjoittelu, liikunta, uni, ravinto ja terveelliset elämäntavat vaikuttavat sykevaihteluun. Sykevaihtelun arvot voivat vaihdella paljonkin sukupuolen, iän ja kuntotason mukaan. Tasapainoinen sykevaihtelun tila voi ilmaista hyvää terveydentilaa, kuten hyvää harjoittelun ja palautumisen tasapainoa, sydämen ja verisuoniston kuntoa ja stressinkestävyyttä. Epätasapainoinen tai heikko tila saattaa ilmaista esimerkiksi väsymystä, tavallista suurempaa palautumisen tarvetta tai kovaa stressiä. Saat parhaat tulokset käyttämällä kelloa nukkuessasi. Sykevaihtelun tilan näyttämiseen tarvitaan kolmen viikon unitiedot.



Värialue	Tila	Kuvaus
 Vihreä	Tasapainoinen	Seitsemän päivän keskisykevaihtelusi on perusalueellasi.
 Oranssi	Epätasapainoinen	Seitsemän päivän keskisykevaihtelusi ylittää tai alittaa perusalueesi.
 Punainen	Pieni	Seitsemän päivän keskisykevaihtelusi alittaa perusalueesi selvästi.
Ei väriä	Heikko Ei tilaa	Sykevaihteluarvojesi keskiarvo alittaa normaalialueen selvästi suhteessa ikääsi. Ei tilaa tarkoittaa, että tiedot eivät riitä seitsemän päivän keskiarvon laskemiseen.

Synkronoimalla kellon Garmin Connect tilin kanssa voit tarkastella nykyistä sykevaihtelun tilaa ja trendejä ja saada hyödyllistä palautetta.

Body Battery

Kello analysoi sykevaihtelua, stressitasoa, unen laatua ja aktiivisuustietoja ja määrittää niiden perusteella yleisen Body Battery tason. Kuten auton polttoainemittari, se ilmoittaa jäljellä olevan energiatason. Body Battery tason alue on 5–100, missä jäljellä oleva energia jakautuu seuraaviin alueisiin: erittäin matala taso 5–25, matala taso 26–50, keskitaso 51–75 ja korkea taso 76–100.

Synkronoimalla kellon Garmin Connect tilisi kanssa voit tarkastella ajantasaista Body Battery tasoa, pitkän aikavälin trendejä ja lisätietoja ([Vinkkejä tietojen Body Battery parantamiseen, sivu 23](#)).

Vinkkejä tietojen Body Battery parantamiseen

- Saat tarkempia tuloksia käyttämällä kelloa nukkuessasi.
- Hyvä uni parantaa Body Battery tasoasi.
- Kovat suoritukset ja stressi voivat heikentää Body Battery tasoasi nopeasti.
- Syöminen ja stimulantit, kuten kofeiini, eivät vaikuta Body Batterylukemiin.

Harjoittelun tila

Mittaukset ovat arvioita, joiden avulla voit seurata ja analysoida harjoituksiasi. Mittauksiin tarvitaan kahden viikon ajalta suorituksia, joissa on käytetty rannesyke mittaria tai yhteensopivaa sykevyötä. Mittaustulokset saattavat näyttää virheellisiltä aluksi, kun kello vasta oppii suorituskyyäsi.

Arviot tuottaa ja niitä tukee Firstbeat Analytics™. Lisätietoja on osoitteessa garmin.com/performance-data/running.



Harjoittelun tila: harjoittelun tila näyttää, miten harjoittelusi vaikuttaa kuntoosi ja suorituskyyäsi. Harjoittelun tila perustuu maksimaalisen hapenottokyyyn, välittömän kuormituksen ja sykevaihtelun tilan muutoksiin pitkällä aikavälillä.

Maksimaalinen hapenottokyy: maksimaalinen hapenottokyy on enimmäismäärä (millilitroina) happea, jonka voit käyttää minuutissa painokiloa kohti huipputasollasi.

SV: sV tarkoittaa sykkeesi vaihtelua seitsemän viime päivän aikana (*Sykevaihtelun tila, sivu 22*).

Välitön kuormitus: välitön kuormitus on viimeisimpien harjoittelun kuormittavuuspisteidesi painotettu summa. Se sisältää mm. harjoituksen keston ja tehon. (*Välitön kuormitus, sivu 26*).

Harjoittelun tilan tasot

Harjoittelun tila näyttää, miten harjoittelusi vaikuttaa kuntotasoosi ja suorituskykyysi. Harjoittelun tila perustuu maksimaalisen hapenottokyvyn, välittömän kuormituksen ja sykevaihtelun tilan muutoksiin pitkällä aikavälillä. Harjoittelun tilan avulla voit suunnitella tulevaa harjoittelua ja jatkaa kuntosi kohottamista.

Ei tilaa: kello tarvitsee harjoittelun tilan arviointia varten useita suorituksia kahden viikon ajalta ja maksimaalisen hapenottokyvyn tulokset juoksusta tai pyöräilystä.

Heikentää kuntoa: pidät taukoa harjoittelusta tai harjoittelet selvästi tavallista vähemmän vähintään viikon ajan. Kunnan heikentäminen tarkoittaa, ettei pysty säilyttämään kuntotasoasi. Voit kokeilla lisätä harjoittelun kuormittavuutta, jos haluat parantaa kuntoasi.

Palautuminen: kevyehkö harjoittelun kuormittavuus antaa kehosi palautua, mikä on keskeisen tärkeää, kun kova harjoittelu jatkuu pitkään. Voit palata kuormittavampaan harjoitteluun, kun tunnet olevasi siihen valmis.

Ylläpito: nykyisen harjoittelusi kuormittavuus riittää kuntotasosi ylläpitoon. Jos haluat parantaa kuntoasi, kokeile lisätä harjoitustesi vaihtelevuutta tai määrää.

Tuottava: nykyisen harjoittelusi kuormittavuus lisää kuntotasoasi ja suorituskykyäsi. Sisällytä harjoitteluusi palautumisjaksoja, jotta kuntotasoasi säilyy.

Huippu: olet ihanteellisessa kisakunnossa. Hiljattain vähentämäsi harjoittelun kuormittavuus jättää kehollesi aikaa palautua aiemmasta harjoittelusta. Ennakoi tulevaa, koska huipputaso voi kestää vain hetken.

Ylikuormittava: harjoittelusi on niin kuormittavaa, että siitä on jo haittaa. Kehosi tarvitsee lepoa. Jätä itsellesi palautumisaikaa lisäämällä kevyempää harjoittelua.

Tuottamaton: harjoittelusi kuormittavuus on hyvällä tasolla, mutta kuntosi heikkenee. Pyri keskittymään lepoon, ravintoon ja stressinhallintaan.

Rasittunut: palautumisesi ja harjoittelusi kuormittavuus eivät ole tasapainossa. Se on normaalia kovan harjoittelun tai suuren tapahtuman jälkeen. Kehollasi saattaa olla palautumisongelmia, joten huomioi kokonaisterveydentilasi.

Vinkkejä harjoittelun tilan selvittämiseen

Harjoittelun tilaominaisuus käyttää kuntotasosi ajantasaisia arvioita, kuten vähintään yhtä maksimaalisen hapenottokyvyn mittausta viikossa. Sisäjuoksusuorituksista ei luoda maksimaalisen hapenottokyvyn arviota, jotta kuntotasotrendisi pysyisi tarkkana. Voit poistaa maksimaalisen hapenottokyvyn tallennuksen käytöstä ultra- ja polkujuoksusuorituksissa, jos et halua kyseisten juokсутyyppien vaikuttavan maksimaalisen hapenottokyvyn arvioosi (*Suoritukset ja sovellusasetukset, sivu 48*).

Kokeilemalla näitä vinkkejä voit käyttää harjoittelun tilaominaisuutta tehokkaasti.

- Juokse ulkona vähintään kerran viikossa siten, että sykkeesi pysyy yli 70 prosentissa maksimisykkeestäsi vähintään 10 minuutin ajan.
Harjoittelun tilatietojen pitäisi olla käytettävissä, kun olet käyttänyt kelloa 1–2 viikon ajan.
- Tallenna kaikki kuntoilusuorituksesi ensisijaisella harjoittelulaitteellasi, jotta kello oppii suorituskykyysi (*Suoritusten ja suorituskykymittausten synkronointi, sivu 25*).
- Käytä kelloa aina nukkuessasi, jotta sykevaihtelun tila pysyy aina ajantasaisena. Kelvollisen sykevaihtelun tilan avulla voit säilyttää kelvollisen harjoittelun tilan, kun mittaat maksimaalista hapenottokykyä tavallista harvemmin.

Suoritusten ja suorituskykymittausten synkronointi

Voit synkronoida suorituksia ja suorituskykymittauksia muista Garmin laitteista Approach S70 kelloosi Garmin Connect tililläsi. Siten näet harjoittelusi ja kuntosi mahdollisimman tarkasti kellossasi. Voit esimerkiksi tallentaa ajon Edge® pyörätietokoneella ja tarkastella suoritustietoja ja palautumisaikaa Approach S70 kellossasi.

Synkronoi Approach S70 kellosi ja muut Garmin laitteet Garmin Connect tilisi kanssa.

VIHJE: voit määrittää ensisijaisen harjoittelulaitteen ja ensisijaisen puettavan laitteen Garmin Connect sovelluksessa (*Yhtenäinen harjoittelun tila, sivu 40*).

Viimeisimmät suoritukset ja suorituskykymittaukset muista Garmin laitteistasi näkyvät Approach S70 kellossasi.

Välitön kuormitus

Välitön kuormitus on painotettu, yhteen laskettu harjoituksen jälkeinen ylimääräinen hapenkulutus (EPOC) viime päivien ajalta. Mittari näyttää, onko kuormitus pieni, optimaalinen, suuri vai erittäin suuri. Optimaalinen alue perustuu henkilökohtaiseen kuntotasoosi ja harjoitteluhistoriaasi. Alue muuttuu sen mukaan, kun harjoittelusi aika ja teho kasvavat tai vähenevät.

Harjoittelun kuormittavuuden kohdistus

Harjoittelu kannattaa jakaa suorituskyvyn maksimointia ja kunnon parantamista varten kolmeen luokkaan: matala aerobinen, korkea aerobinen ja anaerobinen. Harjoittelun kuormittavuuden kohdistus ilmaisee, miten suuri osuus harjoittelustasi kuuluu kuhunkin luokkaan, ja määrittää harjoitustavoitteita. Harjoittelun kuormittavuuden kohdistusta varten tarvitaan vähintään 7 päivää harjoittelua, jotta voidaan määrittää, onko harjoittelun kuormittavuus pieni, optimaalinen vai suuri. Neljän viikon harjoitushistorian jälkeen harjoittelun kuormittavuuden arvio sisältää jo yksityiskohtaisia tavoitetietoja, joiden avulla voit tasapainottaa harjoitteluasi.

Alittaa tavoitteet: harjoittelusi kuormittavuus on optimaalista alempi kaikissa tehokkuusluokissa. Kokeile lisätä harjoitusten kestoa tai määrää.

Pienitehoisen aerobisen vajuus: kokeile lisätä pienempitehoisia aerobisia suorituksia suurempitehoisten tasapainottamiseksi, jotta ehdit palautua.

Suuritehoisen aerobisen vajuus: kokeile lisätä suurempitehoisia aerobisia suorituksia, jotka parantavat anaerobista kynnystä ja maksimaalista hapenottoa ajan myötä.

Anaerobisen vajuus: kokeile lisätä muutamia suuritehoisempia anaerobisia suorituksia, jotka lisäävät nopeuttasi ja anaerobista kapasiteettiasi ajan myötä.

Tasapainoinen: harjoittelusi kuormittavuus on tasapainossa ja tuottaa kattavia kuntoetuja, kun jatkat harjoittelua.

Pienitehoisen aerobisen kohdistus: harjoittelusi kuormittavuus liittyy enimmäkseen matalan aerobisen tason suorituksiin. Se takaa hyvän perustan ja valmistaa sinut tehokkaampien harjoitusten lisäämiseen.

Suuritehoisen aerobisen kohdistus: harjoittelusi kuormittavuus liittyy enimmäkseen korkean aerobisen tason suorituksiin. Nämä suoritukset parantavat anaerobista kynnystä, maksimaalista hapenottoa ja kestävyttä.

Anaerobisen kohdistus: harjoittelusi kuormittavuus liittyy enimmäkseen tehokkaisiin suorituksiin. Se parantaa kuntoa nopeasti, mutta harjoittelua kannattaa tasapainottaa matalatehoisilla aerobisilla suorituksilla.

Ylittää tavoitteet: harjoittelusi kuormittavuus on optimaalista suurempi. Sinun kannattaa vähentää harjoitusten kestoa ja määrää.

Kuormituksen suhde

Kuormituksen suhde vertaa välittömän (lyhyen aikavälin) ja pitkäaikaista (pitkän aikavälin) harjoittelun kuormittavuutta. Sen avulla voi seurata harjoittelun kuormittavuuden muutoksia.

Tila	Arvo	Kuvaus
Ei tilaa	Ei mitään	Kuormituksen suhde näkyy kahden viikon harjoittelun jälkeen.
Pieni	Alle 0,8	Lyhyen aikavälin harjoittelun kuormittavuus on pienempi kuin pitkän aikavälin.
Optimaalinen 	0,8–1,4	Lyhyen ja pitkän aikavälin harjoittelun kuormittavuus ovat tasapainossa. Optimaalinen alue perustuu henkilökohtaiseen kuntotasoosi ja harjoitteluhistoriaasi.
Suuri	1,5–1,9	Lyhyen aikavälin harjoittelun kuormittavuus on suurempi kuin pitkän aikavälin.
Hyvin suuri	2,0 tai enemmän	Lyhyen aikavälin harjoittelun kuormittavuus on merkittävästi suurempi kuin pitkän aikavälin.

Tietoja harjoitusvaikutuksen asteikosta

Harjoitusvaikutus mittaa harjoittelun vaikutusta aerobiseen kuntoosi. Harjoitusvaikutus kasvaa liikunnan aikana. Kun suoritus etenee, harjoitusvaikutuksen arvo kasvaa. Harjoitusvaikutus määräytyy käyttäjäprofiilisi tietojen ja harjoitushistoriasi sekä suorituksen sykkeen, keston ja tehon mukaan. Suorituksen ensisijaista etua voi kuvata seitsemällä erilaisella harjoitusvaikutusmerkinnällä. Kukin merkintä on värikoodattu ja vastaa harjoittelun kuormittavuuden kohdistusta ([Harjoittelun kuormittavuuden kohdistus, sivu 26](#)). Kullakin palauteilmauksella (esimerkiksi Merkittävä vaikutus maksimaaliseen hapenottokykyyn) on vastaava kuvaus Garmin Connect suorituksen tiedoissa.

Aerobinen harjoitusvaikutus mittaa sykkeen avulla aerobisen kuntosi harjoituksen kokonaistehon ja ilmaisee, vaikuttiko harjoitus kuntoosi ylläpitävästi vai parantavasti. Harjoituksen aikana kertynyt harjoituksen jälkeinen ylimääräinen hapenkulutusarvosi (EPOC-arvo) liitetään arvoihin, jotka ilmaisevat kuntotasosi ja harjoittelutapasi. Tasaiset, kohtuullisen tehokkaat tai pitkiä intervaleja (> 180 s) sisältävät harjoitukset parantavat aerobista aineenvaihduntaasi ja aerobista harjoitusvaikutustasi.

Anaerobinen harjoitusvaikutus määrittää sykkeen ja nopeuden (tai tehon) avulla harjoituksen hyötyvaikutuksen suorituskykyyn kovalla teholla. Arvo määräytyy sen mukaan, miten anaerobinen toiminta vaikuttaa EPOC-arvoosi, ja suorituksen tyyppin mukaan. Toistuvat erittäin tehokkaat 10–120 sekunnin intervallit parantavat anaerobista kuntoaasi erityisen tehokkaasti, ja siten niiden anaerobinen harjoitusvaikutus on suuri.

Voit lisätä Aerobinen harjoitusvaikutus ja Anaerobinen harjoitusvaikutus tietokentiksi harjoitusnäyttöön ja seurata lukemiasi suorituksen aikana.

Harjoitusvaikutus	Aerobinen etu	Anaerobinen etu
0,0–0,9	Ei etua.	Ei etua.
1,0–1,9	Vähän etua.	Vähän etua.
2,0–2,9	Aerobinen kunto pysyy ennallaan.	Anaerobinen kunto pysyy ennallaan.
3,0–3,9	Vaikutus aerobiseen kuntoon.	Vaikutus anaerobiseen kuntoon.
4,0–4,9	Merkittävä vaikutus aerobiseen kuntoon.	Merkittävä vaikutus anaerobiseen kuntoon.
5,0	Ylikuormittava ja mahdollisesti haitallinen ilman riittävää palautumisaikaa.	Ylikuormittava ja mahdollisesti haitallinen ilman riittävää palautumisaikaa.

Harjoitusvaikutustekniikan tarjoaa ja sitä tukee Firstbeat Analytics. Lisätietoja on osoitteessa firstbeat.com.

Harjoittelun tilan seurannan keskeyttäminen ja jatkaminen

Voit keskeyttää harjoittelun tilan seurannan, jos olet vammautunut tai sairas. Voit jatkaa kuntoilusuoritusten tallentamista, mutta harjoittelun tila, harjoittelun kuormittavuuden kohdistus, palautumispalaute ja harjoitussuositukset ovat tilapäisesti poissa käytöstä.

Voit jatkaa harjoittelun tilan seurantaa, kun olet taas valmis harjoittelemaan. Varmista paras tulos mittaamalla maksimaalinen hapenottokyky vähintään kerran viikossa.

1 Voit keskeyttää harjoittelun tilan seurannan valitsemalla vaihtoehdon:

- Näytä vilkaisusilmukka pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin, kosketa harjoitteluvilkaisua pitkään ja valitse **Asetukset > Tauota Harjoittelun tila**.
- Valitse Garmin Connect asetuksista **Suorituskykytilastot > Harjoittelun tila > ⋮ > Tauota Harjoittelun tila**.

2 Synkronoi kello Garmin Connect tilisi kanssa.

3 Kun haluat jatkaa harjoittelun tilan seurantaa, valitse vaihtoehto:

- Näytä vilkaisusilmukka pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin, kosketa harjoitteluvilkaisua pitkään ja valitse **Asetukset > Jatka harjoittelun tilan seurantaa**.
- Valitse Garmin Connect asetuksista **Suorituskykytilastot > Harjoittelun tila > ⋮ > Jatka harjoittelun tilan seurantaa**.

4 Synkronoi kello Garmin Connect tilisi kanssa.

Osakkeen lisääminen

Jotta voit mukauttaa osakeluettelo, sinun on lisättävä osakevilkaisu vilkaisusilmukkaan ([Vilkaisusilmukan mukauttaminen, sivu 22](#)).

- 1 Avaa osakevilkaisu pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin.
- 2 Valitse toimintopainike.
- 3 Valitse **Lisää osake**.
- 4 Anna lisättävän yrityksen nimi tai haluamasi osakkeen symboli ja valitse ✓.
Kello näyttää hakutulokset.
- 5 Valitse osake, jonka haluat lisätä.
- 6 Näytä lisätietoja valitsemalla osake.
VIHJE: voit näyttää osakkeen vilkaisusilmukassa painamalla toimintopainike ja valitsemalla Aseta suosikiksi.

Jetlag-opastuksen käyttäminen

Ennen kuin voit käyttää Jetlag-opastus-vilkaisua, sinun on suunniteltava matka Garmin Connect sovelluksessa ([Matkan suunnitteleminen Garmin Connect sovelluksessa, sivu 28](#)).

Jetlag-opastus-vilkaisusta näet matkustaessasi, miten sisäinen kellosi vertautuu paikalliseen aikaan, ja saat ohjeita jetlagin vaikutusten vähentämiseen.

- 1 Näytä **Jetlag-opastus**-vilkaisu pyyhkäisemällä kellotaulussa ylös- tai alaspäin.
- 2 Painamalla toimintopainike-painiketta näet sisäisen kellosi suhteessa paikalliseen aikaan ja jetlagisi kokonaistason.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Voit katsoa ilmoituksen nykyisestä jetlag-tasostasi painamalla toimintopainike-painiketta.
 - Voit katsoa aikajanalla suositeltavia toimia jetlag-oireiden lieventämiseen pyyhkäisemällä ylöspäin.

Matkan suunnitteleminen Garmin Connect sovelluksessa

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa •••.
- 2 Valitse **Harjoittelu ja suunn.** > **Jetlag-opastus** > **Lisää matkan tiedot**.
- 3 Seuraa näytön ohjeita.

Säätimet

Säädinvalikosta voit käyttää kellon ominaisuuksia ja asetuksia nopeasti. Voit lisätä ja poistaa säädinvalikon asetuksia sekä muuttaa niiden järjestystä ([Säädinvalikon mukauttaminen, sivu 31](#)).

Paina .

Kuvake	Nimi	Kuvaus
	ABC	Valitsemalla tämän voit avata korkeusmittari-, ilmanpainemittari- ja kompassisovelluksen.
	Korkeusmittari	Valitsemalla tämän voit avata korkeusmittarinäytön.
	Opastus	Valitsemalla tämän voit pyytää apua (Avun pyytäminen, sivu 52).
	Ilmanpainemittari	Valitsemalla tämän voit avata ilmanpainemittarinäytön.
	Kirkkaus	Valitsemalla tämän voit säätää näytön kirkkautta (Näyttöasetusten muuttaminen, sivu 55).
	Kalenteri	Valitsemalla tämän voit näyttää tulevat tapahtumat puhelimen kalenterista.
	Kellot	Valitsemalla tämän voit avata Kellot sovelluksen ja asettaa hälytyksen, ajastimen tai sekuntikellon tai tarkastella vaihtoehtoisia aikavyöhykkeitä (Kellot, sivu 38).
	Kompassi	Avaa kompassinäyttö valitsemalla tämä.
	Näyttö	Sammuttaa näytön hälytyksiä, eleitä ja Näyttö aina käytössä -näyttötilaa varten (Näyttöasetusten muuttaminen, sivu 55).
	Älä häiritse	Valitsemalla tämän voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä Älä häiritse -tilan, joka himmentää näytön ja poistaa käytöstä hälytykset ja ilmoitukset. Voit käyttää tilaa esimerkiksi katsoessasi elokuvaa.
	Etsi puhelin	Valitsemalla tämän voit toistaa hälytysäänen pariliitetyssä puhelimesta, jos se on Bluetooth alueella. Bluetooth signaalin voimakkuus ilmestyy Approach kellon näyttöön, ja se vahvistuu, kun siirryt lähemmäs puhelinta.
	Taskulamppu	Valitsemalla tämän voit ottaa näytön käyttöön ja käyttää sitä taskulamppuna.
	Lukitse laite	Valitsemalla tämän voit estää tahattomat painallukset ja pyyhkäisyä lukitsemalla painikkeet ja kosketusnäytön.
	Messenger	Valitsemalla tämän voit avata Messenger sovelluksen (Messenger ominaisuuden käyttäminen, sivu 17).
	Kuunkierto	Valitsemalla tämän voit näyttää kuunnousu- ja -laskuajat sekä kuun vaiheen GPS-sijaintisi perusteella.
	Musiikin hallinta	Valitsemalla tämän voit hallita musiikin toistoa kellolla tai puhelimella.
	Ilmoitukset	Valitsemalla tämän voit näyttää puhelimen ilmoitusasetusten mukaisesti esimerkiksi puhelut, tekstiviestit ja yhteisöpalvelusovellusten päivitykset (Bluetooth ilmoitusten ottaminen käyttöön, sivu 13).
	Pulssioksimetri	Valitsemalla tämän voit avata pulssioksimetrisovelluksen (Pulssioksimetri, sivu 35).
	Punatila	Valitsemalla tämän voit muuttaa näytön punasävyiseksi, jotta kelloa voi käyttää vähäisessä valossa.
	Asetukset	Voit avata asetusvalikon valitsemalla kuvakkeen.

Kuvake	Nimi	Kuvaus
	Lepotila	Valitsemalla tämän voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä Lepotila (Unitilan mukauttaminen, sivu 55).
	Auringonnousu ja -lasku	Valitsemalla tämän voit näyttää auringonnousun ja -laskun sekä hämärän ajat.
	Lompakko	Valitsemalla tämän voit avata Garmin Pay lompakkosi ja maksaa ostoksia kellolla (Garmin Pay™, sivu 17).
	Sää	Valitsemalla tämän voit näyttää sääennusteen ja nykyisen säätilan.

Säädinvalikon mukauttaminen

Voit lisätä ja poistaa säädinvalikon pikavalikkoasetuksia sekä muuttaa niiden järjestystä ([Säätimet, sivu 29](#)).

- 1 Valitse .
- 2 Valitse **Muokkaa**.
- 3 Valitse mukautettava pikavalinta.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Vaihda pikavalinnan sijaintia säädinvalikossa pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin.
 - Valitse , jos haluat poistaa pikavalinnan säädinvalikosta.
- 5 Tarvittaessa voit lisätä pikavalinnan säädinvalikkoon valitsemalla **Lisää**.

Sykeominaisuudet

Approach S70 kellossa on rannesykemittari, ja se on yhteensopiva sykevöiden kanssa (myydään erikseen). Voit tarkastella syketietoja sykevilkaisussa. Jos käytettävissä on sekä rannesyke että sykevyyden tiedot, kun aloitat suoritusta, kello käyttää sykevyyden tietoja.

Rannesykemittari

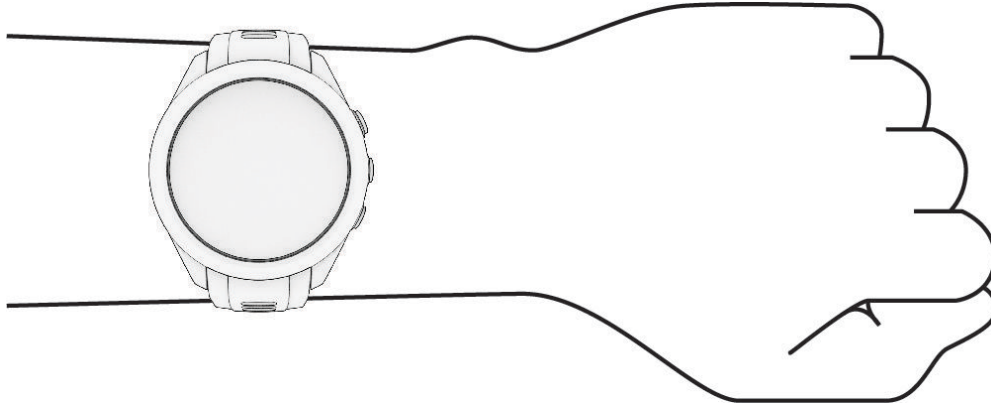
Kellon käyttäminen

⚠ HUOMIO

Joidenkin käyttäjien iho saattaa ärsyntyä kellon pitkäkestoisessa käytössä, erityisesti jos käyttäjällä on herkkä iho tai allergioita. Jos havaitset ihoärsytystä, riisu kello ja anna iholle aikaa parantua. Voit estää ihoärsytystä varmistamalla, että kello on puhdas ja kuiva, ja kiinnittämällä kellon ranteeseen sopivan löysälle. Lisätietoja on osoitteessa garmin.com/fitandcare.

- Kiinnitä kello ranneluun yläpuolelle.

HUOMAUTUS: kellon pitäisi olla tiukalla mutta tuntua miellyttävältä. Kello ei saa päästä liikkumaan juoksun tai harjoittelun aikana, jotta saat tarkat syketiedot. Pysy paikallasi, jos haluat pulssioksimetrilukeman.



HUOMAUTUS: optinen anturi on kellon taustapuolella.

- Lisätietoja rannesykemittauksesta on kohdassa [Vinkkejä, jos syketiedot ovat väärä, sivu 32](#).
- Lisätietoja pulssioksimetrian turista on kohdassa [Vihjeitä, jos pulssioksimetritiedot ovat väärä, sivu 35](#).
- Lisätietoja tarkkuudesta on osoitteessa garmin.com/ataccuracy.
- Lisätietoja kellon käyttämisestä ja huollosta on osoitteessa garmin.com/fitandcare.

Vinkkejä, jos syketiedot ovat väärä

Jos syketiedot ovat väärä tai eivät näy oikein, kokeile seuraavia toimia.

- Puhdista ja kuivaa käsivartesi, ennen kuin kiinnität kellon ranteeseen.
- Älä käytä kellon alla aurinkovoidetta, muuta voidetta tai hyönteiskarkotetta.
- Älä naarmuta kellon takana olevaa sykeanturia.
- Kiinnitä kello ranneluun yläpuolelle. Kellon pitäisi olla tiukalla mutta tuntua miellyttävältä.
- Odota, kunnes ❤ näkyy tasaisena, ennen kuin aloitat suorituksen.
- Lämmittele 5–10 minuutin ajan ja odota, että kello lukee sykkeesi, ennen kuin aloitat suorituksen.

HUOMAUTUS: jos harjoitusympäristö on kylmä, lämmittele sisätiloissa.

- Huuhtelee kello puhtaalla vedellä aina harjoituksen jälkeen.

Rannesykemittarin asetukset

Paina  ja valitse **Asetukset > Terveys ja hyvinvointi > Syke**.

Tila: ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä rannesykemittarin. Oletusarvo on Automaattinen, joka käyttää automaattisesti rannesykemittaria, ellei pariliitä ulkoista sykemittaria.

HUOMAUTUS: rannesykemittarin poistaminen käytöstä poistaa käytöstä myös rannepulssioksimetrian turin.

Uinnin aikana: ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä rannesykemittarin uintisuoritusten aikana.

Poikkeavan sykkeen hälytykset: voit asettaa kellon hälyttämään, kun syke on tavoitearvon ylä- tai alapuolella (*Poikkeavan sykkeen hälytyksen määrittäminen, sivu 33*).

Lähetä syke: voit alkaa lähettää syketietoja pariliitettynä laitteeseen (*Syketietojen lähettäminen Garmin laitteille, sivu 33*).

Poikkeavan sykkeen hälytyksen määrittäminen

HUOMIO

Ominaisuus hälyttää ainoastaan, kun syke ylittää tai alittaa tietyn lyöntimäärän minuutissa käyttäjän valinnan mukaisesti, vähintään kymmenen minuutin toimitusajan kuluttua. Ominaisuus ei ilmoita sykkeen putoamisesta valitun kynnsarvon alapuolelle Garmin Connect sovelluksessa määrittämäsi uni-ikkunan aikana. Ominaisuus ei ilmoita mahdollisista sydänvaivoista, ja sitä ei ole tarkoitettu minkään lääketieteellisen vaivan tai taudin hoitoon tai diagnosointiin. Kysy sydänvaivoista aina lääkäriltä.

Voit määrittää sykkeen kynnsarvon.

- 1 Valitse .
- 2 Valitse **Asetukset > Anturit ja lisälaitteet > Rannesyke > Poikkeavan sykkeen hälytykset**.
- 3 Valitse **Korkea-hälytys** tai **Matala-hälytys**.
- 4 Aseta sykkeen kynnsarvo.

Näyttöön tulee ilmoitus ja kello värisee aina, kun sykkeesi ylittää tai alittaa kynnsarvon.

Syketietojen lähettäminen Garmin laitteille

Voit lähettää syketietoja kellosta ja tarkastella niitä pariliitetyissä laitteissa. Syketietojen lähettäminen lyhentää akunkestoa.

VIHJE: mukauttamalla suoritusasetuksia voit lähettää syketietoja automaattisesti, kun aloitat suorituksen (*Suoritukset ja sovellusasetukset, sivu 48*). Voit lähettää syketietosi esimerkiksi Edge laitteelle pyöräillessäsi.

- 1 Valitse .
- 2 Valitse **Asetukset > Anturit ja lisälaitteet > Rannesyke > Lähetä syke**.
- 3 Valitse toimintopainike.

Kello alkaa lähettää syketietoja.

- 4 Pariliitä kello yhteensopivaan laitteeseen.

HUOMAUTUS: pariliitoksen muodostamista koskevat ohjeet vaihtelevat yhteensopivan Garmin laitteen mukaan. Lisätietoja on käyttöoppaassa.

- 5 Lopeta syketietojen lähetyksen painamalla toimintopainike.

Rannesykemittarin poistaminen käytöstä

Rannesykemittaus on käytössä oletusarvoisesti. Laite käyttää rannesykemittaria automaattisesti, ellei laitteeseen ole liitetty sykevyötä. Sykevyön tiedot ovat käytettävissä vain suorituksen aikana.

HUOMAUTUS: rannesykemittauksen poistaminen käytöstä poistaa käytöstä myös koko päivän stressimittauksen, tehominuutit ja ranteen pulssioksimetrian turin.

- 1 Valitse .
- 2 Valitse **Asetukset > Anturit ja lisälaitteet > Rannesyke > Tila > Ei käytössä**.

Tietoja sykealueista

Monet urheilijat hyödyntävät sykealueita mitatessaan ja kohentaessaan kardiovaskulaarista kuntoaan sekä sydän- ja verisuonielimistönsä terveyttä. Sykealueet ovat vaihteluvälejä, joiden rajakohdiksi on määritetty tietty minuuttikohtaisten sydämenlyöntien määrä. Sykealueet on yleisesti jaoteltu viiteen ja numeroitu 1-5 sykkeen nousun mukaan. Sykealueet lasketaan yleensä prosentteina maksimisykkeestä.

Sykealueiden määrittäminen

Kello määrittää oletussykealueet alkumäärittelyn profiilitietojen perusteella. Voit erottaa sykealueet lajiprofiiliin (kuten juoksu, pyöräily ja uinti) mukaan. Määritä maksimisyke, jotta saat mahdollisimman tarkat kaloritiedot suorituksen aikana. Voit määrittää sykealueet ja leposykkeen myös manuaalisesti. Voit myös säätää alueita manuaalisesti kellossa tai käyttämällä Garmin Connect tiliäsi.

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse **Asetukset > Käyttäjäprofiili > Syke**.
- 3 Valitse **Maksimisyke** ja anna maksimisykkeesi.
Automaattinen tunnistus -toiminnolla voit tallentaa maksimisykkeesi automaattisesti suorituksen aikana.
- 4 Valitse **Leposyke > Aseta oletusarvot** ja anna leposykkeesi.
Voit käyttää kellon mittaamaa keskileposykettä tai määrittää mukautetun leposykkeen.
- 5 Valitse **Alueet > Perusta**.
- 6 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **lyöntiä/min** voit tarkastella ja muokata sykealuetta (lyöntiä minuutissa).
 - Valitsemalla **% maksimisykkeestä** voit tarkastella ja muokata maksimisykkeen prosenttialuetta.
 - Valitsemalla **%SYV** voit tarkastella ja muokata alueita prosenttiosuutena sykereservistä (maksimisyke miinus leposyke).
- 7 Valitse alue ja määritä arvo kullekin alueelle.
- 8 Valitse **Lajin syke** ja valitse lajiprofiili, jos haluat lisätä erilliset sykealueet (valinnainen).
- 9 Voit lisätä lajisykealueita samalla tavalla (valinnainen).

Sykealuelaskenta

Alue	% maksimisykkeestä	Rasituksen tuntu	Edut
1	50-60 %	Rauhallinen tahti, rytmikäs hengitys	Aloittelijataso aerobinen harjoittelu, vähentää stressiä
2	60-70 %	Miellyttävä tahti, hiukan syvempää hengitystä, keskusteleminen mahdollista	Perustason kardiovaskulaarinen harjoitus, hyvä palautustahti
3	70-80 %	Kohtuullinen tahti, keskusteleminen hiukan hankalampaa	Parantaa aerobista kapasiteettia, optimaalinen kardiovaskulaarinen harjoitus
4	80-90 %	Nopea tahti ja hiukan epä mukava tuntemus, voimakas hengitys	Nostaa anaerobista kapasiteettia ja kynnystä, parantaa nopeutta
5	90-100 %	Kilpailutahti, ei ylläpidettävissä pitkään, hengitys työlästä	Lisää anaerobista ja lihasten kestävyyttä, lisää voimaa

Pulssioksimetri

Approach S70 kellossa on rannepulssioksimetri, joka mittaa veren happisaturaatiota. Happisaturaatitiedosta saattaa olla apua, kun arvioit yleistä terveydentilaasi ja määrität, miten hyvin kehosi sopeutuu korkeaan paikkaan. Kello määrittää veren happitason valaisemalla ihoa ja mittaamalla valon imeytymistä. Tästä käytetään lyhennettä SpO₂.

Pulssioksimetrin mittaukset näkyvät kellossa SpO₂-prosenttina. Garmin Connect tilillä voit tarkastella pulssioksimetrilukemien lisätietoja, kuten trendejä usean päivän ajalta. Lisätietoja pulssioksimetrin tarkkuudesta on osoitteessa garmin.com/ataccuracy.

Pulssioksimetrin lukemien saaminen

Voit aloittaa pulssioksimetrimittauksen manuaalisesti näyttämällä pulssioksimetrivilkaisun. Pulssioksimetrin mittausten luotettavuus voi vaihdella riippuen verenkierröstäsi, liikkeistäsi ja kellon sijainnista ranteessa.

HUOMAUTUS: pulssioksimetrivilkaisu tarvitsee ehkä lisätä manuaalisesti vilkaisusilmukkaan (*Vilkaisusilmukan mukauttaminen, sivu 22*).

- 1 Kun istut tai olet toimettomana, voit avata pulssioksimetrivilkaisun pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin.
- 2 Aloita mittaus valitsemalla vilkaisu.
- 3 Kun kello lukee veren happisaturaatiota, pitele sitä kättä sydämen korkeudella, jossa käytät kelloa.
- 4 Pysy paikallasi.
Kello näyttää happisaturaatiosi prosentteina sekä pulssioksimetrin lukemat ja sykearvot viimeisten 24 tunnin ajalta kaaviona.

Pulssioksimetritilan asettaminen

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse **Asetukset > Anturit ja lisälaitteet > Pulssioksimetri > Pulssioksimetritila**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Voit poistaa automaattiset mittaukset käytöstä valitsemalla **Manuaalinen tarkistus**.
 - Jos haluat ottaa jatkuvat mittaukset käyttöön nukkumisen aikana, valitse **Nukkumisen aikana**.**HUOMAUTUS:** epätavalliset nukkuma-asennot voivat aiheuttaa poikkeuksellisen matalia SpO₂-lukemia.

Vihjeitä, jos pulssioksimetritiedot ovat väärä

Jos pulssioksimetritiedot ovat väärä tai eivät näy oikein, kokeile seuraavia toimia.

- Pysy paikallasi, kun kello mittaa veresi happisaturaatiota.
- Kiinnitä kello ranneluun yläpuolelle. Kellon pitäisi olla tiukalla mutta tuntua miellyttävältä.
- Kun kello lukee veren happisaturaatiota, pitele sitä kättä sydämen korkeudella, jossa käytät kelloa.
- Käytä silikoni- tai nailonhihnaa.
- Puhdista ja kuivaa käsivartesi, ennen kuin kiinnität kellon ranteeseen.
- Älä käytä kellon alla aurinkovoidetta, muuta voidetta tai hyönteiskarkotetta.
- Älä naarmuta kellon takana olevaa optista anturia.
- Huuhtelee kello puhtaalla vedellä aina harjoituksen jälkeen.

Suoritukset ja sovellukset

Kelloa voi käyttää sisälajien, ulkolajien, urheilun ja kuntoharjoittelun yhteydessä. Kun aloitat suorituksen, kello näyttää ja tallentaa siihen liittyviä anturitietoja. Suorituksen jälkeen voit tallentaa ja jakaa niitä Garmin Connect yhteisössä.

Kelloon voi myös lisätä Connect IQ suorituksia ja sovelluksia Connect IQ sovelluksella (*Connect IQ ominaisuudet, sivu 17*).

Lisätietoja aktiivisuuden seurannan ja kuntoilutilastojen tarkkuudesta on osoitteessa garmin.com/ataccuracy.

Suorituksen aloittaminen

Kun aloitat suorituksen, GPS käynnistyy automaattisesti (tarvittaessa).

- 1 Valitse toimintopainike.
- 2 Valitse .
- 3 Valitse suoritus.
- 4 Jos suoritukseen tarvitaan GPS-signaaleja, mene ulos paikkaan, josta on selkeä näkyvyys taivaalle, ja odota, kunnes laite on valmis.
Laite on valmis, kun se on määrittänyt sykkeesi, hakenut GPS-signaalit (tarvittaessa) ja muodostanut yhteyden langattomiin antureihin (tarvittaessa).
- 5 Käynnistä suorituksen ajanotto valitsemalla toimintopainike.
Laite tallentaa suoritustietoja vain, kun ajanotto on käynnissä.

Suoritusten tallennusvinkkejä

- Lataa kello, ennen kuin aloitat suorituksen ([Kellon lataaminen, sivu 2](#)).
- Valitsemalla  voit tallentaa kierroksia, aloittaa uuden sarjan tai asennon tai siirtyä seuraavaan harjoitusvaiheeseen.
- Voit näyttää lisää tietonäyttöä pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin.

Suorituksen lopettaminen

- 1 Valitse toimintopainike.
- 2 Valitse vaihtoehto:
 - Voit jatkaa suoritusta valitsemalla **Jatka**.
 - Voit tallentaa suorituksen ja katsoa tiedot valitsemalla **Tallenna**, painamalla toimintopainike-painiketta ja valitsemalla vaihtoehdon.
HUOMAUTUS: kun olet tallentanut suorituksen, voit tehdä itsearviointin ([Suorituksen arvioiminen, sivu 36](#)).
 - Voit keskeyttää suorituksen ja jatkaa sitä myöhemmin valitsemalla **Jatka myöh..**
 - Voit merkitä kierroksen valitsemalla **Kierros**.
 - Voit mitata sykkeen muutoksen heti suorituksen jälkeen ja kahden minuutin kuluttua valitsemalla **Palautumissyke** ja odottamalla, että laskurin aika kuluu loppuun.
 - Hylkää suoritus valitsemalla **Hylkää**.

Suorituksen arvioiminen

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

Voit mukauttaa itsearviointiasetusta tietyille suorituksille ([Suoritukset ja sovellusasetukset, sivu 48](#)).

- 1 Valitse suorituksen jälkeen **Tallenna** ([Suorituksen lopettaminen, sivu 36](#)).
- 2 Valitse kokemaasi suoritustasoasi vastaava luku.

HUOMAUTUS: voit ohittaa itsearviointin valitsemalla .

- 3 Valitse tuntemuksesi suorituksen aikana.

Voit tarkastella arvioita Garmin Connect sovelluksessa.

Sisäharjoitukset

Kelloa voi käyttää sisäharjoitteluun, kuten juoksuun sisäjuoksuradalla tai pyöräilyyn kuntopyörällä tai harjoitusvastuksella. GPS on poissa käytöstä sisäharjoituksissa ([Suoritukset ja sovellusasetukset, sivu 48](#)).

Kun GPS on poissa käytöstä juoksu- tai kävelyharjoituksessa, nopeus, matka ja askeltiheys lasketaan kellon kiihtyvyyssanturin avulla. Kiihtyvyyssanturi kalibroitu itse. Nopeus- ja matkatietojen tarkkuus paranee, kun olet juossut tai kävellyt muutaman kerran ulkona käyttäen GPS-ominaisuutta.

VIHJE: pitäminen kiinni juoksumaton käsikahvoista heikentää tarkkuutta.

Juoksumaton matkan kalibrointi

Voit tallentaa tarkempia juoksumaton matkoja kalibroimalla juoksumaton matkan, kun olet kulkenut juoksumatolla vähintään 1,5 kilometriä (1 mailin). Jos käytät eri juoksumattoja, voit kalibroida juoksumaton matkan manuaalisesti kullekin juoksumatolle tai kunkin suorituksen jälkeen.

- 1 Aloita juoksumattosuoritus ([Suorituksen aloittaminen, sivu 36](#)).
- 2 Liiku juoksumatolla, kunnes Approach S70 laite on tallentanut vähintään 1,5 km (1 mailin).
- 3 Kun suoritus on valmis, valitse toimintopainike ja valitse **Valmis**.
- 4 Tarkista juoksemasi matka juoksumattonäytöstä.
- 5 Valitse vaihtoehto:
 - Tee kalibrointi ensimmäisellä kerralla valitsemalla **Tallenna** ja antamalla juoksumaton matka laitteeseen.
 - Tee manuaalinen kalibrointi ensimmäisen kalibroitikerran jälkeen valitsemalla **•••** > **Kalibroi** ja antamalla juoksumaton matka laitteeseen.

Allasuinti

- 1 Valitse toimintopainike.
- 2 Valitse  > **Allasuinti**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Määritä ensimmäisen suorituksesi altaan koko valitsemalla koko.
 - Voit muuttaa altaan kokoa valitsemalla  > **Altaan uintiasetukset** > **Altaan koko** ja valitsemalla koon.
- 4 Käynnistä suorituksen ajanotto valitsemalla toimintopainike.
- 5 Aloita suoritus.
Laite tallentaa automaattisesti uinti-intervallit ja altaanvälit.
- 6 Paina , kun lepää.
Leponäyttö avautuu.
- 7 Käynnistä intervallin ajanotto uudelleen painamalla .
- 8 Lopeta suorituksen ajanotto suorituksen jälkeen valitsemalla toimintopainike.
- 9 Tallenna suoritus valitsemalla **Tallenna**.

Uintitermejä

Pituus: matka altaan päästä päähän.

Intervalli: yksi tai useampi peräkkäinen altaanväli. Uusi intervalli alkaa, kun olet levännyt.

Veto: veto lasketaan joka kerta, kun se kätesi, jossa laite on, tekee täyden kierroksen.

Swolf: swolf-pistemäärä on aika ja vetojen määrä, jonka käytät yhden allasvälin uimiseen. Esimerkiksi 30 sekunnin ajasta ja 15 vedosta saadaan swolf-pistemääräksi 45. Swolf mittaa uintitehoa, ja, kuten golfissa, pieni pistemäärä on paras.

Ulkoilusuoritukset

Approach kellossa on esiladattuna ulkoilusuorituksia, kuten juoksu ja pyöräily. GPS on käytössä ulkoilusuorituksissa.

Laskukertojen näyttö

Kello tallentaa kunkin lasku- tai lumilautailukerran tiedot automaattisella laskutoiminnolla. Toiminto on oletusarvoisesti käytössä lasketteluun ja lumilautailun yhteydessä. Se tallentaa automaattisesti uudet laskukerrat liikkumisesi perusteella. Ajanotto keskeytyy, kun pysähdyt rinteessä tai istut tuolihississä. Ajanotto on pysähdyksissä koko hissimatkan ajan. Voit käynnistää ajanoton uudelleen jatkamalla lasketteluja. Voit tarkastella tietoja pysäytetyssä näytössä tai ajastimen ollessa käynnissä.

- 1 Aloita hiihto- tai lumilautailusuoritus seuraavasti.
- 2 Voit näyttää tiedot edellisestä tai nykyisestä kerrasta tai kaikista kerroista pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin.
Kertojen näytöt sisältävät ajan, kuljetun matkan, maksiminopeuden, keskinopeuden ja kokonaislaskun.

Kellot

Hälytyksen määrittäminen

Voit asettaa useita hälytyksiä.

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse **Kellot** > **HÄLYTYKSET** > **Lisää hälytys**.
- 3 Anna hälytysaika.

Hälytyksen muokkaaminen

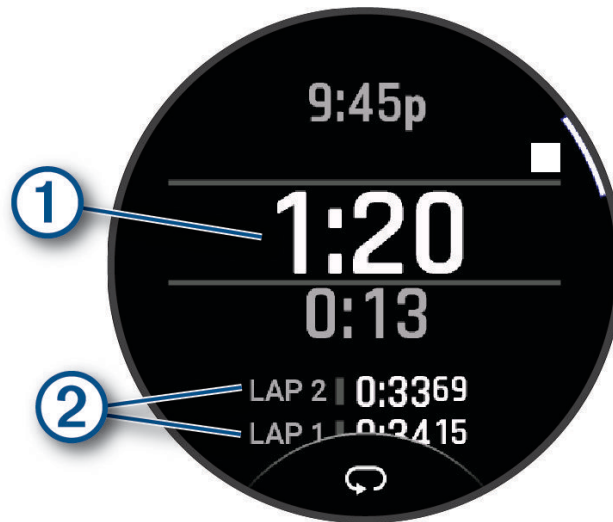
- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse **Kellot** > **HÄLYTYKSET**.
- 3 Valitse hälytys.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Ota hälytys käyttöön tai poista se käytöstä valitsemalla **Tila**.
 - Voit muuttaa hälytyksen aikaa valitsemalla **Aika**.
 - Voit määrittää hälytyksen toistumaan säännöllisesti valitsemalla **Toisto** ja valita, milloin hälytys toistuu.
 - Voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä värinän hälytysilmoituksessa valitsemalla **Värinä**.
 - Voit valita hälytykselle kuvauksen valitsemalla **Merkintä**.
 - Voit poistaa hälytyksen valitsemalla **Poista**.

Laskurijastimen käynnistäminen

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse **Kellot** > **AJASTIN**.
- 3 Anna aika.
- 4 Valitse tarvittaessa ••• ja valitse vaihtoehto:
 - Voit muuttaa aikaa valitsemalla **Aika**.
 - Voit määrittää ajastimen käynnistymään uudelleen laskennan loputtua valitsemalla **Käynnistä uudelleen** > **Käytössä**.
 - Voit ottaa värinän käyttöön tai poistaa sen käytöstä ajastinilmoituksessa valitsemalla **Värinä**.
- 5 Käynnistä ajanotto valitsemalla toimintopainike.

Sekuntikellon käyttäminen

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse **Kellot > Sekuntikello**.
- 3 Käynnistä ajanotto valitsemalla toimintopainike.
- 4 Käynnistä kierroksen ajanotto uudelleen valitsemalla  ①.



Kokonaisajanotto ② jatkuu.

- 5 Pysäytä molemmat ajanotot valitsemalla toimintopainike.
 - 6 Valitse vaihtoehto:
 - Nollaa molemmat ajanotot valitsemalla .
 - Tallenna sekuntikellon aika suoritukseksi valitsemalla **••• > Tallenna suoritus**.
 - Nollaa ajanotot ja sulje sekuntikello valitsemalla **••• > Valmis**.
 - Tarkista kierroksen ajanotot valitsemalla **••• > Katso**.
- HUOMAUTUS:** **Katso**-vaihtoehto näkyy vain, jos kierroksia on useita.
- Voit palata kellotauluun nollaamatta ajastimia valitsemalla **••• > Siirry kellotauluun**.

Vaihtoehtoisten aikavyöhykkeiden lisääminen

Voit näyttää nykyisen kellonajan muilla aikavyöhykkeillä.

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse **Kellot > VAIHTOEHT. AIKAV. > Lisää vaiht. aikav.**
- 3 Valitse alue napauttamalla näyttöä.
VIHJE: voit panoroida karttaa pyyhkäisemällä vasemmalle tai oikealle.
- 4 Valitse aikavyöhyke.
- 5 Voit nimetä vyöhykkeen tarvittaessa uudelleen.

Vaihtoehtoisen aikavyöhykkeen muokkaaminen

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse **Kellot > VAIHTOEHT. AIKAV..**
- 3 Valitse aikavyöhyke.
- 4 Valitse toimintopainike.
- 5 Valitse vaihtoehto:
 - Jos haluat antaa aikavyöhykkeelle mukautetun nimen, valitse **Nimeä uudelleen**.
 - Jos haluat lyhentää aikavyöhykkeen, valitse **Lyhennä**.
 - Jos haluat vaihtaa aikavyöhykettä, valitse **Vaihda vyöhyke**.
 - Voit poistaa aikavyöhykkeen valitsemalla **Poista**.

Harjoittelu

Yhtenäinen harjoittelun tila

Jos käytät Garmin Connect tililläsi useaa Garmin laitetta, voit valita laitteen, joka on ensisijainen tietolähde päivittäisessä käytössä ja harjoittelussa.

Valitse Garmin Connect sovelluksessa **••• > Asetukset**.

Ensisijainen harjoittelulaite: määrittää ensisijaisen tietolähteen harjoittelutiedoille, kuten harjoittelun tilalle ja kuormituksen kohdistukselle.

Ensisijainen puettava laite: määrittää päivittäisten terveystietojen, kuten askelten ja unen, päätietolähteen. Tämän pitäisi olla useimmiten käyttämäsi kello.

VIHJE: jotta saat mahdollisimman tarkat tulokset, Garmin suosittelee synkronoimaan laitteen usein Garmin Connect tilin kanssa.

Suoritusten ja suorituskymmittausten synkronointi

Voit synkronoida suorituksia ja suorituskymmittauksia muista Garmin laitteista Approach S70 kelloosi Garmin Connect tililläsi. Siten näet harjoittelusi ja kuntosi mahdollisimman tarkasti kellossasi. Voit esimerkiksi tallentaa ajon Edge pyörätietokoneella ja tarkastella suoritustietoja ja palautumisaikaa Approach S70 kellossasi.

Synkronoi Approach S70 kellosi ja muut Garmin laitteet Garmin Connect tilisi kanssa.

VIHJE: voit määrittää ensisijaisen harjoittelulaitteen ja ensisijaisen puettavan laitteen Garmin Connect sovelluksessa ([Yhtenäinen harjoittelun tila, sivu 40](#)).

Viimeisimmät suoritukset ja suorituskymmitukset muista Garmin laitteistasi näkyvät Approach S70 kellossasi.

Harjoitukset

Voit luoda mukautettuja harjoituksia, jotka sisältävät harjoitusvaihekohtaisia tavoitteita ja erilaisia matka-, aika- ja kaloriarvoja. Suorituksen aikana voit tarkastella harjoituskohtaisia tietonäyttöjä, jotka sisältävät harjoitusvaiheen tietoja, kuten harjoitusvaiheen matkan tai nykyisen tahdin.

Kellossa: avaamalla suoritusluettelosta harjoitussovelluksen voit katsoa kaikki ladatut harjoitukset, jotka ovat kyseisellä hetkellä kellossasi ([Suoritukset ja sovellukset, sivu 35](#)).

Voit tarkastella myös harjoitushistoriaasi.

Sovelluksessa: voit luoda ja etsiä lisää harjoituksia tai valita valmiita harjoituksia sisältävän harjoitusohjelman ja siirtää ne kelloosi ([Garmin Connect harjoituksen seuraaminen, sivu 41](#)).

Voit ajoittaa harjoituksia.

Voit päivittää ja muokata nykyisiä harjoituksiasi.

Harjoituksen aloittaminen

Laite voi ohjata sinua harjoituksen eri vaiheissa.

- 1 Valitse toimintopainike.
- 2 Valitse .
- 3 Valitse suoritus.
- 4 Valitse  > **Harjoitus**.
- 5 Valitse vaihtoehto:
 - Aloita intervalliharjoitus valitsemalla **Intervallit** (*Intervalliharjoituksen aloittaminen*, sivu 41).
 - Aloita esiladattu tai tallennettu harjoitus valitsemalla **Harjoituskirjasto** (*Garmin Connect harjoituksen seuraaminen*, sivu 41).
 - Aloita ajoitettu harjoitus Garmin Connect harjoituskalenteristasi valitsemalla **Harjoituskalenteri** (*Tietoja harjoituskalenterista*, sivu 42).

HUOMAUTUS: kaikki vaihtoehdot eivät ole käytettävissä kaikissa suorituslajeissa.

- 6 Valitse harjoitus.

HUOMAUTUS: vain valitun suorituksen kanssa yhteensopivat harjoitukset näkyvät luettelossa.
- 7 Valitse tarvittaessa **Tee harjoitus**.
- 8 Käynnistä suorituksen ajanotto valitsemalla toimintopainike.

Kun olet aloittanut harjoituksen, laite näyttää kaikki harjoitusvaiheet, vaiheen huomautukset (valinnainen), tavoitteen (valinnainen) ja nykyisen harjoituksen tiedot. Tehtäessä voima-, jooga-, kardio- tai pilatesharjoitusta näyttöön tulee ohjeanimaatio.

Garmin Connect harjoituksen seuraaminen

Harjoituksen lataamiseen kohteesta Garmin Connect tarvitaan Garmin Connect tili (*Garmin Connect*, sivu 15).

- 1 Valitse vaihtoehto:
 - Avaa Garmin Connect sovellus ja valitse .
 - Siirry osoitteeseen connect.garmin.com.
- 2 Valitse **Harjoittelu ja suunn.** > **Harjoitukset**.
- 3 Etsi harjoitus tai luo ja tallenna uusi harjoitus.
- 4 Valitse  tai **Lähetä laitteeseen**.
- 5 Seuraa näytön ohjeita.

Intervalliharjoituksen aloittaminen

- 1 Valitse toimintopainike.
- 2 Valitse .
- 3 Valitse suoritus.
- 4 Valitse  > **Harjoitus** > **Intervallit** > **Tee harjoitus**.
- 5 Jos intervalliharjoitus sisältää lämmittelyn, aloita ensimmäinen intervalli painamalla .
- 6 Seuraa näytön ohjeita.
- 7 Voit lopettaa nykyisen intervalli- tai lepovaiheen milloin tahansa ja siirtyä seuraavaan intervalli- tai lepovaiheeseen painamalla  (valinnainen).

Kun olet tehnyt kaikki intervallit, näyttöön tulee ilmoitus.

Intervalliharjoituksen mukauttaminen

- 1 Valitse toimintopainike.
- 2 Valitse .
- 3 Valitse suoritus.
- 4 Valitse  > **Harjoitus** > **Intervallit** > **Muokkaa**.
- 5 Valitse vähintään yksi vaihtoehto:
 - Määritä intervallin kesto ja tyyppi valitsemalla **Intervalli**.
 - Määritä levon kesto ja tyyppi valitsemalla **Lepo**.
 - Määritä toistojen määrä valitsemalla **Toisto**.
 - Lisää avoin lämmittely harjoitukseen valitsemalla **Lämmittely** > **Käytössä**.
 - Lisää avoin jäähdyttely harjoitukseen valitsemalla **Jäähdyttely** > **Käytössä**.
- 6 Valitse .

Kello tallentaa mukautetun intervalliharjoituksen siihen asti, kun taas muokkaat harjoitusta.

Käyttäminen: Virtual Partner

Virtual Partner on työkalu, jonka avulla saavutat harjoitustavoitteesi. Voit määrittää Virtual Partner tahdin ja kilpailla sitä vastaan.

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

- 1 Valitse toimintopainike.
- 2 Valitse .
- 3 Valitse suoritus.
- 4 Valitse .
- 5 Valitse suoritusasetukset.
- 6 Valitse **Tietonäkymät** > **Lisää uusi** > **Virtual Partner**.
- 7 Anna tahti- tai nopeusarvo.
- 8 Muuta Virtual Partner näytön sijaintia pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin (valinnainen).
- 9 Käynnistä suoritus painamalla toimintopainike.
- 10 Näet, kuka johtaa, kun vierität Virtual Partner näyttöön pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin.

Tietoja harjoituskalenterista

Kellon harjoituskalenteri täydentää Garmin Connect tililläsi määrittämäsi harjoituskalenteria tai -aikataulua. Kun olet lisännyt muutaman harjoituksen Garmin Connect kalenteriin, voit lähettää ne laitteeseen. Kaikki kelloon lähetetyt ajoitetut harjoitukset näkyvät kalenterivilkaisussa. Kun valitset päivän kalenterista, voit näyttää tai tehdä harjoituksen. Ajoitettu harjoitus säilyy kellossa riippumatta siitä, teetkö sen vai ohitatko sen. Kun lähetät ajoitettuja harjoituksia Garmin Connect sivustosta, ne korvaavat aiemman harjoituskalenterin.

Sivuston Garmin Connect harjoitusohjelmien käyttäminen

Jotta voit ladata harjoitusohjelman ja käyttää sitä, tarvitset Garmin Connect tilin ([Garmin Connect](#), sivu 15) ja sinun on pariliitettävä Approach kello yhteensopivaan puhelimeen.

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa .
- 2 Valitse **Harjoittelu ja suunn.** > **Garmin Coach -ohjelmat**.
- 3 Valitse ja ajoita harjoitusohjelma.
- 4 Seuraa näytön ohjeita.
- 5 Tarkista harjoitusohjelma kalenterissasi.

Adaptive Training Plan -harjoitusohjelmat

Garmin Connect tililläsi on Adaptive Training Plan -ohjelma ja Garmin valmentaja, jotka vastaavat harjoitustavoitteitasi. Vastaamalla muutamaan kysymykseen voit esimerkiksi etsiä harjoitusohjelman, jonka avulla voit harjoitella 5 kilometrin juoksukilpailua varten. Ohjelma mukautuu nykyiseen kuntotasoosi, valmennukseesi ja aikatauluihisi sekä kilpailupäivääsi. Kun aloitat ohjelman, Garmin valmentajavilkaisu lisätään Approach kellon vilkaisuilmukkaan.

Musiikki

HUOMAUTUS: kellossa on kolme musiikintoistovaihtoehtoa.

- Kolmannen osapuolen palveluntarjoajan musiikki
- Oma äänisisältö
- Puhelimeen tallennettu musiikki

kelloon voi ladata äänisisältöä tietokoneesta tai kolmannen osapuolen palvelusta. Näin sitä voi kuunnella, kun puhelin ei ole lähellä. Jos haluat kuunnella kelloon tallennettua äänisisältöä, voit yhdistää Bluetooth kuulokkeet.

Yhdistäminen kolmannen osapuolen palveluun

Ennen kuin voit ladata yhteensopivaan kelloon musiikkia tai muita äänitiedostoja tuetusta kolmannen osapuolen palvelusta, sinun on muodostettava palveluun yhteys Garmin Connect sovelluksella.

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa ●●●.
- 2 Valitse **Garmin-laitteet** ja valitse kello.
- 3 Valitse **Musiikki > Musiikkipalvelut**.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - yhdistä asennettuun palveluun valitsemalla palveluntarjoaja ja seuraamalla näytön ohjeita
 - yhdistä uuteen palveluun valitsemalla **Hae musiikkisovelluksia**, hakemalla palveluntarjoaja ja seuraamalla näytön ohjeita.

Äänisisällön lataaminen kolmannen osapuolen palvelusta

Yhdistä Wi-Fi verkkoon, jotta voit ladata äänisisältöä kolmannen osapuolen palvelusta ([Yhdistäminen Wi-Fi verkkoon, sivu 14](#)).

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse **Asetukset > Musiikki > Musiikkipalvelut**.
- 3 Valitse yhdistetty palvelu tai valitse **Lisää palvelu** ja lisää musiikkipalvelu Connect IQ kaupasta.
- 4 Valitse kelloon ladattava soittolista tai muu kohde.
- 5 Paina tarvittaessa , kunnes saat kehoitteen synkronoida palvelun kanssa.

HUOMAUTUS: äänisisällön lataaminen voi kuluttaa akkua. Kello tarvitsee ehkä liittää ulkoiseen virtalähteeseen, jos akun virta on vähissä.

Oman äänisisällön lataaminen

Jotta voit lähettää omaa musiikkia kelloon, asenna tietokoneeseen Garmin Express sovellus (garmin.com/express).

garmin.com/musicfiles.

- 1 Liitä kello tietokoneeseen mukana toimitetulla USB-kaapelilla.
- 2 Avaa tietokoneessa Garmin Express sovellus, valitse kello ja valitse **Musiikki**.
VIHJE: Windows® tietokoneet: voit valita  ja siirtyä kansioon, jossa äänitiedostot ovat. Apple® tietokoneet: Garmin Express sovellus käyttää iTunes® kirjastoa.
- 3 Valitse **Oma musiikki**- tai **iTunes-kirjasto**-luettelossa äänitiedostoluokka, kuten kappaleet tai soittolistat.
- 4 Valitse äänitiedostojen valintaruudut ja valitse **Lähetä laitteeseen**.
- 5 Voit poistaa äänitiedostoja tarvittaessa valitsemalla luettelosta luokan, valitsemalla valintaruudut ja valitsemalla **Poista laitteesta**.

Musiikin kuunteleminen

- 1 Yhdistä tarvittaessa Bluetooth kuulokkeet ([Bluetooth kuulokkeiden yhdistäminen, sivu 45](#)).
- 2 Valitse .
- 3 Valitse **Asetukset > Musiikki > Musiikkipalvelut**.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Voit kuunnella kelloon tietokoneesta ladattua musiikkia valitsemalla **Oma musiikki** ([Oman äänisisällön lataaminen, sivu 44](#)).
 - Voit hallita musiikin toistoa puhelimella valitsemalla **Ohjaa puhelinta**.
 - Voit kuunnella kolmannen osapuolen palveluntarjoajan musiikkia valitsemalla palveluntarjoajan nimen ja soittolistan.
- 5 Valitse .

Musiikin toiston säätimet

HUOMAUTUS: musiikin toiston säädinten ulkoasu voi vaihdella valitun musiikkilähteen mukaan.

	Valitsemalla tämän voit näyttää lisää musiikin toiston säätimiä.
	Säädä äänenvoimakkuutta valitsemalla tämä.
	Valitsemalla tämän voit toistaa ja tauottaa nykyistä äänitiedostoa.
	Valitsemalla tämän voit siirtyä soittolistan seuraavaan äänitiedostoon. Voit kelata nykyistä äänitiedostoa eteenpäin painamalla tätä pitkään.
	Valitsemalla tämän voit aloittaa nykyisen äänitiedoston alusta. Valitsemalla tämän kaksi kertaa voit siirtyä soittolistan edelliseen äänitiedostoon. Voit kelata nykyistä äänitiedostoa taaksepäin painamalla tätä pitkään.
	Valitsemalla tämän voit vaihtaa uudelleentoistotilaa.
	Valitsemalla tämän voit vaihtaa satunnaistoistotilaa.

Bluetooth kuulokkeiden yhdistäminen

Jotta voit kuunnella kelloon ladattua musiikkia, yhdistä Bluetooth kuulokkeet.

- 1 Tuo kuulokkeet enintään 2 metrin (6,6 jalan) päähän kellosta.
- 2 Ota pariliitostila käyttöön kuulokkeissa.
- 3 Paina -painiketta.
- 4 Valitse **Asetukset > Musiikki > Kuulokkeet > Lisää uusi**.
- 5 Viimeistele pariliitos valitsemalla kuulokkeet.

Äänitilan vaihtaminen

Voit vaihtaa musiikintoistotilan stereosta monoksi.

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse **Asetukset > Musiikki > Ääni**.
- 3 Valitse jokin vaihtoehto.

Aamuraportti

Kellossa näkyy aamuraportti tavallisen heräämisaikasi mukaan. Pyyhkäisemällä ylös voit tarkastella raporttia, joka sisältää esimerkiksi sään, unen ja sykevaihtelun tilan yön ajalta ([Aamuraportin mukauttaminen, sivu 45](#)).

Aamuraportin mukauttaminen

HUOMAUTUS: näitä asetuksia voi mukauttaa kellossa tai Garmin Connect tilillä.

- 1 Valitse .
- 2 Valitse **Asetukset > Ilmoitukset ja hälytykset > Aamuraportti**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Ota aamuraportti käyttöön tai poista se käytöstä valitsemalla **Näytä raportti**.
 - Mukauta aamuraportissa näkyvien tietojen järjestystä ja tyyppiä valitsemalla **Muokkaa raporttia**.

Laitteen mukauttaminen

Kellotaulun mukauttaminen

Kellossa on esiladattuna useita kellotauluja. Voit myös asentaa ja aktivoida Connect IQ kellotaulun Connect IQ kaupasta ([Connect IQ ominaisuudet](#), sivu 17).

- 1 Valitse .
- 2 Valitse **Asetukset > Kellotaulu**.
- 3 Tarkastele kellotauluja pyyhkäisemällä ylös tai alas.
- 4 Voit luoda mukautetun digitaalisen tai analogisen kellotaulun valitsemalla **Lisää uusi**.
- 5 Valitse toimintopainike.
- 6 Valitse vaihtoehto:
 - Voit aktivoida kellotaulun valitsemalla **Käytä**.
 - Voit muuttaa analogisen kellotaulun numeroiden tyyliä valitsemalla **Kellotaulu**.
 - Voit muuttaa analogisen kellotaulun osoittimien tyyliä valitsemalla **Osoittimet**.
 - Voit muuttaa digitaalisen kellotaulun numeroiden tyyliä valitsemalla **Asettelu**.
 - Voit muuttaa digitaalisen kellotaulun sekuntien tyyliä valitsemalla **Sekuntia**.
 - Voit muuttaa kellotaulussa näkyviä tietoja valitsemalla **Tiedot**.
 - Voit vaihtaa lajia suorituskykykellotaulun mittareissa valitsemalla **Valitse laji**.
 - Voit lisätä kellotauluun korostusvärin tai vaihtaa sitä valitsemalla **Korostusväri**.
 - Voit muuttaa kellotaulussa näkyvien tietojen värin valitsemalla **Tietojen väri**.
 - Voit poistaa kellotaulun valitsemalla **Poista**.
- 7 Valitse kellotaulu napauttamalla näyttöä.

Golfasetukset

Painamalla  ja valitsemalla **Asetukset > Golfasetukset** voit mukauttaa golfasetuksia ja -ominaisuuksia.

Pisteytys: voit määrittää pisteytysasetukset ja ottaa käyttöön tilastojen seurannan.

Draiverin matka: asettaa keskimatkan, jonka pallo lentää tiiauspaikalta draiverilla. Draiverin matka näkyy kaarena kartassa.

PlaysLike: määrittää asetukset PlaysLike-etäisyystoiminnolle, joka näyttää korjatun etäisyyden viheriöön golfpelin aikana ([PlaysLike etäisyyskuvakkeet](#), sivu 11, [PlaysLike asetukset](#), sivu 47).

Muotojen varjostus: ottaa käyttöön korkeus- tai kaltevuusmuotojen varjostuksen niiden kenttien viheriöillä, jotka sisältävät viheriöiden muototietoja ([Garmin Golf sovellus](#), sivu 15).

Isot numerot: muuttaa reiän näkymänäytön numeroiden koon.

Turnauustila: poistaa käytöstä PinPointer ja PlaysLike matkatoiminnot. Näitä toimintoja ei saa käyttää virallisissa turnauksissa eikä tasoituksenlaskupeleissä.

Golf-matka: määrittää golfpelin mittayksikön.

Golfin tuulen nopeus: määrittää golfpelin tuulen nopeuden mittayksikön.

Satelliitit: määrittää suorituksessa käytettävän satelliittijärjestelmän ([Satelliittiasetukset](#), sivu 49).

Tallenna suoritus: ottaa käyttöön golfsuoritusten tallennuksen FIT-suoritustiedostona. FIT-tiedostoihin tallennetaan Garmin Connect sovellukselle räätälöityjä kuntotietoja.

Mailan seuranta: näyttää kehotteen, jossa voit määrittää käyttämäsi mailan kunkin havaitun golflyönnin jälkeen sekä yhteensopivia Garmin mailanseurantalisävarusteita.

Pariliitä etäisyysmittari: pariliittää kellon yhteensopivaan etäisyysmittariin.

Virtuaalinen mailapoika: ottaa käyttöön automaattiset tai manuaaliset virtuaalisen mailapojan mailasuositukset. Näkyy, kun olet pelannut viisi golfkierrosta, seurannut mailojasi ja ladannut tuloskorttejasi Garmin Golf sovellukseen.

Pisteytysasetukset

Paina -painiketta ja valitse **Asetukset > Golfasetukset > Pisteytys**.

Pisteytystapa: vaihtaa laitteen käyttämää pisteytystapaa.

Tasoituspisteytys: ottaa käyttöön tasoituspisteytyksen (*Tasoituspisteytyksen ottaminen käyttöön, sivu 8*).

Aseta tasointus: asettaa tasoinituksen, kun tasoituspisteytys on käytössä.

Näytä pisteet: näyttää kierroksen kokonaispisteet tulokortin yläreunassa (*Pisteiden seuraaminen, sivu 6*).

Tilastojen seuranta: ottaa käyttöön puttausmäärän, GIR-arvojen ja väyläosumien tilastojen seurannan golfpelien aikana.

Rangaistuslyönnit: ottaa käyttöön rangaistuslyöntien seurannan golfpelissä.

Kehote: ottaa käyttöön kierroksen alussa kehoitteen, jossa kysytään, haluatko seurata pisteitä.

2 pelaajaa: määrittää tulokortin seuraamaan kahden pelaajan pisteitä.

HUOMAUTUS: tämä asetus on käytettävissä ainoastaan pelin aikana. Tämä asetus on otettava käyttöön aina pelin alussa.

PlaysLike asetukset

Paina -painiketta ja valitse **Asetukset > Golfasetukset > PlaysLike**.

Tuuli: sisällyttää tuulen nopeuden ja suunnan PlaysLike etäisyyden säätöihin.

Sää: sisällyttää ilman tiheyden PlaysLike etäisyyden säätöihin.

Kotiolosuhteet: voit muuttaa ilman tiheydelle käytettäviä korkeus-, lämpötila- ja kosteusasetuksia manuaalisesti.

HUOMAUTUS: sääolosuhteet kannattaa määrittää vastaamaan tyypillistä pelipaikkaasi. Jos ne eivät vastaa pelikenttäsi olosuhteita, ilman tiheyden säädöt saattavat näyttää vääriä.

Suoritus- ja sovellusluettelojen mukauttaminen

1 Valitse toimintopainike.

2 Valitse  > **Muokkaa**.

3 Valitse vaihtoehto:

- Lisää suoritus tai sovellus valitsemalla **Lisää**.
- Poista suoritus tai sovellus valitsemalla se ja valitsemalla .
- Muuta luettelon järjestystä napauttamalla suorituksen tai sovelluksen nimeä, vierittämällä haluamaasi kohtaan ja valitsemalla .

Suoritukset ja sovellusasetukset

Näillä asetuksilla voit mukauttaa esiladattuja suoritussovelluksia tarpeidesi mukaan. Voit esimerkiksi mukauttaa tietosivuja ja ottaa käyttöön hälytyksiä ja harjoitteluominaisuuksia. Kaikki asetukset eivät ole käytettävissä kaikissa suoritusyhteisöissä.

Paina kellotaulussa toimintopainike, valitse  valitse suoritus, valitse  ja valitse suorituksen asetukset.

VIHJE: suoritusasetuksia voi muuttaa myös harjoittelun aikana. Paina suorituksen aikana  valitse **Asetukset** ja valitse suorituksen asetukset.

3D-matka: laskee kuljetun matkan korkeusmuutosten ja maantason vaakasuoran liikkeen perusteella.

3D-nopeus: laskee nopeuden korkeusmuutosten ja maantason vaakasuoran liikkeen perusteella.

Korostusväri: määrittää suoritusten tehosteväriä, jotta erotat aktiivisen suorituksen paremmin.

Hälytykset: määrittää suoritukselle harjoittelu- tai navigointihälytyksiä ([Hälytykset](#), sivu 50).

Auto Pause: määrittää laitteen lopettamaan tietojen tallentamisen, kun lopetat liikkumisen tai kun nopeutesi laskee määritetyn nopeuden alapuolelle. Tämä ominaisuus on hyödyllinen, jos suoritus sisältää liikennevaloja tai muita paikkoja, joissa on pysähdyttävä.

Automaattinen vieritys: voit selata kaikkia suoritustietonäyttöjä automaattisesti ajanoton aikana.

Automaattinen sarja: voit määrittää kellon aloittamaan ja lopettamaan harjoitussarjat automaattisesti voimaharjoittelusuoritusten aikana.

Lähetä syke: ottaa käyttöön syketietojen automaattisen lähetyksen, kun aloitat suorituksen ([Syketietojen lähettäminen Garmin laitteille](#), sivu 33).

Tietonäkymät: voit mukauttaa tietonäyttöjä ja lisätä uusia suorituksen tietonäyttöjä ([Tietonäyttöjen mukauttaminen](#), sivu 49).

Muokk. painoa: voit lisätä voimaharjoittelun tai kardiosuorituksen aikana harjoitussarjassa käytetyn painon.

Luokittelujärjestelmä: määrittää luokittelujärjestelmän, jolla luokitellaan reitin vaikeus kalliokiipeilysuorituksissa.

Hyppytila: määrittää naruhyppysuorituksen tavoitteeksi tietyn ajan tai toistojen määrän tai jättää sen avoimeksi.

Radan numero: määrittää radan numero ratajuoksua varten.

Kierrokset: määrittää laitteen merkitsemään kierrokset automaattisesti Auto Lap® toiminnolla tai manuaalisesti, kun painat . Auto Lap toiminto merkitsee kierrokset automaattisesti tietyn matkan välein. Tämän ominaisuuden avulla voit helposti vertailla tehoa suorituksen eri osissa (esimerkiksi 1 mailin tai 5 kilometrin välein).

Tilan seuranta: ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä automaattisen nousu- tai laskutilan seurannan maastohiihdossa ja lumilautailussa.

Altaan koko: määrittää altaan pituuden allasuuntaa varten.

Virransäästön aikakatkaisu: määrittää virransäästön aikakatkaisun eli sen, miten kauan kello pysyy harjoitustilassa esimerkiksi silloin, kun odotat kilpailun alkamista. Tavallinen-asetuksella kello siirtyy virtaa säästävään kellotilaan, kun sitä ei ole käytetty 5 minuuttiin. Pidennetty-asetuksella kello siirtyy virtaa säästävään kellotilaan, kun sitä ei ole käytetty 25 minuuttiin. Pidennetyssä tilassa akunkesto latausten välillä voi lyhentyä.

Tallenna VO2max: ottaa käyttöön maksimaalisen hapenottokyvyn tallennuksen polkujuoksusuorituksessa.

Nimeä uudelleen: määrittää suorituksen nimen.

Toistojen lask.: ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä toistojen laskemisen harjoituksen aikana. Vain harjoitukset -valinnalla toistojen laskeminen on käytössä vain ohjatuissa harjoituksissa.

Palauta oletukset: voit nollata suoritusasetukset.

Reittitilastot: ottaa käyttöön reittitilastojen seurannan sisäkiipeilysuorituksissa.

Satelliitit: määrittää suorituksessa käytettävän satelliittijärjestelmän ([Satelliittiasetukset](#), sivu 49).

Itsearviointi: määrittää, miten usein arvioit suorituksessa kokemasi suoritustason ([Suorituksen arvioiminen](#), sivu 36).

Vedon tunnistus: ottaa käyttöön allasuinnin vetojen tunnistustoiminnon.

Harjoitusvideot: ottaa käyttöön ohjausanimaatiot voima-, jooga- ja pilatesharjoitusta varten. Animaatioita on saatavilla esiasennettuihin harjoituksiin ja harjoituksiin, jotka on ladattu Garmin Connect tililtäsi.

Tietonäyttöjen mukauttaminen

Voit näyttää, piilottaa ja muuttaa kunkin suorituksen tietonäyttöjen asettelua ja sisältöä.

- 1 Valitse toimintopainike.
- 2 Valitse .
- 3 Valitse suoritus.
- 4 Valitse .
- 5 Valitse suoritusasetukset.
- 6 Valitse **Tietonäkymät**.
- 7 Valitse mukautettava tietonäyttö pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin.
- 8 Valitse toimintopainike.
- 9 Valitse vaihtoehto:
 - Voit muuttaa tietonäytön tietokenttien määrää valitsemalla **Asettelu**.
 - Jos haluat muuttaa kentässä näkyviä tietoja, valitse kenttä.
VIHJE: katso kaikkien käytettävissä olevien tietokenttien luettelo kohdasta [Tietokentät](#), sivu 65. Kaikki tietokentät eivät ole käytettävissä kaikissa suoritustyypeissä.
 - Valitse **Järjestä uudelleen**, jos haluat muuttaa tietonäytön sijaintia silmukassa.
 - Valitse **Poista**, jos haluat poistaa tietonäytön silmukasta.
- 10 Tarvittaessa voit lisätä tietonäytön silmukkaan valitsemalla **Lisää uusi**.
Voit lisätä mukautetun tietonäytön tai valita esimääritetyn tietonäytön.

Satelliittiasetukset

Voit muuttaa kussakin suorituksessa käytettäviä satelliittijärjestelmiä muuttamalla satelliittiasetuksia. Lisätietoja satelliittijärjestelmistä on osoitteessa garmin.com/aboutGPS.

Paina toimintopainike, valitse suoritus, valitse , valitse suorituksen asetukset ja valitse **Satelliitit**.

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

Ei käytössä: poistaa satelliittijärjestelmät käytöstä suorituksessa.

Käytä oletusta: määrittää kellon käyttämään järjestelmän oletusasetusta satelliiteille ([Järjestelmäasetukset](#), sivu 54).

Vain GPS: ottaa käyttöön GPS-satelliittijärjestelmän.

Kaikki järjestelmät: ottaa käyttöön useita satelliittijärjestelmiä. Kun käytät useaa satelliittijärjestelmää samanaikaisesti, suorituskyky haastavissa ympäristöissä paranee ja paikannus nopeutuu verrattuna pelkän GPS-järjestelmän käyttöön. Useat järjestelmät kuitenkin kuluttavat akkuvirtaa nopeammin kuin pelkkä GPS.

Kaikki + monikaista: ottaa käyttöön useita satelliittijärjestelmiä useilla taajuuskaistoilla. Usean kaistan järjestelmät käyttävät useita taajuuskaistoja, mikä yhtenäistää jälkilokeja, parantaa paikannusta ja vähentää useasta radasta sekä ilmakehästä johtuvia virheitä, kun kelloa käytetään haastavissa ympäristöissä.

HUOMAUTUS: ei käytettävissä kaikissa kellomalleissa.

Valitse automaattisesti: määrittää kellon käyttämään SatIQ™ tekniikkaa, jolloin se valitsee ympäristösi perusteella dynaamisesti parhaan monikaistajärjestelmän. Valitse automaattisesti-asetus takaa parhaan paikannustarkkuuden ja priorisoi samalla akunkeston.

HUOMAUTUS: ei käytettävissä kaikissa kellomalleissa.

UltraTrac: tallentaa jälkipisteitä ja anturitietoja tavallista harvemmin. UltraTrac toiminnon käyttöönotto lisää akunkestoa, mutta heikentää tallennettujen suoritusten laatua. Käytä UltraTrac ominaisuutta suorituksissa, jotka edellyttävät pitkää akunkestoa ja joissa tiheä anturitietojen päivitys ei ole tärkeää.

Hälytykset

Voit määrittää hälytyksiä kaikkia suorituksia varten helpottamaan harjoittelua tiettyjä tavoitetta kohti. Jotkin hälytykset ovat käytettävissä vain tietyissä suorituksissa. Joitakin hälytyksiä varten tarvitaan valinnainen lisävaruste, kuten sykemittari tai poljinnopeusanturi. Hälytyksiä on kolmea tyyppiä: tapahtumahälytyksiä, aluehälytyksiä ja toistuvia hälytyksiä.

Tapahtumahälytys: tapahtumahälytys tulee yhden kerran. Tapahtuma on tietty arvo. Voit asettaa kellon hälyttämään esimerkiksi, kun olet kuluttanut tietyn kalorimäärän.

Aluehälytys: aluehälytys ilmaisee aina, kun kello on tietyn arvoalueen ylä- tai alapuolella. Voit asettaa kellon hälyttämään esimerkiksi, kun sykkeesi on alle 60 lyöntiä minuutissa tai yli 210 lyöntiä minuutissa.

Toistuva hälytys: toistuva hälytys käynnistyy aina, kun kello tallentaa tietyn arvon tai arvovälin. Voit asettaa kellon hälyttämään esimerkiksi aina 30 minuutin välein.

Hälytyksen nimi	Hälytystyyppi	Kuvaus
Askeltiheys/poljinnopeus	Alue	Voit määrittää askeltiheyden/poljinnopeuden minimi- ja maksimiarvot.
Kalorit	Tapahtuma, toistuva	Voit asettaa kalorimäärän.
Mukautettu	Tapahtuma, toistuva	Voit valita valmiin ilmoituksen tai luoda mukautetun ilmoituksen ja valita hälytystyyppin.
Matka	Toistuva	Voit määrittää matkavälin.
Syke	Alue	Voit määrittää minimi- ja maksimisykearvot tai sykealueen muutokset.
Tahti	Alue	Voit määrittää minimi- ja maksimitahtiarvot.
Juoksu/kävely	Toistuva	Voit määrittää ajoitetut kävelytauat säännöllisin välein.
Nopeus	Alue	Voit määrittää nopeuden minimi- ja maksimiarvot.
Vetotahti	Alue	Voit määrittää suuren tai pienen vetomäärän minuutissa.
Aika	Tapahtuma, toistuva	Voit määrittää aikavälin.

Hälytyksen määrittäminen

- 1 Valitse toimintopainike.
- 2 Valitse .
- 3 Valitse suoritus.
- 4 Valitse .
- 5 Valitse suoritusasetukset.
- 6 Valitse **Hälytykset**.
- 7 Valitse vaihtoehto:
 - Voit lisätä suoritukselle uuden hälytyksen valitsemalla **Lisää uusi**.
 - Voit muokata aiemmin luotua hälytystä valitsemalla hälytyksen nimen.
- 8 Valitse tarvittaessa hälytyksen tyyppi.
- 9 Valitse alue ja syötä hälytykselle minimi- ja maksimiarvot tai mukautettu arvo.
- 10 Ota hälytys tarvittaessa käyttöön.

Tapahtumahälytyksille ja toistuville hälytyksille näkyviin tulee ilmoitus aina, kun saavutat hälytyksen arvon. Aluehälytyksille näkyviin tulee ilmoitus aina, kun ylität tai alitat määritetyn alueen (minimi- ja maksimiarvot).

Käyttäjäprofiilin määrittäminen

Voit päivittää sukupuoli-, syntymävuosi-, pituus-, paino-, ranne- ja sykealueasetuksesi ([Sykealueiden määrittäminen](#), sivu 34). Kello laskee tarkat harjoitustiedot antamiesi tietojen perusteella.

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse **Asetukset > Käyttäjäprofiili**.
- 3 Valitse jokin vaihtoehto.

Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet

HUOMIO

Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet ovat lisäominaisuuksia, joihin ei pidä luottaa ensisijaisena avunlähteenä hätätilanteessa. Garmin Connect sovellus ei ota yhteyttä hätäpalveluihin puolestasi.

HUOMAUTUS

Jotta turvallisuus- ja jäljitysominaisuuksia voi käyttää, Approach S70 kellon on oltava yhteydessä Garmin Connect sovellukseen Bluetooth tekniikalla. Pariliitetyssä puhelimessa on oltava datasopimus ja sen on oltava verkon kattavuusalueella, jolla datayhteys on käytettävissä. Voit määrittää hätäyhteyshenkilöt Garmin Connect tililläsi.

Lisätietoja turvallisuus- ja jäljitysominaisuuksista on osoitteessa garmin.com/safety.

Hätätoiminto: voit lähettää nimesi, LiveTrack linkin ja GPS-sijaintisi (jos käytettävissä) viestillä hätäyhteyshenkilöille.

Tapahtumantunnistus: kun Approach S70 kello havaitsee ulkona tiettyjen ulkoilusuoritusten aikana vaaratilanteen, se lähettää automaattisen viestin, LiveTrack linkin ja GPS-sijaintisi (jos käytettävissä) hätäyhteyshenkilöillesi.

Hätäyhteyshenkilöiden lisääminen

Hätäyhteyshenkilöiden puhelinnumeroita käytetään turvallisuus- ja jäljitysominaisuuksissa.

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa .
- 2 Valitse **Turvallisuus & jäljitys > Turvaominaisuudet > Hätäyhteyshenkilöt > Lisää hätäyhteyshenkilöitä**.
- 3 Seuraa näytön ohjeita.

Hätäyhteyshenkilösi saavat ilmoituksen, kun lisäät heidät hätäyhteyshenkilöiksi, ja he voivat hyväksyä tai hylätä pyynnön. Jos hätäyhteyshenkilö hylkää pyynnön, sinun on valittava uusi hätäyhteyshenkilö.

Tapahtumantunnistuksen ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä

HUOMIO

Tapahtumantunnistus on lisäominaisuus, joka on käytettävissä vain tietyissä ulkoilusuorituksissa. Tapahtumantunnistukseen ei pidä luottaa ensisijaisena avunlähteenä hätätilanteessa. Garmin Connect sovellus ei ota yhteyttä hätäpalveluihin puolestasi.

HUOMAUTUS

Jotta voit ottaa tapahtumantunnistuksen käyttöön kellossa, määritä hätäyhteyshenkilöt Garmin Connect sovelluksessa (*Hätäyhteyshenkilöiden lisääminen*, sivu 51). Pariliitetyssä puhelimessa on oltava datasopimus ja sen on oltava verkon kattavuusalueella, jolla datayhteys on käytettävissä. Hätäyhteyshenkilön pitää pystyä vastaanottamaan sähköposti- tai tekstiviestejä (tekstiviesteistä veloitetaan vakiohintaa).

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse **Asetukset > Turvallisuus > Tapahtumantunnistus**.
- 3 Valitse GPS-suoritus.

HUOMAUTUS: tapahtumantunnistus on käytettävissä vain tiettyjen ulkoilusuoritusten yhteydessä.

Kun Approach S70 kello havaitsee tapahtuman ja puhelin on yhdistetty, Garmin Connect sovellus voi lähettää hätäyhteyshenkilöillesi automaattisesti teksti- ja sähköpostiviestin, jotka sisältävät nimesi ja GPS-sijaintisi (jos se on käytettävissä). Laitteessasi ja pariliitetyssä puhelimessasi näkyy viesti, että yhteyshenkilöillesi lähetetään ilmoitus 15 sekunnin kuluttua. Jos apua ei tarvita, voit peruuttaa automaattisen hätäviestin lähetyksen.

Avun pyytäminen

HUOMIO

Tämä on lisäominaisuus, eikä sitä pidä käyttää ensisijaisena menetelmänä hätäavun saamiseksi. Garmin Connect sovellus ei ota yhteyttä hätäpalveluihin puolestasi.

HUOMAUTUS

Avun pyytäminen hätätilanteessa edellyttää hätäyhteyshenkilöiden määrittämistä Garmin Connect sovelluksessa (*Hätäyhteyshenkilöiden lisääminen*, sivu 51). Pariliitetyssä puhelimessa on oltava datasopimus ja sen on oltava verkon kattavuusalueella, jolla datayhteys on käytettävissä. Hätäyhteyshenkilön pitää pystyä vastaanottamaan sähköposti- tai tekstiviestejä (tekstiviesteistä veloitetaan vakiohintaa).

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse **Opastus**.
Laskurinäyttö avautuu.

VIHJE: voit peruuttaa viestin valitsemalla **Peruuta**, ennen kuin laskurin aika on kulunut.

Terveys- ja hyvinvointiasetukset

Paina  ja valitse **Asetukset > Terveys ja hyvinvointi**.

Syke: mukauttaa rannesykemittarin asetuksia ([Rannesykemittarin asetukset, sivu 33](#)).

Pulssioksimetriatila: valitsee pulssioksimetritilan ([Pulssioksimetritilan asettaminen, sivu 35](#)).

Päivittäinen yhteenveto: ottaa käyttöön päivittäisen Body Battery yhteenvedon, joka näkyy muutamaa tuntia ennen uni aikaasi. Päivittäisestä yhteenvedosta näet, miten päivän stressi ja suoritushistoria ovat vaikuttaneet Body Battery tasoosi ([Body Battery, sivu 23](#)).

Stressihälytykset: ilmoittaa, kun stressijaksot ovat laskeneet Body Battery tasoasi.

Lepohälytykset: ilmoittaa levollisen jakson jälkeen sen vaikutuksen Body Battery tasoosi.

Liikuntakannustin: ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä Liikuntakannustin-toiminnon ([Liikkumishälytyksen käyttäminen, sivu 53](#)).

Tavoitehälytykset: ottaa käyttöön ja poistaa käytöstä tavoitehälytykset tai poistaa ne käytöstä vain suoritusten aikana. Tavoitehälytykset näkyvät päivittäisten askelten, päivittäisen kiivettyjen kerrosten ja viikoittaisten tehominuuttien tavoitteen yhteydessä.

Move IQ: ottaa Move IQ® tapahtumat käyttöön ja poistaa ne käytöstä. Kun liikkeesi vastaavat tuttuja kaavoja, Move IQ tunnistaa tapahtuman automaattisesti ja näyttää sen aikajanallasi. Move IQ tapahtumissa näkyvät suorituksen tyyppi ja kesto, mutta ne eivät näy suoritusluettelossasi tai uutissyötteessä. Saat yksityiskohtaisemmat ja tarkemmat tulokset tallentamalla ajoitetun suorituksen laitteella.

Automaattinen tavoite

Laite luo automaattisesti päivittäisen askeltavoitteen aiemman aktiivisuutesi perusteella. Kun liikut päivän mittaan, laite näyttää edistymisesi suhteessa päivätavoitteeseesi.

Jos et halua käyttää automaattista tavoitetta, voit määrittää oman askeltavoitteen Garmin Connect tililläsi.

Liikkumishälytyksen käyttäminen

Pitkäaikainen istuminen voi laukaista haitallisia aineenvaihdunnan muutoksia. Liikkumishälytys muistuttaa liikkumisen tärkeydestä. Liikkumispalkki ja Liiku!-teksti tulevat näyttöön, kun et ole liikkunut tuntiin. Palkki kasvaa aina 15 minuutin välein, jos olet paikallasi. Lisäksi laite antaa äänimerkin tai värisee, jos viestiäännet ovat käytössä.

Voit nollata liikkumishälytyksen kävelemällä vähän (vähintään parin minuutin ajan).

Tehominuutit

Esimerkiksi maailman terveysjärjestö WHO (World Health Organization) suosittelevat viikossa kunnon parantamiseksi vähintään 150 minuuttia keskitehoisia suorituksia, kuten reipasta kävelyä, tai 75 minuuttia erittäin tehokkaita suorituksia, kuten juoksua.

Kello seuraa suorituksen tehoa ja tallentaa keski- tai suuritehoisiin suorituksiin käyttämäsi ajan (syketiedot tarvitaan suuren tehon arviointiin). Kello laskee suorituksen kohtalaisen ja suuren tehon minuutit yhteen. Suuren tehon tehominuutit näkyvät kaksinkertaisina, kun niitä lisätään.

Tehominuuttien hankkiminen

Approach S70 kello laskee tehominuutteja vertaamalla syketietoja keskimääräiseen leposykkeeseesi. Jos syke ei ole käytössä, kello laskee kohtalaisen tehon minuutteja analysoimalla askelmääräsi minuutissa.

- Saat tarkimmat tehominuuttilukemat aloittamalla ajoitetun suorituksen.
- Saat tarkimman leposykearvon käyttämällä kelloa vuorokauden ympäri.

Unen seuranta

Kello tarkkailee untasi ja seuraa liikkeitäsi automaattisesti, kun nuket määrittämäsi normaalin nukkuma-ajan aikana. Voit määrittää normaalin nukkuma-ajan Garmin Connect sovelluksessa tai kellon asetuksista (*Unitilan mukauttaminen, sivu 55*). Unitilastot sisältävät nukuttujen tuntien kokonaismäärän, univaiheet, liikkeet unen aikana ja unipisteet. Univalmentaja antaa unentarvesuosituksia uni- ja suoritushistoriasi, sykevaihtelun tilasi ja torkkujesi perusteella (*Vilkaisut, sivu 19*). Torkut lisätään unitilastoihisi, ja ne voivat myös vaikuttaa palautumiseesi. Voit tarkastella yksityiskohtaisia unitilastoja Garmin Connect tililläsi.

HUOMAUTUS: Käyttämällä Älä häiritse -tilaa voit poistaa käytöstä muut ilmoitukset ja hälytykset paitsi herätykset (*Älä häiritse -tilan käyttäminen, sivu 14*).

Automaattisen unen seurannan käyttäminen

- 1 Käytä kelloa nukuessasi.
- 2 Lataa unen seurantatietosi Garmin Connect tilillesi (*Älypuhelinsovellusten käyttäminen, sivu 16*).
Voit tarkastella unitilastoja Garmin Connect tililläsi.
Approach S70 kellossa voit tarkastella unitietoja, kuten torkkujasi (*Vilkaisut, sivu 19*).

Järjestelmäasetukset

Paina  ja valitse **Asetukset > Järjestelmä**.

Kieli: määrittää kellon näyttökielen.

Aika: muuttaa aika-asetuksia (*Aika-asetukset, sivu 54*).

Näyttö: muuttaa näytön asetuksia (*Näyttöasetusten muuttaminen, sivu 55*).

Lepotila: voit määrittää nukkumisaikasi ja unitilan asetukset (*Unitilan mukauttaminen, sivu 55*).

Älä häiritse: voit ottaa käyttöön Älä häiritse -tilan. Voit muokata näytön, ilmoitusten, hälytysten ja ranneliikkeiden asetuksia.

Automaattinen lukitus: lukitsemalla painikkeet ja kosketusnäytön automaattisesti voit estää tahattomat painikepainallukset ja kosketusnäytön pyyhkäisy.

Yksikkö: määrittää kellon mittayksiköt (*Mittayksiköiden muuttaminen, sivu 55*).

Viikon alku: voit määrittää, mistä päivästä viikko alkaa kellossa.

Akun tila: määrittää jäljellä olevan akunkeston näkymään kellossa prosenttilukuna tai aikamääränä.

Varmuuskopioi ja palauta: voit ottaa käyttöön kellon tietojen ja asetusten automaattisen varmuuskopiointin ja varmuuskopioida tietosi nyt. Voit palauttaa tietoja aiemmasta varmuuskopiosta Garmin Connect sovelluksella.

Nollaa: voit nollata käyttäjätiedot ja asetukset (*Kaikkien oletusasetusten palauttaminen, sivu 56*).

Ohjelmistopäivitys: voit asentaa ladattuja ohjelmistopäivityksiä, ottaa käyttöön automaattiset päivitykset tai tarkistaa päivitykset manuaalisesti (*Tuotepäivitykset, sivu 2*). Valitse Uudet ominaisuudet, jos haluat näyttää luettelon viimeisimmän asentamasi ohjelmistopäivityksen sisältämistä uusista ominaisuuksista.

Tietoja: näyttää laite-, ohjelmisto-, käyttöoikeus- ja säädöstiedot.

Kartanhallinta: näyttää ladattujen karttojen versiot. Voit myös ladata karttapäivityksiä.

Lisäasetukset: määrittää järjestelmän lisäasetukset (*Lisäasetukset, sivu 56*).

Aika-asetukset

Paina  ja valitse **Asetukset > Järjestelmä > Aika**.

Ajan esitys: määrittää kelloon 12 tai 24 tunnin kellon.

Päivämäärämuoto: määrittää päivien, kuukausien ja vuosien näyttöjärjestyksen päivämäärissä.

Aseta aika: määrittää kellon ajan. Automaattinen-valinta määrittää ajan automaattisesti GPS-sijaintisi mukaan.

Aika: voit säätää aikaa, jos Aseta aika -asetus on Manuaalinen.

Hälytykset: voit määrittää tunti-hälytyksiä sekä auringonnousu- ja -lasku-hälytyksen kuulumaan tiettyä minuutti- tai tuntimäärää ennen todellista auringonnousua tai -laskua (*Aikahälytysten asettaminen, sivu 55*).

Aikasyntkronointi: voit synkronoida ajan manuaalisesti, kun vaihdat aikavyöhykettä, ja jotta kesäaika päivittyy.

Aikahälytysten asettaminen

- 1 Paina  painiketta.
- 2 Valitse **Asetukset > Järjestelmä > Aika > Hälytykset**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Voit määrittää hälytyksen kuulumaan tiettyä tunti- tai minuuttimäärää ennen todellista auringonlaskua valitsemalla **Auringonlaskuun > Tila > Käytössä**, valitsemalla **Aika** ja määrittämällä ajan.
 - Voit määrittää hälytyksen kuulumaan tiettyä tunti- tai minuuttimäärää ennen todellista auringonnousua valitsemalla **Auringonnousuun > Tila > Käytössä**, valitsemalla **Aika** ja määrittämällä ajan.
 - Voit määrittää hälytyksen kuulumaan tunnin välein valitsemalla **Tunneittain > Käytössä**.

Näyttöasetusten muuttaminen

- 1 Valitse .
- 2 Valitse **Asetukset > Järjestelmä > Näyttö**.
- 3 Valitse **Suorituksen aikana, Yleinen käyttö tai Nukkumisen aikana**.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Näyttö aina käytössä** voit pitää kellotaulun näkyvissä ja vähentää kirkkautta ja taustaa. Tämä asetus vaikuttaa akun ja näytön kestoon.
 - Valitsemalla **Kirkkaus** voit määrittää näytön kirkkaustason.
 - Valitsemalla **Punatila** voit muuttaa näytön punasävyiseksi, jotta kelloa voi käyttää vähäisessä valossa ja hämäränäkö toimii.
 - Valitsemalla **Hälytykset** voit ottaa näytön käyttöön hälytysten yhteydessä.
 - Valitsemalla **Ranneliike**-asetuksen näyttö syttyy, kun nostat ja käännät käsivartasi ja katsot rannettasi.
 - Valitsemalla **Aikakatkaisu** voit määrittää ajan, jonka kuluttua näyttö sammuu.

Mittayksiköiden muuttaminen

Voit mukauttaa matkan, tahdin ja nopeuden, korkeuden, painon, pituuden ja lämpötilan mittayksiköitä.

- 1 Paina  painiketta.
- 2 Valitse **Asetukset > Järjestelmä > Yksikkö**.
- 3 Valitse mittatyyppi.
- 4 Valitse mittayksikkö.

Unitilan mukauttaminen

- 1 Valitse .
- 2 Valitse **Asetukset > Järjestelmä > Lepotila**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse **Aikataulu**, valitse päivä ja määritä normaali nukkuma-aikasi.
 - Voit käyttää unikellotaulua valitsemalla **Kellotaulu**.
 - Valitsemalla **Näyttö** voit määrittää näytön kirkkauden ja aikakatkaisun.
 - Voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä Älä häiritse -tilan valitsemalla **Älä häiritse**.

Kaikkien oletusasetusten palauttaminen

Ennen kuin palautat kaikki oletusasetukset, kello on synkronoitava Garmin Connect sovelluksen kanssa, jotta suoritustiedot voi ladata.

Kaikki kellon asetukset voidaan palauttaa tehtäällä määritettyihin oletusarvoihin.

1 Paina -painiketta.

2 Valitse **Asetukset > Järjestelmä > Nollaa**.

3 Valitse vaihtoehto:

- Voit palauttaa kaikkien kellon asetusten oletusarvot ja tallentaa kaikki käyttäjän lisäämät tiedot ja suoritushistorian valitsemalla **Palauta oletusasetukset**.
- Voit poistaa kaikki suoritukset historiasta valitsemalla **Poista kaikki suoritukset**.
- Voit nollata kaikki matkan ja ajan kokonaismäärät valitsemalla **Nollaa yhteismäärät**.
- Voit palauttaa kaikkien kellon asetusten oletusarvot ja poistaa kaikki käyttäjän lisäämät tiedot ja suoritustiedot valitsemalla **Poista tiedot ja nollaa asetukset**.

HUOMAUTUS: jos olet määrittänyt Garmin Pay lompakon, tämä asetus poistaa lompakon kellostasi. Jos olet tallentanut musiikkia kelloon, tämä asetus poistaa tallentamasi musiikin.

Lisäasetukset

Paina  ja valitse **Asetukset > Järjestelmä > Lisäasetukset**.

Kuvankaappaus: voit ottaa kuvan kellon näytöstä. Kuvaotokset tallennetaan laitteen muistiin Screenshot-kansioon.

Tiedon tallennus: määrittää, miten laite tallentaa suoritustietoja. Älykäs-tallennusvaihtoehto (oletus) mahdollistaa tavallista pidempien suoritustallenteiden tallentamisen. Joka sekunti -tallennusvaihtoehto tallentaa yksityiskohtaiset tiedot, mutta ei välttämättä tallenna pitkäkestoisia suorituksia kokonaan.

USB-tila: määrittää kellon käyttämään MTP (Media Transfer Protocol) -tilaa tai Garmin tilaa, kun se liitetään tietokoneeseen. Garmin tilassa voit jatkaa kellon käyttöä, kun kello on liitettynä virtalähteeseen.

Satelliitit: määrittää suorituksissa oletusarvoisesti käytettävän satelliittijärjestelmän. Tarvittaessa voit mukauttaa kunkin suorituksen satelliittiasetusta ([Satelliittiasetukset, sivu 49](#)).

Langattomat anturit

Kellon voi pariliittää langattomiin antureihin ANT+® tai Bluetooth tekniikalla ([Langattomat anturit, sivu 57](#)). Kun laitteet on pariliitetty, voit mukauttaa valinnaisia tietokenttiä ([Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 49](#)). Jos kellon mukana toimitettiin anturi, laitteet on jo pariliitetty.

Jos haluat lisätietoja tietyn Garmin anturin yhteensopivuudesta tai ostamisesta tai haluat nähdä käyttöoppaan, siirry kyseisen anturin sivulle osoitteessa buy.garmin.com.

Anturin tyyppi	Kuvaus
Maila-anturit	Pariliitetyillä Approach golfmaila-antureilla voi seurata automaattisesti esimerkiksi golflyöntien sijaintia ja matkaa sekä mailan tyyppiä.
eBike	Voit käyttää kelloa sähköpyörän kanssa ja tarkastella ajon aikana pyörän tietoja, esimerkiksi akun ja toimintasäteen tietoja.
Ulkoinen sykemittari	Voit tarkastella syketietoja suoritusten aikana käyttämällä ulkoista anturia, kuten HRM 200, HRM-Fit™ tai HRM-Pro™ malliston sykemittaria.
Jalka-anturi	Jalka-anturin avulla voit tallentaa tahti- ja matkatietoja GPS-ominaisuuden käyttämisen sijasta, kun harjoittelet sisätiloissa tai GPS-signaali on heikko.
Kuulokkeet	Bluetooth kuulokkeilla voit kuunnella kelloosi ladattua musiikkia (Bluetooth kuulokkeiden yhdistäminen, sivu 45).
Etäisyysmittari	Golfpelin aikana voit tarkistaa etäisyytesi lippuun yhteensopivalla laseretäisyysmittarilla.
Nopeus/poljinnopeus	Voit kiinnittää pyörään nopeus- tai poljinnopeusantureita ja tarkastella tietoja ajon aikana. Tarvittaessa voit määrittää renkaan ympärysmittan manuaalisesti (Renkaan koko ja ympärysmitta, sivu 68).
Tempe	Voit kiinnittää tempe™ lämpöanturin hihnaan tai lenkkiin niin, että se on kosketuksissa ympäröivään ilmaan ja pystyy antamaan jatkuvasti tarkat lämpötilatiedot.

Langattomien anturien pariliitos

Kun yhdistät langattoman anturin ensimmäisen kerran kelloon ANT+ tai Bluetooth tekniikalla, sinun on pariliitettävä kello ja anturi. Jos anturi käyttää sekä ANT+ että Bluetooth tekniikkaa, Garmin suosittelee pariliitosta ANT+ tekniikalla. Pariliitoksen jälkeen kello yhdistää anturiin automaattisesti, kun aloitat suorituksen ja anturi on aktiivinen ja alueella.

- 1 Siirry vähintään 10 metrin (33 jalan) päähän muista langattomista antureista.
- 2 Jos pariliität sykemittaria, aseta se paikalleen.
Sykemittari ei lähetä eikä vastaanota tietoja, ennen kuin olet asettanut sen paikalleen.
- 3 Valitse .
- 4 Valitse **Asetukset > Anturit ja lisälaitteet**.
- 5 Valitse **Lisää uusi**.
- 6 Valitse anturin tyyppi.
- 7 Tuo kello enintään 3 metrin (10 jalan) päähän anturista ja odota, kun kello muodostaa pariliitoksen anturin kanssa.
Kun kello on muodostanut yhteyden anturiin, näytön yläreunaan ilmestyy kuvake.

Mailanseurantalisävarusteet

Kello tukee Approach mailanseurantalisävarusteita. Pariliitetyillä mailanseurantalisävarusteilla voi seurata esimerkiksi golflyöntien sijaintia ja matkaa sekä mailan tyyppiä. Lisätietoja on mailanseurantalisävarusteiden käyttöoppaassa.

Sykelisävarusteen juoksutahti ja -matka

HRM 600, HRM-Fit ja HRM-Pro malliston lisävarusteet käyttävät juoksutahdin ja -matkan laskemiseen käyttäjäprofiilia ja anturin joka askeleella mittaamaa liikettä. Sykevyö ilmoittaa juoksutahdin ja -matkan, kun GPS ei ole käytettävissä eli esimerkiksi juoksumattojuoksussa. Juoksutahtia ja -matkaa voi tarkastella yhteensopivassa Approach kellossa, joka on yhdistetty ANT+ tekniikalla tai suojatulla Bluetooth tekniikalla. Sitä voi tarkastella myös yhteensopivilla kolmannen osapuolen harjoittelusovelluksilla.

Tahdin ja matkan tarkkuus paranee kalibroinnilla.

Automaattinen kalibrointi: kellon oletusasetus on **Kalibroi automaattisesti**. Sykelisävaruste kalibroitu joka kerta, kun juokset ulkona siten, että lisävaruste on yhdistettynä yhteensopivaan Approach kelloosi.

HUOMAUTUS: automaattinen kalibrointi ei toimi sisä-, polku- eikä ultrajuoksusuorituksissa ([Vinkkejä juoksutahdin ja -matkan tallennukseen, sivu 58](#)).

Manuaalinen kalibrointi: voit valita **Kalibroi ja tall.**, kun olet juossut juoksumatolla käyttäen yhdistettyä sykelisävarustetta ([Juoksumaton matkan kalibrointi, sivu 37](#)).

Vinkkejä juoksutahdin ja -matkan tallennukseen

- Päivitä Approach kellosi ohjelmisto ([Tuotepäivitykset, sivu 2](#)).
 - Juokse useita lenkkejä käyttäen GPS-ominaisuutta tai yhdistettyä HRM-Fit tai HRM-Pro malliston lisävarustetta. On tärkeää, että tahtisi ulkojuoksussa vastaa tahtiasi juoksumatolla.
 - Jos juoksulenkki sisältää hiekkaa tai syvää lunta, avaa antureiden asetukset ja poista käytöstä **Kalibroi automaattisesti**.
 - Jos olet aiemmin yhdistänyt yhteensopivan jalka-anturin ANT+ tekniikalla, aseta sen tilaksi **Ei käytössä** tai poista se yhdistettyjen anturien luettelosta.
 - Juokse juoksumatolla käyttäen manuaalista kalibrointia ([Juoksumaton matkan kalibrointi, sivu 37](#)).
 - Jos automaattinen ja manuaalinen kalibrointi eivät näytä oikeilta, avaa antureiden asetukset ja valitse **Sykemittarin tahti ja matka > Nollaa kalibrointitiedot**.
- HUOMAUTUS:** voit kokeilla poistaa **Kalibroi automaattisesti** -toiminnon käytöstä ja kalibroida manuaalisesti ([Juoksumaton matkan kalibrointi, sivu 37](#)).

Valinnaisen pyörän nopeus- tai poljinanturin käyttäminen

Yhteensopivasta pyörän nopeus- tai poljinanturista voi lähettää tietoja kelloon.

- Pariliitä anturi ja kello ([Langattomat anturit, sivu 57](#)).
- Määritä renkaan koko ([Renkaan koko ja ympärysmitta, sivu 68](#)).
- Lähde matkaan ([Suorituksen aloittaminen, sivu 36](#)).

tempe

Laite tukee tempe lämpöanturia. Voit kiinnittää anturin hihnaan tai lenkkiin niin, että se on kosketuksissa ympäröivään ilmaan ja pystyy antamaan jatkuvasti tarkat lämpötilatiedot. Pariliitä tempe anturi laitteeseesi, jotta näet lämpötilatiedot. Katso lisätiedot tempe anturin ohjeista (garmin.com/manuals/tempe).

Laitteen tiedot

Hihnojen vaihtaminen

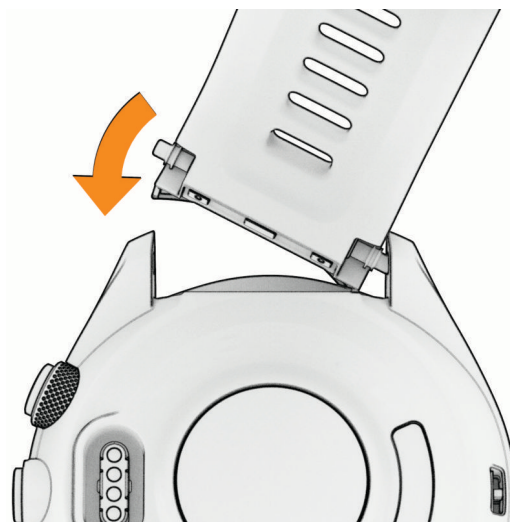
- 1 Työnnä kellon tappia sisäänpäin pienellä tasapäisellä ruuvitaltalla.



- 2 Irrota hihna kellosta.

- 3 Valitse vaihtoehto:

- Kiinnitä uusi Approach S70 hihna kohdistamalla uuden hihnan toinen reuna laitteen reikien kanssa, työntämällä esillä olevaa kellon tappia sisäänpäin ja painamalla hihna paikalleen.



HUOMAUTUS: varmista, että hihna on tukevasti paikallaan. Kellon tapin pitäisi kohdistua kellon reikiin.

- Kiinnitä yhteensopiva QuickFit® hihna irrottamalla kellon tappi Approach S70 hihnasta, asettamalla kellon tappi takaisin kelloon ja painamalla uusi hihna paikalleen.



HUOMAUTUS: varmista, että hihna on tukevasti paikallaan. Salvan pitäisi sulkeutua kellon tapin päälle.

4 Vaihda toinen hihna samalla tavalla.

Tekniset tiedot

Akun tyyppi	Ladattava sisäinen litiumioniakku
Vesitiiviys	5 ATM ¹
Käyttö- ja varastointilämpötila	–20–55 °C (–4–131 °F)
Latauslämpötila	0–45 °C (32–113 °F)
Euroopan unionin (EU) langattomat taajuudet (teho)	Approach S70 - 42 mm: Enintään 2,4 GHz (16,09 dBm), enintään 13,56 MHz (–40 dBm) Approach S70 - 47 mm: Enintään 2,4 GHz (17,42 dBm), enintään 13,56 MHz (–40 dBm)
EU:n SAR-arvot	Approach S70 - 42 mm: 0,27 raaja W/kg, 0,42 W/kg ylävartalo Approach S70 - 47 mm: 1,20 raaja W/kg, 0,47 W/kg ylävartalo

Akkutiedot

Todellinen akunkesto määräytyy sen mukaan, mitä ominaisuuksia kellossa on käytössä, kuten rannesykemittaus, älypuhelimien ilmoitukset, GPS, sisäiset anturit ja yhdistetyt anturit.

Tila	Approach S70 - 42 mm – akunkesto	Approach S70 - 47 mm – akunkesto
Älykellotila	Enintään 10 päivää, tavallinen käyttö	Enintään 16 päivää, tavallinen käyttö
Kaikki satelliittijärjestelmät -tila	Enintään 15 tuntia, tavallinen käyttö	Enintään 20 tuntia, tavallinen käyttö

¹ Laite kestää painetta, joka vastaa 50 metrin syvyyttä. Lisätietoja on osoitteessa www.garmin.com/waterrating.

Laitteen huoltaminen

HUOMAUTUS

Vältä kovia iskuja ja kovaa käsittelyä, koska se voi lyhentää laitteen käyttöikää.

Älä paina painikkeita veden alla.

Älä käytä terävää esinettä laitteen puhdistamiseen.

Älä koskaan käytä kosketusnäyttöä kovalla tai terävällä esineellä. Muutoin näyttö voi vahingoittua.

Vältä kemiallisia puhdistusaineita, liuottimia ja hyönteismyrkkyjä, jotka voivat vahingoittaa muoviosia ja pintoja.

Huuhtele laite perusteellisesti puhtaalla vedellä, kun laite on altistunut kloori- tai suolavedelle, aurinkovoiteelle, kosmetiikalle, alkoholille tai muille kemikaaleille. Pitkäaikainen altistuminen näille aineille saattaa vahingoittaa koteloa.

Älä säilytä laitetta erittäin kuumissa tai kylmissä paikoissa, koska laite saattaa vahingoittua pysyvästi.

Kellon puhdistaminen

⚠ HUOMIO

Joidenkin käyttäjien iho saattaa ärsyntyä, kun kelloa käytetään pitkään, erityisesti jos käyttäjällä on herkkä iho tai allergioita. Jos havaitset ihoärsytystä, riisu kello ja anna iholle aikaa parantua. Voit estää ihoärsytystä varmistamalla, että kello on puhdas ja kuiva, ja kiinnittämällä kellon ranteeseen sopivan löysälle, ei liian tiukalle.

HUOMAUTUS

Pienikin määrä hikeä tai muuta kosteutta voi syövyttää sähköisiä liitinpintoja, kun kello on liitetty laturiin. Korroosio voi estää lataamisen ja tiedonsiirron.

VIHJE: lisätietoja on osoitteessa garmin.com/fitandcare.

- 1 Huuhtelee vedellä tai käytä kosteaa, nukkaamatonta liinaa.
- 2 Anna kellon kuivua kokonaan.

Pitkäaikaissäilytys

Jos et aio käyttää laitetta moneen kuukauteen, lataa akkuun vähintään 50 % virtaa koko kapasiteetista ennen säilytystä. Säilytä laitetta viileässä, kuivassa paikassa, jonka lämpötila vastaa tavallista huoneenlämpöä. Lataa akku taas täyteen varastoinnin jälkeen, ennen kuin käytät laitetta.

Laitteen tietojen näyttäminen

Voit tarkastella laitteen tietoja, kuten laitetunnusta, ohjelmistoversiota, säädöstietoja ja käyttöoikeussopimusta.

- 1 Paina  painiketta.
- 2 Valitse **Asetukset** > **Järjestelmä** > **Tietoja**.

Lainsäädännöllisten e-label-tietojen ja yhdenmukaisuustietojen tarkasteleminen

Tämän laitteen tyyppimerkintä toimitetaan sähköisesti. E-label-tiedot saattavat sisältää säädöstietoja, kuten FCC:n tunnistenumeroita tai alueellisia yhdenmukaisuusmerkintöjä sekä sovellettavia tuote- ja lisensointitietoja.

- 1 Valitse .
- 2 Valitse asetusvalikosta **Järjestelmä**.
- 3 Valitse **Tietoja**.

Tietojen hallinta

HUOMAUTUS: laite ei ole yhteensopiva Windows 95, 98, Me ja Windows NT® eikä Mac® OS 10.3 käyttöjärjestelmien ja niitä aiempien kanssa.

Tiedostojen poistaminen

HUOMAUTUS

Jos et ole varma tiedoston käyttötarkoituksesta, älä poista sitä. Laitteen muistissa on tärkeitä järjestelmätiedostoja, joita ei saa poistaa.

- 1 Avaa **Garmin**-asema tai -taltio.
- 2 Avaa kansio tai taltio tarvittaessa.
- 3 Valitse tiedosto.
- 4 Paina näppäimistön **Delete**-näppäintä.

HUOMAUTUS: Mac käyttöjärjestelmissä on rajoitettu MTP-tiedostonsiirtotilan tuki. Garmin-asema on avattava Windows käyttöjärjestelmässä. Poista musiikkitiedostot laitteesta Garmin Express sovelluksella.

Vianmääritys

Lisätietojen saaminen

Lisätietoja tästä laitteesta on yhtiön Garmin sivustossa.

- Osoitteesta support.garmin.com saat lisää oppaita, artikkeleita ja ohjelmistopäivityksiä.
 - Saat lisätietoja valinnaisista lisävarusteista ja varaosista osoitteesta buy.garmin.com tai Garmin jälleenmyyjältä.
 - Saat lisätietoja ominaisuuksien tarkkuudesta osoitteesta www.garmin.com/ataccuracy.
- Laite ei ole lääkintälaite.

Vinkkejä akunkeston maksimointiin

Voit pidentää akunkestoa näillä vinkeillä.

- Lyhennä taustavalon aikakatkaisua (*Näyttöasetusten muuttaminen, sivu 55*).
 - Poista käytöstä näytön **Näyttö aina käytössä** -aikakatkaisuasetus ja valitse lyhyempi aikakatkaisuaika (*Näyttöasetusten muuttaminen, sivu 55*).
 - Vähennä näytön kirkkautta (*Näyttöasetusten muuttaminen, sivu 55*).
 - Käytä suorituksessa UltraTrac satelliittitilaa (*Satelliittiasetukset, sivu 49*).
 - Poista käytöstä Bluetooth tekniikka, kun et käytä yhteysominaisuuksia (*Säätimet, sivu 29*).
 - Kun keskeytät suorituksen pitkäksi ajaksi, käytä **Jatka myöh.** vaihtoehtoa (*Suorituksen lopettaminen, sivu 36*).
 - Käytä kellotaulua, joka ei päivity sekunnin välein.
Käytä esimerkiksi kellotaulua, jossa ei ole sekuntiosoitinta (*Kellotaulun mukauttaminen, sivu 46*).
 - Rajoita kellon näyttämien puhelinilmoitusten määrää (*Ilmoitusten hallinta, sivu 13*).
 - Lopeta sykelähetys pariliitettyihin laitteisiin (*Syketietojen lähettäminen Garmin laitteille, sivu 33*).
 - Poista käytöstä sykemittaus ranteesta (*Rannesykemittarin asetukset, sivu 33*).
- HUOMAUTUS:** ranteesta mitattujen syketietojen avulla lasketaan suurtehoisia tehominuutteja ja kulutettuja kaloreita.
- Ota käyttöön manuaaliset pulssioksimetrin lukemat (*Pulssioksimetrin asettaminen, sivu 35*).

Laite ei löydä lähellä olevia golfkenttiä

Jos kenttäpäivitys keskeytyy tai se peruutetaan, ennen kuin se on valmis, laitteesta saattaa puuttua kenttätietoja. Voit korjata puuttuvat kenttätiedot päivittämällä kentät uudelleen.

- 1 Lataa ja asenna kenttäpäivitykset Garmin Express sovelluksella (*Ohjelmiston päivittäminen sovelluksella Garmin Express, sivu 16*).
- 2 Irrota laite turvallisesti.
- 3 Mene ulos ja testaa, löytääkö laite lähellä olevat kentät, aloittamalla testipeli.

Tukeeko puhelin kelloa?

Approach S70 kello on yhteensopiva Bluetooth tekniikkaa käyttävien puhelinten kanssa.

Osoitteessa garmin.com/ble on lisätietoja Bluetooth yhteensopivuudesta.

Puhelin ei muodosta yhteyttä kelloon

Jos puhelin ei muodosta yhteyttä kelloon, voit kokeilla näitä vinkkejä.

- Sammuta puhelin ja kello ja käynnistä ne uudelleen.
- Ota Bluetooth tekniikka käyttöön puhelimessa.
- Päivitä Garmin Golf sovellus uusimpaan versioon.
- Poista kello puhelimen Garmin Golf sovelluksesta ja Bluetooth asetuksista ja yritä pariliitosta uudelleen.
- Jos olet ostanut uuden puhelimen, poista kello Garmin Golf sovelluksesta siinä puhelimessa, jonka käytön aiot lopettaa.
- Tuo puhelin enintään 10 metrin (33 jalan) päähän kellosta.
- Avaa pariliitostila puhelimessasi avaamalla Garmin Golf sovellus ja valitsemalla ●●● > **Garmin-laitteet** > **Lisää laite**.
- Paina  ja valitse **Asetukset** > **Puhelin** > **Pariliitä puhelin**.

Laitteen kieli on väärä

- 1 Valitse .
- 2 Valitse .
- 3 Vieritä luettelon viimeiseen kohtaan ja valitse se.
- 4 Valitse luettelon ensimmäinen kohta.
- 5 Valitse kieli.

Laite näyttää väärät mittayksiköt

- Varmista, että olet valinnut laitteessa oikean mittayksikköasetuksen (*Mittayksiköiden muuttaminen, sivu 55*).
- Varmista, että olet valinnut oikean mittayksikköasetuksen Garmin Golf tilillä.

Jos laitteen mittayksikkö ei vastaa Garmin Golf tilin mittayksikköä, laitteen asetukset saatetaan korvata, kun synkronoit laitteen.

Kellon uudelleenkäynnistys

- 1 Paina , kunnes kello sammuu.
- 2 Käynnistä kello painamalla  pitkään.

Satelliittisignaalien etsiminen

Satelliittisignaalien etsiminen saattaa edellyttää esteetöntä näköyhteyttä taivaalle. Aika ja päiväys määritetään automaattisesti GPS-sijainnin mukaan.

VIHJE: lisätietoja GPS-järjestelmästä on osoitteessa garmin.com/aboutGPS.

- 1 Mene ulos aukealle paikalle.
Pidä laitteen etupuoli taivasta kohti.
- 2 Odota, kun laite hakee satelliitteja.
Satelliittisignaalien etsiminen voi kestää 30–60 sekuntia.

GPS-satelliittivastaanoton parantaminen

- Synkronoi kello usein Garmin tilillesi:
 - Yhdistä kello tietokoneeseen mukana toimitetulla USB-kaapelilla ja Garmin Express sovelluksella.
 - Yhdistä kello Garmin Golf sovellukseen Bluetooth puhelimella.
 - Yhdistä kello Garmin tiliisi langattoman Wi-Fi verkon kautta.

Kun kello on yhteydessä Garmin tiliisi, se lataa monen päivän satelliittitiedot, minkä ansiosta se löytää satelliittisignaalit nopeasti.

- Vie kello ulos aukealle paikalle pois korkeiden rakennusten ja puiden läheltä.
- Pysy paikallasi muutaman minuutin ajan.

Aktiivisuuden seuranta

Lisätietoja aktiivisuuden seurannan tarkkuudesta on osoitteessa garmin.com/ataccuracy.

Päivittäinen askelmäärä ei näy

Päivittäinen askelmäärä nollautuu aina keskiyöllä.

Jos askelmäärän sijasta näkyy viivoja, anna laitteen hakea satelliittisignaaleja ja asettaa aika automaattisesti.

Askelmäärä ei näytä oikealta

Jos askelmäärä ei näytä oikealta, voit kokeilla näitä toimia.

- Käytä kelloa eri ranteessa kuin tavallisesti.
- Kanna kelloa mukana taskussa, kun työnnät lastenrattaita tai ruohonleikkuria.
- Kanna kelloa mukana taskussa, kun käytät ainoastaan käsiä tai käsivarsia aktiivisesti.

HUOMAUTUS: kello saattaa tulkita jotkin toistuvat liikkeet (kuten astianpesun, pyykin viikkaamisen tai taputtamisen) askeliksi.

Kellon ja Garmin Connect tilin askelmäärät eivät vastaa toisiaan

Garmin Connect tilin askelmäärä päivittyy, kun synkronoit kellon.

1 Valitse vaihtoehto:

- Synkronoi askelmäärä Garmin Express sovelluksen kanssa (*Garmin Connect käyttö tietokoneessa, sivu 16*).
- Synkronoi askelmäärä Garmin Connect sovelluksen kanssa (*Älypuhelinsovellusten käyttäminen, sivu 16*).

2 Odota, kun tiedot synkronoituvat.

Synkronointi voi kestää useita minuutteja.

HUOMAUTUS: Garmin Connect sovelluksen tai Garmin Express sovelluksen päivittäminen ei synkronoi tietoja eikä päivitä askelmäärää.

Tehominuutit vilkkuvat

Tehominuutit vilkkuvat, kun harjoittelusi tehotaso riittää tehominuuttien laskentaan.

Liite

Tietokentät

Joidenkin tietokenttien näyttämiseen tarvitaan ANT+ lisävarusteita.

% **sykereservistä**: sykereservin prosenttiarvo (maksimisyke miinus leposyke).

Aerobinen harjoitusvaikutus: nykyisen suorituksen vaikutus aerobiseen kuntotasoosi.

Aika alueella: kullakin sykealueella kulunut aika.

Aika liikkeellä: nykyisen suorituksen kokonaisaika liikkeellä.

Aika pysähdyksissä: nykyisen suorituksen kokonaisaika pysähdyksissä.

Ajastin: nykyisen suorituksen sekuntikellon aika.

Aktiiviset kalorit: suorituksen aikana kulutetut kalorit.

Akun prosentti: jäljellä oleva akkuvirta prosentteina.

Akun tunnit: jäljellä olevat tunnit akkuvirran loppumiseen.

Alin / 24 h: viimeisten 24 tunnin aikana yhteensopivasta lämpötila-anturista tallennettu vähimmäislämpötila.

Altaanvälit: nykyisen suorituksen aikana uitujen altaanvälien määrä.

Anaerobinen harjoitusvaikutus: nykyisen suorituksen vaikutus anaerobiseen kuntotasoosi.

Aseta ajanotto: nykyiseen harjoitussarjaan käytetty aika voimaharjoittelusuorituksen aikana.

Askeleet: nykyisen suorituksen askelmäärä.

Askeltiheys: juoksu. Askeleet minuutissa (vasen ja oikea).

Auringonl.: auringonlaskun aika GPS-sijainnin mukaan.

Auringonn.: auringonnousun aika GPS-sijainnin mukaan.

Enimmäiskorkeus: suurin korkeus edellisen nollauksen jälkeen.

Etäisyys: nykyisen jäljen tai suorituksen aikana kuljettu matka.

GPS: GPS-satelliittisignaalin voimakkuus.

GPS-korkeus: nykyisen sijaintisi korkeus GPS-toiminnolla.

Harjoitusvaikutusmittari: nykyisen suorituksen vaikutus aerobiseen ja anaerobiseen kuntotasoosi.

Hengitystahti: hengitystahtisi hengityksinä minuutissa (brpm).

Ilmanpaine: nykyinen kalibroitu ympäristön ilmanpaine.

Ilmanpainemittarin kaavio: kaavio, jossa näkyy ilmanpaine eri aikoina.

Int. maksimi-% maksimista: nykyisen uinti-intervallin maksimisykkeen maksimiprosentti.

Intervallin aika: nykyisen intervallin sekuntikellon aika.

Intervallin altaanvälit: nykyisen intervallin aikana uitujen altaanvälien määrä.

Intervallin keskim. % SYR: nykyisen uinti-intervallin sykereservin keskiprosentti (maksimisyke miinus leposyke).

Intervallin keskimääräinen %M: nykyisen uinti-intervallin maksimisykkeen keskiprosentti.

Intervallin keskisyke: nykyisen uinti-intervallin keskisyke.

Intervallin maksimi-%SYR: nykyisen uinti-intervallin sykereservin maksimiprosentti (maksimisyke miinus leposyke).

Intervallin maksimisyke: nykyisen uinti-intervallin maksimisyke.

Intervallin matka: nykyisen intervallin kuljettu matka.

Intervallin Swolf: nykyisen intervallin keskimääräinen Swolf-pistemäärä.

Intervallin tahti: nykyisen intervallin keskimääräinen tahti.

Intervallin vedot altaanvälillä: yhden allasvälin keskimääräinen vetojen määrä nykyisen intervallin ajalta.

Intervallin vedot altaanvälillä: yhden allasvälin keskimääräinen vetojen määrä nykyisen intervallin ajalta.

Intervallin vetotahti: keskimääräinen vetojen määrä minuutissa nykyisen intervallin ajalta.

Intervallin vetotyyppi: intervallin nykyinen vetotyyppi.

Kaikkiaan edellä/jäljessä: kokonaisaika edellä tai jäljessä tavoitetahdistä tai -nopeudesta.

Kalorit: kulutettujen kalorien kokonaismäärä.

Kalorit yhteensä: päivän aikana kulutettujen kalorien kokonaismäärä.

Kaltevuus: kaltevuuden laskeminen (nousu jaettuna etäisyydellä). Jos nousu on esimerkiksi 3 metriä (10 jalkaa) 60 metrin (200 jalan) matkalla, kaltevuus on 5 %.

Kaltevuuskorjattu tahti: keskitähti korjattuna maaston kaltevuuden mukaan.

Kellonaika: kellonaika nykyisen sijaintisi ja aika-asetusten perusteella (muoto, aikavyöhyke ja kesäaika).

Kellonaika (sekunnit): kellonaika, sekunnit mukaan lukien.

Kerrosta/min: minuutissa kiivettyjen kerrosten määrä.

Keski- % sykereservistä: nykyisen suorituksen sykereservin keskiprosentti (maksimisyke miinus leposyke).

Keskimääräinen askeltiheys: juoksu. Nykyisen toiminnon keskimääräinen askeltiheys.

Keskimääräinen kierrosaika: nykyisen suorituksen keskimääräinen kierrosaika.

Keskimääräinen liikenoisuus: nykyisen suorituksen keskinopeus liikkeellä.

Keskimääräinen poljinnoisuus: pyöräily. Nykyisen suorituksen keskimääräinen poljinnoisuus.

Keskimääräinen Swolf: nykyisen suorituksen keskimääräinen Swolf-pistemäärä. Swolf-pistemäärä on aika ja vetojen määrä, jonka käytät yhden allasvälin uimiseen ([Uintitermejä, sivu 37](#)).

Keskimääräinen vetotahti: melontalajit. Keskimääräinen vetojen määrä minuutissa nykyisen suorituksen ajalta.

Keskinopeus: nykyisen suorituksen keskinopeus.

Keskisyke: nykyisen suorituksen keskisyke.

Keskisykkeen % maksimista: nykyisen suorituksen maksimisykkeen keskiprosentti.

Keskitahti: nykyisen suorituksen keskimääräinen tahti.

Keskitahti / 500 m: nykyisen suorituksen keskiuintitahti 500 metrillä.

Kierroksen % sykereservistä: nykyisen kierroksen sykereservin keskiprosentti (maksimisyke miinus leposyke).

Kierroksen askeltiheys: juoksu. Nykyisen kierroksen keskimääräinen askeltiheys.

Kierroksen lasku: nykyisen kierroksen pystysuuntaisen laskun pituus.

Kierroksen matka: nykyisen kierroksen aikana kuljettu matka.

Kierroksen nousu: nykyisen kierroksen pystysuuntaisen nousun matka.

Kierroksen poljinnoisuus: pyöräily. Nykyisen kierroksen keskimääräinen poljinnoisuus.

Kierroksen syke: nykyisen kierroksen keskisyke.

Kierroksen syke % maksimista: nykyisen kierroksen maksimisykkeen keskiprosentti.

Kierroksen syke % maksimista: nykyisen kierroksen maksimisykkeen keskiprosentti.

Kierroksen vedon keskimatka: uinti. Nykyisellä kierroksella yhdellä vedolla kuljettu keskimääräinen matka.

Kierroksen vedon keskimatka: melontalajit. Nykyisellä kierroksella yhdellä vedolla kuljettu keskimääräinen matka.

Kierroksen vedot: uinti. Nykyisen kierroksen vetojen kokonaismäärä.

Kierroksen vedot: melontalajit. Nykyisen kierroksen vetojen kokonaismäärä.

Kierroksen vetotahti: uinti. Keskimääräinen vetojen määrä minuutissa nykyisellä kierroksella.

Kierroksen vetotahti: melontalajit. Keskimääräinen vetojen määrä minuutissa nykyisellä kierroksella.

Kierrokset: nykyisen suorituksen aikana kuljettujen kerrosten määrä.

Kierrosaika: nykyisen kierroksen sekuntikellon aika.

Kierrosnoisuus: nykyisen kierroksen keskinopeus.

Kierrostahti: nykyisen kierroksen keskimääräinen tahti.

Kierrostahti / 500 m: nykyisen kierroksen keskiuintitahti 500 metrillä.

Kiivetyt kerrokset: päivän aikana kiivettyjen kerrosten kokonaismäärä.

Kokonaiskeskinopeus: nykyisen suorituksen keskinopeus niin liikkeellä kuin pysähtyneenä.

Kokonaislasku: kokonaislaskumatka suorituksen aikana tai edellisen nollauksen jälkeen.

Kokonaisnousu: kokonaisnousumatka suorituksen aikana tai edellisen nollauksen jälkeen.

Kokonaisnousun/-laskun mittari: kokonaisnousu ja -laskumatka suorituksen aikana tai edellisen nollauksen jälkeen.

Korkeus: nykyisen sijaintisi korkeus merenpinnasta.

Korkeuskaavio: kaavio, jossa näkyy korkeus eri aikoina.

Kulkusuunta: kulkusuuntasi.

Kulunut aika: tallennettu kokonaisaika. Jos esimerkiksi käynnistät ajanoton, juokset 10 minuuttia, pysäytät ajanoton 5 minuutiksi, käynnistät ajanoton uudelleen ja juokset 20 minuuttia, kulunut aika on 35 minuuttia.

Kuormitus: nykyisen suorituksen harjoittelun kuormittavuus. Harjoittelun kuormittavuus on harjoituksen jälkeisen ylimääräisen hapenkulutuksen (EPOC) määrä, joka ilmaisee harjoituksen rasittavuuden.

Lämpötila: ilman lämpötila. Ruumiinlämpösi vaikuttaa lämpötila-anturiin. Laite on liitettävä tempe anturiin, jotta nämä tiedot näkyvät.

Laskeudutut kerrokset: päivän aikana laskeuduttujen kerrosten kokonaismäärä.

Laskusuhde: kuljetun vaakasuuntaisen matkan suhde pystyettäisyyden muutokseen.

Lepoajanotto: nykyisen levon ajanotto (allasuinti).

Maksiminopeus: nykyisen suorituksen huippunopeus.

Nopeus: nykyinen kulkunopeus.

Nopeuskaavio: kaavio, jossa näkyy nopeutesi suorituksen ajalta.

Poljinnopeus: pyöräily. Poljinkammen kierrosten määrä. Laite on liitettävä poljinnopeutta mittaavaan lisävarusteeseen, jotta nämä tiedot näkyvät.

Syke: syke lyönteinä minuutissa. Laitteen on oltava yhteydessä yhteensopivaan sykemittariin.

Syke % maksimista: prosenttiosuus maksimisykkeestä.

Sykealue: nykyinen sykealue (1–5). Oletusalueet perustuvat käyttäjäprofiiliisi ja maksimisykkeeseesi (220 miinus ikäsi).

Sykealuesuhde: värillinen mittari, jossa näkyy kunkin sykealueen ajan suhde.

Sykekaavio: kaavio, jossa näkyy sykkeesi suorituksen ajalta.

Sykemittari: värillinen mittari, jossa näkyy nykyinen sykealueesi.

Tahti: nykyinen tahti.

Tahti / 500 m: nykyinen uintitahti 500 metrillä.

Tahtikaavio: kaavio, jossa näkyy tahtisi suorituksen ajalta.

Toisto: harjoituksen jäljellä olevien toistojen määrä.

Toisto päällä: viime intervallin ja nykyisen levon ajanotto (allasuinti).

Uintiaika: nykyisen suorituksen uintiaika ilman lepoaikaa.

Vähimmäiskorkeus: pienin korkeus edellisen nollauksen jälkeen.

Vaiheen aika: harjoitusvaiheen kulunut aika.

Vaiheen matka: nykyinen matka harjoitusvaiheen aikana.

Vaiheen nopeus: nykyinen nopeus harjoitusvaiheen aikana.

Vaiheen tahti: nykyinen tahti harjoitusvaiheen aikana.

Vedon keskimatka: uinti. Nykyisen harjoituksen aikana yhdellä vedolla kuljettu keskimääräinen matka.

Vedon keskimatka: melontalajit. Nykyisen harjoituksen aikana yhdellä vedolla kuljettu keskimääräinen matka.

Vedot: melontalajit. Nykyisen suorituksen vetojen kokonaismäärä.

Vedot keskimäärin/altaanväli: yhden allasvälin keskimääräinen vetojen määrä nykyisen harjoituksen ajalta.

Vedot keskimäärin/altaanväli: yhden allasvälin keskimääräinen vetojen määrä nykyisen harjoituksen ajalta.

Vetomatka: vetokohtainen matka.

Vetotahti: uinti. Vetojen määrä minuutissa.

Vetotahti: melontalajit. Vetojen määrä minuutissa.

Viim. kierr. pituus: viimeisen kokonaisen kierroksen aikana kuljettu matka.

Viime altaanvälin Swolf: viimeksi uidun altaanvälin Swolf-pistemäärä.

Viime altaanvälin tahti: viimeksi uidun altaanvälin keskimääräinen tahti.

Viime altaanvälin vedot: viimeksi uidun altaanvälin vetojen kokonaismäärä.

Viime altaanvälin vetotahti: keskimääräinen vetojen määrä minuutissa viimeisen kokonaisen altaanvälin ajalta.

Viime altaanvälin vetotyyppi: viimeksi suoritettua altaanvälin aikana käytetty vetotyyppi.

Viime kierroksen %SYV: viimeisen kokonaisen kierroksen sykereservin keskiprosentti (maksimisyke miinus leposyke).

Viime kierroksen aika: viimeisen kokonaisen kierroksen sekuntikellon aika.

Viime kierroksen askeltiheys: juoksu. Viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen askeltiheys.

Viime kierroksen lasku: viimeisen kokonaisen kierroksen pystysuuntaisen laskun matka.

Viime kierroksen nopeus: viimeisen kokonaisen kierroksen keskinopeus.

Viime kierroksen nousu: viimeisen kokonaisen kierroksen pystysuuntaisen nousun matka.

Viime kierroksen poljinnopeus: pyöräily. Viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen poljinnopeus.

Viime kierroksen syke: viimeisen kokonaisen kierroksen keskisyke.

Viime kierroksen syke % maksimista: viimeisen kokonaisen kierroksen maksimisykkeen keskiprosentti.

Viime kierroksen tahti: viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen tahti.

Viime kierroksen tahti / 500 m: viime kierroksen keskiuintitahti 500 metrillä.

Viime kierroksen vedot: uinti. Viimeksi uidun kierroksen vetojen kokonaismäärä.

Viime kierroksen vedot: melontalajit. Viimeksi uidun kierroksen vetojen kokonaismäärä.

Viime kierroksen vetomatka: uinti. Viimeksi uidun kierroksen aikana yhdellä vedolla kuljettu keskimääräinen matka.

Viime kierroksen vetomatka: melontalajit. Viimeksi uidun kierroksen aikana yhdellä vedolla kuljettu keskimääräinen matka.

Viime kierroksen vetotahti: uinti. Keskimääräinen vetojen määrä minuutissa viimeisellä kokonaisella kierroksella.

Viime kierroksen vetotahti: melontalajit. Keskimääräinen vetojen määrä minuutissa viimeisellä kokonaisella kierroksella.

Widgetin vilkaisut: juoksu. Värillinen mittari, jossa näkyy nykyinen askeltiheyden alueesi.

Ylin / 24 h: viimeisten 24 tunnin aikana yhteensopivasta lämpötila-anturista tallennettu enimmäislämpötila.

Ympäröivä ilmanpaine: kalibroimaton ympäristön ilmanpaine

Renkaan koko ja ympärysmitta

Pyöräilyssä nopeusanturi tunnistaa renkaan koon automaattisesti. Tarvittaessa voit määrittää renkaan ympärysmittan nopeusanturin asetuksista.

Rengaskoko on merkitty renkaan molemmille puolille. Voit mitata renkaan ympärysmittan myös itse tai Internetissä olevilla laskimilla.

Symbolien määrittelyt

Näitä symboleita voi olla laitteessa tai lisävarusteissa.



WEEE-hävitys- ja -kierrätysymboli. Tuotteessa oleva WEEE-symboli osoittaa, että tuote on EU:n sähkö- ja elektroniikkaromua koskevan direktiivin 2012/19/EU (WEEE) mukainen. Symbolilla pyritään estämään tuotteen väärinlainen hävittäminen ja edistämään uusiokäyttöä ja kierrätystä.

