

GARMIN®



APPROACH® S70

Brukerveiledning

© 2023 Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper

Med enerett. I henhold til opphavsrettslovene må ingen deler av denne brukerveiledningen kopieres uten skriftlig samtykke fra Garmin. Garmin forbeholder seg retten til å endre eller forbedre produktene sine og gjøre endringer i innholdet i denne brukerveiledningen uten plikt til å varsle noen person eller organisasjon om slike endringer eller forbedringer. Gå til www.garmin.com for å finne gjeldende oppdateringer og tilleggsinformasjon vedrørende bruk av dette produktet.

Garmin®, Garmin-logoen, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Edge®, QuickFit® og Virtual Partner® er varemerker for Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper som er registrert i USA eller andre land. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Move IQ®, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Dual™, HRM-Pro™, SatIQ™ og tempe™ er varemerker for Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper. Disse varemerkene kan ikke brukes uten uttrykkelig tillatelse fra Garmin.

Android™ er et varemerke for Google Inc. BLUETOOTH® navnet og tilknyttede logoer eies av Bluetooth SIG, Inc., og enhver bruk som Garmin gjør av disse, er underlagt lisens. Handicap Index® og Slope Rating® er registrerte varemerker for United States Golf Association. iOS® er et registrert varemerke for Cisco Systems, Inc. og brukes på lisens av Apple Inc. Apple®, iPhone®, iTunes® og Mac® er varemerker for Apple Inc., registrert i USA og andre land. Wi-Fi® er et registrert merke for Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® er et registrert varemerke for Microsoft Corporation i USA og andre land. Andre varemerker og varenavn tilhører sine respektive eiere.

Produktet er sertifisert i henhold til ANT+®. Du finner en liste over kompatible produkter og apper på www.thisisant.com/directory.

M/N: A04431, A04432

Innholdsfortegnelse

Innledning..... 1

Oversikt over enheten.....	1
Startveiledning.....	1
Bruke klokkefunksjonene.....	1
Parkobling av telefon.....	2
Lading av klokke.....	2
Produktoppdateringer.....	2
Konfigurere Garmin Express.....	3

Spille golf..... 3

Golfmeny.....	5
Virtuell caddie.....	6
Vise greenen.....	6
Hinder og layups.....	7
Måle avstand ved å angi mål ved berøring.....	7
Bytte hull.....	7
Føre poengregnskap.....	7
Aktivere statistikkregistrering.....	8
Registrere statistikk.....	8
Angi metode for poengregning.....	8
Om Stableford-poengregning.....	8
Scorehistorikk.....	9
Aktivere poengregning for handikap.....	9
Vise retningen til flagget.....	10
Vise vindstyrke og -retning.....	10
Vise rundeinformasjon.....	10
Vise målte slag.....	10
Måle et slag manuelt.....	10
Vise køllestatistikk.....	11
Lagre egendefinerte mål.....	11
Bruke modus med store tall.....	11
Vise kartet i modus med store tall.....	12
PlaysLike-avstandsikoner.....	12
Avslutte en runde.....	12

Svingtempotrening..... 12

Det ideelle svingtempoet.....	13
Analysere svingtempoet ditt.....	13
Vise tipssekvensen.....	14

Tilkobling..... 14

Funksjoner for telefontilkobling.....	14
---------------------------------------	----

Aktivere Bluetooth varsler.....	14
Administrere varsler.....	14
Bruke Ikke forstyr-modusen.....	15
Slå av telefontilkoblingen til Bluetooth.....	15
Slå av og på varsler om telefontilkobling.....	15
Finne telefonen din.....	15
Wi-Fi tilkoblingsfunksjoner.....	15
Koble til et Wi-Fi nettverk.....	15
Telefonapper og dataprogrammer.....	16
Garmin Golf appen.....	16
Oppdatere golfbaner manuelt.....	16
Automatiske oppdateringer av baner.....	16
Garmin Connect.....	16
Bruke smarttelefonappene.....	17
Bruke Garmin Connect på datamaskinen.....	17
Garmin Messenger™ appen.....	17
Bruke Messenger-funksjonen.....	18
Connect IQ – funksjoner.....	18
Laste ned Connect IQ funksjoner.....	18
Laste ned Connect IQ funksjoner ved hjelp av datamaskinen.....	18

Garmin Pay™..... 18

Konfigurere Garmin Pay lommeboken.....	19
Betale for et kjøp med klokken.....	19
Legge til et kort i Garmin Pay lommeboken.....	19
Administrere Garmin Pay kort.....	20
Endre Garmin Pay passordet.....	20

Oversikter..... 20

Vise oversiktsløyken.....	22
Tilpasse oversiktsløyken.....	23
Opprette oversiktsmapper.....	23
Stresstest av pulsvariasjon.....	23
Body Battery.....	24
Tips for forbedret Body Battery data.....	24
Treningsstatus.....	25
Treningsstatusnivåer.....	26
Tips om treningsstatusfunksjonen.....	26

Synkronisere aktiviteter og ytelsesmålinger	26	Klokker	39
Akutt belastning	27	Still inn en alarm	39
Fokus for treningsbelastning	27	Redigere en alarm	39
Belastningsforhold	27	Starte nedtellingstidtakeren	40
Om treningseffekt	28	Bruke stoppeklokken	40
Sett på pause og gjenoppta treningsstatus	29	Legge til alternative tidssoner	41
Legge til en aksje	29	Redigere en alternativ tidssone	41
Bruke Jetlag-rådgivning	29	Trening	41
Planlegge en tur i Garmin Connect appen	29	Enhetlig treningsstatus	41
Kontroller	30	Synkronisere aktiviteter og ytelsesmålinger	41
Endre kontrollmenyen	32	Treningsøkter	42
Pulsfunksjoner	32	Starte en treningsøkt	42
Pulsmåling på håndleddet	33	Følge en treningsøkt fra Garmin Connect	42
Bruke klokken	33	Starte en intervalltreningsøkt	43
Tips for uregelmessig pulldata	33	Tilpass en intervalltreningsøkt	43
Innstillinger for pulsmåler på håndleddet	34	Bruke Virtual Partner®	43
Konfigurer varsler for unormal puls	34	Om treningskalenderen	43
Sende pulldata til Garmin enheter ...	34	Bruk Garmin Connect treningsprogrammer	44
Slå av pulsmåleren på håndleddet ...	34	Musikk	44
Om pulssoner	35	Koble til en tredjepartsleverandør	44
Angi pulssoner	35	Laste ned lydinnhold fra en tredjepartsleverandør	44
Pulssoneberegninger	35	Laste ned personlig lydinnhold	45
Pulsoksymeter	36	Lytt til musikk	45
Starte pulsoksymetermålinger	36	Kontroller for musikkavspilling	45
Aktivere pulsoksymetermodusen	36	Koble til Bluetooth hodetelefoner	46
Tips for unøyaktige pulsoksymeterdata	36	Endre lydmodus	46
Aktiviteter og apper	37	Morgenrapport	46
Starte en aktivitet	37	Tilpass morgenrapporten	46
Tips for registrering av aktiviteter ...	37	Tilpasse enheten	47
Stoppe en aktivitet	37	Tilpasse urskiven	47
Evaluer en aktivitet	38	Golfinnstillinger	47
Innendørsaktiviteter	38	Innstillinger for poengregnskap	48
Kalibrere tredemøllendistansen	38	PlaysLike innstillinger	48
Legg på svøm i et basseng	38	Tilpasse listen over aktiviteter og apper	48
Svømmeterminologi	39	Innstillinger for aktiviteter og apper	49
Friluftaktiviteter	39	Tilpasse dataskjerm bildene	50
Se skiturene dine	39	Satellittinnstillinger	50
		Varsler	51

Angi et varsel.....	51	Slette filer.....	63
Konfigurer brukerprofilen.....	52	Feilsøking.....	63
Sikkerhets- og sporingsfunksjoner.....	52	Få mer informasjon.....	63
Legge til nødkontakter.....	52	Tips for å maksimere batteriets	
Slå hendelsesregistrering av og på..	53	levetid.....	63
Be om assistanse.....	53	Enheten min finner ikke golfbaner i	
Helse- og velværeprodukter.....	54	nærheten.....	63
Automatisk mål.....	54	Er telefonen kompatibel med klokken	
Bruke bevegelsesvarsler.....	54	min?.....	64
Intensitetsminutter.....	54	Telefonen min kobler seg ikke til	
Opparbeide seg		klokken.....	64
intensitetsminutter.....	54	Enheten bruker feil språk.....	64
Søvnsparing.....	55	Enheten min viser feil måleenheter.....	64
Bruke automatisk søvnsparing.....	55	Starte klokken på nytt.....	64
Systeminnstillinger.....	55	Innhente satellittsignaler.....	64
Tidsinnstillinger.....	56	Forbedre GPS-satellitmottaket.....	65
Angi tidsvarsler.....	56	Aktivitetsmåling.....	65
Endre skjerminnstillinger.....	56	Antallet daglige skritt vises ikke.....	65
Endre måleenhetene.....	56	Antall skritt virker unøyaktig.....	65
Tilpasse søvnmodus.....	57	Antall skritt på klokken og Garmin	
Gjenopprette alle		Connect kontoen samsvarer ikke.....	65
standardinnstillinger.....	57	Intensitetsminuttene blinker.....	65
Avanserte innstillinger.....	57		
Trådløse sensorer.....	58	Tillegg.....	66
Parkoble trådløse sensorer.....	58	Datafelter.....	66
Tilbehør for køllesporing.....	58	Hjulstørrelse og -omkrets.....	69
Pulsmåler tilbehør og løpstempo og		Symbolforklaring.....	69
-distanse.....	59		
Tips til registrering av løpstempo og			
-distanse.....	59		
Bruke en valgfri hastighets- eller			
pedalfrekvenssensor for sykkel.....	59		
tempe.....	59		
Informasjon om enheten.....	60		
Bytte rem.....	60		
Spesifikasjoner.....	61		
Batteriinformasjon.....	61		
Ta vare på enheten.....	62		
Rengjøre klokken.....	62		
Langvarig oppbevaring.....	62		
Vise enhetsinformasjon.....	62		
Vise informasjon om forskrifter og			
samsvar fra den elektroniske			
etiketten.....	62		
Databehandling.....	62		

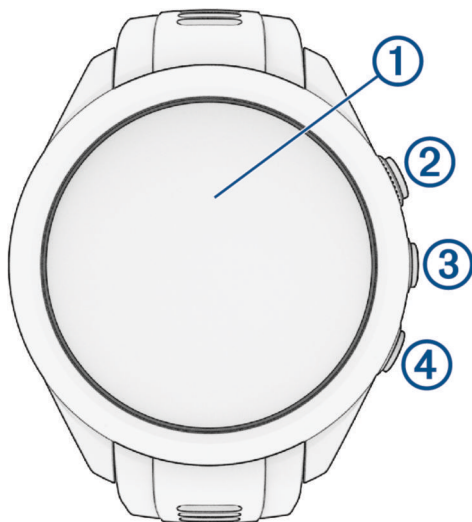
Innledning

⚠ ADVARSEL

Se veiledningen *Viktig sikkerhets- og produktinformasjon* i produkteskens for å lese advarsler angående produktet og annen viktig informasjon.

Rådfør deg alltid med legen før du begynner på eller endrer et treningsprogram.

Oversikt over enheten



- ① **Berøringsskjerm:** Trykk for å velge et alternativ i en meny.
Hold nede urskivens datafelter for å åpne oversikten eller funksjonen.
Sveip oppover eller nedover på for å bla gjennom oversiktssløyfen og menyer.
- ② **Handlingsknapp:** Trykk for å starte en runde golf.
Trykk for å starte en aktivitet eller app.
- ③ **≡ Meny-knapp:** Hold inne for å slå på klokken.
Trykk for å vise kontrollmenyen og klokkeinnstillingene.
Hold inne for å slå av klokken.
- ④ **↶ Tilbake-knapp:** Trykk for å gå tilbake til forrige skjermbilde.

Startveiledning

Når du bruker klokken for første gang, bør du følge fremgangsmåten nedenfor for å konfigurere den og bli kjent med de grunnleggende funksjonene.

- 1 Hold inne **≡** for å slå på klokken (*Oversikt over enheten, side 1*).
- 2 Besvar meldinger fra klokken om språket og måleenheten du foretrekker, og om driverdistanse.
- 3 Parkoble telefonen (*Parkobling av telefon, side 2*).
Hvis du parkobler telefonen, får du tilgang til virtuell caddie, gjeldende vinddata, synkronisering av scorekort med mer.
- 4 Lad klokken helt opp, slik at du har nok strøm til en hel golfrunde (*Lading av klokke, side 2*).

Bruke klokkefunksjonene

- Sveip oppover eller nedover på urskiven for å bla gjennom oversiktssløyfen.
Klokken leveres forhåndsinnlastet med oversikter som gir rask informasjon. Flere oversikter blir tilgjengelige når du parkobler klokken med en telefon.
- Trykk på handlingsknappen på urskiven, og velg **●●●** for å starte en aktivitet eller åpne en app.
- Trykk på **≡** og velg **Innstillinger** for å endre innstillingene, tilpasse urskiven og parkoble trådløse sensorer.

Parkobling av telefon

For at du skal kunne bruke funksjonene til Approach klokka, må den parkobles direkte via Garmin Golf™ appen i stedet for fra Bluetooth® innstillingene på smarttelefonen.

- 1 Under førstegangsoppsettet på klokken din velger du **Ja** når du blir bedt om å parkoble enheten med telefonen din.

MERK: Hvis du har hoppet over parkoblingsprosessen tidligere, kan du holde inne  og velge **Innstillinger > Tilkobling > Telefon > Parkoble telefon**.

- 2 Skann QR-koden med telefonen din, og følg instruksjonene på skjermen for å fullføre parkoblingen og oppsettet.

Lading av klokke

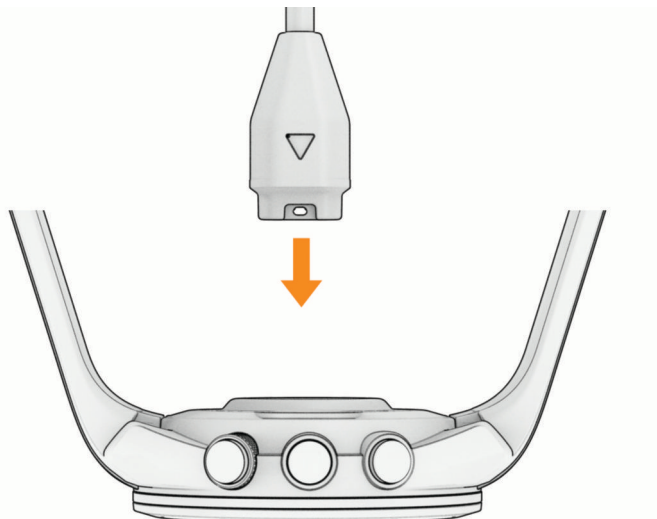
ADVARSEL

Denne enheten inneholder et litiumionbatteri. Se veiledningen *Viktig sikkerhets- og produktinformasjon* i produktesken for å lese advarsler angående produktet og annen viktig informasjon.

LES DETTE

Tørk godt av og rengjør kontaktene og området rundt før du lader enheten eller kobler den til en datamaskin. På denne måten kan du forhindre korrosjon. Se rengjøringsinstruksjonene (*Ta vare på enheten, side 62*).

- 1 Koble kabelen (▲-enden) til ladeporten på klokken.



- 2 Koble den andre enden av kabelen til en USB-ladeport.

Klokka viser gjeldende ladenivå for batteriet.

Produktoppdateringer

Installer Garmin Express™ (www.garmin.com/express) på datamaskinen. Installer appen Garmin Golf på smarttelefonen.

Appen gir Garmin® enheter enkel tilgang til disse tjenestene:

- Programvareoppdateringer
- Baneoppdateringer
- Dataopplastinger til Garmin Golf
- Produktregistrering

Konfigurere Garmin Express

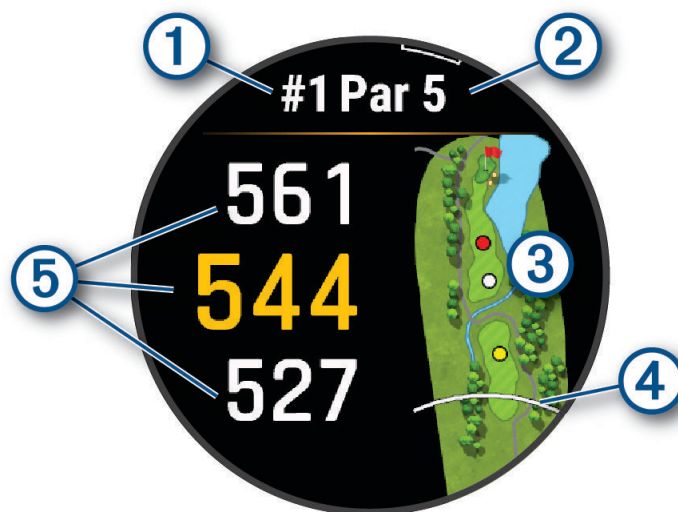
- 1 Koble enheten til datamaskinen med en USB-kabel.
- 2 Gå til garmin.com/express.
- 3 Følg instruksjonene på skjermen.

Spille golf

Du bør lade klokken før du spiller golf (*Lading av klokke, side 2*).

- 1 Trykk på handlingsknappen.
- 2 Velg **Spill golf**.
Enheden lokaliserer satellitter, beregner posisjonen din og velger en bane hvis det bare finnes én bane i nærheten.
- 3 Hvis en baneliste vises, velger du en bane fra listen.
- 4 Velg  for å lagre score.

- 5 Velg et utslagssted.
Hullinformasjonsskjermbildet vises.



①	Gjeldende hullnummer
②	Par for hullet
③	Kart over hullet.
④	Driverdistanse fra utslagsstedet
⑤	Distanse til fronten, midten og bakerst på greenen.

MERK: Fordi plasseringen til flagget varierer, beregner klokken avstanden til greenens fremre, midtre og bakre del, og ikke til selve flagget.

- 6 Velg et alternativ:
- Trykk på de fremre, midtre eller bakre avstandene til greenen for å vise PlaysLike avstanden (*PlaysLike-avstandsikoner, side 12*).
 - Sveip oppover eller nedover på de fremre, midtre eller bakre avstandene til greenen for å vise ytterligere informasjon, inkludert handikappet ditt og PlaysLike faktorer.
 - Trykk på kartet for å vise flere detaljer eller mål avstand med berøringsmålfunksjonen (*Mål avstand ved å angi mål ved berøring, side 7*).
 - Trykk på kartet, og velg $\wedge$ eller $\vee$ for å vise posisjonen og avstanden til en layup eller til fremsiden og baksiden av et hinder (*Hinder og layups, side 7*).
 - Trykk på handlingsknappen for å åpne golfmenyen (*Golfmeny, side 5*).

Når du går videre til neste hull, viser klokken automatisk den nye hullinformasjonen.

Golfmeny

Når du spiller en runde, kan du trykke på handlingsknappen for å åpne flere funksjoner i golfmenyen.

Vis green: Gjør at du kan flytte flaggplasseringen for å få en mer presis distansemåling ([Vise greenen, side 6](#)).

Virtuell caddie: Be om en kølleanbefaling fra den virtuelle caddien ([Virtuell caddie, side 6](#)).

Bytt hull: Gjør at du kan endre hullet manuelt ([Bytte hull, side 7](#)).

Bytt green: Gjør at du kan endre greenen når mer enn én green er tilgjengelig for et hull ([Bytte hull, side 7](#)).

Scorekort: Åpner scorekortet for runden ([Føre poengregnskap, side 7](#)).

PinPointer: Funksjonen PinPointer er et kompass som viser flaggposisjonen når du ikke kan se greenen ([Vise retningen til flagget, side 10](#)). Denne funksjonen kan hjelpe deg med å finne ut hvor du skal sikte et slag, selv om du er i skogen eller en sandgrop.

MERK: Ikke bruk PinPointer mens du sitter i en golfbil. Forstyrrelser fra golfbilen kan påvirke nøyaktigheten til kompasset.

Vind: Åpner en peker som viser vindretningen og -styrken i forhold til flagget ([Vise vindstyrke og -retning, side 10](#)).

Rundeinformasjon: Viser informasjon om score, statistikk og skritt ([Vise rundelinformasjon, side 10](#)).

Mål slag: Viser distansen til det forrige slaget som ble registrert med Garmin AutoShot™ funksjonen ([Vise målte slag, side 10](#)). Du kan også registrere et slag manuelt ([Mål et slag manuelt, side 10](#)).

Køllestatistikk: Viser statistikken din med hver kølle ([Vise køllestatistikk, side 11](#)). Viser når du parkobler Approach-sensorer eller aktiverer Henvisning for kølle-innstillingen.

Egendefinerte mål: Gjør at du kan lagre en posisjon, som en gjenstand eller et hinder, for det gjeldende hullet ([Lagre egendefinerte mål, side 11](#)).

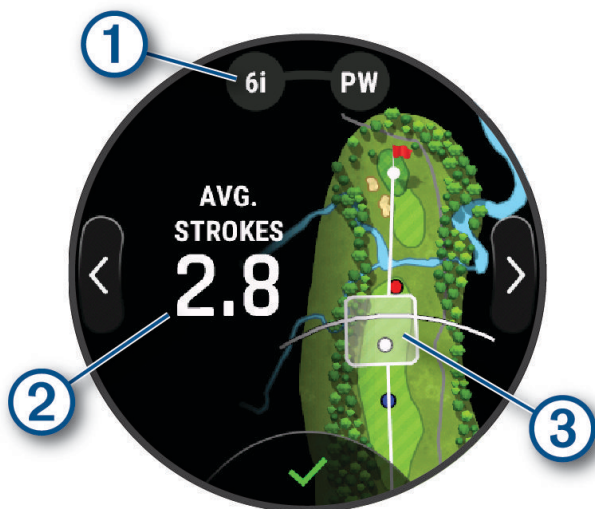
Soloppgang og solnedgang: Viser dagens klokkeslett for soloppgang, solnedgang og skumring.

Innstillinger: Gjør at du kan tilpasse golfaktivitetsinnstillingene ([Innstillinger for aktiviteter og apper, side 49](#)).

Avslutt runden: Avslutter den gjeldende runden ([Avslutte en runde, side 12](#)).

Virtuell caddie

Før du kan bruke den virtuelle caddien, må du spille fem runder med Approach-sensorer eller aktivere Henvisning for kølle-innstillingen (*Innstillinger for aktiviteter og apper, side 49*), og laste opp scorekortene dine. For hver runde må du koble til en parkoblet telefon med Garmin Golf appen. Den virtuelle caddien gir deg anbefalinger basert på hull, vinddata og tidligere resultater med hver kølle.



①	Viser køllen eller køllekombinasjonen som anbefales for hullet. Du kan trykke på < eller > for å vise andre køllealternativer.
②	Viser gjennomsnittlig antall slag som forventes med kølleanbefalingen.
③	Viser slagspredningsområdet for ditt neste slag med kølleanbefalingen, basert på slaghistorikken din med køllen. MERK: Hvis slagspredningsområdet overlapper med greenen, vises sjansene for at slaget skal nå greenen i prosent.

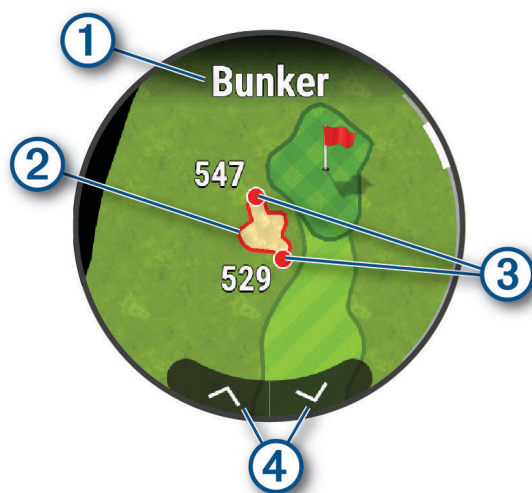
Vise greenen

Du kan se nærmere på greenen og flytte flagget mens du spiller en runde for å få en mer presis avstandsmåling.

- 1 Trykk på handlingsknappen.
- 2 Velg **Vis green**.
- 3 Trykk på eller dra  for å flytte flaggplasseringen.
Avstandene på skjermbildet for hullinformasjonen oppdateres for å vise den nye flaggposisjonen. Flaggplasseringen lagres bare for den gjeldende runden.
- 4 Bruk om nødvendig glidebryteren på høyre side av skjermen for å zoome inn eller ut.

Hinder og layups

Du kan trykke på kartet for å vise hindre og layups for hullet du spiller.



①	Typen hinder eller layup-distanse.
②	Posisjonen til hinderet eller layupen.
③	Distansen til layupen eller til fronten eller bakerst på hinderet.
④	Piler du kan trykke på for å vise andre hindre eller layups på hullet.

Måle avstand ved å angi mål ved berøring

Når du spiller golf, kan du bruke mål ved berøring for å måle avstanden til et hvilket som helst punkt på kartet.

1 Trykk på kartet mens du spiller golf.

2 Trykk på kartet for å plassere målsirkelen .

Du kan vise avstanden fra den gjeldende posisjonen din til målsirkelen, eller fra målsirkelen til flaggposisjonen.

3 Bruk om nødvendig glidebryteren på høyre side av skjermen for å zoome inn eller ut.

Bytte hull

Du kan bytte hull manuelt fra skjermbildet for hullvisning.

1 Trykk på handlingsknappen.

2 Valg **Bytt hull**.

3 Sveip oppover eller nedover for å velge hullet.

Føre poengregnskap

1 Trykk på handlingsknappen.

2 Velg **Scorekort**.

MERK: Hvis poengregning ikke er aktivert, kan du velge Start poengregning.

3 Velg et hull.

4 Velg **—** eller **+** for å angi scoren.

Aktivere statistikkregistrering

Når du aktiverer statistikkregistrering på enheten, kan du vise statistikken din for den gjeldende runden ([Vise rundeinformasjon, side 10](#)). Du kan sammenligne runder og registrere forbedringer ved hjelp av Garmin Golf appen.

- 1 Trykk på .
- 2 Velg **Innstillinger** > **Golf-innstillinger** > **Poengregning** > **Statistikksporing**.

Registrere statistikk

Du må aktivere statistikkregistrering før du kan registrere statistikk ([Aktivere statistikkregistrering, side 8](#)).

- 1 Velg et hull fra scorekortet.
- 2 Angi det totale antallet slag som er brukt, inkludert putter, og velg **Neste**.
- 3 Angi antall putter, og velg **Neste**.
MERK: Antall putter som er brukt, brukes bare til statistikksporing, og øker ikke poengsummen din.
- 4 Velg eventuelt et alternativ:
MERK: Hvis du spiller et par 3-hull eller bruker Approach-sensorer, vises ikke fairway-informasjon.
 - Hvis ballen traff fairwayen, velger du .
 - Hvis ballen ikke traff fairwayen, velger du  eller .
- 5 Angi antall straffeslag ved behov.

Angi metode for poengregning

Du kan endre metoden klokken bruker til å føre poengregnskap.

- 1 Trykk på .
- 2 Velg **Innstillinger** > **Golf-innstillinger** > **Poengregning** > **Metode for poengregning**.
- 3 Velg en metode for poengregning.

Om Stableford-poengregning

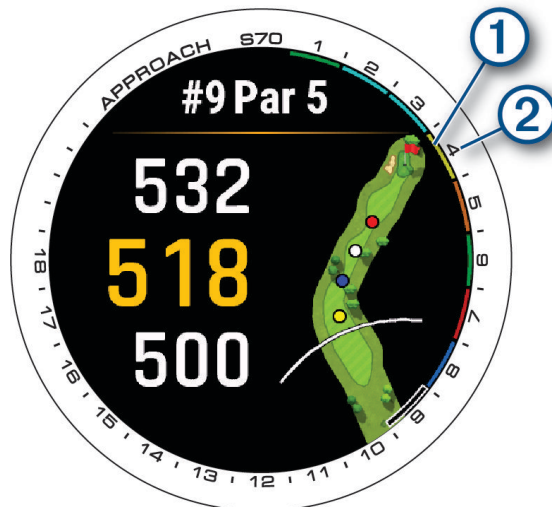
Når du velger Stableford-metoden for poengregning ([Angi metode for poengregning, side 8](#)), gis det poeng etter antall slag i forhold til par. Ved slutten av runden vinner spilleren med høyest poengsum. Enheten tildeler poeng etter United States Golf Association.

Scorekort for spill med Stableford-poengregning viser poeng i stedet for slag.

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

Scorehistorikk

Mens du spiller en runde, viser klokken en farge ① ved siden av hver hullindikator ② langs rammen for å indikere scoren din for det hullet.



Farge	Antall slag i forhold til par
Lilla	5 eller flere over
Rosa	4 over
Rød	3 over
Oransje	2 over
Gul	1 over
Grønn	Par
Lys blå	1 under
Mørk blå	2 eller mer under

Aktivere poengregning for handicap

- 1 Trykk på .
- 2 Velg **Innstillinger** > **Golf-innstillinger** > **Poengregning** > **Poeng med handicap**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Velg **Bruk Garmin Golf** for å bruke handikappet som er konfigurert i Garmin Golf appen.
 - Velg **Lokalt handikap** for å angi antall slag som skal trekkes fra spillerens sammenlagte poengregning.
 - Velg **Indeks/Slope** for å angi spillerens Handicap Index® for å beregne et banehandikap for spilleren.

MERK: Slope Rating® beregnes automatisk basert på utslagsstedet du velger.

Du kan sveipe ned på skjermbildet med hullinformasjon for å se antall handikapslag og handikappet ditt. Scorekortet viser den handicapjusterte scoren for runden.

Vise retningen til flagget

Funksjonen PinPointer er et kompass som viser retning når du ikke kan se greenen. Denne funksjonen kan hjelpe deg med å finne ut hvor du skal sikte et slag, selv om du er i skogen eller en sandgrop.

MERK: Ikke bruk PinPointer mens du sitter i en golfbil. Forstyrrelser fra golfbilen kan påvirke nøyaktigheten til kompasset.

- 1 Trykk på handlingsknappen.
- 2 Velg **PinPointer**.
Pilen peker mot flaggposisjonen.

Vise vindstyrke og -retning

Vindfunksjonen er en peker som viser vindstyrken og -retningen i forhold til flagget. Vindfunksjonen krever tilkobling til Garmin Golf appen.

- 1 Trykk på handlingsknappen.
- 2 Velg **Vind**.
Pilen peker mot vindretningen i forhold til flagget.

Vise rundeinformasjon

Under en runde kan du vise informasjon om poeng, statistikk og skritt.

- 1 Trykk på handlingsknappen.
- 2 Velg **Rundeinformasjon**.
- 3 Sveip opp.

Vise målte slag

Enheten leveres med automatisk slagsporing og -registrering. Hver gang du gjør et slag langs fairwayen, registrerer enheten slaglengden, slik at du kan se den senere.

TIPS: Automatisk slagsporing fungerer best når du har enheten på hånden du bruker mest og har god kontakt med ballen. Putter spores ikke.

- 1 Trykk på handlingsknappen mens du spiller golf.
- 2 Velg **Tidligere slag** for å vise alle registrerte slaglengder.
MERK: Avstanden fra det siste slaget vises også øverst på hullvisningen.

Måle et slag manuelt

Du kan legge til et slag manuelt hvis klokken ikke registrerer det. Du må legge til slaget fra plasseringen til slaget som ikke ble oppdaget.

- 1 Slå ballen, og se hvor den lander.
- 2 Gå til hullvisningen, og trykk på handlingsknappen.
- 3 Velg **Mål slag**.
- 4 Trykk på handlingsknappen.
- 5 Velg **Legg til slag** > ✓.
- 6 Om nødvendig kan du angi køllen du slo med.
- 7 Gå eller kjør bort til ballen din.

Neste gang du slår, registrerer klokken lengden på det siste slaget automatisk. Om nødvendig kan du legge til et nytt slag manuelt.

Vise køllestatistikk

Du kan vise køllestatistikk som distanse- og nøyaktighetsinformasjon under en runde.

- 1 Trykk på handlingsknappen.
- 2 Velg **Køllestatistikk**.
- 3 Velg en kølle.
- 4 Sveip opp.

Lagre egendefinerte mål

Du kan lagre opptil fem egendefinerte mål for hvert hull mens du spiller en runde. Det kan være nyttig å lagre et mål for å registrere objekter eller hindringer som ikke vises på kartet. Du kan se avstanden til disse målene på skjermbildet for hindre og layups ([Hinder og layups, side 7](#)).

- 1 Stå ved målet du vil lagre.
MERK: Du kan ikke lagre et mål som er langt unna hullet som er valgt for øyeblikket.
- 2 Gå til hullvisningen, og trykk på handlingsknappen.
- 3 Velg **Egendefinerte mål**.
- 4 Velg eventuelt **Legg til ny**.
- 5 Velg en måltype.

Bruke modus med store tall

Du kan endre størrelsen på tallene på skjermen for visning av hull.

- 1 Trykk på handlingsknappen.
- 2 Velg **Innstillinger > Store tall**.
- 3 Trykk på ↩.

Avstanden til begynnelsen, midten og slutten av greenen vises med stor skrift.



- 4 Sveip oppover eller nedover for å vise flere data, inkludert PlaysLike avstanden til midten av greenen, vindhastigheten og -retningen, og handikappet ditt.

Vise kartet i modus med store tall

- 1 Trykk på handlingsknappen.
- 2 Velg **Se på kart**.
- 3 Bruk om nødvendig glidebryteren på høyre side av skjermen for å zoome inn eller ut.
- 4 Velg et alternativ:
 - Trykk på kartet for å plassere målsirkelen  (*Måle avstand ved å angi mål ved berøring, side 7*).
 - Velg  eller  for å vise posisjonen og avstanden til en layup eller til fremsiden og baksiden av et hinder.

PlaysLike-avstandsikoner

PlaysLike-avstandsfunksjonen tar hensyn til høydeendringer på banen, vindstyrken, vindretningen og lufttettheten ved å vise den justerte avstanden til greenen. Når du spiller en runde, kan du trykke på en avstand til greenen for å vise PlaysLike-avstanden. Du kan sveipe opp for å se hvor mye avstanden har endret seg på grunn av hver faktor.

TIPS: Du kan konfigurere hvilke data som skal tas med i PlaysLike-justeringene, i aktivitetsinnstillingene (*PlaysLike innstillinger, side 48*).

- ▲: Avstanden vises lenger enn forventet.
- : Avstanden vises som forventet.
- ▼: Avstanden vises kortere enn forventet.
- ↗: Forskjellen i avstand på grunn av høydeendringer.
- ↗: Forskjellen i avstand på grunn av vindstyrke og -retning.
- ☁: Forskjellen i avstand på grunn av lufttetthet.

Avslutte en runde

- 1 Trykk på handlingsknappen.
- 2 Velg **Avslutt runden**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil vise statistikk og rundeinformasjon, trykker du på scoren din.
 - Hvis du vil lagre runden og gå tilbake til klokkemodus, velger du **Lagre**.
 - Hvis du vil redigere scorekortet ditt, velger du **Rediger score**.
 - Hvis du vil forkaste runden og gå tilbake til klokkemodus, velger du **Forkaste**.
 - Hvis du vil stanse runden midlertidig og fortsette senere, velger du **Stopp runden midlertidig**.

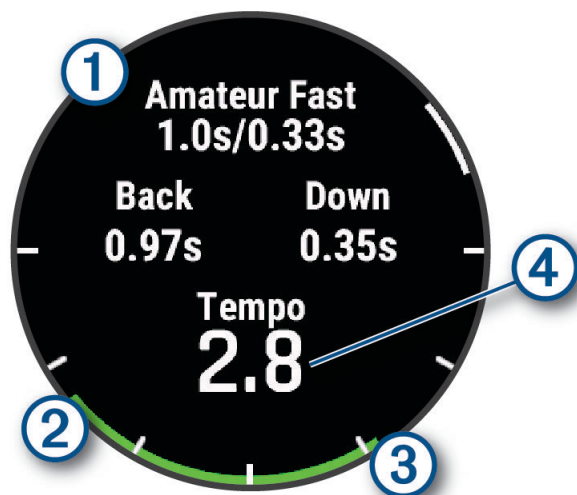
Svingtempotrening

Aktiviteten Tempotrening hjelper deg med å få et mer konsekvent slag. Enheten måler og viser deg baksving- og nedsvingtidene dine. Enheten viser deg også svingtempoet ditt. Svingtempoet vises som et forholdstall basert på å dele baksvingtiden med nedsvingtiden. Studier av profesjonelle golfspillere viser at et 3-til-1-forhold, eller 3.0, er det ideelle svingtempoet.

Det ideelle svingtempoet

Du kan oppnå det ideelle svingtempoet på 3,0 ved hjelp av ulike svingtiminger, som for eksempel 0,7 sek/0,23 sek eller 1,2 sek/0,4 sek. Alle golfspillere har unike svingtempoer basert på ferdighet og erfaring. Garmin gir deg seks forskjellige timinger.

Enheten viser en graf som indikerer om baksvingen eller nedsvingen er for rask, for sakte eller akkurat passe for den valgte timingen.



①	Timingvalg (tidsforhold fra baksving til nedsving)
②	Tid for baksving
③	Tid for nedsving
④	Ditt tempo
	Bra timing
	For sakte
	For fort

Du bør starte med den sakteste timingen og prøve noen slag for å finne den ideelle svingtimingene dine. Når tempografen konsekvent er grønn for både baksving- og nedsvingstidene dine, kan du gå videre til neste timing. Når du finner en komfortabel timing, kan du bruke den til å oppnå mer konsekvente svinger og ytelse.

Analysere svingtempoet ditt

Du må slå en ball for å se svingtempoet ditt.

- 1 Trykk på handlingsknappen.
- 2 Velg > **Tempotrening**.
- 3 Trykk på handlingsknappen for å vise menyen.
- 4 Velg **Svinghastighet**, og velg et alternativ.
- 5 Utfør en full sving, og slå til ballen.

Enheten viser analysen for slaget.

TIPS: Du kan sveipe opp for å vise svinganalysegjennomsnittene dine i den gjeldende økten.

Vise tipssekvensen

Første gang du bruker appen for svingtempo, viser enheten en tipssekvens som forklarer hvordan slaget analyseres.

- 1 Gå til **Tempotrening**-appen, og velg handlingsknappen.
- 2 Velg **Tips**.
- 3 Trykk på skjermen for å vise neste tips.

Tilkobling

Tilkoblingsfunksjoner er tilgjengelige for klokken når du parkobler den med en kompatibel telefon (*Parkobling av telefon, side 2*). Tilleggsfunksjoner er tilgjengelige når du kobler klokken til et Wi-Fi® nettverk (*Koble til et Wi-Fi nettverk, side 15*).

Funksjoner for telefontilkobling

Du kan bruke funksjoner for telefontilkobling på Approach klokken hvis du parkobler den med Garmin Golf appen (*Parkobling av telefon, side 2*).

- Appfunksjoner fra Garmin Golf appen (*Garmin Golf appen, side 16*)
- Appfunksjoner fra Garmin Connect™ appen, Connect IQ™ appen med mer (*Telefonapper og dataprogrammer, side 16*)
- Oversikter (*Oversikter, side 20*)
- Kontroller menyfunksjoner (*Kontroller, side 30*)
- Konfigurer sikkerhets- og sporingsfunksjoner (*Sikkerhets- og sporingsfunksjoner, side 52*)
- Telefonsamhandling, for eksempel varsler (*Aktivere Bluetooth varsler, side 14*)

Aktivere Bluetooth varsler

Før du kan aktivere varsler, må du parkoble Approach klokken med en kompatibel telefon (*Parkobling av telefon, side 2*).

- 1 Trykk på .
- 2 Velg **Innstillinger** > **Varsler** > **Smarte varsler** > **Status** > **På**.
- 3 Velg **Generell bruk** eller **Under aktiviteter**.
- 4 Velg en varslingstype.
- 5 Velg innstillinger for status og vibrasjon.
- 6 Trykk på .
- 7 Velg innstillinger for personvern og tidsavbrudd.
- 8 Trykk på .
- 9 Velg **Signatur** for å legge til en signatur i tekstmeldingene du sender.

Administrere varsler

Du kan bruke en kompatibel telefon til å administrere varsler som vises på Approach S70 klokken.

Velg et alternativ:

- Hvis du bruker en iPhone®, går du til iOS® varselinnstillingene og velger varslene som skal vises på telefonen og klokken.
MERK: Alle varslene du aktiverer på iPhone, vises også på klokken din.
- Hvis du bruker en Android™ telefon, åpner du Garmin Connect appen, velger **•••** > **Innstillinger** > **Varsler** > **Appvarsler**, og velger varslene du vil vise på klokken.

Bruke Ikke forstyr-modusen

Du kan bruke Ikke forstyr-modusen til å slå av bakgrunnslyset og vibrasjonsvarslene. Du kan for eksempel bruke denne modusen når du sover eller ser på en film.

MERK: Du kan angi tidspunktene du vanligvis sover i brukerinnstillingene på Garmin Connect kontoen.

- 1 Trykk på .
- 2 Velg **Ikke forstyr**.

Slå av telefontilkoblingen til Bluetooth

- 1 Trykk på .
- 2 Velg **Innstillinger > Tilkobling > Telefon > Status > Av** for å slå av Bluetooth telefontilkoblingen på Approach klokken.

Se i brukerveiledningen for telefonen hvis du vil vite hvordan du slår av Bluetooth teknologi på telefonen.

Slå av og på varsler om telefontilkobling

Du kan angi at Approach S70-klokken skal varsle deg når den parkoblede telefonen kobles til og fra ved hjelp av Bluetooth teknologi.

MERK: Varsler om telefontilkobling er slått av som standard.

- 1 Trykk på .
- 2 Velg **Innstillinger > Tilkobling > Telefon > Varsler**.

Finne telefonen din

Du kan bruke denne funksjonen til å finne en mistet telefon som er parkoblet ved hjelp av Bluetooth teknologi og befinner seg innenfor rekkevidde.

- 1 Trykk på .
- 2 Velg .

Linjer for signalstyrke vises på Approach S70-skjermen og du hører en lyd på telefonen. Linjene blir lengre etter hvert som du nærmer deg telefonen.

- 3 Trykk på  for å stoppe søket.

Wi-Fi tilkoblingsfunksjoner

Aktivitetsopplastinger til Garmin Connect kontoen: Sender automatisk aktiviteten til Garmin Connect kontoen når du er ferdig med å registrere den.

Lyddinnhold: Du kan synkronisere lyddinnhold fra tredjepartsleverandører.

Baneoppdateringer: Gjør at du kan laste ned og installere golfbaneoppdateringer.

Programvareoppdateringer: Du kan laste ned og installere den nyeste programvaren.

Treningsøkter og treningsprogrammer: Du kan lete etter og velge treningsøkter og treningsprogrammer på Garmin Connect kontoen din. Neste gang enheten har Wi-Fi tilkobling, sendes filene trådløst til klokken.

Koble til et Wi-Fi nettverk

Du må koble enheten til Garmin Connect appen på smarttelefonen eller Garmin Express programmet på datamaskinen før du kan koble til et Wi-Fi nettverk.

- 1 Trykk på .
- 2 Velg **Innstillinger > Tilkobling > Wi-Fi > Legg til nettverk**.
Klokka viser en liste over Wi-Fi nettverk i nærheten.
- 3 Velg et nettverk.
- 4 Skriv eventuelt inn nettverkspassordet.

Klokka kobler til nettverket, og nettverket blir lagt til i listen over lagrede nettverk. Klokka kobler automatisk til dette nettverket igjen når det er innenfor rekkevidde.

Telefonapper og dataprogrammer

Du kan koble klokken til flere Garmin telefonapper og dataprogrammer med samme Garmin konto.

Garmin Golf appen

Du kan bruke Garmin Golf appen til å laste opp scorekort fra Approach S70 enheten din og se detaljert statistikk og slaganalyse. Golfspillere kan konkurrere mot hverandre på ulike baner ved hjelp av Garmin Golf appen. Det finnes mer enn 43 000 baner med ledertavler alle kan bli med på. Du kan starte en turneringshendelse og invitere spillere til å delta.

Garmin Golf appen synkroniserer dataene dine med Garmin Connect kontoen. Du kan laste ned Garmin Golf appen fra appbutikken på telefonen din (garmin.com/golfapp).

Oppdatere golfbaner manuelt

Før du kan oppdatere golfbaner manuelt, må du koble til et trådløst nettverk ([Koble til et Wi-Fi nettverk, side 15](#)).

- 1 Trykk på .
- 2 Velg **Innstillinger > System > Kartadministrator**.
- 3 Velg om nødvendig **Søk etter oppdateringer**.
- 4 Velg en region.
- 5 Trykk på handlingsknappen.
- 6 Velg **Oppdater**.

Alle forhåndsinnlastede baner i det valgte området oppdateres.

MERK: For å forhindre at batteriet tappes ut, vil klokken sette banenedlastningen på vent, og nedlastingen starter igjen når du kobler klokken til en ekstern strømkilde.

Automatiske oppdateringer av baner

Approach klokken har automatiske baneoppdateringer med Garmin Golf appen. Når du kobler klokken til telefonen, oppdateres golfbanene du bruker mest, automatisk.

TIPS: Du kan oppdatere alle forhåndsinnlastede golfbaner manuelt ved hjelp av en trådløs tilkobling ([Oppdatere golfbaner manuelt, side 16](#)).

Garmin Connect

Når du parkobler klokken med telefonen ved hjelp av Garmin Golf appen, opprettes det automatisk en Garmin Connect konto. Garmin Golf appen synkroniserer dataene dine med Garmin Connect kontoen. Du kan laste ned Garmin Connect appen fra appbutikken på telefonen din.

Med Garmin Connect kontoen kan du spore treningsresultatene dine og kommunisere med venner. Den gir dere verktøy for sporing, analyse og deling og mulighet til å oppmuntre hverandre. Du kan loggføre hendelsene i det aktive livet ditt, inkludert løpeturer, sykkelturner, svømming med mer.

Lagre aktivitetene dine: Når du har fullført og lagret en aktivitet du tar tiden på ved hjelp av klokken, kan du laste opp denne aktiviteten til Garmin Connect kontoen din hvor du kan beholde den så lenge du ønsker.

Analyser data: Du kan vise mer detaljert informasjon og treningsaktiviteter og utendørsaktiviteter, inkludert tid, avstand, puls, kaloriforbruk, kart sett ovenfra samt tempo- og hastighetsdiagrammer. Du kan også vise egendefinerbare rapporter.

Planlegg treningen: Du kan velge et treningsmål og laste inn en av de daglige treningsplanene.

Spor fremdriften: Du kan spore antall skritt per dag, bli med i en vennskapelig konkurranse med kontaktene dine og nå målene dine.

Del aktivitetene med andre: Du kan ha kontakt med venner og følge hverandres sosiale aktiviteter eller publisere koblinger til aktiviteter på sosiale nettverk.

Bruke smarttelefonappene

Når du har parkoblet enheten med smarttelefonen din ([Parkobling av telefon, side 2](#)), kan du bruke Garmin Golf og Garmin Connect appene til å laste opp alle dataene dine til Garmin kontoen.

- 1 Åpne Garmin Golf eller Garmin Connect appen på smarttelefonen.

TIPS: Appen kan være åpen eller kjøre i bakgrunnen.

- 2 Sørg for at enheten ikke er lenger enn 10 m (30 fot) unna smarttelefonen.

Enheten synkroniserer automatisk dataene med kontoen din.

Oppdatere programvaren ved hjelp av smarttelefonappene

Når du har parkoblet enheten med smarttelefonen din ([Parkobling av telefon, side 2](#)), kan du bruke Garmin Golf og Garmin Connect appene til å oppdatere enhetens programvare.

Synkroniser enheten med en av appene ([Bruke smarttelefonappene, side 17](#)).

Appen sender automatisk oppdateringer til enheten når ny programvare blir tilgjengelig.

Bruke Garmin Connect på datamaskinen

Garmin Express programmet kobler den kompatible Garmin golfklokken din til Garmin Connect kontoen ved hjelp av en datamaskin.

- 1 Koble Garmin golfklokken til datamaskinen ved hjelp av USB-kabelen.
- 2 Gå til garmin.com/express.
- 3 Last ned og installer Garmin Express programmet.
- 4 Åpne Garmin Express programmet, og velg **Legg til enhet**.
- 5 Følg instruksjonene på skjermen.

Oppdatere programvaren ved hjelp av Garmin Express

Før du kan oppdatere klokkes programvare, må du laste ned og installere Garmin Express programmet og legge til klokken din ([Bruke Garmin Connect på datamaskinen, side 17](#)).

- 1 Koble klokken til datamaskinen med USB-kabelen.
Når ny programvare er tilgjengelig, sender Garmin Express programmet den til klokken din.
- 2 Når Garmin Express programmet er ferdig med å sende oppdateringen, kobler du klokken fra datamaskinen.
Klokken installerer oppdateringen.

Garmin Messenger™ appen

FORSIKTIG

Ikke-satellittmeldingsfunksjonene til Garmin Messenger appen bør ikke brukes som den eneste måten å tilkalle nødhjelp på. Approach S70-klokken kan ikke sette i gang en SOS-redning.

LES DETTE

Appen fungerer via Internett med en trådløs tilkobling eller mobildata på telefonen din. Hvis du bruker mobildata, må den parkoblede telefonen være utstyrt med et dataabonnement og befinne seg i et område med nettverksdekning der data er tilgjengelig.

Du kan bruke appen til å sende meldinger til andre Garmin Messenger appbrukere, inkludert venner og familie uten Garmin enheter. Alle kan laste ned appen og koble til telefonen sin, slik at de kan kommunisere med andre appbrukere via Internett (ingen pålogging kreves). Appbrukere kan også opprette gruppemeldingstråder med andre SMS-telefonnumre. Nye medlemmer som legges til i gruppemeldingen, kan laste ned appen for å se hva andre sier.

Det påløper ikke datakostnader for meldinger som sendes ved hjelp av en trådløs tilkobling eller mobildata på en telefon. Standard tekstmeldingspriser for mobildataabonnementet ditt gjelder.

Du kan laste ned Garmin Messenger appen fra appbutikken på telefonen din (garmin.com/messengerapp).

Bruke Messenger-funksjonen

⚠ FORSIKTIG

Meldingsfunksjonene til Garmin Messenger appen bør ikke brukes som den eneste måten å tilkalle nødhjelp på.

LES DETTE

Hvis du vil bruke Messenger-funksjonen, må Approach S70-klokken din kobles til Garmin Messenger appen på en kompatibel telefon med Bluetooth teknologi.

Med Messenger-funksjonen på klokken kan du vise, skrive og svare på meldinger fra Garmin Messenger telefonappen.

- 1 Sveip opp eller ned på urskiven for å vise **Messenger**-oversikten.

TIPS: Messenger-funksjonen er tilgjengelig som et oversikts- eller kontrollmenyalternativ på klokken din.

- 2 Trykk på handlingsknappen for å åpne oversikten.
- 3 Hvis dette er den første gangen du bruker **Messenger**-funksjonen, kan du skanne QR-koden med telefonen din og følge instruksjonene på skjermen for å fullføre parkoblingen og konfigureringen.
- 4 Velg et alternativ på klokken din:
 - Hvis du vil skrive en ny melding, velger du **Ny melding** og en mottaker. Velg deretter en forhåndsskrevet melding eller skriv en ny melding.
 - Sveip opp eller ned og velg en samtale for å vise en samtale.
 - Hvis du vil svare på en melding, velger du en samtale og deretter **Svar**. Velg deretter en forhåndsskrevet melding eller skriv en ny melding.

Connect IQ – funksjoner

Du kan legge til Connect IQ apper, datafelter, oversikter og urskiver på klokken din via Connect IQ butikken på klokken eller telefonen (garmin.com/connectiqapp).

Urskiver: Tilpass utseendet på klokken.

Enhetsapper: Legg til interaktive funksjoner på klokken. For eksempel oversikter og aktivitetstyper for utendørsaktiviteter og treningsaktiviteter.

Datafelter: Last ned nye datafelter som viser sensordata, aktivitetsdata og historiske data på nye måter. Du kan legge til Connect IQ datafelter for innebygde funksjoner og sider.

Musikk: Legg til musikkleverandører på klokken.

Laste ned Connect IQ funksjoner

Før du kan laste ned funksjoner fra Connect IQ appen, må du parkoble Approach S70-klokken med telefonen din ([Parkobling av telefon, side 2](#)).

- 1 Installer og åpne Connect IQ appen fra appbutikken på telefonen.
- 2 Velg klokken din ved behov.
- 3 Velg en Connect IQ funksjon.
- 4 Følg instruksjonene på skjermen.

Laste ned Connect IQ funksjoner ved hjelp av datamaskinen

- 1 Koble klokken til datamaskinen med en USB-kabel.
- 2 Gå til apps.garmin.com, og logg deg på.
- 3 Velg en Connect IQ funksjon, og last den ned.
- 4 Følg instruksjonene på skjermen.

Garmin Pay™

Med Garmin Pay funksjonen kan du bruke klokken din til å betale for kjøp i utvalgte butikker med kreditt- eller debetkort fra en deltakende finansinstitusjon.

Konfigurere Garmin Pay lommeboken

Du kan legge til et eller flere kreditt- eller debetkort fra samarbeidende kortleverandører i Garmin Pay lommeboken. Gå til garmin.com/garminpay/banks for å se hvilke finansinstitusjoner som er med.

- 1 Gå til Garmin Connect appen, og velg ●●●.
- 2 Velg **Garmin Pay > Kom i gang**.
- 3 Følg instruksjonene på skjermen.

Betale for et kjøp med klokken

Før du kan bruke klokken til å betale for kjøp, må du konfigurere minst ett betalingskort.

Du kan bruke klokken til å betale for kjøp hos steder som deltar.

- 1 Trykk på .
- 2 Velg .
- 3 Tast inn det firesifrede passordet.

MERK: Hvis du angir passordet feil tre ganger, låses lommeboken, og du må tilbakestille passordet i Garmin Connect appen.

Det sist brukte betalingskortet vises.



- 4 Hvis du har lagt til flere kort i Garmin Pay lommeboken, kan du sveipe for å bytte til et annet kort (valgfritt).
- 5 Hold klokken mot betalingsleseren med urskiven mot leseren innen 60 sekunder.
Klokken vibrerer og viser et kontrollmerke når den er ferdig med å kommunisere med leseren.
- 6 Hvis det er behov for det, følger du instruksjonene på kortleseren for å fullføre transaksjonen.

TIPS: Når du har angitt passordet og det er riktig, kan du foreta flere kjøp uten passkode i 24 timer mens du fortsatt har på deg klokken. Hvis du tar av deg klokken eller deaktiverer pulsmåling, må du angi passordet på nytt før du foretar et kjøp.

Legge til et kort i Garmin Pay lommeboken

Du kan legge til opptil ti kreditt- eller debetkort i Garmin Pay lommeboken.

- 1 Gå til Garmin Connect appen, og velg ●●●.
- 2 Velg **Garmin Pay >  > Legg til et kort**.
- 3 Følg instruksjonene på skjermen.

Når kortet er lagt til, kan du velge kortet på klokken når du betaler.

Administrere Garmin Pay kort

Du kan midlertidig deaktivere eller slette et kort.

MERK: I noen land kan deltakende finansinstitusjoner begrense Garmin Pay funksjonene.

- 1 Gå til Garmin Connect appen, og velg ●●●.
- 2 Velg **Garmin Pay**.
- 3 Velg et kort.
- 4 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil midlertidig deaktivere eller reaktivere kortet, velger du **Deaktiver kort**.
Kortet må være aktivt for at du skal kunne foreta kjøp med Approach S70-klokken.
 - Hvis du vil slette kortet, velger du .

Endre Garmin Pay passordet

Du må vite passordet for å kunne endre det. Hvis du har glemt passordet ditt, må du tilbakestille Garmin Pay funksjonen på Approach S70 klokken, opprette et nytt passord og angi kortopplysningene dine på nytt.

- 1 Gå til Garmin Connect appen, og velg ●●●.
- 2 Velg **Garmin Pay > Endre passordet**.
- 3 Følg instruksjonene på skjermen.

Neste gang du betaler med Approach S70 klokken, må du angi det nye passordet.

Oversikter

Klokken leveres forhåndslastet med oversikter som raskt gir deg informasjon ([Vise oversiktsløkken, side 22](#)). Enkelte funksjoner krever en Bluetooth tilkobling til en kompatibel telefon.

Enkelte oversikter er som standard ikke synlige. Du kan legge dem til i oversiktsløkken manuelt ([Tilpasse oversiktsløkken, side 23](#)).

Navn	Beskrivelse
ABC	Viser kombinert høydemåler-, barometer- og kompassinformasjon.
Høydemåler	Viser beregnet høyde basert på endringer i trykk.
Barometer	Viser miljøtrykkdataene basert på høyde.
Body Battery™	Ved heldagsbruk vises gjeldende Body Battery nivå og en graf over nivået ditt de siste timene (<i>Body Battery, side 24</i>).
Kalender	Viser kommende møter fra kalenderen på telefonen.
Kalorier	Viser informasjon om kaloriforbruk for dagen i dag.
Kompass	Viser et elektronisk kompass.
Etasjer oppover	Sporer etasjer oppover og fremgangen mot målet ditt.
Golf	Viser golfresultater og statistikk fra den siste runden.
Golfprestasjon	Viser statistikk om golfprestasjon som hjelper deg med å spore og forstå forbedringer av golfferdighetene dine.
Health Snapshot™	Viser sammendrag av lagrede Health Snapshot økter.
Puls	Viser den gjeldende pulsen din i slag per minutt (bpm) og en graf over den gjennomsnittlige hvilepuls din (RHR).
HRV-status	Viser din gjennomsnittlige pulsvariasjon om natten over sju dager (<i>Stresstest av pulsvariasjon, side 23</i>).
Intensitetsminutter	Registrerer tiden du har brukt på aktiviteter med moderat til høy intensitet, det ukentlige målet ditt for intensitetsminutter og fremdriften mot målet.
Jetlagrådgivning	Viser den interne klokken din på reisen og gir veiledning om akklimatisering til destinasjonens tidssone (<i>Bruke Jetlag-rådgivning, side 29</i>).
Siste aktivitet	Viser et kort sammendrag av den sist registrerte aktiviteten.
Messenger	Viser samtaler i Garmin Messenger appen og gjør at du kan svare på meldinger fra klokken din (<i>Garmin Messenger™ appen, side 17</i>).
Månefase	Viser tidspunktene for måne opp og måne ned samt månefasen basert på GPS-posisjonen din.
Musikkontroller	Brukes til å kontrollere musikkavspilling fra telefonen eller klokken.
Høneblunder	Viser total høneblundtid og Body Battery nivåforbedringer. Du kan starte høneblundtidtakeren og angi en alarm som vekker deg (<i>Tilpasse søvnmodus, side 57</i>).
Varsler	Varsler deg om innkommende anrop, tekstmeldinger, oppdateringer fra sosiale medier og annet, basert på varslingsinnstillingene på telefonen (<i>Aktivere Bluetooth varsler, side 14</i>).
Ytelse	Viser ytelsesmålinger som hjelper deg med å spore og forstå treningsaktivitetene dine og prestasjonene dine i konkurranser.
Pulsoksymeter	Lar deg manuelt måle pulsoksymeteret (<i>Starte pulsoksymetermålinger, side 36</i>). Hvis du er for aktiv, kan ikke klokken registrere pulsoksymeterinformasjonen din, og avlesningene registreres ikke.
Nedtrapping	Viser restitusjonstiden. Den maksimale tiden er fire dager.

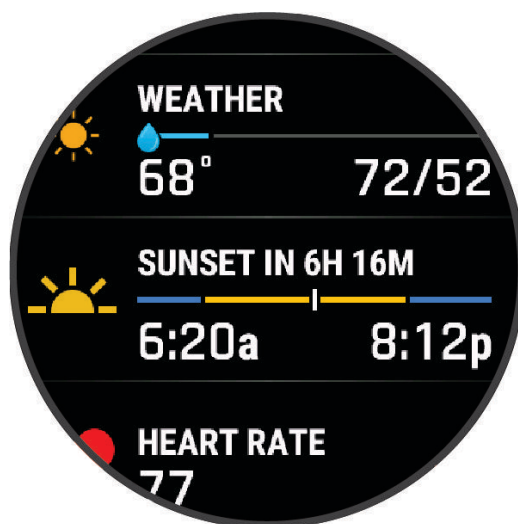
Navn	Beskrivelse
Pusting	Gjeldende pustefrekvens i antall åndedrag per minutt og syv dagers gjennomsnitt. Du kan gjøre en pusteøvelse for å slappe av.
Søvnpoengsum	Viser total søvntid, en søvnpoengsum og informasjon om søvnfaser i løpet av den foregående natten.
Søvntrener	Gir anbefalinger om søvnbehov basert på søvn- og aktivitetshistorikk, pulsvariasjonsstatus og høneblunder.
Skritt	Sporer antall skritt per dag, skrittmål og data for de siste dagene.
Aksjer	Viser en tilpassbar liste over aksjer (Legge til en aksje, side 29).
Stress	Viser ditt gjeldende stressnivå og en graf over stressnivået ditt. Du kan gjøre en pusteøvelse for å slappe av. Hvis du er for aktiv, kan ikke klokken registrere stressnivået ditt, og stressnivåene dine registreres ikke.
Soloppgang og solnedgang	Viser tidspunktene for soloppgang, solnedgang og skumring.
Treningsevne	Viser en poengsum og en kort melding som hjelper deg med å finne ut hvor klar du er for trening hver dag.
Treningsstatus	Viser gjeldende treningsstatus og treningsbelastning, noe som viser deg hvordan treningen påvirker formen din og prestasjonene dine (Treningsstatus, side 25).
Vær	Viser gjeldende temperatur og værmelding.

Vise oversiktsløkken

Oversikter gir deg raskt tilgang til helsedata, aktiveringsinformasjon, innebygde sensorer og mye mer. Når du parkobler klokken, kan du vise data fra telefonen din, for eksempel varsler, værmelding og kalenderhendelser.

1 Sveip oppover eller nedover på urskiven.

Klokken blar gjennom oversiktsløkken og viser sammendragsdata for hver oversikt.



2 Trykk på berøringsskjermen for å vise mer informasjon om oversikten.

3 Velg et alternativ:

- Sveip oppover for å vise informasjon om en oversikt.
- Trykk på handlingsknappen for å vise flere alternativer og funksjoner for en oversikt.

Tilpasse oversiktsløkken

- 1 Sveip oppover eller nedover for å vise oversiktsløkken.
- 2 Velg **Rediger**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil endre plasseringen av en oversikt i løkken, velger du en oversikt og sveiper oppover eller nedover.
 - Hvis du vil fjerne en oversikt fra løkken, velger du først en oversikt og deretter .
 - Hvis du vil legge til en oversikt i løkken, velger du først **Legg til** og deretter en oversikt.

TIPS: Du kan velge **OPPRETT MAPPE** for å lage mapper som inneholder flere oversikter ([Opprette oversiktsmapper, side 23](#)).

Opprette oversiktsmapper

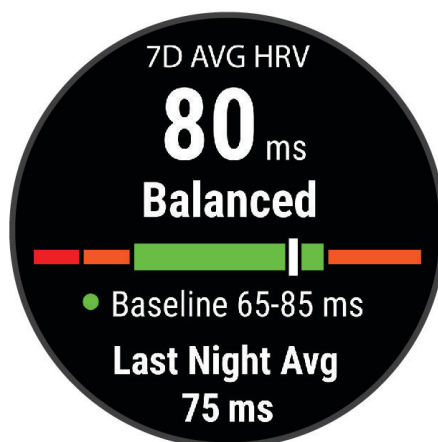
Du kan tilpasse oversiktsløkken for å lage mapper med relaterte oversikter.

- 1 Sveip oppover eller nedover for å vise oversiktsløkken.
- 2 Velg **Rediger > Legg til > OPPRETT MAPPE**.
- 3 Velg oversiktene som skal inkluderes i mappen, og velg **Fullført**.

MERK: Hvis oversiktene allerede er i oversiktsløkken, kan du flytte eller kopiere dem inn i mappen.
- 4 Velg eller angi et navn for mappen.
- 5 Velg et ikon for mappen.
- 6 Velg eventuelt et alternativ:
 - Hvis du vil redigere mappen, trykker du på og holder nede mappen i oversiktsløkken.
 - Hvis du vil redigere oversiktene i mappen, åpner du mappen og velger **Rediger** ([Tilpasse oversiktsløkken, side 23](#)).

Stresstest av pulsvariasjon

Klokka analyserer pulsmålingene på håndleddet mens du sover for å bestemme pulsvariasjonen din (HRV). Trening, fysisk aktivitet, søvn, ernæring og sunne vaner er blant faktorene som påvirker pulsvariasjonene dine. HRV-verdiene kan variere mye avhengig av kjønn, alder og kondisjonsnivå. En balansert pulsvariasjonsstatus kan indikere positive tegn på helse som god trening og restitusjonsbalanse, bedre kardiovaskulær kondisjon og motstandsdyktighet mot stress. En ubalansert eller dårlig status kan være et tegn på tretthet, større restitusjonsbehov eller økt stress. Du får best resultat hvis du har klokken på deg mens du sover. Klokka må ha tre uker med konsekvente søvndata for å kunne vise pulsvariasjonsstatusen din.



Fargesone	Status	Beskrivelse
 Grønn	Balansert	Pulsvariasjonens sjudagerssnitt er innenfor grunnlinjen.
 Oransje	Ubalansert	Pulsvariasjonens sjudagerssnitt er over eller under grunnlinjen.
 Rød	Lav	Pulsvariasjonens sjudagerssnitt er godt under grunnlinjen.
Ingen farge	Dårlig Ingen status	Pulsvariasjonsverdiene dine er i gjennomsnittlig godt under det normale området for din alder. Ingen status betyr at det ikke finnes nok data til å generere et syv dagers gjennomsnitt.

Du kan synkronisere klokka med Garmin Connect kontoen din for å vise gjeldende status for pulsvariasjon, trender og lærerike tilbakemeldinger.

Body Battery

Klokken analyserer pulsvariasjon, stressnivå, søvnkvalitet og aktivitetsdata for å fastslå det generelle Body Battery nivået ditt. Det indikerer hvor mye energireserver du har igjen, slik som en drivstoffmåler i en bil. Body Battery nivået spenner mellom 5 og 100, der 5 til 25 er veldig lave energireserver, 26 til 50 er lave energireserver, 51 til 75 er middels energireserver, og 76 til 100 er høye energireserver.

Du kan synkronisere klokken med Garmin Connect kontoen din for å se de mest oppdaterte Body Battery nivåene dine, langvarige trender og flere detaljer ([Tips for forbedret Body Battery data, side 24](#)).

Tips for forbedret Body Battery data

- Ha på klokken mens du sover for å få mer nøyaktige resultater.
- God søvn lader Body Battery.
- Anstrengende aktivitet og høy belastning kan føre til at Body Battery tappes raskere.
- Matinntak og stimulerende midler som koffein påvirker ikke Body Battery.

Treningsstatus

Disse målingene er beregninger som kan hjelpe deg med å spore og forstå treningsaktivitetene dine. Målingene krever at du fullfører aktiviteter i to uker med en pulsmåler på håndleddet eller en kompatibel pulsmåler med bryststropp. Målingene kan virke unøyaktige i begynnelsen når klokken fortsatt lærer seg mer om ytelsen din.

Disse beregningene er gitt og støttes av Firstbeat Analytics™. Du finner mer informasjon på garmin.com/performance-data/running.



Treningsstatus: Treningsstatusen viser hvordan treningen din har innvirkning på formen og prestasjonene dine. Treningsstatusen din er basert på endringer av kondisjonsberegningen, den akutte belastningen og pulsvariasjonsstatusen din over en lengre periode.

Kondisjonsberegning: Kondisjonsberegning måler maksimalt oksygenvolum (i milliliter) som du bruker per minutt per kilo med kroppsvekt ved maksimal ytelse.

Pulsvariasjon: Pulsvariasjon er pulsvariasjonsstatusen din i løpet av de siste syv dagene ([Stresstest av pulsvariasjon, side 23](#)).

Akutt belastning: Akutt belastning er en vektet sum av dine siste resultater for treningsbelastninger, inkludert treningsvarighet og -intensitet. ([Akutt belastning, side 27](#)).

Treningsstatusnivåer

Treningsstatusen viser hvordan treningen virker inn på form og prestasjoner. Treningsstatusen din er basert på endringer av kondisjonsberegningen, den akutte belastningen og pulsvariasjonsstatusen din over en lengre periode. Du kan bruke treningsstatusen til å planlegge fremtidig trening og fortsette å forbedre formen.

Ingen status: Klokken trenger at du registrerer flere aktiviteter over to uker, med kondisjonsberegning fra løping eller sykling, for å fastslå treningsstatusen.

Styrke og kondisjon reduseres: Du har en pause i treningsrutinene dine, eller du trener mye mindre enn vanlig i en uke eller mer. Når styrke og kondisjon reduseres, klarer du ikke å opprettholde treningsnivået. Du kan forsøke å øke treningsbelastningen hvis du vil se forbedringer.

Nedtrapping: Lettere treningsbelastning gjør kroppen i stand til å restituere seg, noe som er svært viktig i lengre perioder med hard trening. Du kan gå tilbake til høyere treningsbelastning når du føler deg klar.

Oppretthold: Nåværende treningsbelastning er tilstrekkelig til å opprettholde formen. Hvis du vil se forbedringer, kan du prøve å legge inn variasjoner i treningsøktene eller øke treningsmengden.

Produktiv: Nåværende treningsbelastning får formen og ytelsen til å gå i riktig retning. Pass på å legge inn restitusjonsperioder i treningen for å opprettholde formen.

Nærmer seg toppen: Du er i den perfekte formen for et løp. Den nylige reduksjonen i treningsbelastning gjør at kroppen kan restituere seg og fullstendig kompensere for tidligere trening. Du bør planlegge fremover, da denne formtoppen kun er mulig å opprettholde over en kort tid.

Jobber for hardt: Treningsbelastningen er svært høy og virker mot sin hensikt. Kroppen din trenger hvile. Du bør gi deg selv tid til restitusjon ved å legge inn lettere trening i planen.

Ikke produktiv: Treningsbelastningen er på et godt nivå, men formen er dalende. Prøv å fokusere på hvile, ernæring og stresshåndtering.

Overbelastning: Det er ubalanse mellom restitusjon og treningsbelastning. Det er et normalt resultat etter en hard trening eller en stor konkurranse. Det kan hende at kroppen din strever med restitusjonen, så du bør følge med på den generelle helsetilstanden din.

Tips om treningsstatusfunksjonen

Treningsstatusfunksjonen avhenger av oppdaterte vurderinger av formen din, inkludert minst én kondisjonsberegning i uken. Løpeaktiviteter innendørs genererer ikke noen kondisjonsberegning. På denne måten opprettholdes en nøyaktig beregning av formen din. Du kan deaktivere kondisjonsberegning av ultraløp og terrengløp hvis du ikke vil at disse løpstypene skal påvirke kondisjonsberegningen din ([Innstillinger for aktiviteter og apper, side 49](#)).

Her er noen tips om hvordan du kan få mest mulig ut av treningsstatusfunksjonen.

- Løp utendørs med en kraftmåler minst én gang i uka, og nå en puls som er høyere enn 70 % av makspulsen din i minst ti minutter.
Når du har brukt klokken i én eller to uker, skal treningsstatusen din bli tilgjengelig.
- Registrer alle treningsaktivitetene dine på den primære treningsenheten din slik at klokken kan lære mer om ytelsen din ([Synkronisere aktiviteter og ytelsesmålinger, side 26](#)).
- Bruk klokka konsekvent mens du sover, for å fortsette å generere en oppdatert pulsvariasjonsstatus. Hvis du har en gyldig pulsvariasjonsstatus, kan det bidra til å opprettholde en gyldig treningsstatus når du ikke har så mange aktiviteter med måling av kondisjonsberegning.

Synkronisere aktiviteter og ytelsesmålinger

Du kan synkronisere aktiviteter og ytelsesmålinger fra andre Garmin enheter med klokken i Approach S70 ved hjelp av Garmin Connect kontoen din. Dette sørger for at klokken gjenspeiler treningen og formen din mer nøyaktig. Du kan for eksempel registrere en tur med en Edge® sykkelcomputer og se aktivitetsinformasjon og total restitusjonstid på klokken i Approach S70.

Synkroniser klokken i Approach S70 og andre Garmin enheter med Garmin Connect kontoen din.

TIPS: Du kan angi en primær treningsenhet og en primær smartenhet i Garmin Connect appen ([Enhetlig treningsstatus, side 41](#)).

Nylige aktiviteter og ytelsesmålinger fra de andre Garmin enhetene vises på klokken i Approach S70.

Akutt belastning

Akutt belastning er den vektete summen av EPOC (Excess Post-exercise Oxygen Consumption) for de siste dagene. Måleren viser om den nåværende belastningen er lav, optimal, høy eller svært høy. Optimalt område er basert på individuelt formnivå og treningshistorikk. Området justeres etter hvert som treningstid og -intensitet øker eller minker.

Fokus for treningsbelastning

For å maksimere ytelsen og treningsutbyttet bør treningen deles opp i tre kategorier, aerob trening med lav intensitet, aerob trening med høy intensitet og anaerob trening. Fokus på treningsbelastning viser hvor mye av treningen som er i hver av kategoriene, og gir deg treningsmål. Fokus på treningsbelastning krever minst syv dager med trening for å avgjøre om treningsbelastningen er lav, optimal eller høy. Etter fire uker med treningshistorikk vil treningsbelastningsestimatet bestå av mer detaljert målinformasjon som hjelper deg med å balansere treningsaktivitetene.

Under mål: Treningsbelastningen er lavere enn optimalt i alle intensitetskategoriene. Prøv å øke varigheten eller frekvensen på treningsøktene.

Mangel på aerob trening med lav intensitet: Prøv å legge inn flere aerobe aktiviteter med lav intensitet for å restituere deg og balansere for aktiviteter med høyere intensitet.

Mangel på aerob trening med høy intensitet: Prøv å legge inn flere aerobe aktiviteter med høy intensitet for å forbedre laktatterskelen og kondisjonsberegningen over tid.

Mangel på anaerob trening: Prøv å legge innen et par intense, anaerobe aktiviteter for å forbedre hastigheten og den anaerobe kapasiteten over tid.

Balansert: Treningsbelastningen er balansert og gir deg alle treningsfordeler etter hvert som du fortsetter treningen.

Fokus på aerobe aktiviteter med lav intensitet: Treningsbelastningen består for det meste av aerobe aktiviteter med lav intensitet. Dette gir deg et solid grunnlag og forbereder deg på å legge inn mer intense treningsøkter.

Fokus på aerobe aktiviteter med høy intensitet: Treningsbelastningen består for det meste av aerobe aktiviteter med høy intensitet. Disse aktivitetene bidrar til å forbedre laktatterskelen, kondisjonsberegningen og utholdenheten.

Anaerob fokus: Treningsbelastningen består for det meste av intens aktivitet. Dette fører til raske treningsgevinster, men bør balanseres med aerobe aktiviteter med lav intensitet.

Over mål: Treningsbelastningen er høyere enn det som er optimalt, og du bør vurdere å redusere varigheten og frekvensen på treningsøktene.

Belastningsforhold

Belastningsforholdet er forholdet mellom akutt (kortsiktig) treningsbelastning og kronisk (langsiktig) treningsbelastning. Det er nyttig for å følge med på endringer i treningsbelastningen.

Status	Verdi	Beskrivelse
Ingen status	Ingen	Belastningsforholdet blir synlig etter to uker med trening.
Lav	Lavere enn 0,8	Den kortsiktige treningsbelastningen er lavere enn den langsiktige treningsbelastningen.
Optimal 	0,8 til 1,4	De kortsiktige og langsiktige treningsbelastningene er i balanse. Optimalt område er basert på individuelt formnivå og treningshistorikk.
Høy	1,5 til 1,9	Den kortsiktige treningsbelastningen er høyere enn den langsiktige treningsbelastningen.
Svært høy	2,0 eller høyere	Den kortsiktige treningsbelastningen er mye høyere enn den langsiktige treningsbelastningen.

Om treningseffekt

Treningseffekt måler hvordan en aktivitet påvirker den aerobe og anaerobe formen din. Treningseffekt samles opp under aktiviteten. Etter hvert som aktiviteten fortsetter, øker treningseffektverdien. Treningseffekten fastsettes av informasjonen i brukerprofilen din og treningshistorikk samt pulsen, varigheten og intensiteten på aktiviteten. Det finnes syv forskjellige treningseffektetiketter som beskriver hovedfordelen ved aktiviteten din. Hver etikett er fargekodet og tilsvarer ditt fokus på treningsbelastning (*Fokus for treningsbelastning, side 27*). Hver tilbakemelding, for eksempel «Påvirker kondisjonsberegning betydelig», har en tilsvarende beskrivelse i Garmin Connect aktivitetsinformasjonen.

Aerob treningseffekt bruker pulsen til å måle hvordan den samlede intensiteten i en treningsøkt påvirker den aerobe formen. Dette indikerer om treningsøkten hadde en opprettholdende eller forbedrende effekt på formen. Mengden overflødig oksygenforbruk etter trening (EPOC) kartlegges som en serie verdier som angir treningsnivå og treningsvaner. Rolige treningsøkter med moderat intensitet eller treningsøkter med lengre intervaller (> 180 sekunder) har en positiv effekt på det aerobe stoffskiftet og gir en forbedret aerob treningseffekt.

Anaerob treningseffekt bruker puls og hastighet (eller kraft) til å beregne hvilken effekt treningen har på evnen til å prestere med svært høy intensitet. Du mottar en verdi basert på det anaerobe bidraget til EPOC og på type aktivitet. Gjentatte intervaller med høy intensitet på 10 til 120 sekunder har en svært god innvirkning på den anaerobe kapasiteten din og fører til en bedre anaerob treningseffekt.

Du kan legge til Aerob treningseffekt og Anaerob treningseffekt som datafelter på et av treningssskjermbildene dine, slik at du kan ha oversikt under hele løpeturen.

Treningseffekt	Aerob effekt	Anaerob effekt
Fra 0,0 til 0,9	Ingen forbedring.	Ingen forbedring.
Fra 1,0 til 1,9	Liten forbedring.	Liten forbedring.
Fra 2,0 til 2,9	Opprettholder aerob form.	Opprettholder anaerob form.
Fra 3,0 til 3,9	Påvirker aerob form.	Påvirker anaerob form.
Fra 4,0 til 4,9	Påvirker aerob form betydelig.	Påvirker anaerob form betydelig.
5,0	Jobber for hardt og kan være skadelig uten tilstrekkelig restitusjonstid.	Jobber for hardt og kan være skadelig uten tilstrekkelig restitusjonstid.

Teknologien for treningseffekt leveres og støttes av Firstbeat Analytics. Du finner mer informasjon på firstbeat.com.

Sett på pause og gjenoppta treningsstatus

Hvis du er skadet eller syk, kan du stanse treningsstatusen midlertidig. Du kan fortsette å registrere treningsaktiviteter, men treningsstatus, fokus på treningsbelastning, tilbakemelding om restitusjon og anbefalte treningsøkter deaktiveres midlertidig.

Du kan gjenoppta treningsstatusen når du er klar til å begynne å trene igjen. Du trenger minst én måling av kondisjonsberegning hver uke for å få best mulig resultat.

- 1 Når du vil sette treningsstatusen på pause, velger du en av disse:
 - Sveip oppover eller nedover for å vise oversiktsløkken, hold inne treningsoversikten, og velg **Altern. > Sett treningsstatus på pause**.
 - Fra Garmin Connect innstillingene velger du **Prestasjonsstatistikk > Treningsstatus > ⋮ > Sett treningsstatus på pause**.
- 2 Synkroniser klokka med Garmin Connect kontoen din.
- 3 Når du vil gjenoppta treningsstatusen, velger du et av disse:
 - Sveip oppover eller nedover for å vise oversiktsløkken, hold inne treningsoversikten, og velg **Altern. > Gjenoppta treningsstatus**.
 - Fra Garmin Connect innstillingene velger du **Prestasjonsstatistikk > Treningsstatus > ⋮ > Gjenoppta treningsstatus**.
- 4 Synkroniser klokka med Garmin Connect kontoen din.

Legge til en aksje

Før du kan tilpasse aksjelisten, må du legge til aksjeoversikten i oversiktsløkken ([Tilpasse oversiktsløkken, side 23](#)).

- 1 Sveip oppover eller nedover for å vise aksjeoversikten.
- 2 Trykk på handlingsknappen.
- 3 Velg **Legg til aksje**.
- 4 Skriv inn firmanavnet eller aksjesymbolet for aksjen du vil legge til, og velg .
- Klokken viser søkeresultater.
- 5 Velg aksjen du vil legge til.
- 6 Velg aksjen for å se mer informasjon.

TIPS: Hvis du vil vise aksjen på oversiktsløkken, kan du trykke på handlingsknappen og velge Angi som favoritt.

Bruke Jetlag-rådgivning

Før du kan bruke Jetlagrådgivning, må du planlegge en tur i Garmin Connect appen ([Planlegge en tur i Garmin Connect appen, side 29](#)).

Du kan bruke Jetlagrådgivning på reise for å se hvordan den interne klokken din er sammenlignet med den lokale tiden, og for å få veiledning om hvordan du reduserer jetlageffekter.

- 1 Sveip oppover eller nedover på urskiven for å vise oversikten **Jetlagrådgivning**.
- 2 Trykk på handlingsknappen for å se hvordan den interne klokken din er sammenlignet med den lokale tiden og det generelle jetlagnivået ditt.
- 3 Velg et alternativ:
 - Trykk på handlingsknappen for å se en informativ melding om det gjeldende jetlagnivået ditt.
 - Sveip oppover for å se en tidslinje med anbefalte handlinger du kan foreta deg for å redusere jetlagsymptomer.

Planlegge en tur i Garmin Connect appen

- 1 Gå til Garmin Connect appen, og velg **•••**.
- 2 Velg **Trening og planlegging > Jetlagrådgivning > Legg til turopplysninger**.
- 3 Følg instruksjonene på skjermen.

Kontroller

Med kontrollmenyen får du rask tilgang til klokkes funksjoner og alternativer. Du kan legge til, endre rekkefølgen på eller fjerne alternativene på kontrollmenyen ([Endre kontrollmenyen, side 32](#)).

Trykk på .

Ikon	Navn	Beskrivelse
	ABC	Velg for å åpne appen for høydemåler, barometer og kompass.
	Høydemåler	Velg for å åpne høydemåler-skjermen.
	Hjelp	Velg for å sende en forespørsel om assistanse (<i>Be om assistanse, side 53</i>).
	Barometer	Velg for å åpne barometer-skjermen.
	Lysstyrke	Velg for å justere lysstyrken på skjermen (<i>Endre skjerminnstillingene, side 56</i>).
	Kalender	Velg for å vise kommende hendelser i telefonkalenderen.
	Klokker	Velg for å åpne Klokker-appen for å angi en alarm, tidtaker, stoppeklokke eller vise alternative tidssoner (<i>Klokker, side 39</i>).
	Kompass	Velg for å åpne kompass-skjermen.
	Visning	Slår av skjermen for varsler, bevegelser og Viser alltid-modus (<i>Endre skjerminnstillingene, side 56</i>).
	Ikke forstyr	Velg for å aktivere eller deaktivere ikke forstyr-modus for å dimme skjermen og deaktivere varsler og meldinger. Du kan for eksempel bruke denne modusen når du ser på en film.
	Finn telefonen min	Velg for å spille av et lydvarsel på den sammenkoblede telefonen hvis den er innenfor Bluetooth rekkevidde. Bluetooth signalstyrken vises på Approach klokkeskjermen, og den øker når du beveger deg nærmere telefonen.
	Lommelykt	Velg for å slå på skjermen for å bruke klokken som lommelykt.
	Lås enheten	Velg for å låse knappene og berøringsskjermen for å hindre utilsiktet trykk og sveip.
	Messenger	Velg for å åpne Messenger-appen (<i>Bruke Messenger-funksjonen, side 18</i>).
	Månefase	Velg for å vise tidspunktene for måne opp og måne ned samt månefasen basert på GPS-posisjonen din.
	Musikkstyring	Velg for å styre musikkavspillingen på klokken eller telefonen.
	Varsler	Velg for å vise anrop, tekstmeldinger, oppdateringer fra sosiale medier med mer basert på telefonens varselinnstillinger (<i>Aktivere Bluetooth varsler, side 14</i>).
	Pulsoksymetri	Velg for å åpne appen for pulsoksymetri (<i>Pulsoksymeter, side 36</i>).
	Rødt lys	Velg for å se røde fargenyanser på skjermen og bruke klokken i dårlige lysforhold.
	Innstillinger	Velg for å åpne menyen med innstillinger.

Ikon	Navn	Beskrivelse
	Søvnmodus	Velg for å aktivere eller deaktivere Søvnmodus (Tilpasse søvnmodus, side 57).
	Soloppgang og solnedgang	Velg for å vise klokkeslett for soloppgang, solnedgang og skumring.
	Lommebok	Velg for å åpne Garmin Pay lommeboken og betale for kjøp med klokka (Garmin Pay™, side 18).
	Været	Velg for å vise den gjeldende værmeldingen og de gjeldende forholdene.

Endre kontrollmenyen

I kontrollmenyen kan du legge til, fjerne og endre rekkefølge på alternativer i snarveismenyen ([Kontroller, side 30](#)).

- 1 Trykk på .
- 2 Velg **Rediger**.
- 3 Velg en snarvei du vil tilpasse.
- 4 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil endre plasseringen av snarveien i kontrollmenyen, sveiper du oppover eller nedover.
 - Velg  for å fjerne snarveien fra kontrollmenyen.
- 5 Hvis det er nødvendig, velger du **Legg til** for å legge til enda en snarvei i kontrollmenyen.

Pulsfunksjoner

Approach S70-klokken har pulsmåler på håndleddet og er i tillegg kompatibel med pulsmålere med bryststropp (selges separat). Du kan se pulldata på pulldataoversikten. Hvis pulldata fra både håndleddet og brystet er tilgjengelig når du starter en aktivitet, bruker klokken pulldata fra brystet.

Pulsmåling på håndleddet

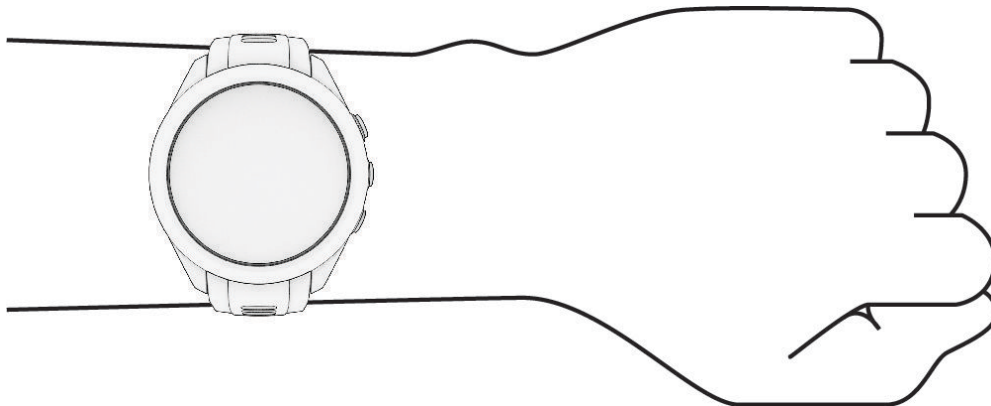
Bruke klokken

⚠ FORSIKTIG

Enkelte brukere kan oppleve hudirritasjon etter å ha brukt klokken over en lengre periode, spesielt hvis brukeren har sensitiv hud eller allergier. Hvis du opplever hudirritasjon, må du ta av deg klokken og gi huden tid til å leges. Sørg for at du holder klokken ren og tørr, og at du ikke strammer klokken for hardt på håndleddet, for å unngå hudirritasjon. Du finner mer informasjon på garmin.com/fitandcare.

- Sett klokken på over håndleddbenet.

MERK: Klokken skal sitte stramt, men behagelig. Klokken bør ikke bevege seg under løping eller trening for at pulsmålingen skal bli mest mulig nøyaktig. Du bør stå helt stille for å få pulsoksymetermålinger.



MERK: Den optiske sensoren er plassert på baksiden av klokken.

- Se *Tips for uregelmessig pulldata*, side 33 for å få mer informasjon om pulsmåling på håndleddet.
- Se *Tips for unøyaktige pulsoksymeterdata*, side 36 for å få mer informasjon om pulsoksymetersensoren.
- Hvis du vil ha mer informasjon om nøyaktighet, kan du gå til garmin.com/ataccuracy.
- Hvis du vil ha mer informasjon om klokkebruk og -vedlikehold, kan du gå til garmin.com/fitandcare.

Tips for uregelmessig pulldata

Hvis pulldataene er unøyaktige eller ikke vises, kan du prøve følgende tips.

- Rengjør og tørk av armen din før du tar på deg klokken.
- Unngå å bruke solkrem, hudkremer eller insektmidler på håndleddet du har festet klokken til.
- Unngå å skrape pulssensoren på baksiden av klokken.
- Sett klokken på over håndleddbenet. Klokken skal sitte stramt, men behagelig.
- Vent til ❤ vises kontinuerlig før du starter aktiviteten.
- Varm opp i 5 til 10 minutter og få en pulsmåling før du starter aktiviteten.

MERK: Varm opp innendørs hvis det er kaldt ute.

- Skyll av klokken med ferskvann etter hver treningsøkt.

Innstillinger for pulsmåler på håndleddet

Trykk på  og velg **Innstillinger > Helse og velvære > Puls**.

Status: Aktiverer eller deaktiverer pulsmåleren på håndleddet. Standardverdien er Automatisk og gjør at pulsmåleren på håndleddet brukes automatisk, med mindre du parkobler en ekstern pulsmåler.

MERK: Hvis du deaktiverer pulsmåleren på håndleddet, deaktiverer du også pulsoksymetersensoren på håndleddet.

Under svømming: Aktiverer eller deaktiverer pulsmåleren på håndleddet under svømming.

Varsler om unormal puls: Her kan du stille inn klokken slik at du blir varslet når pulsen din overstiger eller faller under en målverdi ([Konfigurer varsler for unormal puls, side 34](#)).

Send puls: Gjør at du kan begynne å sende pulsdata til en parkoblet enhet ([Send pulsdata til Garmin enheter, side 34](#)).

Konfigurer varsler for unormal puls

FORSIKTIG

Denne funksjonen varsler deg kun når pulsen overstiger eller faller under et bestemt antall slag i minuttet, som velges av brukeren, etter minst ti minutters inaktivitet. Denne funksjonen varsler deg ikke når pulsen faller under den valgte terskelen under det valgte søvnvinduet som er konfigurert i Garmin Connect appen. Denne funksjonen varsler deg ikke om potensiell hjertesykdom og er ikke ment å behandle eller diagnostisere noen medisinsk tilstand eller sykdom. Ta alltid kontakt med helsepersonell om eventuelle hjerterelaterte problemer.

Du kan angi en pulsterskelverdi.

- 1 Trykk på .
- 2 Velg **Innstillinger > Sensorer og tilbehør > Pulsmåling på håndleddet > Varsler om unormal puls**.
- 3 Velg **Varsel, høy** eller **Varsel, lav**.
- 4 Angi pulsterskelverdien.

En melding vises og klokka vibrerer hver gang pulsen din overstiger eller faller under terskelverdien.

Sende pulsdata til Garmin enheter

Du kan sende pulsdata fra klokka og vise dem på parkoblede enheter. Sending av pulsdata reduserer batteritiden.

TIPS: Du kan tilpasse aktivitetsinnstillingene for å sende pulsdataene automatisk når du starter en aktivitet ([Innstillinger for aktiviteter og apper, side 49](#)). Du kan for eksempel sende pulsdata til en Edge enhet mens du sykler.

- 1 Trykk på .
- 2 Velg **Innstillinger > Sensorer og tilbehør > Pulsmåling på håndleddet > Send puls**.
- 3 Trykk på handlingsknappen.
Klokken begynner å sende pulsdataene dine.
- 4 Parkoble klokka med den kompatible enheten.
MERK: Instruksjonene for paring varierer for alle enheter som er kompatible med Garmin. Du finner mer informasjon i brukerveiledningen.
- 5 Trykk på handlingsknappen for å slutte å sende pulsdata.

Slå av pulsmåleren på håndleddet

Pulsmåleren på håndleddet er aktivert som standard. Enheten tar automatisk i bruk pulsmåleren på håndleddet med mindre du parkobler enheten med en pulsmåler med bryststropp. Data for pulsmåling på brystet er bare tilgjengelig under en aktivitet.

MERK: Hvis du deaktiverer pulsmåleren på håndleddet, deaktiveres også stressfunksjonen hele dagen, intensitetsminutter og pulsoksymetersensoren på håndleddet.

- 1 Trykk på .
- 2 Velg **Innstillinger > Sensorer og tilbehør > Pulsmåling på håndleddet > Status > Av**.

Om pulssoner

Mange idrettsutøvere bruker pulssoner til å måle og øke den kardiovaskulære styrken og forbedre formen. En pulssone er et definert intervall over hjerteslag per minutt. De fem vanlige pulssonene er nummerert fra 1 til 5 etter hvor høy intensiteten er. Pulssoner beregnes som regel basert på prosentandeler av den maksimale pulsen din.

Angi pulssoner

Klokka bruker informasjonen i brukerprofilen i det første oppsettet for å bestemme standard pulssoner. Du kan stille inn ulike pulssoner for sportsprofiler som blant annet løping, sykling og svømming. Angi makspuls for å få nøyaktige kaloridata under aktiviteten. Du kan også angi hver pulssone og hvilepuls manuelt. Du kan justere sonene på klokka manuelt eller ved hjelp av Garmin Connect kontoen din.

- 1 Trykk på .
- 2 Velg **Innstillinger > Brukerprofil > Puls**.
- 3 Velg **Makspuls**, og angi den maksimale pulsen din.
Funksjonen Automatisk registrering kan brukes til automatisk loggføring av makspuls under en aktivitet.
- 4 Velg **Hvilepuls > Angi egendefinert**, og angi hvilepuls din.
Du kan bruke den gjennomsnittlige hvilepuls målt av klokka, eller du kan angi en egendefinert hvilepuls.
- 5 Velg **Soner > Basert på**.
- 6 Velg et alternativ:
 - Velg **BPM** for å vise og redigere sonene i slag per minutt.
 - Velg **Prosent av maksimal puls** for å vise og redigere sonene som en prosentandel av maksimumspulsen din.
 - Velg **%pulsreserve** for å se og redigere sonene som prosentandeler av pulsreserven din (makspuls minus hvilepuls).
- 7 Velg en sone, og angi en verdi for hver sone.
- 8 Velg **Puls for sport**, og velg deretter en sportsprofil for å legge til separate pulssoner (valgfritt).
- 9 Gjenta trinnene for å legge til pulssoner for sport (valgfritt).

Pulssoneberegninger

Sone	% av makspuls	Oppfattet anstrengelse	Fordeler
1	50–60 %	Avslappet, jevnt tempo, rytmisk pust	Aerob trening på begynnernivå, reduserer stress
2	60–70 %	Komfortabelt tempo, litt tyngre pust, mulig å holde en samtale i gang	Grunnleggende kardiovaskulær trening, bra nedtrappingstempo
3	70–80 %	Moderat tempo, vanskeligere å holde en samtale i gang	Forbedret aerob kapasitet, optimal kardiovaskulær trening
4	80–90 %	Høyt tempo og litt ubehagelig, vanskelig å puste	Forbedret anaerob kapasitet og terskel, økt hastighet
5	90–100 %	Spurtetempo, ikke mulig over lengre tid, vanskelig å puste	Anaerob og muskulær utholdenhet, økt kraft

Pulsoksymeter

Klokken Approach S70 har et pulsoksymeter på håndleddet som måler oksygenmetningen i blodet. Det kan være nyttig å vite oksygenmetningen, for å forstå den generelle helsen din, og for å finne ut hvordan kroppen tilpasser seg høyden. Klokken måler blodoksygennivået ved å sende lys mot huden og sjekke hvor mye lys som absorberes. Dette kalles SpO₂.

På klokken din vises pulsoksymetermålingene som en SpO₂-prosent. I Garmin Connect kontoen din kan du få mer informasjon om pulsoksymetermålingene dine, inkludert trender over flere dager. Hvis du vil ha mer informasjon om nøyaktigheten til pulsoksymetermålingen, kan du gå til garmin.com/ataccuracy.

Starte pulsoksymetermålinger

Du kan starte en pulsoksymetermåling manuelt fra oversikten for pulsoksymeter. Hvor nøyaktig pulsoksymetermålingen er, kan variere avhengig av blodomløpet, klokken plassering på håndleddet og hvor mye i ro du er.

MERK: Det kan hende at du må legge til pulsoksymeteroversikten i oversiktsløkken (*Tilpasse oversiktsløkken, side 23*).

- 1 Sveip oppover eller nedover for å se oversikten for pulsoksymetermålingen når du sitter eller er inaktiv.
- 2 Velg en oversikt for å starte målingen.
- 3 Hold armen du har klokken på, på høyde med hjertet når klokken måler oksygenmetningen i blodet.
- 4 Hold deg i ro.

Klokken viser oksygenmetningen din i prosent og en graf over pulsoksymetermålingene og pulsverdiene dine i løpet av de siste 24 timene.

Aktivere pulsoksymetermodusen

- 1 Trykk på .
- 2 Velg **Innstillinger > Sensorer og tilbehør > Pulsoksimeter > Pulsoksymetermodus**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil slå av automatiske målinger, velger du **Manuell kontroll**.
 - Hvis du vil slå på kontinuerlige målinger mens du sover, velger du **I søvnperioden**.

MERK: Uvanlige sovestillinger kan gi uvanlig lave SpO₂-målinger.

Tips for unøyaktige pulsoksymeterdata

Hvis pulsoksymetermålingene er unøyaktige eller ikke vises, kan du prøve følgende tips.

- Hold deg i ro når klokken måler oksygenmetningen i blodet.
- Sett klokken på over håndleddbenet. Klokken skal sitte stramt, men behagelig.
- Hold armen du har klokken på, på høyde med hjertet når klokken måler oksygenmetningen i blodet.
- Bruk en rem av silikon eller nylon.
- Rengjør og tørk av armen din før du tar på deg klokken.
- Unngå å bruke solkrem, hudkremer eller insektmidler på håndleddet du har festet enheten til.
- Unngå å få riper på den optiske sensoren på baksiden av klokken.
- Skyll av klokken med ferskvann etter hver treningsøkt.

Aktiviteter og apper

Klokka kan brukes til ulike treningsaktiviteter, både utendørs og innendørs. Når du starter en aktivitet, viser og registrerer klokka sensordata. Når du avslutter aktivitetene, kan du lagre dem og dele dem med Garmin Connect fellesskapet.

Du kan også legge til Connect IQ aktiviteter og apper på klokka ved hjelp av Connect IQ appen ([Connect IQ – funksjoner, side 18](#)).

Hvis du vil ha mer informasjon om nøyaktigheten til aktivitetsmåling og treningsmålinger, kan du gå til garmin.com/ataccuracy.

Starte en aktivitet

Når du starter en aktivitet, aktiveres GPS automatisk (hvis dette kreves).

- 1 Trykk på handlingsknappen.
- 2 Velg .
- 3 Velg en aktivitet.
- 4 Hvis aktiviteten krever GPS-signaler, går du utendørs til et sted med fri sikt mot himmelen, og venter til enheten er klar.
Enheten er klar når den har registrert pulsen din, innhentet GPS-signaler (ved behov) og koblet til de trådløse sensorene (ved behov).
- 5 Trykk på handlingsknappen for å starte aktivitetstidtakeren.
Enheten registrerer kun aktivitet når aktivitetstidtakeren kjører.

Tips for registrering av aktiviteter

- Lad klokken før du starter en aktivitet ([Lading av klokke, side 2](#)).
- Trykk på  for å registrere runder, starte et nytt sett eller en ny stilling eller gå til det neste treningsøktrinnnet.
- Sveip opp eller ned for å se flere dataskjermbilder.

Stoppe en aktivitet

- 1 Trykk på handlingsknappen.
- 2 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil fortsette aktiviteten, velger du **Fortsett**.
 - Hvis du vil lagre aktiviteten og vise detaljene, velger du **Lagre**, trykker på handlingsknappen og velger et alternativ.
MERK: Når du har lagret aktiviteten, kan du angi egenvurderingsdata ([Evaluer en aktivitet, side 38](#)).
 - Hvis du vil stanse aktiviteten midlertidig og fortsette senere, velger du **Senere**.
 - Hvis du vil markere en runde, velger du **Runde**.
 - Hvis du vil måle forskjellen mellom pulsen din på slutten av aktiviteten og pulsen din to minutter senere, velger du **Hvilepuls** og venter mens tidtakeren teller ned.
 - Hvis du vil forkaste aktiviteten, velger du **Forkaste**.

Evaluer en aktivitet

MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.

Du kan tilpasse egevalueringssinnstillingen for bestemte aktiviteter ([Innstillinger for aktiviteter og apper, side 49](#)).

1 Når du har fullført en aktivitet, velger du **Lagre** ([Stoppe en aktivitet, side 37](#)).

2 Velg et tall som samsvarer med den oppfattede innsatsen din.

MERK: Du kan velge **»** for å hoppe over egevalueringen.

3 Velg hvordan du følte deg under aktiviteten.

Du kan se evalueringer i Garmin Connect appen.

Innendørsaktiviteter

Klokka kan brukes til innendørstrening, som løping på en innendørs bane eller ved bruk av ergometersykkel eller sykkelrulle. GPS slås av for innendørsaktiviteter ([Innstillinger for aktiviteter og apper, side 49](#)).

Når du løper eller går med GPS deaktivert, beregnes hastighet og distanse ved hjelp av akselerasjonsmåleren i klokka. Akselerasjonsmåleren kalibrerer seg selv. Nøyaktigheten til dataene for hastighet og avstand blir bedre etter at du har tatt et par løpeturer eller gåturer utendørs med GPS.

TIPS: Hvis du holder i gelendrene til tredemøllen, reduseres nøyaktigheten.

Kalibrer tredemølledistansen

For å kunne registrere mer nøyaktige distanser for tredemølleaktivitetene dine, kan du kalibrere tredemølledistansen etter at du har løpt minst 1,5 km (1 engelsk mil) på en tredemølle. Hvis du bruker forskjellige tredemøller, kan du kalibrere tredemølledistansen manuelt for hver tredemølle eller etter hver aktivitet.

1 Start en tredemølleaktivitet ([Starte en aktivitet, side 37](#)).

2 Løp på tredemøllen til Approach S70-enheten har registrert minst 1,5 km (1 engelsk mil).

3 Når du har fullført aktiviteten, trykker du på handlingsknappen og velger **Fullført**.

4 Se på tredemølleskjermen for den tilbakelagte distansen.

5 Velg et alternativ:

- Velg **Lagre** og angi tredemølledistansen på enheten når du skal kalibrere for første gang.
- Hvis du vil kalibrere manuelt etter første gangs kalibrering, velger du **••• > Kalibrer** og angir tredemølledistansen på enheten.

Legg på svøm i et basseng

1 Trykk på handlingsknappen.

2 Velg **Basseng**.

3 Velg et alternativ:

- Hvis du vil angi bassengstørrelsen for den første aktiviteten, velger du en størrelse.
- Hvis du vil endre bassengstørrelsen, velger du **⚙ > Innstillinger for svømming i basseng > Basseng størrelse** og velger størrelsen.

4 Trykk på handlingsknappen for å starte aktivitetstidtageren.

5 Start aktiviteten.

Enheten registrerer svømmeintervaller og -lengder automatisk.

6 Trykk på **↶** når du hviler.

Hvileskjermbildet vises.

7 Trykk på **↶** for å starte intervalltidtageren på nytt.

8 Når du har fullført aktiviteten, trykker du på handlingsknappen for å stoppe aktivitetstidtageren.

9 Velg **Lagre** for å lagre aktiviteten.

Svømmeterminologi

Lengde: En svømmetur til andre siden av bassenget.

Intervall: Én eller flere lengder rett etter hverandre. Et nytt intervall starter etter hvile.

Tak: Det telles et tak hver gang armen du bærer enheten på, gjennomfører en komplett runde.

Swolf: Swolf-poengene er summen av tiden for én bassenglengde pluss antall svømmetak for den lengden.

Eksempel: 30 sekunder pluss 15 svømmetak gir en swolf-poengsum på 45. Swolf er et mål på svømmeeffektivitet, og som i golf gjelder det å få en lav poengsum.

Friluftaktiviteter

Approach med klokker leveres forhåndsinnlastet med utendørsaktiviteter, for eksempel løping og sykling. GPS-en slås på for utendørsaktiviteter.

Se skiturene dine

Klokken registrerer detaljene for hver tur med ski eller snøbrett gjennom funksjonen for automatisk tur. Denne funksjonen er slått på som standard for alpint og snøbrettkjøring. Den registrerer nye skiturer automatisk basert på bevegelsene dine. Tidtakeren stanser midlertidig når du slutter å renne utfor og når du er i skiheisen. Tidtakeren står på pause under hele heisturen. Sett utfor bakken for å starte tidtakeren på nytt. Du kan vise turdetaljene fra pauseskjermen eller mens tidtakeren er i gang.

1 Start en ski- eller snøbrettaktivitet.

2 Sveip opp eller ned for å vise informasjon om siste tur, gjeldende turer og totalt antall turer.

Turen omfatter tid, tilbakelagt avstand, maksimal hastighet, gjennomsnittlig hastighet og total nedstigning.

Klokker

Still inn en alarm

Du kan angi flere alarmer.

1 Trykk på .

2 Velg **Klokker** > **ALARMER** > **Legg til alarm**.

3 Angi alarmtiden.

Redigere en alarm

1 Trykk på .

2 Velg **Klokker** > **ALARMER**.

3 Velg en alarm.

4 Velg et alternativ:

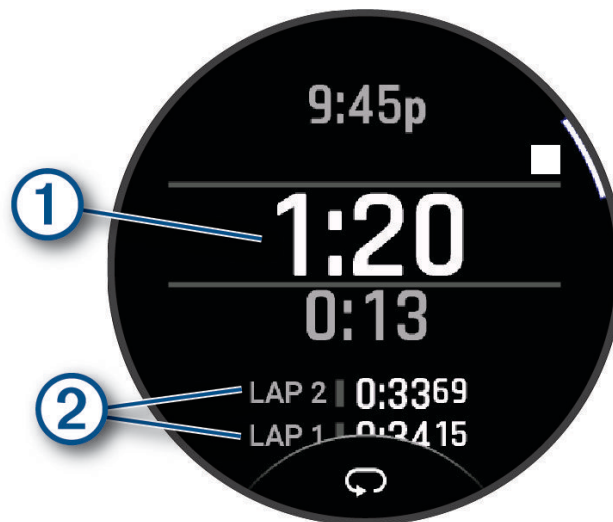
- Hvis du vil slå alarmen av eller på, velger du **Status**.
- Hvis du vil endre alarmtiden, velger du **Tid**.
- Hvis du vil angi at alarmen skal gjentas regelmessig, velger du **Gjentakelse** og deretter når alarmen skal gjentas.
- Velg **Vibrasjon** for å slå vibrasjoner ved alarmvarsler av og på.
- Hvis du vil velge en beskrivelse av alarmen, velger du **Merke**.
- Hvis du vil slette alarmen, velger du **Slett**.

Starte nedtellingstidtakeren

- 1 Trykk på .
- 2 Velg **Klokker** > **TIDTAKER**.
- 3 Angi tiden.
- 4 Velg eventuelt **•••** og deretter et alternativ:
 - Velg **Tid** for å endre tiden.
 - Velg **Start på nytt** > **På** for å starte tidtakeren på nytt automatisk når den utløper.
 - Velg **Vibrasjon** for å slå vibrasjon av eller på for tidtakervarselet.
- 5 Trykk på handlingsknappen for å starte tidtakeren.

Bruke stoppeklokken

- 1 Trykk på .
- 2 Velg **Klokker** > **Stoppeklokke**.
- 3 Trykk på handlingsknappen for å starte tidtakeren.
- 4 Velg  for å starte rundetidtakeren på nytt ①.



Den totale stoppeklokketiden ② fortsetter å gå.

- 5 Trykk på handlingsknappen for å stoppe begge tidtakerne.
- 6 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil tilbakestille begge tidtakerne, velger du .
 - Velg **•••** > **Lagre aktivitet** for å lagre stoppeklokketiden som en aktivitet.
 - Hvis du vil tilbakestille tidtakerne og gå ut av stoppeklokken, velger du **•••** > **Fullført**.
 - Hvis du vil se gjennom rundetidtakerne, velger du **•••** > **Se på**.
MERK: Alternativet **Se på** vises bare hvis du har tilbakelagt flere runder.
 - Hvis du vil gå tilbake til urskiven uten å tilbakestille tidtakerne, velger du **•••** > **Gå til urskive**.

Legge til alternative tidssoner

Du kan vise det gjeldende klokkeslettet for flere tidssoner.

- 1 Trykk på .
- 2 Velg **Klokker** > **ALT. TIDSSONER** > **Legg til al. tidssone**.
- 3 Trykk på skjermen for å velge et område.
TIPS: Du kan sveipe til venstre eller høyre for å panorere på kartet.
- 4 Velg tidssone.
- 5 Gi om nødvendig sonen et nytt navn.

Redigere en alternativ tidssone

- 1 Trykk på .
- 2 Velg **Klokker** > **ALT. TIDSSONER**.
- 3 Velg tidssone.
- 4 Trykk på handlingsknappen.
- 5 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil angi et egendefinert navn på tidssonen, velger du **Gi nytt navn**.
 - Velg **Forkort** for å angi et egendefinert forkortet navn på tidssonen.
 - Hvis du vil endre tidssone, velger du **Endre sone**.
 - Hvis du vil slette tidssonen, velger du **Slett**.

Trening

Enhetlig treningsstatus

Hvis du bruker mer enn én Garmin enhet på Garmin Connect kontoen din, kan du velge hvilken enhet som skal være den primære datakilden til hverdagsbruk og treningsformål.

Gå til Garmin Connect appen, og velg **•••** > **Innstillinger**.

Primær treningsenhet: Angir den prioriterte datakilden til treningsmålinger som treningsstatus og belastningsfokus.

Primær smartenhet: Angir den prioriterte datakilden til daglige helsemålinger som skritt og søvn. Dette bør være klokken du bruker oftest.

TIPS: Garmin anbefaler at du synkroniserer ofte med Garmin Connect kontoen din for å få de mest nøyaktige resultatene.

Synkronisere aktiviteter og ytelsesmålinger

Du kan synkronisere aktiviteter og ytelsesmålinger fra andre Garmin enheter med klokken i Approach S70 ved hjelp av Garmin Connect kontoen din. Dette sørger for at klokken gjenspeiler treningen og formen din mer nøyaktig. Du kan for eksempel registrere en tur med en Edge sykkelcomputer og se aktivitetsinformasjon og total restitusjonstid på klokken i Approach S70.

Synkroniser klokken i Approach S70 og andre Garmin enheter med Garmin Connect kontoen din.

TIPS: Du kan angi en primær treningsenhet og en primær smartenhet i Garmin Connect appen ([Enhetlig treningsstatus, side 41](#)).

Nylige aktiviteter og ytelsesmålinger fra de andre Garmin enhetene vises på klokken i Approach S70.

Treningsøker

Du kan opprette tilpassede treningsøker som omfatter mål for hvert trinn i treningsøkten og for ulike avstander, tider og kalorier. Under aktiviteten kan du vise dataskjermbilder som er spesifikke for treningsøkten, og som inneholder informasjon om treningsøktens ulike trinn, for eksempel distansen for et trinn eller det gjeldende tempoet.

På klokken din: Du kan åpne treningsøktappen fra aktivitetslisten for å se alle treningsøktene som for øyeblikket er lastet inn på klokken din (*Aktiviteter og apper, side 37*).

Du kan også se treningshistorikken din.

I appen: Du kan opprette og finne flere treningsøker eller velge et treningsprogram som har innebygde treningsøker, og overføre dem til klokken din (*Følge en treningsøkt fra Garmin Connect, side 42*).

Du kan planlegge treningsøker.

Du kan oppdatere og redigere de gjeldende treningsøktene dine.

Starte en treningsøkt

Enheten kan lede deg gjennom flere trinn i en treningsøkt.

1 Trykk på handlingsknappen.

2 Velg .

3 Velg en aktivitet.

4 Velg  > **Trening**.

5 Velg et alternativ:

- Velg **Intervaller** for å starte en intervalltreningsøkt (*Starte en intervalltreningsøkt, side 43*).
- Hvis du vil starte en forhåndsinnlastet eller lagret treningsøkt, velger du **Bibliotek med treningsøker** (*Følge en treningsøkt fra Garmin Connect, side 42*).
- Hvis du vil starte en planlagt treningsøkt fra Garmin Connect treningskalenderen, velger du **Treningskalender** (*Om treningskalenderen, side 43*).

MERK: Alle alternativer er ikke tilgjengelige for alle aktivitetstyper.

6 Velg en treningsøkt.

MERK: Bare treningsøker som er compatible med den valgte aktiviteten, vises i listen.

7 Velg eventuelt **Utfør treningsøkt**.

8 Trykk på handlingsknappen for å starte aktivitetstidtakeren.

Når du starter en treningsøkt, viser enheten alle trinnene i treningsøkten, trinnmerknader (valgfritt), målet (valgfritt) og gjeldende treningsøktdata. Den viser også animerte instruksjoner for styrketrenings-, yoga-, kondisjons- og pilatesøker.

Følge en treningsøkt fra Garmin Connect

Før du kan laste ned en treningsøkt fra Garmin Connect, må du opprette en Garmin Connect konto (*Garmin Connect, side 16*).

1 Velg et alternativ:

- Åpne Garmin Connect appen, og velg .
- Gå til connect.garmin.com.

2 Velg **Trening og planlegging** > **Treningsøker**.

3 Finn en treningsøkt, eller opprett og lagre en ny treningsøkt.

4 Velg  eller **Send til enhet**.

5 Følg instruksjonene på skjermen.

Starte en intervalltreningsøkt

- 1 Trykk på handlingsknappen.
- 2 Velg .
- 3 Velg en aktivitet.
- 4 Velg  > **Trening** > **Intervaller** > **Utfør treningsøkt**.
- 5 Når intervalltreningsøkten består av en oppvarming, trykker du på  for å starte på det første intervallet.
- 6 Følg instruksjonene på skjermen.
- 7 Du kan når som helst trykke på  for å stoppe det gjeldende intervallet eller den gjeldende hvileperioden og gå til neste intervall eller hvileperiode (valgfritt).

Når du har fullført alle intervallene, vises det en melding.

Tilpass en intervalltreningsøkt

- 1 Trykk på handlingsknappen.
- 2 Velg .
- 3 Velg en aktivitet.
- 4 Velg  > **Trening** > **Intervaller** > **Rediger**.
- 5 Velg ett eller flere alternativer:
 - Velg **Intervall** for å angi intervallvarighet og -type.
 - Velg **Hvile** for å angi hvilevarighet og -type.
 - Hvis du vil angi antall repetisjoner, velger du **Gjentakelse**.
 - Hvis du vil legge til en åpen oppvarming i treningsøkten, velger du **Oppvarming** > **På**.
 - Hvis du vil legge til en åpen nedvarming i treningsøkten, velger du **Nedvarming** > **På**.
- 6 Trykk på .

Klokken lagrer egendefinerte intervalltreningsøker til du redigerer treningsøkten igjen.

Bruke Virtual Partner

Virtual Partner er et treningsverktøy som er laget for å hjelpe deg med å nå målene dine. Du kan sette et tempo for Virtual Partner og konkurrere mot den.

MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.

- 1 Trykk på handlingsknappen.
- 2 Velg .
- 3 Velg en aktivitet.
- 4 Velg .
- 5 Velg aktivitetsinnstillingene.
- 6 Velg **Dataskjermer** > **Legg til ny** > **Virtual Partner**.
- 7 Angi tempo eller hastighet.
- 8 Sveip oppover eller nedover for å endre plasseringen av Virtual Partner skjermbildet (valgfritt).
- 9 Trykk på handlingsknappen for å starte aktiviteten.
- 10 Sveip oppover eller nedover for å bla til Virtual Partner skjermbildet og se hvem som leder.

Om treningskalenderen

Treningskalenderen på klokken er en utvidelse av treningskalenderen eller planen du konfigurerer på Garmin Connect kontoen din. Når du har lagt til et par treningsøker i Garmin Connect kalenderen, kan du sende dem til enheten. Alle planlagte aktiviteter som har blitt sendt til enheten, vises i kalenderoversikten. Når du velger en dag i kalenderen, kan du vise eller utføre treningsøkten. Den planlagte treningsøkten ligger på klokken uavhengig av om du fullfører eller hopper over økten. Når du sender planlagte treningsøker fra Garmin Connect, overskriver de den eksisterende treningskalenderen.

Bruk Garmin Connect treningsprogrammer

Før du kan laste ned og bruke et treningsprogram, må du opprette en Garmin Connect konto ([Garmin Connect, side 16](#)), og du må parkoble Approach klokken med en kompatibel telefon.

- 1 Gå til Garmin Connect appen, og velg ●●●.
- 2 Velg **Trening og planlegging** > **Garmin Coach-planer**.
- 3 Velg og planlegg et treningsprogram.
- 4 Følg instruksjonene på skjermen.
- 5 Gå gjennom treningsprogrammet i kalenderen din.

Tilpasningsdyktige treningsplaner

Garmin Connect kontoen din har et tilpasningsdyktig treningsprogram og en Garmin Coach som passer treningsmålene dine. Du kan for eksempel svare på et par spørsmål og finne en plan som kan hjelpe deg med å fullføre et 5 km-løp. Planen justerer seg etter din nåværende form, trenings- og avtaleinnstillinger samt løpsdato. Når du starter på et treningsprogram, legges Garmin Coach-oversikten til i oversiktsløyken på Approach-klokken.

Musikk

MERK: Det finnes tre forskjellige alternativer for musikkavspilling for -klokka.

- Tredjepartsleverandør av musikk
- Personlig lydinnhold
- Musikk lagret på telefonen din

Du kan laste ned lydinnhold på klokka fra datamaskinen din eller fra en tredjepartsleverandør på en -klokke, slik at du kan lytte til musikk selv når telefonen din ikke er i nærheten. Hvis du vil lytte til lydinnhold som er lagret på klokka, kan du koble til Bluetooth hodetelefoner.

Koble til en tredjepartsleverandør

Før du kan laste ned musikk eller andre lydfiler til en kompatibel klokke fra en støttet tredjepartsleverandør, må du koble til leverandøren med Garmin Connect appen.

- 1 Gå til Garmin Connect appen, og velg ●●●.
- 2 Velg **Garmin-enheter**, og velg klokken din.
- 3 Velg **Musikk** > **Musikktjenester**.
- 4 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil koble til en installert leverandør, velger du en leverandør og følger instruksjonene på skjermen.
 - Velg **Skaft musikk-apper**, finn en leverandør, og følg instruksjonene på skjermen for å koble til en ny leverandør.

Laste ned lydinnhold fra en tredjepartsleverandør

Før du kan laste ned lydinnhold fra en tredjepartsleverandør, må du koble til et Wi-Fi nettverk ([Koble til et Wi-Fi nettverk, side 15](#)).

- 1 Trykk på .
- 2 Velg **Innstillinger** > **Musikk** > **Musikktjenester**.
- 3 Velg en tilkoblet leverandør, eller velg **Legg til tjenst.** for å legge til en musikkleverandør fra Connect IQ butikken.
- 4 Velg en spilleliste eller et annet element du vil laste ned på klokken.
- 5 Trykk om nødvendig på  til du blir bedt om å synkronisere enheten med tjenesten.

MERK: Nedlasting av lydinnhold kan tappe batteriet for strøm. Det kan hende at du må koble klokken til en ekstern strømkilde hvis det er lite batteri på den.

Laste ned personlig lydinnhold

Før du kan sende personlig musikk til klokken din må du installere Garmin Express programmet på datamaskinen (garmin.com/express).

Du kan overføre de personlige lydfilene dine, som .mp3- og .m4a-filer, til en -klokke fra en datamaskin. Du finner mer informasjon på garmin.com/musicfiles.

- 1 Koble klokken til datamaskinen med USB-kabelen som fulgte med.
- 2 På datamaskinen åpner du Garmin Express programmet, velger klokken din og deretter **Musikk**.
TIPS: På Windows® datamaskiner kan du velge  og bla til mappen med lydfilene dine. På Apple® datamaskiner bruker Garmin Express programmet iTunes® biblioteket ditt.
- 3 Velg en lydfilkategori, for eksempel sanger eller spillelister, i listen **Min musikk** eller **iTunes-bibliotek**.
- 4 Merk av i avmerkingsboksene for lydfilene, og velg **Send til enhet**.
- 5 Velg om nødvendig en kategori i -listen, velg kategori, merk av i avmerkingsboksene, og velg deretter **Fjern fra enhet** for å fjerne lydfilene.

Lytt til musikk

- 1 Koble til Bluetooth hodetelefonene dine om nødvendig ([Koble til Bluetooth hodetelefoner, side 46](#)).
- 2 Trykk på .
- 3 Velg **Innstillinger > Musikk > Musikktjenester**.
- 4 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil lytte til musikk du har overført til klokka fra datamaskinen, velger du **Min musikk** ([Laste ned personlig lydinnhold, side 45](#)).
 - Hvis du vil styre musikkavspillingen fra telefonen, velger du **Styre telefonen**.
 - Hvis du vil lytte til musikk fra en tredjepartsleverandør, velger du navnet på leverandøren og deretter en spilleliste.
- 5 Velg .

Kontroller for musikkavspilling

MERK: Kontrollene for musikkavspilling kan se annerledes ut, avhengig av den valgte musikkilden.

	Velg for å vise flere kontroller for musikkavspilling.
	Velg for å justere volumet.
	Velg for å spille av og sette den gjeldende lydfilen på pause.
	Velg for å hoppe til neste lydfil i spillelisten. Hold inne for å spole gjennom den gjeldende lydfilen.
	Velg for å starte den gjeldende lydfilen på nytt. Velg to ganger for å hoppe til den forrige lydfilen i spillelisten. Hold inne for å spole tilbake gjennom den gjeldende lydfilen.
	Velg for å endre repetisjonsmodusen.
	Velg for å endre blandemodusen.

Koble til Bluetooth hodetelefoner

Hvis du vil lytte til musikk som er lastet ned på -klokken, må du koble til Bluetooth hodetelefoner.

- 1 Hold hodetelefonene innenfor 2 m av klokka.
- 2 Aktiver parkoblingsmodus på hodetelefonene.
- 3 Trykk på .
- 4 Velg **Innstillinger** > **Musikk** > **Hodetelefoner** > **Legg til ny**.
- 5 Velg hodetelefonene dine for å fullføre parkoblingsprosessen.

Endre lydmodus

Du kan endre musikkavspillingsmodusen fra stereo til mono.

- 1 Trykk på .
- 2 Velg **Innstillinger** > **Musikk** > **Lyd**.
- 3 Velg et alternativ.

Morgenrapport

Klokka viser en morgenrapport basert på din vanlige oppvåkningstid. Sveip opp for å vise rapporten som inneholder informasjon om vær, søvn, pulsvariasjonsstatus over natten med mer ([Tilpass morgenrapporten, side 46](#)).

Tilpass morgenrapporten

MERK: Du kan tilpasse disse innstillingene, enten på klokka eller på Garmin Connect kontoen din.

- 1 Trykk på .
- 2 Velg **Innstillinger** > **Varsler** > **Morgenrapport**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Velg **Vis rapport** for å aktivere eller deaktivere morgenrapporten.
 - Velg **Rediger rapport** for å tilpasse rekkefølgen av og typen data som vises i morgenrapporten.

Tilpasse enheten

Tilpasse urskiven

Klokken er forhåndsinstallert med flere urskiver. Du kan også installere og aktivere en Connect IQ urskive i Connect IQ butikken ([Connect IQ – funksjoner, side 18](#)).

- 1 Trykk på .
- 2 Velg **Innstillinger** > **Urskive**.
- 3 Skyv opp eller ned for å vise urskivene.
- 4 Velg **Legg til ny** for å opprette en egendefinert digital eller analog urskive.
- 5 Trykk på handlingsknappen.
- 6 Velg et alternativ:
 - Velg **Bruk** for å aktivere urskiven.
 - Hvis du vil endre stilen på numrene på den analoge urskiven, velger du **Urskive**.
 - Hvis du vil endre stilen på viserne på den analoge urskiven, velger du **Urvisere**.
 - Hvis du vil endre stilen på sifrene på den digitale urskiven, velger du **Oppsett**.
 - Hvis du vil endre stilen for sekunder på den digitale urskiven, velger du **Sekunder**.
 - Hvis du vil endre dataene som vises på urskiven, velger du **Data**.
 - Hvis du vil endre sporten for målerne på ytelsesurskiven, velger du **Velg sport**.
 - Hvis du vil legge til eller endre en detaljfarge for den digitale urskiven, velger du **Aksentfarge**.
 - Hvis du vil endre fargen på dataene som vises på urskiven, velger du **Datafarge**.
 - Du sletter urskiven ved å velge **Slett**.
- 7 Trykk på skjermen for å velge en urskive.

Golfinnstillinger

Trykk på  og velg **Innstillinger** > **Golf-innstillinger** for å tilpasse golfinnstillinger og funksjoner.

Poengregning: Lar deg angi innstillinger for poengregning og slå på statistikksporing.

Driver-distanse: Angir den gjennomsnittlige distansen ballen tilbakelegger fra utslagsstedet. Driverdistansen vises som en bue på kartet.

PlaysLike: Angir innstillinger for PlaysLike-avstandsfunksjonen, som viser justerte avstander til greenen under golfspilling ([PlaysLike-avstandsikoner, side 12](#), [PlaysLike innstillinger, side 48](#)).

Konturskyggelegging: Gjør det mulig å skyggelegge høyde- eller hellingskonturer for greenene på baner med greenkonturdata ([Garmin Golf appen, side 16](#)).

Store tall: Endrer størrelsen på tallene på skjermen for visning av hull.

Turneringsmodus: Deaktiverer avstandsfunksjonene PinPointer og PlaysLike. Disse funksjonene er ikke tillatt under sanksjonerte turneringer eller runder for beregning av handicap.

Golfavstand: Angir måleenheten for avstand når du spiller golf.

Golfvindstyrke: Angir måleenheten for vindstyrke når du spiller golf.

Satellitter: Angir satellittsystemet som skal brukes for aktiviteten ([Satellittinnstillinger, side 50](#)).

Registrer aktivitet: Aktiverer FIT-filopptak for golfaktiviteter. FIT-filer registrerer treningsinformasjon som er tilpasset for Garmin Connect appen.

Køllesporing: Viser en melding som gjør at du kan angi hvilken kølle du brukte etter hvert registrerte slag, slik at du kan konfigurere kompatibelt Garmin tilbehør for køllesporing.

Parkoble avstandsmåler: Parkobler klokken med en kompatibel avstandsmåler.

Virtuell caddie: Aktiverer automatiske eller manuelle kølleanbefalinger fra virtuell caddie. Viser etter at du har spilt fem golfrunder. Spor køllene dine og last opp scorekortene dine i Garmin Golf appen.

Innstillinger for poengregnskap

Trykk på  og velg **Innstillinger > Golf-innstillinger > Poengregning**.

Metode for poengregning: Endrer metoden enheten bruker til å føre poengregnskap.

Poeng med handikap: Aktiverer poengregning med handikap ([Aktivere poengregning for handikap, side 9](#)).

Angi handikap: Angir handikap når poengregning med handikap er aktivert.

Vis poengsum: Viser den totale poengsummen for runden øverst på scorekortet ([Føre poengregnskap, side 7](#)).

Statistikksporing: Aktiverer statistikkregistrering for antall putter, greens in regulation og fairwayslag mens du spiller golf.

Straffeslag: Aktiverer sporing av straffeslag når du spiller golf.

Varsel: Aktiverer varselet ved starten av en runde som spør om du vil føre poeng.

2 spillere: Angir at scorekortet skal føre poeng for to spillere.

MERK: Denne innstillingen er bare tilgjengelig under en runde. Du må aktivere denne innstillingen hver gang du starter en runde.

PlaysLike innstillinger

Trykk på  og velg **Innstillinger > Golf-innstillinger > PlaysLike**.

Vind: Gjør at du kan ta med vindstyrke og -retning i PlaysLike-avstandsjusteringene.

Vær: Gjør at du kan ta med lufttetthet i PlaysLike-avstandsjusteringene.

Hjemmebaneforhold: Gjør at du kan endre høyde-, temperatur- og fuktighetsinnstillingene som brukes for lufttettheten.

MERK: Det kan være nyttig å angi værforhold som stemmer overens med banene du vanligvis spiller på. Hvis værforholdene ikke stemmer overens med forholdene på de vanlige baneposisjonene dine, kan det hende at lufttetthetsjusteringene virker unøyaktige.

Tilpasse listen over aktiviteter og apper

1 Trykk på handlingsknappen.

2 Velg  > **Rediger**.

3 Velg et alternativ:

- Hvis du vil legge til en aktivitet eller en app, velger du **Legg til**.
- Hvis du vil fjerne en aktivitet eller en app, velger du aktiviteten eller appen og velger .
- Hvis du vil endre rekkefølgen på listen, velger du en aktivitet eller en app, blar til ønsket posisjon og velger .

Innstillinger for aktiviteter og apper

Med disse innstillingene kan du tilpasse alle forhåndslastede aktivitetsprogrammer etter behovene dine. Du kan for eksempel tilpasse datasider og aktivere varsler og treningsfunksjoner. Ikke alle innstillinger er tilgjengelige for alle aktivitetstyper.

Trykk på handlingsknappen på urskiven, og velg , velg en aktivitet, velg , og velg deretter aktivitetsinnstillingene.

TIPS: Du kan også redigere aktivitetsinnstillingene mens du trener. Trykk på  under en aktivitet, velg **Innstillinger**, og velg deretter aktivitetsinnstillingene.

3D-distanse: Beregner den tilbakelagte avstanden din ved hjelp av høydeendringer og horisontal bevegelse over bakken.

3D-hastighet: Beregner hastigheten din ved hjelp av høydeendringer og horisontal bevegelse over bakken.

Aksentfarge: Angir detaljfargen for hver aktivitet slik at det blir enklere å identifisere aktive aktiviteter.

Varsler: Angir trenings- eller navigasjonsvarsler for aktiviteten ([Varsler](#), side 51).

Auto Pause: Angir at enheten skal slutte å registrere data når du slutter å bevege deg, eller når hastigheten faller under en bestemt verdi. Denne funksjonen er nyttig hvis aktiviteten omfatter trafikklys eller andre steder der du må stoppe.

Bla automatisk: Gjør det mulig å bla gjennom alle aktivitetsdataskjermbildene automatisk mens tidtakeren er i gang.

Automatisk sett: Gjør det mulig for klokka å starte og stoppe øvelsessett automatisk under en styrketreningsaktivitet.

Send puls: Aktiverer automatisk sending av pulldata når du starter aktiviteten ([Send pulldata til Garmin enheter](#), side 34).

Dataskjermer: Gjør det mulig å tilpasse dataskjermbilder for aktiviteten og å legge til nye dataskjermbilder for aktiviteten ([Tilpasse dataskjermbildene](#), side 50).

Rediger vekt: Gjør det mulig å legge til vekten som brukes til et øvelsessett under styrketrening eller kondisjonstrening.

Graderingssystem: Angir graderingssystemet for vurdering av rutevanskelighetsgrad for en fjellklatringsaktivitet.

Hoppemodus: Angir målet for hoppetauaktiviteten som en bestemt tid, antall repetisjoner eller åpent.

Banenummer: Angir ditt banenummer for baneløping.

Runder: Angir at enheten automatisk skal merke runder med Auto Lap® funksjonen eller manuelt når du trykker på -knappen. Auto Lap funksjonen markerer runder ved en bestemt avstand automatisk. Denne funksjonen er til god hjelp for å sammenligne ytelsen din under forskjellige deler av en aktivitet (for eksempel etter hver 1. mile eller 5. kilometer).

Modussporing: Aktiverer eller deaktiverer automatisk sporing av klatring eller nedstigning for frikjøringsski eller snøbrettkjøring i terrenget.

Bassengstørrelse: Angir bassenglengde for bassengsvømming.

Tidsavbrudd for strømsparing: Angir varigheten på tidsavbrudd for strømsparing for å bestemme hvor lenge klokka er i treningsmodus, for eksempel når du venter på at et løp skal begynne. Alternativet Normal angir at klokka skal gå inn i strømsparende klokkemodus etter 5 minutter uten aktivitet. Alternativet Utvidet angir at klokka skal gå inn i strømsparende klokkemodus etter 25 minutter uten aktivitet. Utvidet modus kan føre til kortere batterilevetid mellom oppladninger.

VO2 Maks.: Aktiverer kondisjonsberegning av terrengløp.

Gi nytt navn: Angir aktivitetsnavnet.

Repetisjonstelling: Aktiverer eller deaktiverer repetisjonstelling under en treningsøkt. Alternativet Bare treningsøkter gjør det mulig med kun repetisjonstelling på veiledede treningsøkter.

Gjenopprett standard.: Gjør det mulig å nullstille aktivitetsinnstillingene.

Rutestatistikk: Gjør at du kan spore rutestatistikk under klatreaktiviteter innendørs.

Satellitter: Angir satellittsystemet som skal brukes for aktiviteten ([Satellittinnstillinger](#), side 50).

Egenevaluering: Angir hvor ofte du evaluerer oppfattet innsats under aktiviteten ([Evaluer en aktivitet](#), side 38).

Registrering av tak: Aktiverer registrering av tak for svømming i basseng.

Treningsvideoer: Aktiverer treningsanimasjoner for en styrke-, kondisjons-, yoga- eller pilatesaktivitet. Animasjonene er tilgjengelige for forhåndsinstallerte treningsøkter og treningsøkter som er lastet ned fra Garmin Connect kontoen din.

Tilpasse dataskjermbildene

Du kan vise, skjule og endre oppsettet og innholdet på dataskjermbildene for hver aktivitet.

- 1 Trykk på handlingsknappen.
- 2 Velg .
- 3 Velg en aktivitet.
- 4 Velg .
- 5 Velg aktivitetsinnstillingene.
- 6 Velg **Dataskjermer**.
- 7 Sveip oppover eller nedover for å velge et dataskjermbilde som skal tilpasses.
- 8 Trykk på handlingsknappen.
- 9 Velg et alternativ:
 - Velg **Oppsett** for å justere antall datafelter på dataskjermbildet.
 - Velg et felt for å endre dataene som vises i feltet.

TIPS: Hvis du vil ha en liste over alle tilgjengelige datafelter, kan du gå til [Datafelter, side 66](#). Alle datafelter er ikke tilgjengelige for alle aktivitetstyper.
 - Velg **Sorter** for å endre plassering av dataskjermbildet i gjentakelsen.
 - Velg **Fjern** for å fjerne dataskjermbildet fra gjentakelsen.
- 10 Hvis det er nødvendig, velger du **Legg til ny** for å legge til et dataskjermbilde i gjentakelsen.

Du kan legge til et egendefinert dataskjermbilde eller velge et av de forhåndsdefinerte.

Satellittinnstillinger

Du kan endre satellittinnstillingene for å tilpasse satellittsystemene som brukes for de ulike aktivitetene. Du finner mer informasjon om satellittsystemer på garmin.com/aboutGPS.

Trykk på handlingsknappen, velg en aktivitet, velg , velg aktivitetsinnstillinger og velg **Satellitter**.

MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.

Av: Deaktiverer satellittsystemer for aktiviteten.

Bruk standard: Gjør at klokken kan bruke standard systeminnstilling for satellitter ([Systeminnstillinger, side 55](#)).

Bare GPS: Aktiverer GPS-satellittsystemet.

Alle systemer: Aktiverer flere satellittsystemer. Bruk av flere satellittsystemer gir bedre ytelse under utfordrende forhold og raskere innhenting av posisjon enn når du bare bruker GPS. Hvis du imidlertid bruker flere systemer, kan batterilevetiden reduseres raskere enn hvis du bare bruker GPS.

Alle + flere bånd: Aktiverer flere satellittsystemer på flere frekvensbånd. Systemer med flere bånd bruker flere frekvensbånd og gir mer konsekvente sporingslogger, forbedret posisjonering, forbedrede feilmeldinger for flere baner og færre atmosfæriske feil ved bruk av klokka i utfordrende miljøer.

MERK: Er ikke tilgjengelig i alle klokkemodeller.

Velg automatisk: Gjør det mulig for klokken å bruke SatIQ™ teknologi for å dynamisk velge det beste systemet med flere bånd basert på miljøet ditt. Innstillingen Velg automatisk gir den beste posisjonsnøyaktigheten samtidig som batterilevetiden prioriteres.

MERK: Er ikke tilgjengelig i alle klokkemodeller.

UltraTrac: Registrerer punkter i sporlogg og sensordata sjeldnere. Hvis du aktiverer UltraTrac, får du bedre batterilevetid, men du reduserer også kvaliteten på registrerte aktiviteter. Du bør bruke funksjonen UltraTrac for aktiviteter som krever lengre batterilevetid, og der det ikke er like viktig med regelmessige sensordataoppdateringer.

Varsler

Du kan angi varsler for hver aktivitet, slik at du får hjelp til å trene mot spesifikke mål. Enkelte varsler er bare tilgjengelige for spesifikke aktiviteter. Enkelte varsler krever ekstra tilbehør, for eksempel pulsmåler eller kadenssensor. Det finnes tre typer varsler: hendelsesvarsler, områdevarsler og regelmessige varsler.

Hendelsesvarsel: Et hendelsesvarsel varsler deg én gang. Hendelsen er en bestemt verdi. Du kan for eksempel angi at klokken skal varsle deg når du har forbrent et bestemt antall kalorier.

Områdevarsel: Et områdevarsel varsler deg hver gang klokken er over eller under et angitt verdiområde. Du kan for eksempel angi at klokken skal varsle deg når pulsen går under 60 bpm (slag i minuttet) og over 210 bpm.

Regelmessig varsel: Et regelmessig varsel varsler deg hver gang klokken registrerer en bestemt verdi eller et bestemt intervall. Du kan for eksempel angi at klokken skal varsle deg hvert 30. minutt.

Varselnavn	Varseltype	Beskrivelse
Pedalfrekvens	Rekkevidde	Du kan angi minimums- og maksimumsverdier for kadens.
Kalorier	Hendelse, regelmessig	Du kan angi antall kalorier.
Egendefinert	Hendelse, regelmessig	Du kan velge en eksisterende melding eller opprette en egendefinert melding og velge en varseltype.
Avstand	Regelmessig	Du kan angi et avstandsintervall.
Puls	Rekkevidde	Du kan angi minimums- og maksimumsverdier for puls eller velge soneendringer.
Tempo	Rekkevidde	Du kan angi minimums- og maksimumsverdier for tempo.
Løpe/gå	Regelmessig	Du kan angi tidsinnstilte gåpauser ved regelmessige intervaller.
Hastighet	Rekkevidde	Du kan angi minimums- og maksimumsverdier for hastighet.
Tempo for tak	Rekkevidde	Du kan angi lavt eller høyt antall tak per minutt.
Tid	Hendelse, regelmessig	Du kan angi et tidsintervall.

Angi et varsel

- 1 Trykk på handlingsknappen.
- 2 Velg .
- 3 Velg en aktivitet.
- 4 Velg .
- 5 Velg aktivitetsinnstillingene.
- 6 Velg **Varsler**.
- 7 Velg et alternativ:
 - Velg **Legg til ny** for å legge til et nytt varsel for aktiviteten.
 - Velg varselnavnet for å redigere et eksisterende varsel.
- 8 Velg eventuelt typen varsel.
- 9 Velg en sone, angi verdier for minimum og maksimum, eller angi en tilpasset verdi for varselet.
- 10 Slå på varselet om nødvendig.

For hendelsesvarsler og regelmessige varsler vises en melding hver gang du når verdien for varselet. For områdevarsler vises en melding hver gang du går over eller under området som er angitt (verdiene for minimum og maksimum).

Konfigurer brukerprofilen

Du kan oppdatere innstillingene for kjønn, fødselsår, høyde, vekt, håndledd og pulssoner ([Angi pulssoner, side 35](#)). Klokken bruker denne informasjonen til å beregne nøyaktige treningsdata.

- 1 Trykk på .
- 2 Velg **Innstillinger > Brukerprofil**.
- 3 Velg et alternativ.

Sikkerhets- og sporingsfunksjoner

FORSIKTIG

Sikkerhets- og sporingsfunksjonene er tilleggfunksjoner, og de bør ikke brukes som eneste måte å tilkalle nødhjelp på. Garmin Connect appen kontakter ikke nødtjenester på dine vegne.

LES DETTE

Hvis du vil bruke disse sikkerhets- og sporingsfunksjonene, må Approach S70 klokka være koblet til Garmin Connect appen ved hjelp av Bluetooth teknologi. Den parkoblede telefonen må være utstyrt med et dataabonnement og befinne seg i et område med nettverksdekning der data er tilgjengelig. Du kan oppgi nødkontaktene dine på Garmin Connect kontoen din.

Hvis du vil ha mer informasjon om sikkerhets- og sporingsfunksjoner, kan du gå til garmin.com/safety.

Assistanse: Gjør at du kan sende en melding med navn, LiveTrack-kobling og GPS-posisjon (om tilgjengelig) til nødkontaktene dine.

Hendelsesregistrering: Når Approach S70 klokka registrerer en hendelse under bestemte utendørsaktiviteter, sender klokka en automatisk melding, en LiveTrack-kobling og GPS-posisjonen din (hvis den er tilgjengelig) til nødkontaktene dine.

Legge til nødkontakter

Nødkontaktnumre brukes til sikkerhets- og sporingsfunksjoner.

- 1 Gå til Garmin Connect appen, og velg **•••**.
- 2 Velg **Sikkerhet & Sporing > Sikkerhetsfunksjoner > Nødkontakter > Legg til nødkontakter**.
- 3 Følg instruksjonene på skjermen.

Nødkontaktene dine mottar et varsel når du legger dem til som nødkontakt, og de kan godta eller avslå forespørselen din. Hvis en kontakt avslår, må du velge en annen nødkontakt.

Slå hendelsesregistrering av og på

⚠ FORSIKTIG

Hendelsesregistrering er en tilleggsfunksjon som bare er tilgjengelig under enkelte utendørsaktiviteter. Hendelsesregistrering skal ikke brukes som eneste måte å tilkalle nødhjelp på. Garmin Connect appen kontakter ikke nødtjenester på dine vegne.

LES DETTE

Før du kan aktivere hendelsesregistrering på klokken din, må du konfigurere nødkontakter i Garmin Connect appen ([Legge til nødkontakter, side 52](#)). Den parkoblede telefonen må være utstyrt med et dataabonnement og befinne seg i et område med nettverksdekning der data er tilgjengelig. Nødkontaktene dine må kunne motta e-poster eller tekstmeldinger (standardpriser for tekstmeldinger kan påløpe).

- 1 Trykk på .
- 2 Velg **Innstillinger > Sikkerhet > Hendelsesregistrering**.
- 3 Velg en GPS-aktivitet.

MERK: Hendelsesregistrering er bare tilgjengelig for enkelte utendørsaktiviteter.

Når Approach S70-klokken registrerer en hendelse og telefonen din er koblet til, kan Garmin Connect appen sende en automatisk tekstmelding og e-post med navnet ditt og GPS-posisjonen din (hvis dette er tilgjengelig) til nødkontaktene dine. Det vises en melding på enheten og den parkoblede telefonen om at nødkontaktene dine blir kontaktet etter 15 sekunder. Hvis du ikke trenger hjelp, kan du avbryte den automatiske nødmeldingen.

Be om assistanse

⚠ FORSIKTIG

Assistanse er en tilleggsfunksjon, og den skal ikke brukes som eneste måte å tilkalle nødhjelp på. Garmin Connect appen kontakter ikke nødtjenester på dine vegne.

LES DETTE

Før du kan be om assistanse, må du angi nødkontakter i Garmin Connect appen ([Legge til nødkontakter, side 52](#)). Den parkoblede telefonen må være utstyrt med et dataabonnement og befinne seg i et område med nettverksdekning der data er tilgjengelig. Nødkontaktene dine må kunne motta e-poster eller tekstmeldinger (standardpriser for tekstmeldinger kan påløpe).

- 1 Trykk på .
- 2 Velg **Hjelp**.

Skjermbildet for nedtelling vises.

TIPS: Du kan velge **Avbryt** før nedtelling er fullført for å avbryte meldingen.

Helse- og velværeprodukter

Trykk på  og velg **Innstillinger > Helse og velvære**.

Puls: Tilpasser innstillingene for pulsmåling på håndleddet (*Innstillinger for pulsmåler på håndleddet, side 34*).

Pulsoksymetermodus: Velger en pulsoksymetermodus (*Aktivere pulsoksymetermodusen, side 36*).

Daglig sammendrag: Aktiverer det Body Battery daglige sammendraget som vises noen timer før søvnvinduet starter. Den daglige oppsummeringen gir deg informasjon om hvordan den daglige stress- og aktivitetshistorikken har påvirket Body Battery nivået ditt (*Body Battery, side 24*).

Stressvarsler: Varsler deg når perioder med stress har redusert Body Battery nivået ditt.

Hvilevarsler: Varsler deg etter at du har hatt en avslappende periode, og om påvirkningen dette har hatt på Body Battery nivået ditt.

Bevegelsesvarsel: Aktiverer eller deaktiverer Bevegelsesvarsel-funksjonen (*Bruke bevegelsesvarsler, side 54*).

Målvarsler: Slår målvarsler av og på, eller slår dem bare av under aktiviteter. Målvarsler vises for daglige skrittmål, daglige trappemål og ukentlige intensitetsminuttmål.

Move IQ: Slår Move IQ® hendelser av og på. Når bevegelsene dine samsvarer med kjente treningsmønstre, gjenkjenner Move IQ funksjonen det automatisk og viser det i tidslinjen din. Move IQ hendelsene viser aktivitetstypen og varigheten, men de vises ikke i aktivitetslisten eller i nyhetsfeeden. Hvis du ønsker flere detaljer og større nøyaktighet, kan du registrere en aktivitet med tidtaking på enheten din.

Automatisk mål

Enheten oppretter automatisk et daglig skrittmål basert på tidligere aktivitetsnivå. Enheten viser deg fremdriften mot ditt daglige mål etter hvert som du beveger deg.

Hvis du velger ikke å slå på Automatisk mål-funksjonen, kan du angi et eget mål på Garmin Connect kontoen din.

Bruke bevegelsesvarsler

Hvis du sitter stille over lengre tid, kan du utvikle uønskede stoffskifteendringer. Bevegelsesvarsleren minner deg på at du bør bevege på deg. Når du har holdt deg i ro i én time, vises Beveg deg! og bevegelseslinjen. Det vises flere deler etter hvert 15. minutt med inaktivitet. I tillegg piper eller vibrerer enheten hvis du har slått på toner.

Gå litt (minst et par minutter) for å nullstille bevegelsesvarsleren.

Intensitetsminutter

Organisasjoner som Verdens helseorganisasjon (WHO) anbefaler 150 minutters aktivitet med moderat intensitet per uke, for eksempel rask gange, eller 75 minutters aktivitet med høy intensitet per uke, for eksempel løping.

Klokken overvåker aktivitetsintensiteten din og måler tiden du bruker på aktiviteter med moderat til høy intensitet (krever pulsdata for å angi mengden aktivitet med høy intensitet). Klokken legger sammen antallet aktivitetsminutter med moderat og høy intensitet. Det samlede antallet intensitetsminutter med høy intensitet dobles når de legges sammen.

Opparbeide seg intensitetsminutter

Din Approach S70-klokke beregner intensitetsminutter ved å sammenligne pulsdataene dine med den gjennomsnittlige hvilepuls din. Hvis pulsmåling er slått av, beregner klokken minutter med moderat intensitet ved å analysere trinn per minutt.

- Start en aktivitet du tar tiden på for å få en mest mulig nøyaktig beregning av intensitetsminutter.
- Målingen av hvilepuls blir mest nøyaktig hvis du har på deg klokken hele døgnet.

Søvnsporing

Klokken registrerer automatisk søvnen din og overvåker hvordan du beveger deg mens du sover, i den normale søvnperioden din. Du kan angi når du vanligvis sover, i Garmin Connect appen eller i klokkeinnstillingene ([Tilpasse søvnmodus, side 57](#)). Søvnstatistikken består blant annet av totalt antall timer søvn, søvnfaser, søvnbevegelser og søvnpoengsum. Søvn treneren gir deg anbefalinger om søvnbehov basert på søvn- og aktivitetshistorikk, pulsvariasjonsstatus og høneblunder ([Oversikter, side 20](#)). Høneblunder legges til i søvnstatistikken din og kan også påvirke restituasjonen. Du kan se detaljert søvnstatistikk på Garmin Connect kontoen din.

MERK: Du kan bruke Ikke forstyr-modusen til å slå av varsler med unntak av alarmer ([Bruke Ikke forstyr-modusen, side 15](#)).

Bruke automatisk søvnsporing

- 1 Ha på deg klokken mens du sover.
- 2 Last opp søvnsporingdataene dine til Garmin Connect kontoen din ([Bruke smarttelefonappene, side 17](#)).
Du kan se søvnstatistikken din på Garmin Connect kontoen din.
Du kan se informasjon om søvn, inkludert høneblunder, på Approach S70-klokken ([Oversikter, side 20](#)).

Systeminnstillinger

Trykk på  og velg **Innstillinger** > **System**.

Språk: Angir språket som vises på klokka.

Tid: Justerer klokkeslettinnstillingene ([Tidsinnstillinger, side 56](#)).

Visning: Justerer skjerminnstillingene ([Endre skjerminnstillinger, side 56](#)).

Søvnmodus: Her kan du angi søvntimer og innstillinger for søvnmodus ([Tilpasse søvnmodus, side 57](#)).

Ikke forstyr: Her kan du aktivere Ikke forstyr-modus. Du kan endre innstillingene for skjermen, varsler, alarmer og håndleddbevegelser.

Automatisk lås: Her kan du låse knappene og berøringsskjermen automatisk for å forhindre at du trykker på knappen eller sveiper på skjermen ved et uhell.

Enheter: Angir hvilke måleenheter som skal brukes på klokken ([Endre måleenhetene, side 56](#)).

Starten av uken: Lar deg angi hvilken ukedag klokken bruker som starten av uken.

Batteristatus: Angir at klokken skal vise den gjenværende batterilevetiden som en prosentandel eller tid.

Sikkerhetskopier og gjenopprett: Gjør at du kan aktivere automatiske sikkerhetskopier av klokke data og -innstillinger og sikkerhetskopiere dataene dine nå. Du kan gjenopprette data fra en tidligere sikkerhets kopi ved hjelp av Garmin Connect appen.

Nullstill: Her kan du nullstille brukerdata og innstillinger ([Gjenopprette alle standardinnstillinger, side 57](#)).

Programvareoppdatering: Gjør at du kan installere nedlastede programvareoppdateringer, aktivere automatiske oppdateringer eller se etter oppdateringer manuelt ([Produktoppdateringer, side 2](#)). Du kan velge Nyheter for å se en liste over nye funksjoner fra den siste programvareoppdateringen du installerte.

Om: Viser informasjon om enhet, programvare, lisens og forskrifter.

Kartadministrator: Viser de nedlastede kartversjonene og lar deg laste ned kartoppdateringer.

Avansert: Angir avanserte systeminnstillinger ([Avanserte innstillinger, side 57](#)).

Tidsinnstillinger

Trykk på  og velg **Innstillinger > System > Tid**.

Tidsformat: Angir om klokken skal vise tiden i 12- eller 24-timers format.

Datoformat: Angir visningsrekkefølgen for dag, måned og år i datoer.

Angi klokkeslett: Angir klokkeslettet for klokken. Alternativet Automatisk angir tidssone automatisk basert på gjeldende GPS-posisjon.

Tid: Her kan du justere tiden hvis Angi klokkeslett er satt til Manuelt.

Varsler: Gjør det mulig å angi timevarsler samt varsler for soloppgang og solnedgang som utløses et bestemt antall minutter eller timer før soloppgangen eller solnedgangen finner sted. ([Angi tidsvarsler, side 56](#)).

Tidssynkronisering: Gjør det mulig å synkronisere tiden manuelt når du endrer tidssoner, samt justere for sommertid.

Angi tidsvarsler

- 1 Trykk på .
- 2 Velg **Innstillinger > System > Tid > Varsler**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Velg **Til solnedgang > Status > På**, velg **Tid**, og angi tidspunkt for et varsel som utløses et bestemt antall minutter eller timer før solnedgangen finner sted.
 - Velg **Til soloppgang > Status > På**, velg **Tid**, og angi tidspunkt for et varsel som utløses et bestemt antall minutter eller timer før soloppgangen finner sted.
 - Velg **Hver time > På** for å få et varsel hver time.

Endre skjerminnstillingene

- 1 Trykk på .
- 2 Velg **Innstillinger > System > Visning**.
- 3 Velg **Under aktiviteter, Generell bruk** eller **I søvnperioden**.
- 4 Velg et alternativ:
 - Velg **Vises alltid** for å holde dataene på urskiven synlige og dempe lysstyrken og bakgrunnen. Dette alternativet påvirker batteriets og skjermens levetid.
 - Velg **Lysstyrke** for å angi skjermens lysstyrke.
 - Velg **Rødt lys** for å endre fargene på skjermen til nyanser av rødt, slik at du kan bruke klokken i dårlige lysforhold og bevare nattesynet.
 - Velg **Varsler** for å slå på skjermen for varsler.
 - Velg **Håndleddsbevegelse** for å slå på skjermen ved å løfte og vri armen for å se på håndleddet.
 - Velg **Tidsavbrudd** for å angi hvor lang tid det tar før skjermen slås av.

Endre måleenhetene

Du kan tilpasse måleenheter for avstand, tempo og hastighet, høyde, vekt og temperatur.

- 1 Trykk på .
- 2 Velg **Innstillinger > System > Enheter**.
- 3 Velg en målingstype.
- 4 Velg en måleenhet.

Tilpasse søvnmodus

- 1 Trykk på .
- 2 Velg **Innstillinger > System > Søvnmodus**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Velg **Opplegg**, velg en dag, og angi dine normale søvntider.
 - Velg **Urskive** for å bruke søvnurskiven.
 - Velg **Visning** for å konfigurere skjermens lysstyrke og tidsavbrudd.
 - Velg **Ikke forstyrr** for å aktivere eller deaktivere Ikke forstyrr-modusen.

Gjenopprette alle standardinnstillinger

Før du tilbakestiller alle standardinnstillingene, bør du synkronisere klokken med Garmin Connect appen for å laste opp aktivitetsdataene dine.

Du kan gjenopprette alle klokkeinnstillingene til standardinnstillingene.

- 1 Trykk på .
- 2 Velg **Innstillinger > System > Nullstill**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil gjenopprette alle klokkeinnstillingene til standardinnstillingene og lagre all brukerangitt informasjon og aktivitetshistorikk, må du velge **Gjenopprette standardinnst..**
 - Hvis du vil slette alle aktiviteter fra historikken, velger du **Slett alle aktiviteter**.
 - Hvis du vil nullstille alle totaler for distanse og tid, velger du **Nullstill totalverdier**.
 - Hvis du vil gjenopprette alle klokkeinnstillinger til standardinnstillingene og slette all brukerangitt informasjon og aktivitetshistorikk, må du velge **Slett data og gjen- opprett standard..**

MERK: Hvis du har opprettet en Garmin Pay lommebok, sletter dette alternativet den fra klokka. Hvis du har lagret musikk på klokken, sletter dette alternativet den fra klokken.

Avanserte innstillinger

Trykk på  og velg **Innstillinger > System > Avansert**.

Skjerm bilde: Gjør det mulig å ta bilde av skjermbildet på klokken. Skjermbilder lagres i Screenshot-mappen på enheten.

Dataregistrering: Angir hvordan enheten registrerer aktivitetsdata. Registreringsalternativet Smart (standard) tillater lengre aktivitetsregistreringer. Registreringsalternativet Hvert sekund gir mer detaljerte aktivitetsregistreringer, men registrerer kanskje ikke hele aktiviteter som varer over lengre tid.

USB-modus: Angir at klokka skal bruke MTP (medieoverføringsprotokoll) eller Garmin modus når den er koblet til en datamaskin. Garmin modus gjør at du kan fortsette å bruke klokken mens den er koblet til en strømkilde.

Satellitter: Angir standard satellittsystem som skal brukes for aktiviteter. Du kan tilpasse satellittinnstillingene for hver aktivitet om nødvendig ([Satellittinnstillinger, side 50](#)).

Trådløse sensorer

Klokken kan parkobles og brukes med trådløse sensorer som bruker ANT+® eller Bluetooth teknologi (*Trådløse sensorer, side 58*). Når enhetene er parkoblet, kan du tilpasse de valgfrie datafeltene (*Tilpasse dataskjermbildene, side 50*). Hvis klokken ble levert med en sensor, er disse allerede parkoblet.

Hvis du vil ha informasjon om spesifikk Garmin sensorkompatibilitet eller kjøp av en sensor, eller hvis du vil se brukerveiledningen, kan du gå til buy.garmin.com for den aktuelle sensoren.

Sensortype	Beskrivelse
Køllesensorer	Du kan bruke Approach-køllesensorer til å automatisk spore golfslagene dine, inkludert posisjon, avstand og kølletype.
Elsykel	Du kan bruke klokken med elsykkelen og vise sykkeldata, for eksempel informasjon om batteri og rekkevidde, når du er på sykkelturn.
Ekstern pulsmåler	Du kan bruke en ekstern sensor, for eksempel pulsmålerne i HRM 200, HRM-Fit™ eller HRM-Pro™ serien, til å se pulldata under aktivitetene dine.
Fotsensor	Når du trener innendørs og GPS-signalet er svakt, kan du bruke fotsensoren til å registrere tempo og avstand i stedet for å bruke GPS.
Hodetelefoner	Du kan bruke Bluetooth hodetelefoner til å lytte til musikk som er lastet inn på -klokken (<i>Koble til Bluetooth hodetelefoner, side 46</i>).
Avstandsmåler	Du kan bruke en kompatibel laserbasert avstandsmåler til å vise avstanden til flagget når du spiller golf.
Hastighet/pedal frekvens	Du kan montere hastighets- eller pedalfrekvenssensorer på sykkelen og vise dataene under turen. Om nødvendig kan du angi omkretsen på hjulet manuelt (<i>Hjulstørrelse og -omkrets, side 69</i>).
Tempe	Du kan feste tempe™ temperatursensoren til en slitesterk stropp eller et feste der den utsettes for omgivende luft, slik at den blir en stabil kilde til nøyaktige temperaturdata.

Parkoble trådløse sensorer

Den første gangen du kobler en trådløs sensor til klokken ved hjelp av ANT+ eller Bluetooth teknologi, må du parkoble klokken og sensoren. Hvis sensoren har både ANT+ teknologi og Bluetooth teknologi, anbefaler Garmin at du parkobler med ANT+ teknologi. Når de er parkoblet, kobler klokken til sensoren automatisk når du starter en aktivitet og sensoren er aktiv og innenfor rekkevidde.

- 1 Flytt deg minst 10 meter bort fra andre trådløse sensorer.
- 2 Hvis du skal parkoble en pulsmåler, tar du på deg pulsmåleren.
Pulsmåleren verken sender eller mottar data før du tar den på.
- 3 Trykk på .
- 4 Velg **Innstillinger > Sensorer og tilbehør**.
- 5 Velg **Legg til ny**.
- 6 Velg en sensortype.
- 7 Sørg for at klokken er innenfor rekkevidden til sensoren (innenfor 3 meter), og vent mens klokken kobles til sensoren.

Når klokken har koblet seg til sensoren, vises et ikon øverst på skjermen.

Tilbehør for køllesporing

Klokken er kompatibel med Approach tilbehør for køllesporing. Du kan bruke parkoblet tilbehør for køllesporing til å automatisk spore golfslagene dine, inkludert plassering, avstand og kølletype. Du finner mer informasjon i brukerveiledningen for tilbehør for køllesporing.

Pulsmålertilbehør og løpstempo og -distanse

Tilbehøret i HRM 600, HRM-Fit og HRM-Pro serien beregner løpstempo og -distanse basert på brukerprofilen din og bevegelsen som måles av sensoren i hvert steg. Pulsmåleren gir deg informasjon om løpstempo og -distanse når GPS-funksjonen ikke er tilgjengelig, for eksempel når du løper på tredemølle. Du kan se informasjon om løpstempoet og løpsdistansen på en kompatibel Approach klokke når den er koblet til via ANT+ teknologi eller sikker Bluetooth teknologi. Du kan også se den på compatible treningsapper fra tredjeparter.

Hastighets- og distansenøyaktigheten forbedres med kalibrering.

Automatisk kalibrering: Klokkenes standardinnstillinger er **Automatisk kalibrering**. Pulsmålertilbehøret kalibreres hver gang du løper utendørs når det er koblet til en kompatibel Approach klokke.

MERK: Automatisk kalibrering fungerer ikke for innendørs-, terreng- eller ultraløpaktiviteter ([Tips til registrering av løpstempo og -distanse, side 59](#)).

Manuell kalibrering: Du kan velge **Kalibrer og lagre** etter en løpetur på tredemølle med det tilkoblede pulsmålertilbehøret ([Kalibrere tredemølledistansen, side 38](#)).

Tips til registrering av løpstempo og -distanse

- Oppdater Approach klokkenes programvare ([Produktoppdateringer, side 2](#)).
- Fullfør flere løpeturer utendørs med GPS og det tilkoblede tilbehøret i HRM-Fit eller HRM-Pro serien. Det er viktig at utendørsområdet passer til ditt tempo på tredemøllen.
- Hvis løpeturen foregår i sand eller dyp snø, går du til sensorinnstillingene og slår av **Automatisk kalibrering**.
- Hvis du tidligere har koblet til en kompatibel fotsensor som bruker ANT+ teknologi, angir du fotsensorstatusen til **Av** eller fjerner den fra listen over tilkoblede sensorer.
- Fullfør en løpetur på tredemølle med manuell kalibrering ([Kalibrere tredemølledistansen, side 38](#)).
- Hvis automatiske og manuelle kalibreringer ikke ser ut til å være nøyaktige, går du til sensorinnstillingene og velger **HRM-tempo og -avstand > Tilbakestill kalibreringsdata**.

MERK: Du kan prøve å slå av **Automatisk kalibrering** og deretter kalibrere manuelt på nytt ([Kalibrere tredemølledistansen, side 38](#)).

Bruke en valgfri hastighets- eller pedalfrekvenssensor for sykkel

Du kan bruke en kompatibel sensor for hastighet eller pedalfrekvens for sykkel for å sende data til klokken.

- Parkoble sensoren med klokken ([Trådløse sensorer, side 58](#)).
- Angi hjulstørrelsen ([Hjulstørrelse og -omkrets, side 69](#)).
- Legg ut på tur ([Starte en aktivitet, side 37](#)).

tempe

Enheten din er kompatibel med tempe temperatursensoren. Du kan feste sensoren til en slitesterk stropp eller et feste der den utsettes for omgivende luft, slik at den blir en stabil kilde til nøyaktige temperaturdata. Du må parkoble tempe sensoren med enheten din for å vise temperaturdata. Se instruksjonene for tempe sensoren din for å få mer informasjon (garmin.com/manuals/tempe).

Informasjon om enheten

Bytte rem

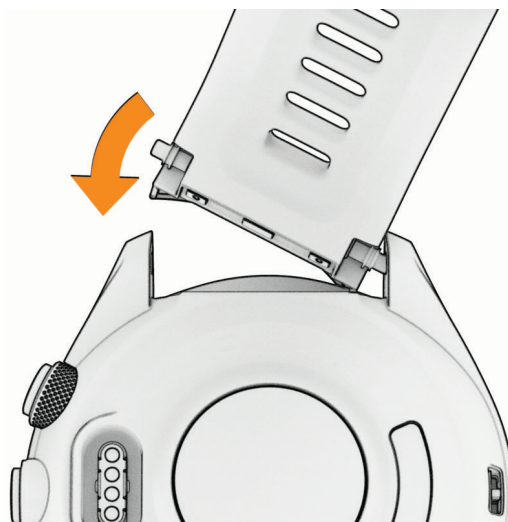
- 1 Bruk en flat skrutrekker til å skyve inn pinnen på klokken.



- 2 Fjern remmen fra klokken.

- 3 Velg et alternativ:

- Hvis du vil montere en ny Approach S70-rem, retter du inn den ene siden på den nye remmen etter hullene på klokken. Dytt deretter inn pinnen på klokken, og press remmen på plass.



MERK: Kontroller at remmen er godt festet. Pinnen på klokken skal rettes inn etter hullene på klokken.

- Hvis du vil montere en kompatibel QuickFit® rem, fjerner du pinnen på klokken fra Approach S70-remmen. Bytt deretter ut pinnen på klokken, og press den nye remmen på plass.



MERK: Kontroller at remmen er godt festet. Låsen skal lukkes over pinnen på klokken.

4 Gjenta trinnene for å bytte ut den andre remmen.

Spesifikasjoner

Batteritype	Oppladbart, innebygd litiumionbatteri
Vanntetthetsvurdering	5 ATM ¹
Temperaturområde for drift og lagring	Fra -20 til 55 °C (fra -4 til 131 °F)
Ladetemperaturområde	Fra 0 til 45 °C (fra 32 til 113 °F)
Trådløse frekvenser i EU (effekt)	Approach S70 - 42 mm: 2,4 GHz ved 16,09 dBm maksimalt, 13,56 MHz ved -40 dBm maksimalt Approach S70 - 47 mm: 2,4 GHz ved 17,42 dBm maksimalt, 13,56 MHz ved -40 dBm maksimalt
SAR-verdier i EU	Approach S70 - 42 mm: 0,27 W/kg ben, 0,42 W/kg torso Approach S70 - 47 mm: 1,20 W/kg ben, 0,47 W/kg torso

Batteriinformasjon

Den faktiske batterilevetiden avhenger av hvilke funksjoner som er aktivert på klokken, for eksempel pulsmåling på håndleddet, smarttelefonvarsler, GPS, interne sensorer og tilkoblede sensorer.

Modus	Batterilevetid for Approach S70 - 42 mm	Batterilevetid for Approach S70 - 47 mm
Smartklokkemodus	Opptil 10 dager ved vanlig bruk	Opptil 16 dager ved vanlig bruk
Alle satellittsystem-modus	Opptil 15 timer ved vanlig bruk	Opptil 20 timer ved vanlig bruk

¹ Enheten tåler trykk som tilsvarer en dybde på 50 m. Du finner mer informasjon på www.garmin.com/waterrating.

Ta vare på enheten

LES DETTE

Unngå kraftige slag og hard behandling. Dette kan redusere produktets levetid.

Unngå å trykke på knappene under vann.

Ikke bruk en skarp gjenstand til å rengjøre enheten.

Du må aldri trykke på skjermen med en hard eller skarp gjenstand, da dette kan skade skjermen.

Unngå kjemiske rengjøringsmidler, løsemidler og insektsmidler som kan skade plastdeler og lakker.

Skyll enheten godt med ferskvann hvis den er blitt utsatt for klor, saltvann, solkrem, kosmetikk, alkohol eller andre sterke kjemikalier. Dekselet kan bli skadet dersom det utsettes for disse stoffene over lengre tid.

Ikke oppbevar enheten på et sted der den kan bli utsatt for ekstreme temperaturer over lengre tid. Dette kan føre til permanent skade.

Rengjøre klokken

⚠ FORSIKTIG

Enkelte brukere kan oppleve hudirritasjon etter å ha brukt klokken over en lengre periode, spesielt hvis brukeren har sensitiv hud eller allergier. Hvis du opplever hudirritasjon, må du ta av deg klokken og gi huden tid til å leges. Sørg for at du holder klokken ren og tørr, og at du ikke strammer klokken for hardt på håndleddet, for å unngå hudirritasjon.

LES DETTE

Selv svette eller fukt i små mengder kan føre til korrosjon i de elektriske kontaktene når de er koblet til en lader. Korrosjon kan hindre lading eller overføring av data.

TIPS: Du finner mer informasjon på garmin.com/fitandcare.

- 1 Skyll med vann, eller bruk en fuktig, lofri klut.
- 2 La klokken tørke helt.

Langvarig oppbevaring

Hvis du ikke har tenkt å bruke enheten på noen måneder, bør du lade batteriet til omtrent 50 % før du oppbevarer den. Du bør oppbevare enheten på et kjølig og tørt sted med normal hustemperatur. Du bør lade enheten helt før du bruker den etter å ha oppbevart den over lengre tid.

Vise enhetsinformasjon

Du kan vise enhetsinformasjon, for eksempel enhets-ID-en, programwareversjonen, informasjon om forskrifter og lisensavtalen.

- 1 Trykk på .
- 2 Velg **Innstillinger** > **System** > **Om**.

Vise informasjon om forskrifter og samsvar fra den elektroniske etiketten

Etiketten for denne enheten er tilgjengelig elektronisk. E-etiketten kan gi informasjon om forskrifter, slik som ID-numre fra FCC eller regional samsvarsmerking, samt aktuelt produkt- og lisensinformasjon.

- 1 Trykk på .
- 2 Gå til menyen for innstillinger, og velg **System**.
- 3 Velg **Om**.

Databehandling

MERK: Enheten er ikke kompatibel med Windows 95, 98, Me, Windows NT® og Mac® OS 10.3 eller eldre.

Slette filer

LES DETTE

Hvis du ikke er sikker på hvilken funksjon en fil har, må du ikke slette den. Enhetens minne inneholder viktige systemfiler som ikke må slettes.

- 1 Åpne **Garmin** stasjonen eller -volumet.
- 2 Åpne om nødvendig en mappe eller et volum.
- 3 Velg en fil.
- 4 Trykk på **Delete**-tasten på tastaturet.

MERK: Mac operativsystemer har begrenset støtte for MTP-filoverføringsmodus. Du må åpne Garmin Drive på et Windows operativsystem. Du bør bruke Garmin Express programmet til å fjerne musikkfiler fra enheten.

Feilsøking

Få mer informasjon

Du finner mer informasjon om dette produktet på webområdet for Garmin.

- Gå til support.garmin.com for å finne flere brukerveiledninger, artikler og programvareoppdateringer.
- Gå til buy.garmin.com eller kontakt Garmin forhandleren din for å få informasjon om tilbehør og reservedeler.
- Gå til www.garmin.com/ataccuracy hvis du vil ha informasjon om funksjonsnøyaktighet.

Dette er ikke en medisinsk enhet.

Tips for å maksimere batteriets levetid

Hvis du vil forlenge batteriets levetid, kan du prøve disse tipsene.

- Reduser tidsavbruddet for bakgrunnslys (*Endre skjerminnstillingene, side 56*).
 - Slutt å bruke tidsavbruddalternativet **Vises alltid**, og velg et kortere tidsavbrudd (*Endre skjerminnstillingene, side 56*).
 - Reduser lysstyrken på skjermen (*Endre skjerminnstillingene, side 56*).
 - Bruk UltraTrac satellittmodus for aktiviteten (*Satellittinnstillinger, side 50*).
 - Slå av Bluetooth teknologi når du ikke bruker tilkoblede funksjoner (*Kontroller, side 30*).
 - Når du setter aktiviteten på pause over lengre tid, bør du bruke alternativet **Senere** (*Stoppe en aktivitet, side 37*).
 - Bruk en urskive som ikke oppdateres hvert sekund.
Bruk for eksempel en urskive uten en annen viser (*Tilpasse urskiven, side 47*).
 - Begrens telefonvarslene som vises på skjermen (*Administrere varsler, side 14*).
 - Slutt å sende pulldata til parkoblede enheter (*Send pulldata til Garmin enheter, side 34*).
 - Slå av pulsmåling på håndleddet (*Innstillinger for pulsmåler på håndleddet, side 34*).
- MERK:** Pulsmåling på håndleddet brukes til å beregne tid med høy intensitet og kaloriforbruk.
- Slå på manuell pulsoksymetermåling (*Aktivere pulsoksymetermodusen, side 36*).

Enheten min finner ikke golfbaner i nærheten

Hvis en baneoppdatering blir avbrutt før den fullføres, kan enheten mangle banedata. Du må oppdatere banene igjen for å reparere manglende banedata.

- 1 Last ned og installer baneoppdateringer fra appen Garmin Express (*Oppdatere programvaren ved hjelp av Garmin Express, side 17*).
- 2 Koble fra enheten.
- 3 Gå ut, og start en testrunde for å kontrollere at enheten finner baner i nærheten.

Er telefonen kompatibel med klokken min?

Klokken Approach S70 er kompatibel med telefoner med Bluetooth teknologi.

Gå til garmin.com/ble for å se informasjon om kompatibilitet med Bluetooth.

Telefonen min kobler seg ikke til klokken

Hvis telefonen ikke kobler seg til klokken, kan du forsøke disse tipsene.

- Slå telefonen og klokken av og på.
- Aktiver Bluetooth teknologi på telefonen.
- Oppdater Garmin Golf appen til den nyeste versjonen.
- Fjern klokken fra Garmin Golf appen og Bluetooth innstillingene på telefonen for å parkoble den på nytt.
- Hvis du har kjøpt en ny telefon, fjerner du klokken fra Garmin Golf appen på telefonen du vil slutte å bruke.
- Hold telefonen innenfor 10 m (33 fot) unna klokken.
- Åpne Garmin Golf appen på telefonen din, og velg **•••** > **Garmin-enheter** > **Legg til enhet** for å aktivere parkoblingsmodus.
- Trykk på  og velg **Innstillinger** > **Telefon** > **Parkoble telefon**.

Enheden bruker feil språk

- 1 Trykk på .
- 2 Velg .
- 3 Bla ned til det siste elementet i listen, og velg det.
- 4 Velg det første elementet i listen.
- 5 Velg språk.

Enheden min viser feil måleenheter

- Kontroller at du har valgt riktig innstilling for måleenheter på enheten ([Endre måleenhetene, side 56](#)).
 - Kontroller at du har valgt riktig innstilling for måleenheter på Garmin Golf kontoen.
- Hvis måleenhetene på enheten ikke samsvarer med Garmin Golf kontoen, kan det hende innstillingene på enheten overskrives når du synkroniserer enheten.

Starte klokken på nytt

- 1 Hold inne  til klokken slås av.
- 2 Hold inne  for å slå på klokken.

Innhente satellittsignaler

Det kan hende enheten må ha klar sikt til himmelen for å innhente satellittsignaler. Dato og klokkeslett stilles automatisk etter GPS-posisjonen.

TIPS: Du finner mer informasjon om GPS på garmin.com/aboutGPS.

- 1 Gå utendørs til et åpent område.
Forsiden av enheten må peke mot himmelen.
- 2 Vent mens enheten finner satellittene.
Det kan ta 30–60 sekunder å lokalisere satellittsignaler.

Forbedre GPS-satellitmottaket

- Synkroniser klokken ofte med Garmin kontoen din:
 - Koble klokken til en datamaskin ved hjelp av USB-kabelen og Garmin Express programmet.
 - Synkroniser klokken med Garmin Golf appen ved hjelp av en Bluetooth aktivert telefon.
 - Koble klokken til Garmin kontoen din via et trådløst Wi-Fi nettverk.

Når klokken er koblet til Garmin kontoen din, laster den ned flere dager med satellittdata, slik at den raskt kan finne satellittsignaler.

- Ta klokken ut til et åpent område, bort fra høye bygninger og trær.
- Hold enheten på samme sted i noen minutter.

Aktivitetsmåling

Hvis du vil ha mer informasjon om nøyaktigheten til aktivitetsmåling, kan du gå til garmin.com/ataccuracy.

Antallet daglige skritt vises ikke

Antallet daglige skritt nullstilles ved midnatt.

Hvis du ser en stiplet linje i stedet for antallet skritt, lar du enheten innhente satellittsignaler og angi tiden automatisk.

Antall skritt virker unøyaktig

Hvis antall skritt virker unøyaktig, kan du prøve disse tipsene.

- Ha på deg klokken på håndleddet til hånden du bruker minst.
- La klokken ligge i en lomme når du skyver en barnevogn eller en gressklipper.
- La klokken ligge i en lomme når du bare bruker hendene eller armene aktivt.

MERK: Klokken kan tolke enkelte repetitive bevegelser, for eksempel når du vasker opp, bretter klesvask eller klapper i hendene, som skritt.

Antall skritt på klokken og Garmin Connect kontoen samsvarer ikke

Antall skritt på Garmin Connect kontoen din oppdateres når du synkroniserer klokken.

1 Velg et alternativ:

- Synkroniser antall skritt med Garmin Express programmet (*Bruke Garmin Connect på datamaskinen, side 17*).
- Synkroniser antall skritt med Garmin Connect appen (*Bruke smarttelefonappene, side 17*).

2 Vent mens dataene synkroniseres.

Synkroniseringen kan ta flere minutter.

MERK: Du kan ikke synkronisere dataene eller oppdatere antall skritt ved å oppdatere Garmin Connect appen eller Garmin Express programmet.

Intensitetsminuttene blinker

Når du trener på et intensitetsnivå som er høyt nok til å være gjeldende i forhold til målet ditt for intensitetsminutter, blinker intensitetsminuttene.

Tillegg

Datafelter

Enkelte datafelt krever ANT+ tilbehør for å kunne vise data.

% **pulsreserve**: Prosent av pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls).

%**pulsreserve, siste runde**: Snittprosent av pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for siste fullførte runde.

Aerob treningseffekt: Påvirkningen den gjeldende aktiviteten har på den aerobe formen.

Aktivitetskalorier: Kaloriene som forbrennes under aktiviteten.

Anaerob treningseffekt: Påvirkningen den gjeldende aktiviteten har på den anaerobe formen.

Avstand for trinnet: Gjeldende avstand som er tilbakelagt under treningstrinnet.

Avstand per tak: Tilbakelagt distanse per tak.

Barometerdiagram: Et diagram som viser barometrisk trykk over tid.

Barometrisk trykk: Det gjeldende kalibrerte omgivelsestrykket.

Batteriprosent: Prosentandelen av den gjenværende batterikapasiteten.

Batteritimer: Antall timer som gjenstår før batteriet lades ut.

Belastning: Treningsbelastning for gjeldende aktivitet. Treningsbelastningen er mengden overflødig oksygenforbruk etter trening (EPOC), som indikerer hvor hard treningen er.

Distanse: Avstanden som er tilbakelagt under gjeldende spor eller aktivitet.

Distanse, intervall: Avstand som er tilbakelagt under gjeldende intervall.

Distanse per tak, runde: Svømming. Gjennomsnittlig avstand tilbakelagt per tak under gjeldende runde.

Distanse per tak, runde: Padleidretter. Gjennomsnittlig avstand tilbakelagt per tak under gjeldende runde.

Distanse per tak, siste runde: Svømming. Gjennomsnittlig avstand tilbakelagt per tak under siste fullførte runde.

Distanse per tak, siste runde: Padleidretter. Gjennomsnittlig avstand tilbakelagt per tak under siste fullførte runde.

Etasjer nedover: Totalt antall etasjer du har nedsteget denne dagen.

Etasjer oppover: Totalt antall etasjer du har klatret denne dagen.

Etasjer per minutt: Antall etasjer du har klatret per minutt.

Gj. bevegelseshast.: Gjennomsnittlig bevegelseshastighet for gjeldende aktivitet.

Gj. intervall – %maksimum: Snittprosent av makspuls for gjeldende svømmeintervall.

Gj. intervall – %pulsreserve: Snittprosent av pulsreserve (makspuls minus hvilepuls) for gjeldende svømmeintervall.

Gj.sn. antall tak per lengde: Gjennomsnittlig antall tak per bassenglengde under gjeldende aktivitet.

Gj.sn. antall tak per lengde: Gjennomsnittlig antall tak per lengde under gjeldende aktivitet.

Gj. tempo 500 m: Det gjennomsnittlige svømmetempoet per 500 meter for den gjeldende aktiviteten.

Gjennomsnittlig % av makspuls: Snittprosent av maksimal puls for gjeldende aktivitet.

Gjennomsnittlig % av pulsreserve: Snittprosent av pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for gjeldende aktivitet.

Gjennomsnittlig distanse per tak: Svømming. Gjennomsnittlig avstand tilbakelagt per tak under gjeldende aktivitet.

Gjennomsnittlig distanse per tak: Padleidretter. Gjennomsnittlig avstand tilbakelagt per tak under gjeldende aktivitet.

Gjennomsnittlig hastighet: Gjennomsnittlig hastighet for gjeldende aktivitet.

Gjennomsnittlig pedalfrekvens: Sykling. Gjennomsnittlig kadens for gjeldende aktivitet.

Gjennomsnittlig rundetid: Gjennomsnittlig rundetid for gjeldende aktivitet.

Gjennomsnittlig skrittfrekvens: Løping. Gjennomsnittlig kadens for gjeldende aktivitet.

Gjennomsnittlig snittfart: Gjennomsnittlig hastighet for gjeldende aktivitet, medregnet både bevegelse og stopp.

Gjennomsnittlig Swolf: Gjennomsnittlig Swolf-poeng for gjeldende aktivitet. Swolf-poeng er summen av tiden for én lengde pluss antall tak for lengden (*Svømmeterminologi, side 39*).

Gjennomsnittlig tempo: Gjennomsnittlig tempo for gjeldende aktivitet.

Gjennomsnittlig tempo for tak: Padleidretter. Gjennomsnittlig antall tak per minutt (tpm) under gjeldende aktivitet.

Gjennomsnittspuls: Gjennomsnittlig puls for gjeldende aktivitet.

Gjentakelse: Antall repetisjoner som gjenstår for treningen.

Gjenta om: Tidaker for siste intervall pluss gjeldende hvilepause (bassengsvømming).

Glidetall: Forholdet mellom tilbakelagt horisontal avstand og endringen i vertikal avstand.

GPS: Styrken til GPS-satellittsignalet.

GPS-høyde: Høyden for gjeldende posisjon med GPS.

Hastighet: Gjeldende bevegelsestempo.

Hastighet for trinnet: Gjeldende hastighet under treningstrinnet.

Hastighetsdiagram: Et diagram som viser hastigheten din gjennom hele aktiviteten.

Helling: Beregningen av stigning (høyde) for løp (avstand). Hvis du for eksempel beveger deg 3 m for hver 60 m du klatrer, er hellingen 5 %.

Hviletid: Tidaker for gjeldende hvilepause (bassengsvømming).

Høyde: Høyde over eller under havet for den gjeldende posisjonen.

Høyde diagram: Et diagram som viser høyden over tid.

Høydejustert tempo: Gjennomsnittlig tempo justert i henhold til terrengets stigning.

Intervall, gj. puls: Gjennomsnittlig puls for gjeldende svømmeintervall.

Intervall, maks %pulsreserve: Maksimal prosentandel av pulsreserve (makspuls minus hvilepuls) for gjeldende svømmeintervall.

Intervall, maksimum %maks.: Maksimal prosentandel av makspuls for gjeldende svømmeintervall.

Intervall, makspuls: Makspuls for gjeldende svømmeintervall.

Klokkeslett: Klokkeslett basert på gjeldende posisjon og tidsinnstillinger (format, tidssone, sommertid).

Klokkeslett (sekunder): Klokkeslett inkludert sekunder.

Lengder: Antall bassenglengder som er fullført under gjeldende aktivitet.

Lengder, intervall: Antall bassenglengder som er fullført under gjeldende aktivitet.

Lokalt trykk: Ikke-kalibrert trykk i omgivelsene.

Maks. for 24 timer: Den høyeste temperaturen som er registrert de siste 24 timene fra en kompatibel temperatursensor.

Maksimal hastighet: Høyeste hastighet for gjeldende aktivitet.

Maksimal høyde: Den høyeste høyden som er nådd siden forrige nullstilling.

Måling av total stign./nedstign.: Sammenlagt høydedistanse som er besteget og nedsteget under en aktivitet siden forrige nullstilling.

Medgått tid: Sammenlagt tid som er registrert. Hvis du for eksempel starter tidtakeren og løper i 10 minutter, stopper tidtakeren i 5 minutter og deretter starter tidtakeren og løper i 20 minutter, har det gått 35 minutter.

Min. for 24 timer: Den laveste temperaturen som er registrert de siste 24 timene fra en kompatibel temperatursensor.

Minimum høyde: Den laveste høyden som er nådd siden forrige nullstilling.

Pedalfrekvens: Sykling. Antall omdreininger på krankarmen. Enheten må være koblet til en sensor for pedalfrekvens for at disse dataene skal vises.

Pedalfrekvens, runde: Sykling. Gjennomsnittlig kadens for gjeldende runde.

Pedalfrekvens, siste runde: Sykling. Gjennomsnittlig kadens for forrige fullførte runde.

Pregnante Widgeter: Løping. En fargeindikator som viser gjeldende frekvensområde.

Puls: Puls angitt i slag per minutt. Enheten må være koblet til en kompatibel pulsmåler.

Puls, siste runde: Gjennomsnittlig puls for forrige fullførte runde.

Puls, siste runde – % maksimum: Snittprosent av maksimal puls for siste fullførte runde.

Puls – %maksimum: Prosent av maksimal puls.

Pulsdiagram: Et diagram som viser pulsen din gjennom hele aktiviteten.

Puls for runde, %maksimum: Snittprosent av maksimal puls for gjeldende runde.

Puls for runde, %maksimum: Snittprosent av maksimal puls for gjeldende runde.

PULSMÅLER: Fargeindikator som viser gjeldende pulssone.

Puls - runde: Gjennomsnittlig puls for gjeldende runde.

Pulssone: Gjeldende pulsområde (1 til 5). Standardsonene er basert på brukerprofilen og maksimal puls (220 minus alderen din).

Pulssoneforhold: En fargemåler som viser tiden man befinner seg i de ulike pulssonene.

Respirasjonsfrekvens: Din pustefrekvens i form av antall pust per minutt (brpm).

Retning: Retningen du beveger deg i.

Runde, fall: Vertikal fallavstand for gjeldende runde.

Runde % pulsreserve: Snittprosent av pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for gjeldende runde.

Rundedistanse: Avstanden som er tilbakelagt under gjeldende runde.

Rundehastighet: Gjennomsnittlig hastighet for gjeldende runde.

Runder: Antall runder som er fullført for gjeldende aktivitet.

Rundetempo: Gjennomsnittlig tempo for gjeldende runde.

Rundetempo 500 m: Det gjennomsnittlige svømmetempoet per 500 meter for den gjeldende runden.

Rundetid: Stoppeklokketiden for gjeldende runde.

Siste runde, fall: Vertikal fallavstand for forrige fullførte runde.

Siste runde, stigning: Vertikal stigningsavstand for forrige fullførte runde.

Siste runde, tempo 500 m: Det gjennomsnittlige svømmetempoet per 500 meter for den siste runden.

Siste rundedistanse: Avstanden som er tilbakelagt under forrige fullførte runde.

Siste rundehastighet: Gjennomsnittlig hastighet for forrige fullførte runde.

Skritt: Antall trinn for gjeldende aktivitet.

Skrittfrekvens: Løping. Skritt per minutt (høyre og venstre).

Skrittfrekvens, runde: Løping. Gjennomsnittlig kadens for gjeldende runde.

Skrittfrekvens, siste runde: Løping. Gjennomsnittlig kadens for forrige fullførte runde.

Solnedgang: Tidspunktet for solnedgang basert på gjeldende GPS-posisjon.

Soloppgang: Tidspunktet for soloppgang basert på gjeldende GPS-posisjon.

Stigning for runden: Vertikal stigningsavstand for gjeldende runde.

Stopptid: Total tid uten bevegelse for gjeldende aktivitet.

Svømmetid: Svømmetiden for den aktuelle aktiviteten, ikke inkludert hviletid.

Swolf, intervall: Gjennomsnittlig Swolf-poeng for gjeldende intervall.

Swolf, siste lengde: Swolf-poeng for siste fullførte bassenglengde.

Tak: Padleidretter. Totalt antall tak for gjeldende aktivitet.

Tak, siste lengde: Antall tak for siste fullførte bassenglengde.

Tak for runde: Svømming. Totalt antall tak for gjeldende runde.

Tak for runde: Padleidretter. Totalt antall tak for gjeldende runde.

Tak for siste runde: Svømming. Totalt antall tak for siste fullførte runde.

Tak for siste runde: Padleidretter. Totalt antall tak for siste fullførte runde.

Tak per lengde for intervall: Gjennomsnittlig antall tak per bassenglengde under gjeldende intervall.

Tak per lengde for intervall: Gjennomsnittlig antall tak per lengde under gjeldende intervall.

Temperatur: Temperaturen i luften. Kropstemperaturen påvirker temperatursensoren. Enheten må være koblet til en tempe sensor for at disse dataene skal vises.

Tempo: Gjeldende tempo.

Tempo, intervall: Gjennomsnittlig tempo for gjeldende intervall.

Tempo, siste lengde: Gjennomsnittlig tempo for forrige fullførte bassenglengde.

Tempo, siste runde: Gjennomsnittlig tempo for forrige fullførte runde.

Tempo 500 m: Gjeldende svømmetempo per 500 meter.

Tempodiagram: Et diagram som viser tempoet ditt gjennom hele aktiviteten.

Tempo for tak: Svømming. Antall tak per minutt (tpm).

Tempo for tak: Paddleidretter. Antall tak per minutt (tpm).

Tempo for tak, siste lengde: Gjennomsnittlig antall tak per minutt (tpm) under siste fullførte bassenglengde.

Tempo for tak for runde: Svømming. Gjennomsnittlig antall tak per minutt (tpm) under gjeldende runde.

Tempo for tak for runde: Paddleidretter. Gjennomsnittlig antall tak per minutt (tpm) under gjeldende runde.

Tempo for tak for siste runde: Svømming. Gjennomsnittlig antall tak per minutt (tpm) under siste fullførte runde.

Tempo for tak for siste runde: Paddleidretter. Gjennomsnittlig antall tak per minutt (tpm) under siste fullførte runde.

Tempo for tak i intervall: Gjennomsnittlig antall tak per minutt (tpm) under gjeldende intervall.

Tempo for trinnet: Gjeldende tempo under treningstrinnet.

Tid, intervall: Stoppeklokketid for gjeldende intervall.

Tid, siste runde: Stoppeklokketiden for forrige fullførte runde.

Tid for trinnet: Tiden som har gått for treningstrinnet.

Tid i bevegelse: Total tid i bevegelse for gjeldende aktivitet.

Tid i sone: Tilbakelagt tid i hver sone for puls.

Tidtaker: Stoppeklokketiden for gjeldende aktivitet.

Tidtaker for sett: Hvor mye tid som er brukt på det aktuelle treningssettet under en styrketreningsaktivitet.

Totale kalorier: Totalt antall kalorier som er forbrent.

Totale kalorier: Totalt antall kalorier du har forbrent denne dagen.

Total stigning: Sammenlagt høydeavstand som er besteget under en aktivitet siden forrige nullstilling.

Totalt fall: Sammenlagt høydefall under en aktivitet siden forrige nullstilling.

Totalt foran/bak: Totaltiden foran eller bak måltempoet eller -hastigheten.

Treningseffekt måler: Påvirkningen den gjeldende aktiviteten har på den aerobe og anaerobe formen.

Type tak, intervall: Gjeldende type tak for intervall.

Type tak, siste lengde: Type tak som ble brukt under siste fullførte bassenglengde.

Hjulstørrelse og -omkrets

Når hastighetssensoren brukes til sykling, registrerer den automatisk hjulstørrelsen. Du kan eventuelt angi omkretsen på hjulet i innstillingene for hastighetssensoren.

Størrelsen på dekket for sykling er avmerket på begge sider av dekket. Du kan måle omkretsen av hjulet eller bruke en av kalkulatorene som du finner på Internett.

Symbolforklaring

Følgende symboler kan vises på enheten eller tilbehør.



WEEE-symbol for kassering og resirkulering. WEEE-symbolet merker produktet i henhold til EU-direktivet 2012/19/EU om kasserte elektriske og elektroniske produkter. Formålet er å sikre at produktet ikke kasseres på feil måte samt å promotere gjenbruk og resirkulering.

