

GARMIN®



APPROACH® S70

Användarhandbok

© 2023 Garmin Ltd. eller dess dotterbolag

Med ensamrätt. I enlighet med upphovsrättslagarna får den här handboken inte kopieras, helt eller delvis, utan ett skriftligt godkännande från Garmin. Garmin förbehåller sig rätten att ändra eller förbättra sina produkter och att förändra innehållet i den här handboken utan skyldighet att meddela någon person eller organisation om sådana ändringar eller förbättringar. Gå till www.garmin.com om du vill ha aktuella uppdateringar och tilläggsinformation gällande användningen av den här produkten.

Garmin®, Garmin logotypen, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Edge®, QuickFit® och Virtual Partner® är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag och är registrerade i USA och andra länder. 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™ och tempe™ är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag. De här varumärkena får inte användas utan skriftligt tillstånd från Garmin.

Android™ är ett varumärke som tillhör Google Inc. BLUETOOTH® märket och logotyperna ägs av Bluetooth SIG, Inc. och all användning av sådana märken av Garmin är licensierad. Handicap Index® och Slope Rating® är registrerade varumärken som tillhör United States Golf Association. iOS® är ett registrerat varumärke som tillhör Cisco Systems, Inc. och används på licens från Apple Inc. Apple®, iPhone®, iTunes®, och Mac® är varumärken som tillhör Apple Inc. och som är registrerade i USA och andra länder. Wi-Fi® är ett registrerat märke som tillhör Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® är ett registrerat varumärke som tillhör Microsoft Corporation i USA och andra länder. Övriga varumärken och varunamn tillhör respektive ägare.

Denna produkt är certifierad av ANT+®. Besök www.thisisant.com/directory för att se en lista över kompatibla produkter och appar.

M/N: A04431, A04432

Innehållsförteckning

Introduktion..... 1

Översikt över enheten.....	1
Komma igång.....	1
Använda klockfunktionerna.....	2
Para ihop telefonen.....	2
Ladda klockan.....	2
Produktuppdateringar.....	3
Konfigurera Garmin Express.....	3

Spela golf..... 4

Golfmeny.....	5
Virtuell caddie.....	6
Visa greenen.....	6
Hinder och layups.....	7
Mäta avstånd med Peka på mät punkt.....	7
Ändra hål.....	7
Registrera score.....	7
Aktivera statistikspårning.....	8
Registrera statistik.....	8
Ställa in scoringmetod.....	8
Om Poängbogeys.....	8
Resultathistorik.....	9
Aktivera handicap-score.....	9
Visa riktningen till flaggan.....	10
Visa vindhastighet och -riktning.....	10
Visa information om rundor.....	10
Visa uppmätta slag.....	10
Mäta slag manuellt.....	10
Visa klubbstatistik.....	11
Spara anpassade mål.....	11
Använda läget för stora siffror.....	11
Visa kartan i läget för stora siffror... ..	12
PlaysLike avståndssikoner.....	12
Avsluta en runda.....	12

Svingtempoträning..... 12

Det idealiska svingtempot.....	13
Analysa ditt svingtempo.....	14
Visa tipssekvensen.....	14

Anslutningar..... 14

Funktioner för telefonanslutning.....	14
Aktivera aviseringar för Bluetooth....	14

Hantera aviseringar.....	15
Använda stör ej-läge.....	15
Stänga av Bluetooth telefonanslutningen.....	15
Slå på och stänga av anslutningsaviseringar för telefonen.....	15
Söka efter din telefon.....	15
Wi-Fi anslutningsfunktioner.....	15
Ansluta till ett Wi-Fi nätverk.....	16
Telefon- och datorappar.....	16
Appen Garmin Golf.....	16
Uppdatera golfbanor manuellt.....	16
Automatiska banuppdateringar....	16
Garmin Connect.....	17
Använda smartphoneappar.....	17
Använda Garmin Connect på din dator.....	17
Appen Garmin Messenger™.....	18
Använda Messenger-funktionen..	18
Connect IQ funktioner.....	18
Hämta Connect IQ funktioner.....	19
Hämta Connect IQ funktioner med hjälp av datorn.....	19

Garmin Pay™..... 19

Konfigurera din Garmin Pay plånbok... ..	19
Betala för ett köp med hjälp av klockan.....	20
Lägga till ett kort i Garmin Pay plånboken.....	20
Hantera Garmin Pay kort.....	20
Ändra din Garmin Pay kod.....	21

Widgetar..... 21

Visa widgetslingan.....	23
Anpassa widgetslingan.....	24
Skapa mappar med förenklade widgetar.....	24
HRV-test.....	24
Body Battery.....	25
Tips för bättre Body Battery data....	25
Träningsstatus.....	26
Träningsstatusnivåer.....	27
Tips för att få din träningsstatus..	27
Synkronisera aktiviteter och prestationsmätningar.....	27
Intensiv belastning.....	28

Träningens belastningsfokus.....	28	Redigera ett larm.....	40
Belastningsförhållande.....	28	Starta nedräkningstimern.....	41
Om Training Effect.....	29	Använda stoppuret.....	41
Pausa och återuppta din träningsstatus.....	30	Lägga till andra tidszoner.....	42
Lägga till en aktie.....	30	Redigera en alternativ tidszon.....	42
Använda Jetlagrådgivning.....	30	Träning.....	42
Planera en resa i Garmin Connect appen.....	30	Enhetlig träningsstatus.....	42
Kontroller.....	31	Synkronisera aktiviteter och prestationsmätningar.....	42
Anpassa menyn för kontroller.....	33	Träningspass.....	43
Pulsfunktioner.....	33	Påbörja ett träningspass.....	43
Pulsmätning vid handleden.....	34	Följa ett träningspass från Garmin Connect.....	43
Bära klockan.....	34	Starta ett intervallpass.....	44
Tips för oregelbundna pulsdata.....	34	Anpassa ett intervallpass.....	44
Inställningar för pulsmätning vid handleden.....	35	Använda Virtual Partner®.....	44
Ställa in en varning för onormal puls.....	35	Om träningskalendern.....	44
Sända puls till Garmin enheter.....	35	Använda Garmin Connect träningsprogram.....	45
Stänga av pulsmätaren vid handleden.....	35	Musik.....	45
Om pulszoner.....	36	Ansluta till en tredjepartsleverantör.....	45
Ställa in dina pulszoner.....	36	Ladda ner ljudfiler från en tredjepartsleverantör.....	45
Beräkning av pulszon.....	36	Hämta personliga ljudfiler.....	46
Pulsoximeter.....	37	Lyssna på musik.....	46
Läsa av pulsoximetervärden.....	37	Musikuppspelningskontroller.....	46
Ställa in pulsoximeterläget.....	37	Ansluta Bluetooth hörlurar.....	47
Tips för oregelbundna pulsoximeterdata.....	37	Ändra ljudläge.....	47
Aktiviteter och appar.....	38	Morgonrapport.....	47
Starta en aktivitet.....	38	Anpassa din morgonrapport.....	47
Tips för att spela in aktiviteter.....	38	Anpassa enheten.....	48
Stoppa en aktivitet.....	38	Anpassa urtavlan.....	48
Utvärdera en aktivitet.....	39	Golfinställningar.....	48
Inomhusaktiviteter.....	39	Scoringinställningar.....	49
Kalibrera löpbandsdistansen.....	39	PlaysLike inställningar.....	49
Ta en simtur i bassäng.....	39	Anpassa aktivitets- och applistan.....	49
Simterminologi.....	40	Inställningar för aktiviteter och appar.....	50
Utomhusaktiviteter.....	40	Anpassa datasidorna.....	51
Visa dina skidåk.....	40	Satellitinställningar.....	51
Klockor.....	40	Varningar.....	52
Ställa in larm.....	40	Ställa in varning.....	52
		Ställa in din användarprofil.....	53

Säkerhets- och spårningsfunktioner	53	Felsökning.....	64
Lägga till nödsituationskontakter	53	Mer information.....	64
Sätta på och stänga av		Tips för att maximera batteritiden.....	64
händelsedetektorn.....	54	Min enhet kan inte hitta golfbanor i	
Begära hjälp.....	54	närheten.....	64
Inställningar för hälsa och		Är min telefon kompatibel med min	
välbefinnande.....	55	klocka?.....	65
Automatiskt mål.....	55	Telefonen ansluter inte till klockan.....	65
Använda inaktivitetsvarning.....	55	Enheten är på fel språk.....	65
Intensiva minuter.....	55	Min enhet visar fel måttenheter.....	65
Få intensiva minuter.....	55	Starta om klockan.....	65
Sömnspårning.....	56	Söka satellitsignaler.....	65
Använda automatisk		Förbättra GPS-	
sönmätning.....	56	satellitmottagningen.....	66
Systeminställningar.....	56	Aktivitetsspårning.....	66
Tidsinställningar.....	57	Min dagliga stegräkning visas inte..	66
Ställa in tidsvarningar.....	57	Stegräkningen verkar inte stämma..	66
Ändra skärminställningarna.....	57	Stegräkningen på klockan stämmer	
Ändra måttenheterna.....	57	inte med stegräkningen på mitt	
Anpassa sömnläge.....	58	Garmin Connect konto.....	66
Återställa alla		Mina intensiva minuter blinkar.....	66
standardinställningar.....	58		
Avancerade inställningar.....	58	Bilagor.....	67
Trådlösa sensorer.....	59	Datafält.....	67
Para ihop dina trådlösa sensorer.....	59	Hjulstorlek och omkrets.....	70
Tillbehör för klubbspårning.....	59	Symbolförklaringar.....	70
Löptempo och distans från			
pulstillbehör.....	60		
Tips för registrering av löptempo och			
-distans.....	60		
Använd en cykelfarts- eller kadenssensor			
(tillval).....	60		
tempe.....	60		
Enhetsinformation.....	61		
Byta banden.....	61		
Specifikationer.....	62		
Batteriinformation.....	62		
Skötsel av enheten.....	63		
Rengöra klockan.....	63		
Långtidsförvaring.....	63		
Visa enhetsinformation.....	63		
Se information om regler och			
efterlevnad för E-label.....	63		
Datahantering.....	63		
Ta bort filer.....	64		

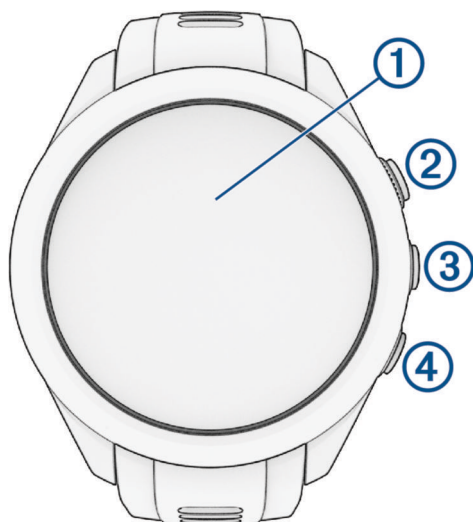
Introduktion

⚠ VARNING

Guiden *Viktig säkerhets- och produktinformation* som medföljer i produktförpackningen, innehåller viktig information och produktvarningar.

Rådgör alltid med en läkare innan du påbörjar eller ändrar ett motionsprogram.

Översikt över enheten



- ① **Pekskärm:** Tryck för att välja ett alternativ i en meny.
Håll ned klockans urtavldata för att öppna den förenklade widgeten eller funktionen.
Dra med fingret uppåt eller nedåt för att bläddra igenom slingan med förenklade widgetar och menyer.
- ② **Åtgärdsknapp:** Tryck för att starta en golfgrunda.
Tryck för att starta eller stoppa en aktivitet eller app.
- ③ **☰ Menyknapp:** Håll ned för att sätta på klockan.
Tryck på för att visa kontrollmenyn och klockinställningarna.
Håll ned för att stänga av klockan.
- ④ **↶ Bakåtknapp:** Tryck här för att återgå till föregående sida.

Komma igång

Första gången du använder klockan ska du utföra följande åtgärder för att konfigurera den och lära dig de grundläggande funktionerna.

- 1 Håll in ☰ för att slå på klockan ([Översikt över enheten, sidan 1](#)).
- 2 Besvara klockans uppmaningar om önskat språk, måttenheter och avstånd till drivern.
- 3 Para ihop telefonen ([Para ihop telefonen, sidan 2](#)).
När du parar ihop din smartphone får du tillgång till den virtuella caddien, aktuella vinddata, scorekortsynkronisering med mera.
- 4 Ladda klockan helt så att du har tillräckligt med laddning för en golfgrunda ([Ladda klockan, sidan 2](#)).

Använda klockfunktionerna

- Svep uppåt eller nedåt på urtavlan för att bläddra igenom slingan med förenklade widgetar.
Klockan levereras med förinstallerade förenklade widgetar som ger snabb information. Fler förenklade widgetar är tillgängliga när du parar ihop klockan med en smartphone.
- På urtavlan trycker du på åtgärdsknappen och väljer  för att starta en aktivitet eller öppna en app.
- Tryck på  och välj **Inställningar** för att justera inställningar, anpassa urtavlan och para ihop trådlösa sensorer.

Para ihop telefonen

För att använda enhetens anslutningsfunktioner hos Approach klockan måste den paras ihop direkt via Garmin Golf™ appen istället för via Bluetooth® inställningarna på din telefon.

- 1 Under den första konfigurationen av klockan väljer du **Ja** när du uppmanas att para ihop med telefonen.

Obs! Om du tidigare hoppade över ihoppningsprocessen kan du trycka på  och välja **Inställningar > Anslutningar > Telefon > Para ihop telefon**.

- 2 Skanna QR-koden med telefonen och följ instruktionerna på skärmen för att slutföra ihoppningen och konfigurationen.

Ladda klockan

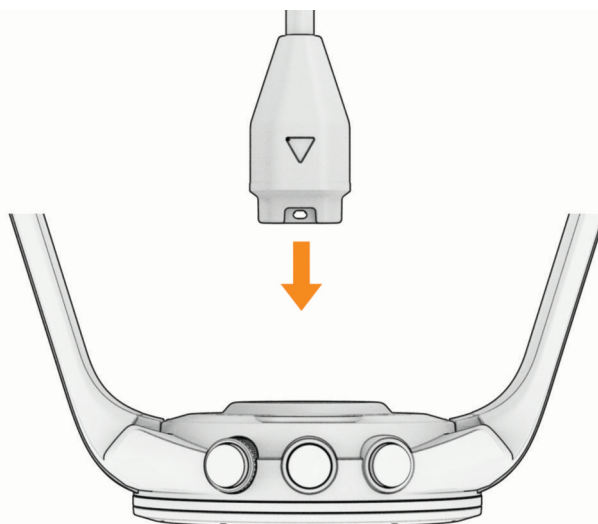
VARNING

Den här enheten innehåller ett litiumjonbatteri. Guiden *Viktig säkerhets- och produktinformation* som medföljer i produktförpackningen, innehåller viktig information och produktvarningar.

OBS!

Förhindra korrosion genom att rengöra och torka av kontakterna och det omgivande området noggrant innan du laddar enheten eller ansluter den till en dator. Se rengöringsanvisningarna ([Skötsel av enheten, sidan 63](#)).

- 1 Anslut kabeln (▲-änden) till laddningsuttaget på klockan.



- 2 Anslut den andra änden av kabeln till en USB-laddningsport.
Aktuell batteriladdningsnivå visas på klockan.

Produktuppdateringar

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

Detta ger enkel åtkomst till de här tjänsterna för Garmin® enheter:

- Programvaruuppdateringar
- Banuppdateringar
- Dataöverföringar till Garmin Golf
- Produktregistrering

Konfigurera Garmin Express

- 1 Anslut enheten till datorn med en USB-kabel.
- 2 Gå till garmin.com/express.
- 3 Följ instruktionerna på skärmen.

Spela golf

Ladda klockan innan du ger dig iväg och spelar golf ([Ladda klockan, sidan 2](#)).

1 Tryck på åtgärdsknappen.

2 Välj **Spela golf**.

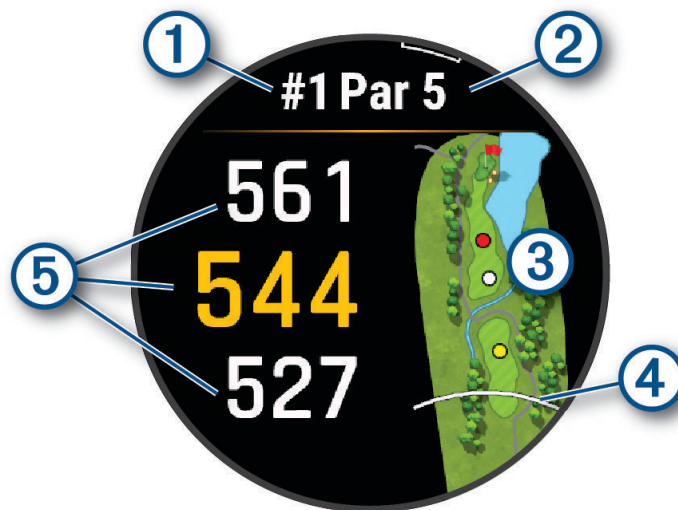
Enheten hämtar satelliter, beräknar din plats och väljer en bana om det endast finns en bana i närheten.

3 Om en lista med banor visas väljer du en bana från listan.

4 Välj ✓ om du vill registrera resultat.

5 Välj tee-ruta.

Skärmen med hålinformation visas.



①	Aktuellt hålnummer
②	Par för hålet
③	Karta över hålet.
④	Driverlängd från tee-rutan
⑤	Avstånd till den främre, mittre och bakre delen av greenen.

Obs! Eftersom flaggplatserna ändras, beräknar klockan avståndet till den främre delen, mitten, och den bakre delen av greenen och inte flaggans faktiska plats.

6 Välj ett alternativ:

- Tryck på greenens främre, mittre eller bakre del för att visa PlaysLike avståndet ([PlaysLike avståndsikoner, sidan 12](#)).
- Svep uppåt eller nedåt på avstånden till den främre, mittre eller bakre delen av greenen för att visa ytterligare data, inklusive handicap och PlaysLike faktorer.
- Tryck på kartan om du vill visa fler detaljer eller mäta avstånd med peka på mätpunkt ([Mäta avstånd med Peka på mätpunkt, sidan 7](#)).
- Tryck på kartan och välj ^ eller v för att visa platsen och avståndet till en layup eller till fram- och baksidan av ett hinder ([Hinder och layups, sidan 7](#)).
- Tryck på åtgärdsknappen för att öppna golfmenyn ([Golfmeny, sidan 5](#)).

När du går vidare till nästa hål växlar klockan automatiskt till att visa informationen om det nya hålet.

Golfmeny

Under en runda kan du trycka på åtgärdsknappen för att komma åt fler funktioner i golfmenyn.

Visa green: Flytta flaggan för att få mer exakt avståndsmätning ([Visa greenen, sidan 6](#)).

Virtuell caddie: Be om en klubbrekommendation från den virtuella caddien ([Virtuell caddie, sidan 6](#)).

Ändra hål: Ändra hål manuellt ([Ändra hål, sidan 7](#)).

Byt green: Byt green när det finns flera greener för ett hål ([Ändra hål, sidan 7](#)).

Scorekort: Öppnar scorekortet för rundan ([Registrera score, sidan 7](#)).

PinPointer: Funktionen PinPointer är en kompass som pekar ut flaggans plats när du inte kan se greenen ([Visa riktningen till flaggan, sidan 10](#)). Med funktionen får du veta åt vilket håll du ska slå, även om du är ute i skogen eller i en djup sandbunker.

Obs! Använd inte funktionen PinPointer i en golfbil. Störningar från golfbilen kan påverka kompassens noggrannhet.

Vind: Öppnar en pekare som visar vindriktningen och hastighet i förhållande till flaggan ([Visa vindhastighet och -riktning, sidan 10](#)).

Information om runda: Visar din poäng, statistik och steginformation ([Visa information om rundor, sidan 10](#)).

Mät slag: Visar avståndet för det senaste slag du registrerade med hjälp av Garmin AutoShot™ funktionen ([Visa uppmätta slag, sidan 10](#)). Du kan även registrera slag manuellt ([Mäta slag manuellt, sidan 10](#)).

Klubbstatistik: Visar din statistik för alla klubbor ([Visa klubbstatistik, sidan 11](#)). Visas när du parar ihop sensorer av typen Approach eller aktiverar inställningen Prompt för klubba.

Anpassade mål: Sparar en plats, som ett objekt eller ett hinder, för det aktuella hålet ([Spara anpassade mål, sidan 11](#)).

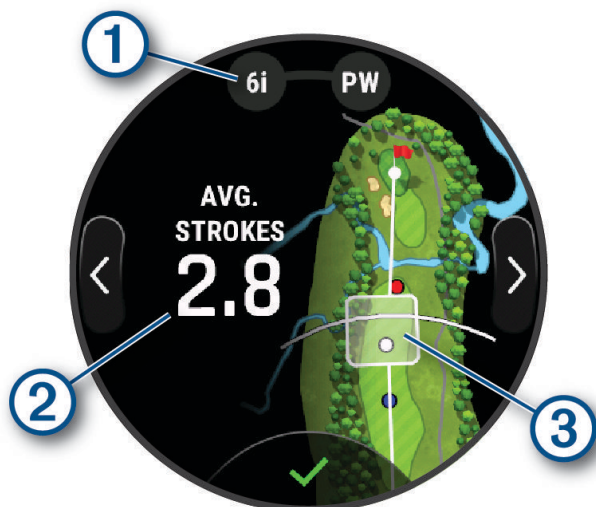
Soluppgång & solnedgång: Visar tider för soluppgång, solnedgång och skymningsljus för den aktuella dagen.

Inställningar: Gör att du kan anpassa inställningarna för golfaktiviteter ([Inställningar för aktiviteter och appar, sidan 50](#)).

Avsluta runda: Avslutar den aktuella rundan ([Avsluta en runda, sidan 12](#)).

Virtuell caddie

Innan du kan använda den virtuella caddien måste du spela fem rundor med sensorer av typen Approach eller aktivera inställningen Prompt för klubba (*Inställningar för aktiviteter och appar, sidan 50*) och överföra dina scorekort. För varje runda måste du ansluta till en ihopparad smartphone med hjälp av appen Garmin Golf. Rekommendationer baserat på håll, vinddata och dina tidigare prestationer med varje klubba visas med hjälp av den virtuella caddien.



①	Visar rekommenderad klubba eller klubbkombination för hålet. Du kan trycka på < eller > för att visa andra klubbalternativ.
②	Visar medelantalet slag som förväntas ta poäng med klubbrekommendationen.
③	Visar slagspridningsområdet för nästa slag med klubbrekommendationen baserat på slaghistoriken med klubban. Obs! Om slagspridningsområdet överlappar med greenen visas slagets chanser att nå greenen som en procentsats.

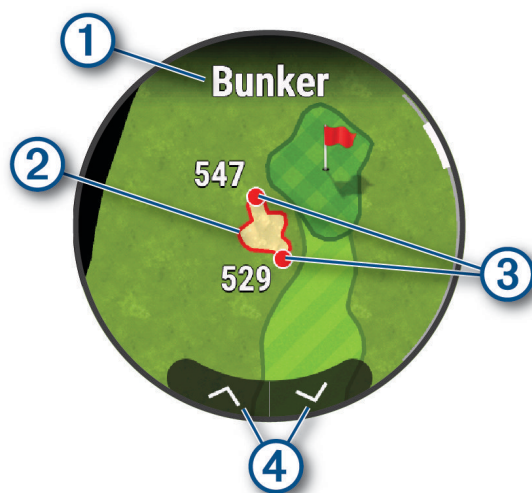
Visa greenen

När du spelar en runda kan du titta närmare på greenen och flytta flaggan för mer exakta avståndsmätningar.

- 1 Tryck på åtgärdsknappen.
- 2 Välj **Visa green**.
- 3 Tryck på eller dra  för att flytta flaggans plats.
Avstånden på hålinformationssidan uppdateras för att avspegla den nya flaggplaceringen. Placeringen av flaggan sparas endast för aktuell runda.
- 4 Använd vid behov skjutreglaget på skärmens högra sida för att zooma in eller ut.

Hinder och layups

Du kan trycka på kartan för att se hinder och layups för det aktuella hålet.



①	Typ av hinder eller avstånd till layup.
②	Platsen för hindret eller layup.
③	Avståndet till layupen eller fram- och baksidan av hindret.
④	Pilar som du kan trycka på för att se andra hinder eller layups för hålet.

Mäta avstånd med Peka på mätpunkt

Under pågående spel kan du använda Peka på mätpunkt för att mäta avståndet till en viss punkt på kartan.

- 1 Tryck på kartan när du spelar golf.
- 2 Tryck på kartan för att placera ut mätpunktscirkeln .
Du kan visa avståndet från din nuvarande position till mätpunktscirkeln och från mätpunktscirkeln till flaggans plats.
- 3 Använd vid behov skjutreglaget på skärmens högra sida för att zooma in eller ut.

Ändra hål

Du kan ändra hålen manuellt på hålvyskärmen.

- 1 Tryck på åtgärdsknappen.
- 2 Välj **Ändra hål**.
- 3 Svep uppåt eller nedåt för att välja hålet.

Registrera score

- 1 Tryck på åtgärdsknappen.
- 2 Välj **Scorekort**.
Obs! Om scorekortet inte är aktiverat väljer du Starta scorekortet.
- 3 Välj ett hål.
- 4 Välj **—** eller **+** för att ställa in poängen.

Aktivera statistikspårning

När du aktiverar statistikspårning på enheten kan du visa din statistik för den aktuella rundan ([Visa information om rundor, sidan 10](#)). Du kan jämföra rundor och hålla koll på förbättringar med Garmin Golf appen.

- 1 Tryck på .
- 2 Välj **Inställningar > Golfinställningar > Scoreinställningar > Spåra statistik**.

Registrera statistik

Innan du kan registrera statistik måste du aktivera statistikspårning ([Aktivera statistikspårning, sidan 8](#)).

- 1 Välj ett hål från scorekortet.
- 2 Ange totalt antal slag, inklusive puttar, och välj sedan **Nästa**.
- 3 Ange antalet puttar och välj **Nästa**.
Obs! Antal puttar används endast för statistikspårning och ökar inte ditt resultat.
- 4 Vid behov, välj ett alternativ:
Obs! Om du befinner dig på ett par 3-hål eller använder Approach sensorer visas inte information om fairway.
 - Om bollen träffar fairway väljer du .
 - Om bollen missade fairway väljer du  eller .
- 5 Ange vid behov antalet pliktslag.

Ställa in scoringmetod

Du kan ändra vilken metod klockan använder för att räkna poäng.

- 1 Tryck på .
- 2 Välj **Inställningar > Golfinställningar > Scoreinställningar > Scoringmetod**.
- 3 Välj en scoringmetod.

Om Poängbogey

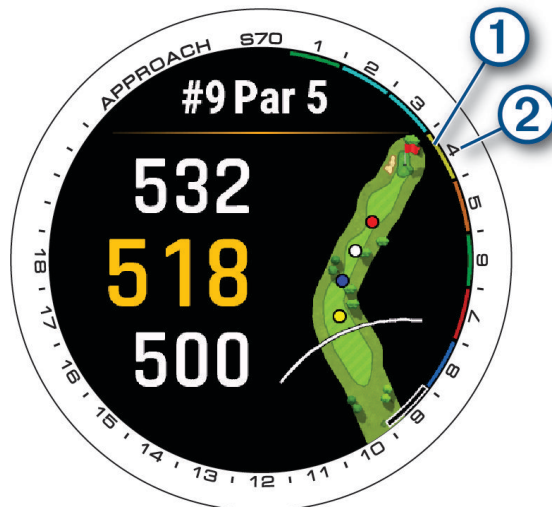
När du väljer Poängbogey som scoringmetod ([Ställa in scoringmetod, sidan 8](#)) tilldelas spelarna poäng baserat på antalet slag i förhållande till par. Den som har högst poäng i slutet av en runda vinner. Enheten delar ut poäng enligt specifikation från United States Golf Association.

Scorekortet för spel med Poängbogey visar poäng i stället för slag.

Poäng	Slag i förhållande till par
0	2 eller fler över
1	1 över
2	Par
3	1 under
4	2 under
5	3 under

Resultathistorik

När du spelar en runda visar klockan en färg ① bredvid varje hållindikator ② längs infattningen för att visa ditt resultat för det hålet.



Färg	Slag i förhållande till par
Lila	5 eller fler över
Rosa	4 över
Röd	3 över
Orange	2 över
Gul	1 över
Grön	Par
Ljusblå	1 under
Mörkblå	2 eller fler under

Aktivera handicap-score

1 Tryck på .

2 Välj **Inställningar > Golfinställningar > Scoreinställningar > Handicap-score**.

3 Välj ett alternativ:

- Välj **Använd Garmin Golf** om du vill använda det handicap som konfigurerats i Garmin Golf appen.
- Välj **Lokalt handicap** för att ange antal slag som ska dras ifrån spelarens totala score.
- Välj **Index/slope** för att ange Handicap Index® för dig och beräkna ditt banhandicap.

Obs! Slope Rating® beräknas automatiskt baserat på din valda teeruta.

Du kan dra nedåt på hålinformationssidan för att se antalet handicap-slag och ditt handicap. På scorekortet visas ditt handicap-anpassade score för rundan.

Visa riktningen till flaggan

Funktionen PinPointer är en kompass som ger riktningshjälp när du inte kan se greenen. Med funktionen får du veta åt vilket håll du ska slå, även om du är ute i skogen eller i en djup sandbunker.

Obs! Använd inte funktionen PinPointer i en golfbil. Störningar från golfbilen kan påverka kompassens noggrannhet.

1 Tryck på åtgärdsknappen.

2 Välj **PinPointer**.

Pilen pekar mot flaggans plats.

Visa vindhastighet och -riktning

Vindfunktionen är en pekare som används till att visa vindhastighet och -riktning i förhållande till flaggan. Om du vill använda vindfunktionen måste det finnas en anslutning i appen Garmin Golf.

1 Tryck på åtgärdsknappen.

2 Välj **Vind**.

Pilen pekar i vindriktningen relativt flaggan.

Visa information om rundor

Under en runda kan du visa poäng, statistik och steginformation.

1 Tryck på åtgärdsknappen.

2 Välj **Information om runda**.

3 Svep uppåt.

Visa uppmätta slag

Enheten har automatisk avkänning och registrering av slag. Varje gång du slår ett slag på fairway registrerar enheten slaglängden så att du kan visa den senare.

TIPS: Automatisk avkänning av slag fungerar bäst när du bär enheten på din främre handled och får en bra träff på bollen. Avkänningen fungerar inte på puttar.

1 När du spelar golf trycker du på åtgärdsknappen.

2 Välj **Tidigare slag** om du vill visa alla registrerade slaglängder.

Obs! Avståndet från det senaste slaget visas också längst upp på hålinformationssidan.

Mäta slag manuellt

Du kan lägga till ett slag manuellt om klockan inte hittar det. Du måste lägga till slaget från platsen för det missade slaget.

1 Slå ett slag och se var bollen landar.

2 På hålinformationssidan trycker du på åtgärdsknappen.

3 Välj **Mät slag**.

4 Tryck på åtgärdsknappen.

5 Välj **Lägg till slag** > ✓.

6 Om nödvändigt anger du klubban som du använde för slaget.

7 Gå eller kör till bollen.

Nästa gång du slår ett slag registrerar klockan det senaste slagets avstånd automatiskt. Om nödvändigt kan du lägga till ytterligare ett slag manuellt.

Visa klubbstatistik

Under rundor kan du visa klubbstatistik, som avstånds- och noggrannhetsinformation.

- 1 Tryck på åtgärdsknappen.
- 2 Välj **Klubbstatistik**.
- 3 Välj en klubba.
- 4 Svep uppåt.

Spara anpassade mål

När du spelar en runda kan du spara upp till fem anpassade mål för varje hål. Det kan vara praktiskt att spara ett mål för registrering av föremål eller hinder som inte visas på kartan. Du kan visa avstånden till målen från skärmen med hinder och layups (*Hinder och layups, sidan 7*).

- 1 Stå nära det mål du vill spara.
Obs! Du kan inte spara ett mål som är långt ifrån det nu valda hålet.
- 2 Tryck på åtgärdsknappen på hålinformationssidan.
- 3 Välj **Anpassade mål**.
- 4 Om det behövs väljer du **Lägg till ny**.
- 5 Välj en måltyp.

Använda läget för stora siffror

Du kan ändra storleken på siffrorna på hålvyskärmen.

- 1 Tryck på åtgärdsknappen.
- 2 Välj **Inställningar > Stora siffror**.
- 3 Tryck på ↶.

Avstånden till den främre, mittre och bakre delen av greenen visas med stort teckensnitt.



- 4 Svep uppåt eller nedåt för att visa ytterligare data, inklusive PlaysLike avståndet till mitten av greenen, vindhastighet och vindriktning samt handicap.

Visa kartan i läget för stora siffror

- 1 Tryck på åtgärdsknappen.
- 2 Välj **Visa kartan**.
- 3 Använd vid behov skjutreglaget på skärmens högra sida för att zooma in eller ut.
- 4 Välj ett alternativ:
 - Tryck på kartan för att placera ut mätpunktsirkeln  (*Mäta avstånd med Peka på mätpunkt, sidan 7*).
 - Välj  eller  för att visa platsen och avståndet till en layup eller till fram- och baksidan av ett hinder.

PlaysLike avståndsikoner

Funktionen PlaysLike avstånd tar hänsyn till höjdförändringar på banan, vindhastigheten, vindriktningen och luftdensiteten genom att visa det justerade avståndet till greenen. Under en runda kan du trycka på ett avstånd till greenen för att se PlaysLike avståndet. Du kan svepa uppåt för att se hur mycket avståndet har ändrats på grund av var och en av dessa faktorer.

TIPS: Du kan konfigurera vilka data som tas med i PlaysLike justeringarna i aktivitetsinställningarna (*PlaysLike inställningar, sidan 49*).

- ▲: Avståndet är längre än förväntat.
- : Avståndet blir som förväntat.
- ▼: Avståndet är kortare än förväntat.
- ↗: Skillnaden i avstånd på grund av höjdförändringar.
- ↗: Skillnaden i avstånd på grund av vindhastighet och -riktning.
- ☁: Skillnaden i avstånd på grund av luftdensiteten.

Avsluta en runda

- 1 Tryck på åtgärdsknappen.
- 2 Välj **Avsluta runda**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Om du vill visa statistik och information om rundan trycker du på din score.
 - Om du vill spara rundan och återgå till klockläge väljer du **Spara**.
 - Om du vill redigera ditt scorekort väljer du **Redigera score**.
 - Om du vill ta bort rundan och återgå till klockläge väljer du **Ta bort**.
 - Om du vill pausa rundan och återuppta den vid ett senare tillfälle väljer du **Pausa runda**.

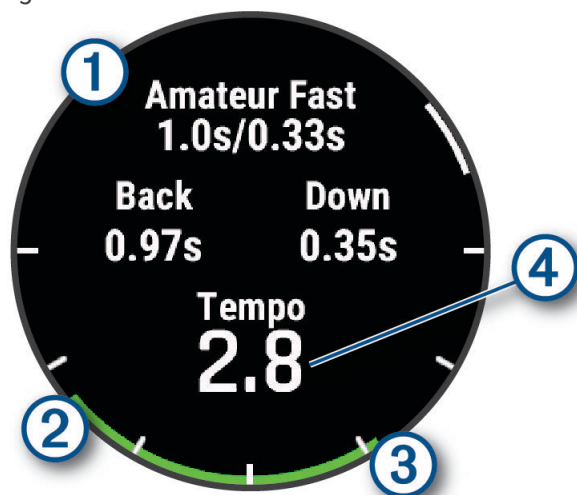
Svingtempoträning

Med aktiviteten Tempoträning får du hjälp med att göra en mer konsekvent golfsving. Enheten mäter och visar tiden för din baksving och nedsving. Enheten visar också ditt svingtempo. Svingtempot är tiden för baksvingen dividerat med tiden för nedsvingen uttryckt som ett förhållande. Ett förhållande på 3 till 1, eller 3,0 är det idealiska svingtempot baserat på studier av professionella golfare.

Det idealiska svingtempot

Du kan uppnå det idealiska 3:0-tempot med hjälp av olika svingtider, t.ex. 0,7 sek/0,23 sek eller 1,2 sek./0,4 sek. Alla golfspelare kan ha ett unikt svingtempo som grundas på deras skicklighet och erfarenhet. Garmin tillhandahåller sex olika svingtider.

Enheten visar ett diagram som anger om svingtiden för din bak- eller nedsving är för snabb, för långsam eller precis rätt för den inställda svingtiden.



①	Valda tider (förhållande mellan baksvings- och nedsvingstid)
②	Baksvingstid
③	Nedsvingstid
④	Ditt tempo
	Bra tid
	För långsamt
	För snabbt

För att hitta den idealiska svingtiden ska du börja med den långsammaste svingtiden och prova den under några golfsvingar. När tempodiagrammet kontinuerligt visar grönt för din baksvings- och nedsvingstid kan du fortsätta med nästa svingtid. När du hittar en tid som känns bekväm kan du använda den för att åstadkomma jämnare svingar och jämnare resultat.

Analysera ditt svingtempo

Du måste slå en boll för att se ditt svingtempo.

- 1 Tryck på åtgärdsknappen.
- 2 Välj  > **Tempoträning**.
- 3 Tryck på åtgärdsknappen för att visa menyn.
- 4 Välj **Svinghastighet** och välj ett alternativ.
- 5 Utför en full sving och slå bollen.
Enheten visar din svinganalys.

TIPS: Du kan svepa uppåt för att se medelvärdet för din svinganalys för det aktuella passet.

Visa tipssekvensen

Första gången du använder svingtempoappen visar enheten en tipssekvens för att förklara hur svingen analyseras.

- 1 Gå till appen **Tempoträning** och tryck på åtgärdsknappen.
- 2 Välj **Tips**.
- 3 Tryck på skärmen om du vill visa nästa tips.

Anslutningar

Anslutningsfunktioner är tillgängliga för klockan när du parar ihop den med din kompatibla telefon ([Para ihop telefonen, sidan 2](#)). Ytterligare funktioner är tillgängliga när du ansluter klockan till ett Wi-Fi®-nätverk ([Ansluta till ett Wi-Fi nätverk, sidan 16](#)).

Funktioner för telefonanslutning

Telefonens anslutningsfunktioner är tillgängliga på klockan Approach när du parar ihop den med appen Garmin Golf ([Para ihop telefonen, sidan 2](#)).

- Appfunktioner från appen Garmin Golf ([Appen Garmin Golf, sidan 16](#))
- App-funktioner från Garmin Connect™ appen, Connect IQ™ appen med mera ([Telefon- och datorappar, sidan 16](#))
- Förenklade widgetar ([Widgetar, sidan 21](#))
- Funktioner på menyn kontroller ([Kontroller, sidan 31](#))
- Säkerhets- och spårningsfunktioner ([Säkerhets- och spårningsfunktioner, sidan 53](#))
- Telefoninteraktioner, t.ex. aviseringar ([Aktivera aviseringar för Bluetooth, sidan 14](#))

Aktivera aviseringar för Bluetooth

Innan du kan aktivera aviseringar måste du para ihop Approach klockan med en kompatibel smartphone ([Para ihop telefonen, sidan 2](#)).

- 1 Tryck på .
- 2 Välj **Inställningar > Aviseringar & varningar > Smartaviseringar > Status > På**.
- 3 Välj **Generell användning** eller **Under aktivitet**.
- 4 Välj en aviseringstyp.
- 5 Välj inställningar för status och vibrationer.
- 6 Tryck på .
- 7 Välj inställningar för sekretess och timeout.
- 8 Tryck på .
- 9 Välj **Signatur** för att lägga till en signatur i dina sms-svar.

Hantera aviseringar

Du kan använda din kompatibla telefon för att hantera aviseringar som visas på klockan Approach S70.

Välj ett alternativ:

- Om du använder en iPhone® går du till iOS® aviseringsinställningarna och väljer vilka aviseringar som ska visas på telefonen och klockan.

Obs! Alla aviseringar som du aktiverar på din iPhone visas också på klockan.

- Om du använder en Android™ telefon väljer du **••• > Inställningar > Aviseringar > App-aviseringar** i appen Garmin Connect och väljer de aviseringar du vill visa på klockan.

Använda stör ej-läge

Du kan använda stör ej-läge för att stänga av belysningen och vibrationssignaler. Du kan till exempel använda det här läget när du sover eller tittar på film.

Obs! Du kan ställa in dina normala sömntimmar i användarinställningarna på ditt Garmin Connect konto.

- 1 Tryck på .
- 2 Välj **Stör ej**.

Stänga av Bluetooth telefonanslutningen

- 1 Tryck på .
 - 2 Välj **Inställningar > Anslutningar > Telefon > Status > Av** för att stänga av Bluetooth telefonens anslutning till Approach.
- Läs i användarhandboken till telefonen om hur du stänger av Bluetooth teknik på telefonen.

Slå på och stänga av anslutningsaviseringar för telefonen

Du kan ställa in Approach S70 klockan så att den varnar dig när din ihopparade smartphone ansluts och kopplas bort med hjälp av Bluetooth teknologi.

Obs! Anslutningsaviseringar för telefonen är avstängda som standard.

- 1 Tryck på .
- 2 Välj **Inställningar > Anslutningar > Telefon > Varningar**.

Söka efter din telefon

Den här funktionen kan du använda för att lättare hitta en borttappad telefon som är ihopparad med hjälp Bluetooth teknologi och som för närvarande är inom räckhåll.

- 1 Tryck på .
- 2 Välj .

Staplarna för signalstyrka visas på Approach S70 skärmen och en ljudsignal hörs på din telefon. Staplarna ökar när du närmar dig din telefon.

- 3 Tryck på  för att avbryta sökningen.

Wi-Fi anslutningsfunktioner

Aktiviteten överförs till ditt Garmin Connect konto: Skickar automatiskt aktiviteten till ditt Garmin Connect konto så snart du har slutat registrera aktiviteten.

Ljudinnehåll: Gör att du kan synkronisera ljudinnehåll från tredjepartsleverantörer.

Banuppdateringar: Gör att du kan hämta och installera golfbaneuppdateringar.

Programvaruuppdateringar: Hämta och installera den senaste programvaran.

Träningspass och träningsprogram: Du kan bläddra efter och välja träningspass och träningsprogram på Garmin Connect kontot. Nästa gång din klocka har en Wi-Fi anslutning skickas filerna till klockan.

Ansluta till ett Wi-Fi nätverk

Du måste ansluta klockan till appen Garmin Connect på din telefon eller till programmet Garmin Express på din dator innan du kan ansluta till ett Wi-Fi nätverk.

- 1 Tryck på .
- 2 Välj **Inställningar > Anslutningar > Wi-Fi > Lägg till nätverk**.
Klockan visar en lista med Wi-Fi nätverk i närheten.
- 3 Välj ett nätverk.
- 4 Om det behövs anger du lösenordet för nätverket.

Klockan ansluts till nätverket och nätverket läggs till i listan med sparade nätverk. Klockan återansluts till det här nätverket automatiskt när den är inom räckhåll.

Telefon- och datorappar

Du kan ansluta klockan till flera Garmin telefon- och datorappar via samma Garmin konto.

Appen Garmin Golf

Med Garmin Golf appen kan du ladda upp scorekort från din kompatibla Approach S70 enhet och se detaljerad statistik och slaganalyser. Golfare kan tävla mot varandra på olika banor med Garmin Golf appen. Fler än 43 000 banor har topplistor som vem som helst kan gå med i. Du kan organisera en turnering och bjuda in andra spelare att tävla.

Garmin Golf appen synkroniserar dina data med ditt Garmin Connect konto. Du kan hämta Garmin Golf appen från appbutiken på telefonen (garmin.com/golfapp).

Uppdatera golfbanor manuellt

Innan du kan uppdatera golfbanor manuellt måste du ansluta till ett trådlöst nätverk ([Ansluta till ett Wi-Fi nätverk, sidan 16](#)).

- 1 Tryck på .
- 2 Välj **Inställningar > System > Karthanterare**.
- 3 Om det behövs väljer du **Sök efter uppdateringar**.
- 4 Välj en region.
- 5 Tryck på åtgärdsknappen.
- 6 Välj **Uppdatera**.

Alla förinlästa banor för den valda regionen uppdateras.

Obs! För att förhindra att batteriet laddas ur köar klockan banuppdateringen till senare, och hämtningen startar när du ansluter klockan till en extern strömkälla.

Automatiska banuppdateringar

Approach klockan har automatiska banuppdateringar med Garmin Golf appen. När du ansluter klockan till din smartphone uppdateras de golfbanor du använder oftast automatiskt.

TIPS: Du kan uppdatera alla förinlästa golfbanor manuellt med hjälp av en trådlös anslutning ([Uppdatera golfbanor manuellt, sidan 16](#)).

Garmin Connect

När du parar ihop klockan med din smartphone med hjälp av Garmin Golf appen skapas ett Garmin Connect konto automatiskt. Garmin Golf appen synkroniserar dina data med ditt Garmin Connect konto. Du kan hämta Garmin Connect appen från appbutiken på telefonen.

Via ditt Garmin Connect konto kan du hålla reda hälsa och välbefinnande och kontakta dina vänner. Kontot ger dig verktygen som behövs för att ni ska kunna följa, analysera, dela information med och peppa varandra. Du kan spela in händelserna i ditt aktiva liv inklusive löprundor, cykelturer, simturer och mycket mer.

Lagra dina aktiviteter: När du har avslutat och sparat en aktivitet med tidtagning på klockan kan du överföra aktiviteten till Garmin Connect kontot och spara den så länge du vill.

Analysera dina data: Du kan visa mer detaljerad information om dina tränings- och utomhusaktiviteter, inklusive tid, distans, puls, kalorier som förbränts, översiktskartvy samt tempo- och fartdiagram. Du kan också visa anpassningsbara rapporter.

Planera din träning: Du kan välja ett träningsmål och läsa in något av träningsprogrammen med anvisningar dag för dag.

Spåra dina framsteg: Du kan spåra dina dagliga steg, delta i en vänskaplig tävling med dina kontakter och uppfylla dina mål.

Dela med dig av dina aktiviteter: Du kan skapa kontakter med dina vänner så att ni kan följa varandras aktiviteter. Du kan också länka till dina aktiviteter på de sociala medier du gillar bäst.

Använda smartphoneappar

När du har parat ihop din enhet med din smartphone ([Para ihop telefonen, sidan 2](#)) kan du använda apparna Garmin Golf och Garmin Connect för att överföra alla dina aktivitetsdata till ditt Garmin konto.

- 1 Öppna apparna Garmin Golf eller Garmin Connect på din smartphone.

TIPS: Appen kan vara öppen eller köras i bakgrunden.

- 2 Flytta enheten inom 10 m (30 fot) från din smartphone.
Enheten synkroniserar automatiskt dina data med ditt konto.

Uppdatera programvaran med hjälp av smartphoneapparna

När du har parat ihop enheten med din smartphone ([Para ihop telefonen, sidan 2](#)) kan du använda apparna Garmin Golf och Garmin Connect till att uppdatera programvaran på enheten.

Synkronisera enheten med hjälp av en av apparna ([Använda smartphoneappar, sidan 17](#)).

När det finns ny programvara skickas uppdateringen till din enhet automatiskt.

Använda Garmin Connect på din dator

Garmin Express applikationen ansluter din kompatibla Garmin golfklocka till Garmin Connect ditt konto med hjälp av en dator.

- 1 Anslut Garmin golfklockan till datorn med hjälp av USB-kabeln.
- 2 Gå till garmin.com/express.
- 3 Hämta och installera Garmin Express applikationen.
- 4 Öppna Garmin Express applikationen och välj **Lägg till enhet**.
- 5 Följ instruktionerna på skärmen.

Uppdatera programvaran med Garmin Express

Innan du kan uppdatera klockans programvara måste du hämta och installera Garmin Express applikationen och lägga till din klocka ([Använda Garmin Connect på din dator, sidan 17](#)).

- 1 Anslut klockan till datorn med USB-kabeln.
När ny programvara är tillgänglig skickar Garmin Express applikationen den till din klocka.
- 2 När Garmin Express applikationen har skickat uppdateringen kopplar du bort klockan från datorn.
Klockan installerar uppdateringen.

Appen Garmin Messenger™

⚠ OBSERVERA

Icke-satellitmeddelandefunktionerna i appen Garmin Messenger bör inte användas som primär metod för att få hjälp i nödsituationer. Approach S70 klockan kan inte initiera en SOS-räddning.

OBS!

Appen fungerar via internet via en trådlös anslutning eller mobildata på telefonen. Om du använder mobildata måste du ha en dataplan för din ihopparade telefon och du måste befinna dig i ett område med nätverkstäckning där data är tillgängliga.

Du kan använda appen för att skicka meddelanden till andra som använder appen Garmin Messenger, inklusive nära och kära som inte har Garmin enheter. Alla kan hämta appen och ansluta sin telefon, vilket gör att de kan kommunicera med andra appanvändare via internet (ingen inloggning krävs). Appanvändare kan också skapa gruppmeddelandetrådar med andra sms-telefonnummer. Nya medlemmar som läggs till i gruppmeddelandet kan hämta appen för att se vad andra säger.

Meddelanden som skickas via en trådlös anslutning eller mobildata på telefonen medför inte dataavgifter. Standardavgifter för sms för din mobildataplan gäller.

Du kan hämta appen Garmin Messenger appen från appbutiken på telefonen (garmin.com/messengerapp).

Använda Messenger-funktionen

⚠ OBSERVERA

Meddelandefunktionerna i appen Garmin Messenger bör inte användas som primär metod för att få hjälp i nödsituationer.

OBS!

Om du vill använda Messenger-funktionen måste klockan Approach S70 vara ansluten till appen Garmin Messenger på din kompatibla telefon med hjälp av Bluetooth teknologi.

Med Messenger-funktionen på klockan kan du visa, skriva och svara på meddelanden från telefonappen Garmin Messenger.

- 1 På urtavlan drar du med fingret uppåt eller nedåt för att visa den förenklade **Messenger**-widgeten.

TIPS: Messenger-funktionen är tillgänglig som en förenklad widget, eller ett kontrollmenyalternativ på klockan.

- 2 Tryck på åtgärdsknappen för att öppna den förenklade widgeten.
- 3 Om det är första gången du använder **Messenger**-funktionen skannar du QR-koden med telefonen och följer instruktionerna på skärmen för att slutföra ihopparningen och konfigurationen.
- 4 Välj ett alternativ på klockan:
 - Om du vill skriva ett nytt meddelande väljer du **Nytt meddelande**, väljer en mottagare och väljer antingen ett fördefinierat meddelande eller skriver ett eget.
 - Om du vill visa en konversation sveper du uppåt eller nedåt och väljer en konversation.
 - Om du vill svara på ett meddelande väljer du en konversation, väljer **Svara** och väljer antingen ett fördefinierat meddelande eller skriver ett eget.

Connect IQ funktioner

Du kan lägga till Connect IQ appar, datafält, förenklade widgetar och urtavlor till klockan med från Connect IQ butiken på klockan eller telefonen (garmin.com/connectiqapp).

Urtavlor: Anpassa klockans utseende.

Enhetsappar: Läger till interaktiva funktioner i klockan, till exempel förenklade widgetar och nya utomhus- och träningsaktivitetstyper.

Datafält: Hämta nya datafält som presenterar sensor-, aktivitets- och historikdata på nya sätt. Du kan lägga till Connect IQ datafält i inbyggda funktioner och sidor.

Musik: Lägg till musikleverantörer i klockan.

Hämta Connect IQ funktioner

Innan du kan hämta funktioner från Connect IQ appen måste du para ihop Approach S70 klockan med din telefon ([Para ihop telefonen, sidan 2](#)).

- 1 I appbutiken i din telefon installerar och öppnar du Connect IQ appen.
- 2 Om det behövs väljer du din klocka.
- 3 Välj en Connect IQ funktion.
- 4 Följ instruktionerna på skärmen.

Hämta Connect IQ funktioner med hjälp av datorn

- 1 Anslut klockan till datorn med en USB-kabel.
- 2 Gå till apps.garmin.com och logga in.
- 3 Välj en Connect IQ funktion och hämta den.
- 4 Följ instruktionerna på skärmen.

Garmin Pay™

Med Garmin Pay funktionen kan du använda din klocka för att betala för inköp på anslutna platser med kredit- eller betalkort från en ansluten bank.

Konfigurera din Garmin Pay plånbok

Du kan lägga till ett eller flera kredit- eller betalkort i din Garmin Pay plånbok. Gå till garmin.com/garminpay/banks om du vill hitta anslutna banker.

- 1 I appen Garmin Connect väljer du ●●●.
- 2 Välj **Garmin Pay > Sätt igång**.
- 3 Följ instruktionerna på skärmen.

Betala för ett köp med hjälp av klockan

Innan du kan använda klockan till att betala för köp måste du konfigurera minst ett betalkort.

Du kan använda klockan för att betala för köp på en ansluten plats.

1 Tryck på .

2 Välj .

3 Ange den fyrsiffriga lösenordskoden.

Obs! Om du anger lösenordskoden felaktigt tre gånger, låses plånboken och du måste återställa din kod i Garmin Connect appen.

Det senast använda betalkortet visas.



4 Om du har lagt till flera kort i Garmin Pay plånboken sveper du för att byta till ett annat kort (valfritt).

5 Inom 60 sekunder håller du klockan nära betalterminalen, med klockan vänd mot terminalen.

Klockan vibrerar och visar en bock när den har kommunicerat klart med terminalen.

6 Vid behov följer du instruktionerna på kortläsaren för att slutföra transaktionen.

TIPS: När du har matat in din lösenordskod kan du göra betalningar utan kod i 24 timmar så länge du fortsätter att bära din klocka. Om du tar bort klockan från handleden eller avaktiverar pulsövervakningen måste du ange lösenordskoden igen innan du betalar.

Lägga till ett kort i Garmin Pay plånboken

Du kan lägga till upp till 10 kredit- eller betalkort i din Garmin Pay plånbok.

1 I appen Garmin Connect väljer du .

2 Välj **Garmin Pay** >  > **Lägg till kort**.

3 Följ instruktionerna på skärmen.

När kortet har lagts till kan du välja kortet på klockan när du genomför en betalning.

Hantera Garmin Pay kort

Du kan tillfälligt avaktivera eller ta bort ett kort.

Obs! I vissa länder kan deltagande finansiella institutioner begränsa Garmin Pay funktionerna.

1 Från appen Garmin Connect väljer du .

2 Välj **Garmin Pay**.

3 Välj ett kort.

4 Välj ett alternativ:

- Om du tillfälligt vill avaktivera eller återaktivera kortet väljer du **Avaktivera kort**.

Kortet måste vara aktiverat för att du ska kunna göra inköp med klockan Approach S70.

- Välj  för att ta bort kortet.

Ändra din Garmin Pay kod

Du måste veta din nuvarande kod för att kunna ändra den. Om du glömmer din lösenordskod måste du återställa Garmin Pay funktionen för klockan Approach S70, skapa en lösenordskod och ange kortuppgifterna på nytt.

- 1 I appen Garmin Connect väljer du ●●●.
- 2 Välj **Garmin Pay** > **Ändra lösenordskod**.
- 3 Följ instruktionerna på skärmen.

Nästa gång du betalar med klockan Approach S70 måste du ange den nya lösenordskoden.

Widgetar

Klockan levereras med förenklade widgets som ger snabb information ([Visa widgetslingan, sidan 23](#)). För vissa förenklade widgetar krävs en Bluetooth anslutning till en kompatibel telefon.

Vissa förenklade widgetar visas inte som standard. Du kan lägga till dem i den förenklade widgetslingan manuellt ([Anpassa widgetslingan, sidan 24](#)).

Namn	Beskrivning
ABC	Visar kombinerad höjdmätar-, barometer- och kompassinformation.
Höjdmätare	Visar din ungefärliga höjd baserat på tryckförändringar.
Barometer	Visar omgivningens tryckdata baserat på höjd.
Body Battery™	Visar aktuell nivå för Body Battery och ett diagram över din nivå under de senaste timmarna (Body Battery, sidan 25).
Kalender	Visar kommande möten från kalendern i din telefon.
Kalorier	Visar kaloriinformation för aktuell dag.
Kompass	Visar en elektronisk kompass.
Antal trappor	Spårar antal trappor och framsteg mot målet.
Golf	Visar golfpoäng och -statistik för din senaste runda.
Golfprestanda	Visar statistik över golfprestanda som du kan använda till att spåra och förstå förbättringar av ditt golfande.
Health Snapshot™	Visar sammanfattningar av dina sparade Health Snapshot sessioner.
Puls	Visar din aktuella puls i slag per minut och ett diagram över din genomsnittliga vilopuls.
HRV-status	Visar ditt sjudagarsmedel för pulsvariabilitet under natten (HRV-test, sidan 24).
Intensiva minuter	Håller koll på den tid du deltagit i måttliga till högintensiva aktiviteter, ditt mål för antalet intensiva minuter per vecka och dina framsteg mot ditt mål.
Jetlag-vägledning	Visar din interna klocka under resan och ger vägledning som hjälper dig att acklimatisera dig till tidszonen på din destination (Använda Jetlagrådgivning, sidan 30).
Senaste aktiviteten	Visar en kort sammanfattning av din senast registrerade aktivitet.
Messenger	Visar dina konversationer i appen Garmin Messenger och gör att du kan svara på meddelanden från klockan (Appen Garmin Messenger™, sidan 18).
Månfas	Visar tider för månuppgång och månedgång samt månens faser, baserat på din GPS-position.
Musikkontroller	Ger musiksplarkontroller för din telefon eller musik i klockan.
Tupplurar	Visar total tupplurstid och ökningen av Body Battery. Du kan starta en tupplurstimer och sätta ett larm som väcker dig (Anpassa sömnläge, sidan 58).
Aviseringar	Meddelar om inkommande samtal, sms, uppdateringar i sociala medier med mera, baserat på aviseringsinställningarna på din telefon (Aktivera aviseringar för Bluetooth, sidan 14).
Prestanda	Visar prestationsvärden som hjälper dig att hålla reda på och förstå dina träningsaktiviteter och prestationer under lopp.
Pulsoximeter	Gör att du kan läsa av en manuell pulsoximeter (Läsa av pulsoximetervärden, sidan 37). Om du är för aktiv för att klockan ska kunna fastställa pulsoximetervärdet registreras inte mätningarna.
Återhämtning	Visar tiden för återhämtning. Den längsta tiden är fyra dagar.
Andning	Din aktuella andningsfrekvens mätt i andetag per minut och ditt genomsnitt över sju dagar. Du kan göra en andningsaktivitet som hjälper dig att slappna av.

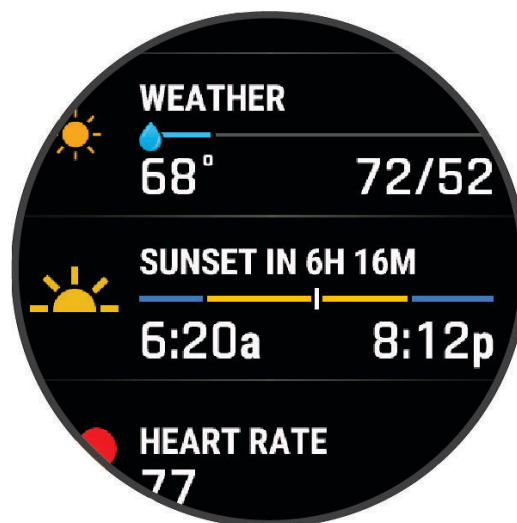
Namn	Beskrivning
Sömnresultat	Visar den totala sömntiden, ett sömnresultat och information sömnstadier för föregående natt.
Sömncoach	Ger sömnbehovsrekommendationer baserat på sömn- och aktivitetshistorik, HRV-status och tupplurar.
Steg	Håller reda på din dagliga stegräkning, dina stegmål och data under de senaste dagarna.
Aktier	Visar en anpassningsbar lista över aktier (Lägga till en aktie, sidan 30).
Stress	Visar din aktuella stressnivå och ett diagram över din stressnivå. Du kan göra en andningsaktivitet som hjälper dig att slappna av. Om du är för aktiv för att klockan ska kunna fastställa din stressnivå registreras inte stressmätningar.
Soluppgång och solnedgång	Visar tider för soluppgång, solnedgång och borgerlig gryning/skymning.
Träningsberedskap	Visar en poäng och ett kort meddelande som hjälper dig att avgöra hur redo du är för träning varje dag.
Träningsstatus	Visar aktuell träningsstatus och träningsbelastning, som visar hur träningen påverkar din träningsnivå och prestation (Träningsstatus, sidan 26).
Väder	Visar aktuell temperatur- och väderprognos.

Visa widgetslingan

Förenklade widgetar ger snabb åtkomst till hälsodata, aktivitetsinformation, inbyggda sensorer och mer. När du parar ihop klockan kan du visa data från telefonen, t.ex. aviseringar, väder och kalenderhändelser.

- 1 På urtavlan drar du uppåt eller nedåt med fingret.

Klockan bläddrar genom widgetslingan och visar sammanfattningsdata för varje widget.



- 2 Tryck på pekskärmen för att visa mer information om den förenklade widgeten.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Svep uppåt om du vill visa detaljer om en förenklad widget.
 - Tryck på åtgärdsknappen om du vill visa fler alternativ och funktioner för en förenklad widget.

Anpassa widgetslingan

- 1 Om du vill visa slingan med förenklade widgetar sveper du uppåt eller nedåt.
- 2 Välj **Ändra**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Om du vill ändra plats för en förenklad widget i slingan väljer du en förenklad widget och sveper uppåt eller nedåt.
 - Om du vill ta bort en förenklad widget från slingan väljer du en förenklad widget och väljer .
 - Om du vill lägga till en förenklad widget väljer du **Lägg till** och väljer en förenklad widget.

TIPS: Du kan välja **SKAPA MAPP** för att skapa mappar som innehåller flera förenklade widgetar ([Skapa mappar med förenklade widgetar, sidan 24](#)).

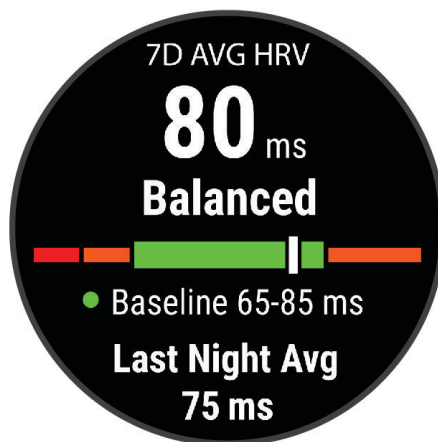
Skapa mappar med förenklade widgetar

Du kan anpassa den förenklade widgetslingan för att skapa mappar med relaterade förenklade widgetar.

- 1 Om du vill visa slingan med förenklade widgetar sveper du uppåt eller nedåt.
- 2 Välj **Ändra > Lägg till > SKAPA MAPP**.
- 3 Välj de förenklade widgetar som ska ingå i mappen och välj **Klar**.
Obs! Om de förenklade widgetarna redan är i den förenklade widgetslingan kan du flytta eller kopiera dem till mappen.
- 4 Välj eller ange ett namn på mappen.
- 5 Välj en ikon för mappen.
- 6 Vid behov, välj ett alternativ:
 - Om du vill redigera mappen trycker du på och håller ned mappen i slingan med förenklade widgetar.
 - Om du vill redigera de förenklade widgetarna i mappen öppnar du mappen och väljer **Ändra** ([Anpassa widgetslingan, sidan 24](#)).

HRV-test

Klockan analyserar mätvärdena från pulsmätning vid handleden medan du sover för att fastställa din pulsvariabilitet (HRV). Träning, fysisk aktivitet, sömn, kost och hälsosamma vanor påverkar alla din pulsvariabilitet. HRV-värden kan variera kraftigt beroende på kön, ålder och konditionsnivå. Ett balanserat HRV-värde kan vara positiva tecken på hälsa, till exempel bra tränings- och återhämningsbalans, bättre kardiovaskulär kondition och förmåga att stå emot stress. Ett obalanserat eller dåligt värde kan vara tecken på utmattning, större återhämningsbehov eller ökad belastning. För bästa resultat bör du bära klockan medan du sover. Klockan behöver tre veckors sammanhängande sömndata för att visa din pulsvariabilitetstatus.



Färgzon	Status	Beskrivning
 Grön	Balanserad	Din genomsnittliga HRV under sju dagar ligger inom standardintervallet.
 Orange	Obalanserad	Din genomsnittliga HRV under sju dagar är över eller under standardintervallet.
 Röd	Låg	Din genomsnittliga HRV under sju dagar är långt under standardintervallet.
Ingen färg	Dåligt Ingen status	Medelvärdena för din HRV ligger långt under det normala intervallet för din ålder. Ingen status innebär att det inte finns tillräckligt med data för att generera ett sjudagarsmedelvärde.

Du kan synkronisera klockan med ditt Garmin Connect konto för att visa din aktuella pulsvariabilitetstatus, trender och pedagogisk feedback.

Body Battery

Klockan analyserar pulsvariabilitet, stressnivå, sömnkvalitet och aktivitetsdata för att fastställa din totala Body Battery nivå. Precis som bränslemätaren i en bil visar den hur mycket reservenergi du har kvar. Body Battery nivån sträcker sig från 5 till 100 där 5 till 25 är låg reservenergi, 26 till 50 är normal reservenergi, 51 till 75 är hög reservenergi och 76 till 100 är mycket hög reservenergi.

Du kan synkronisera klockan med ditt Garmin Connect konto för att visa din senaste Body Battery nivå, långsiktiga trender och ytterligare information ([Tips för bättre Body Battery data, sidan 25](#)).

Tips för bättre Body Battery data

- För mer exakta resultat bör du bära klockan medan du sover.
- När du sover laddas ditt Body Battery.
- Om anstränging dig eller är stressad laddas ditt Body Battery ur snabbare.
- Matintag, liksom stimulantia som koffein, har ingen inverkan på din Body Battery.

Träningsstatus

De här värdena är uppskattningar som kan hjälpa dig att hålla reda på och förstå dina träningsaktiviteter. För de här mätningarna krävs att du slutför aktiviteter med pulsmätning vid handleden eller en kompatibel pulsmätare med bröstrem i två veckor. Mätningarna kan verka felaktiga till en början när klockan fortfarande lär känna dig och hur du presterar.

De här beräkningarna tillhandahålls och stöds av Firstbeat Analytics™. Mer information finns på garmin.com/performance-data/running.



Träningsstatus: Träningsstatus visar hur träningen påverkar din kondition och prestationsförmåga.

Träningsstatus baseras på förändringar i VO2 Max, intensiv belastning och HRV-status över en längre tid.

VO2 Max: VO2 Max är den största volymen syrgas (i milliliter) som du kan förbruka per minut per kilo kroppsvikt vid maximal prestation.

HRV: HRV är din pulsvariabilitetstatus under de senaste sju dagarna ([HRV-test, sidan 24](#)).

Intensiv belastning: Intensiv belastning är en viktad summa av dina senaste belastningspoäng inklusive övningarnas varaktighet och intensitet. ([Intensiv belastning, sidan 28](#)).

Träningsstatusnivåer

Träningsstatus visar hur träningen påverkar din träningsnivå och prestationsförmåga. Träningsstatus baseras på förändringar i VO2 Max, intensiv belastning och HRV-status över en längre tid. Du kan ta hjälp av din träningsstatus när du planerar din framtida träning och fortsätter att förbättra din träningsnivå.

Ingen status: Du behöver registrera flera aktiviteter under två veckor med VO2 Max-resultat från löpning eller cykling för att fastställa träningsstatus.

Minskande: Du har en paus i din träningsrutin eller så tränar du mycket mindre än vanligt i en vecka eller mer. Minskande innebär att du inte kan upprätthålla din konditionsnivå. Du kan prova att öka träningsbelastningen för att se förbättringar.

Återhämtning: Den lättare träningsbelastningen låter din kropp återhämta sig, vilket är viktigt i samband med längre perioder av hård träning. Du kan återgå till en högre träningsbelastning när du känner dig redo.

Bibehållen: Den aktuella träningsbelastningen är tillräcklig för att du ska bibehålla din träningsnivå. Om du vill se förbättringar kan du prova att variera träningspassen mer, eller träna mer.

Produktiv: Den aktuella träningsbelastningen gör att din träningsnivå och dina prestationer går åt rätt håll. Du bör planera in återhämtningsperioder i träningen för att bibehålla träningsnivån.

Ökande: Du är i toppform. Den nyligen sänkta träningsbelastningen låter din kropp återhämta sig och kompensera för tidigare träning. Du bör se till att planera eftersom du bara kan bibehålla toppformen under en kort tid.

Överdriven träning: Träningsbelastningen är mycket hög och kontraproduktiv. Din kropp behöver vila. Du bör ge dig själv tid för återhämtning genom att lägga till lättare träning i ditt schema.

Inte produktiv: Träningsbelastningen ligger på en bra nivå, men din kondition minskar. Försök fokusera på vila, kost och stresshantering.

Ansträngd: Det finns obalans mellan din återhämtning och träningsbelastning. Det är ett normalt resultat efter hård träning eller ett större evenemang. Kroppen kanske har svårt att återhämta sig, så du bör vara uppmärksam på din allmänna hälsa.

Tips för att få din träningsstatus

Funktionen för träningsstatus kräver uppdaterade bedömningar av din konditionsnivå, inklusive minst en VO2 Max-mätning per vecka. För kunna följa din konditionsnivå exakt genererar inte löpningsaktiviteter inomhus ett VO2 Max-värde. Du kan avaktivera registrering av VO2 Max för ultralöpnings- och terränglöpningsaktiviteter om du inte vill att de här löpningstyperna ska påverka ditt beräknade VO2 Max ([Inställningar för aktiviteter och appar, sidan 50](#)).

För att få ut mesta möjliga av funktionen för träningsstatus kan du pröva följande tips.

- Spring utomhus en gång i veckan och uppnå 70 % av din maxpuls under minst 10 minuter. När du har använt klockan i två veckor bör din träningsstatus finnas tillgänglig.
- Registrera alla träningsaktiviteter på din primära träningsenhet så att klockan kan lära sig mer om dina prestationer ([Synkronisera aktiviteter och prestationsmätningar, sidan 27](#)).
- Bär klockan kontinuerligt medan du sover för att fortsätta generera en uppdaterad HRV-status. Om du har en giltig HRV-status kan du bibehålla en giltig träningsstatus när du inte har så många aktiviteter med VO2 Max-mätningar.

Synkronisera aktiviteter och prestationsmätningar

Du kan synkronisera aktiviteter och prestationsmätningar från andra Garmin enheter till din klocka i Approach S70 via ditt Garmin Connect konto. På så sätt kan klockan visa din träning och kondition mer noggrant. Du kan till exempel registrera en tur med en Edge® cykeldator och se aktivitetsdetaljer och återhämtningstid på din klocka i Approach S70.

Synkronisera din klocka i Approach S70 andra Garmin enheter med ditt Garmin Connect konto.

TIPS: Du kan ställa in en primär träningsenhet och en primär wearable enhet i Garmin Connect appen ([Enhetlig träningsstatus, sidan 42](#)).

Senaste aktiviteter och prestationsmätningar från dina andra Garmin enheter visas på din klocka i Approach S70.

Intensiv belastning

Intensiv belastning är en viktad summa av efterförbränningen (EPOC) för de senaste dagarna. Mätaren visar om din aktuella belastning är låg, optimal, hög eller mycket hög. Det optimala intervallet baseras utifrån din egen konditionsnivå och träningshistorik. Intervallet ändras när din tränings tid och -intensitet ökar eller minskar.

Tränings belastningsfokus

För att kunna maximera prestations- och konditionsförbättringar bör träningen fördelas över tre kategorier: lätt aerob, hård aerob och anaerob. Träningsbelastningsfokus visar hur mycket av träningen du för närvarande gör i varje kategori och ger dig träningsmål. För träningsbelastningsfokus krävs minst 7 dagars träning för att avgöra om träningen är lätt, optimal eller hård. Efter 4 veckors träningshistorik har den beräknade träningsbelastningen mer detaljerad målinformation som hjälper dig att balansera träningsaktiviteterna.

Under målen: Träningsbelastningen är lägre än vad som är optimalt i alla intensitetskategorier. Prova att öka längden på eller antalet träningspass.

Brist på lätt aerob aktivitet: Försök att lägga till mer lätt aerob aktivitet för att skapa återhämtning och balans för dina aktiviteter med högre intensitet.

Brist på hård aerob aktivitet: Försök att lägga till mer hård aerob aktivitet för att förbättra din mjölksyratröskel och VO2 Max över tid.

Brist på anaerob aktivitet: Försök att lägga till lite fler intensiva, anaeroba aktiviteter för att förbättra din fart och anaeroba kapacitet över tid.

Balanserad: Träningsbelastningen är balanserad och ger allmänna träningsfördelar när du fortsätter träna.

Lågt aerobiskt fokus: Träningsbelastningen består mestadels av lätt aerob aktivitet. Det ger en stabil grund och förbereder dig för att lägga till mer intensiva träningspass.

Högt aerobiskt fokus: Träningsbelastningen består mestadels av hård aerob aktivitet. Dessa aktiviteter bidrar till att förbättra mjölksyratröskeln, VO2 Max och uthålligheten.

Anaerobt fokus: Träningsbelastningen består mestadels av intensiv aktivitet. Det leder till snabb konditionsförbättring, men bör balanseras med lätt aerob aktivitet.

Över målen: Träningsbelastningen är högre än optimalt och du bör överväga att minska på längden och antalet träningspass.

Belastningsförhållande

Belastningsförhållande är förhållandet mellan den akuta (kortsiktiga) träningsbelastningen och den kroniska (långsiktiga) träningsbelastningen. Det är användbart för att övervaka förändringar i träningsbelastningen.

Status	Värde	Beskrivning
Ingen status	Ingen	Belastningsförhållandet visas efter två veckors träning.
Låg	Lägre än 0,8	Den kortsiktiga träningsbelastningen är lägre än den långsiktiga träningsbelastningen.
Optimal 	0,8 till 1,4	Den kortsiktiga och långsiktiga träningsbelastningen är balanserad. Det optimala intervallet baseras utifrån din egen konditionsnivå och träningshistorik.
Hög	1,5 till 1,9	Den kortsiktiga träningsbelastningen är högre än den långsiktiga träningsbelastningen.
Mycket hög	2,0 eller högre	Den kortsiktiga träningsbelastningen är mycket högre än den långsiktiga träningsbelastningen.

Om Training Effect

Training Effect mäter hur träningen påverkar din aeroba och anaeroba kondition. Training Effect ackumuleras under aktiviteten. Under aktivitetens gång ökar värdet på Training Effect. Training Effect fastställs med hjälp av din användarprofilinformation och träningshistorik samt puls, varaktighet och aktivitetens intensitet. Det finns sju olika Training Effect-namn som beskriver aktivitetens främsta fördel. Varje namn är färgkodat och motsvarar din träningslastningsfokus ([Tränings belastningsfokus, sidan 28](#)). Varje feedbackfras, till exempel, "Påverkar VO2-max avsevärt." har en motsvarande beskrivning i Garmin Connect aktivitetsdetaljerna.

Aerob Training Effect använder din puls för att mäta hur den ackumulerade träningsintensiteten för en övning påverkar konditionen och anger om träningspasset hade en bibehållande eller förbättrande effekt på konditionsnivån. Den efterförbränning (excess post-exercise oxygen consumption, EPOC) som ackumuleras under träningen mappas till ett intervall med värden som tar hänsyn till din konditionsnivå och dina träningsvanor. Jämna träningspass med måttlig ansträngning och träningspass med längre intervaller (> 180 sekunder) har en positiv inverkan på din aeroba metabolism och ger förbättrad aerob träningseffekt.

Anaerob Training Effect använder puls och fart (eller kraft) för att fastställa hur ett träningspass påverkar din förmåga att prestera vid mycket hög intensitet. Du får ett värde baserat på det anaeroba bidraget till EPOC och typen av aktivitet. Upprepade högintensiva intervaller om 10 till 120 sekunder har en mycket gynnsam inverkan på din anaeroba kapacitet och ger därför förbättrad anaerob Training Effect.

Du kan lägga till Aerobisk träningseffekt och Anaerobisk träningseffekt som datafält på en av dina träningssidor för att kontrollera dina siffror under hela aktiviteten.

Training Effect	Aerob fördel	Anaerob fördel
Från 0,0 till 0,9	Ingen fördel.	Ingen fördel.
Från 1,0 till 1,9	Viss fördel.	Viss fördel.
Från 2,0 till 2,9	Bibehåller din aeroba kondition.	Bibehåller din anaeroba kondition.
Från 3,0 till 3,9	Påverkar din aeroba kondition.	Påverkar din anaeroba kondition.
Från 4,0 till 4,9	Påverkar din aeroba kondition avsevärt.	Påverkar din anaeroba kondition avsevärt.
5,0	Överdriven och potentiellt skadlig utan tillräcklig tid för återhämtning.	Överdriven och potentiellt skadlig utan tillräcklig tid för återhämtning.

Teknologi för Training Effect tillhandahålls och stöds av Firstbeat Analytics. Mer information finns på firstbeat.com.

Pausa och återuppta din träningsstatus

Om du är skadad eller sjuk kan du pausa din träningsstatus. Du kan fortsätta registrera träningsaktiviteter, men din träningsstatus, fokus på träningsbelastning, feedback om återhämtning och rekommendationer för träningspass är tillfälligt avaktiverade.

Du kan återuppta din träningsstatus när du är redo att börja träna igen. För att uppnå bästa resultat behöver du minst en VO2 Max-mätning varje vecka.

- 1 När du vill pausa din träningsstatus väljer du ett alternativ:
 - Svep uppåt eller nedåt för att visa slingan med förenklade widgetar, tryck och håll ned den förenklade träningswidgeten och välj **Alternativ > Pausa träningsstatus**.
 - Från dina Garmin Connect inställningar väljer du **Prestationsstatistik > Träningsstatus > ⋮ > Pausa träningsstatus**.
- 2 Synkronisera din kompatibla klocka med ditt Garmin Connect konto.
- 3 När du vill återuppta din träningsstatus väljer du ett alternativ:
 - Svep uppåt eller nedåt för att visa slingan med förenklade widgetar, tryck och håll ned den förenklade träningswidgeten och välj **Alternativ > Återuppta träningsstatus**.
 - Från dina Garmin Connect inställningar väljer du **Prestationsstatistik > Träningsstatus > ⋮ > Återuppta träningsstatus**.
- 4 Synkronisera din kompatibla klocka med ditt Garmin Connect konto.

Lägga till en aktie

Innan du kan anpassa aktielistan måste du lägga till den förenklade aktiewidgeten i slingan med förenklade widgetar ([Anpassa widgetslingan, sidan 24](#)).

- 1 Svep uppåt eller nedåt för att visa den förenklade aktiewidgeten.
- 2 Tryck på åtgärdsknappen.
- 3 Välj **Lägg till aktie**.
- 4 Ange företagsnamn eller aktiesymbol för den aktie du vill lägga till och välj ✓.
Klockan visar sökresultatet.
- 5 Välj den aktie du vill lägga till.
- 6 Välj aktien för att visa mer information.

TIPS: Om du vill visa aktien i den förenklade widgetslingan trycker du på åtgärdsknappen och väljer Ställ in som favorit.

Använda Jetlagrådgivning

Innan du kan använda den förenklade widgeten Jetlag-vägledning måste du planera en resa i Garmin Connect appen ([Planera en resa i Garmin Connect appen, sidan 30](#)).

Du kan använda den förenklade widgeten Jetlag-vägledning när du reser för att se hur din interna klocka står sig jämfört med den lokala tiden och få vägledning om hur du kan minska effekterna av jetlag.

- 1 På urtavlan sveper du uppåt eller nedåt för att visa den förenklade widgeten **Jetlag-vägledning**.
- 2 Tryck på åtgärdsknappen för att se hur din interna klocka står sig jämfört med den lokala tiden och se den totala nivån av jetlag.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Om du vill se ett informationsmeddelande om din nuvarande jetlag trycker du på åtgärdsknappen.
 - Om du vill se en tidslinje för rekommenderade åtgärder för att minska symptomen på jetlag sveper du uppåt.

Planera en resa i Garmin Connect appen

- 1 Från appen Garmin Connect väljer du ●●●.
- 2 Välj **Träning och planering > Jetlag-vägledning > Lägg till reseinformation**.
- 3 Följ instruktionerna på skärmen.

Kontroller

Med menyn för kontroller kan du snabbt komma åt klockfunktioner och alternativ. Du kan lägga till, ändra ordning på och ta bort alternativ i menyn för kontroller ([Anpassa menyn för kontroller, sidan 33](#)).

Tryck på .

Ikon	Namn	Beskrivning
	ABC	Välj för att öppna appen höjdmätare, barometer och kompass.
	Höjdmätare	Välj för att öppna höjdmätarskärmen.
	Hjälp	Välj för att skicka en hjälpbegäran (Begära hjälp, sidan 54).
	Barometer	Välj för att öppna barometerskärmen.
	Ljusstyrka	Välj för att justera skärmens ljusstyrka (Ändra skärminställningarna, sidan 57).
	Kalender	Välj för att visa kommande tävlingar från telefonens kalender.
	Klockor	Välj för att öppna appen Klockor för att ställa in ett larm, en timer, ett stoppur eller visa andra tidszoner (Klockor, sidan 40).
	Kompass	Välj för att öppna kompassskärmen.
	Display	Stänger av skärmen för varningar, gester och Visas alltid (Ändra skärminställningarna, sidan 57).
	Stör ej	Välj för att aktivera eller inaktivera stör ej-läge för att tona ned skärmen och inaktivera aviseringar och meddelanden. Du kan till exempel använda det här läget när du tittar på film.
	Hitta min telefon	Välj för att spela upp en ljudsignal på din ihopparade telefon om den är inom räckvidd för Bluetooth. Bluetooth signalstyrkan visas på Approach klockans skärm och förstärks när du närmar dig telefonen.
	Ficklampa	Välj för att slå på skärmen för att använda klockan som en ficklampa.
	Lås enheten	Välj för att låsa knapparna och pekskärmen för att förhindra oavsiktliga tryckningar och sveprörelser.
	Messenger	Välj för att öppna appen Messenger (Använda Messenger-funktionen, sidan 18).
	Månfas	Välj för att visa tider för månuppgång och månedgång samt månens faser, baserat på din GPS-position.
	Musikkontroller	Välj för att styra musikuppspelningen på klockan eller telefonen.
	Aviseringar	Välj för att visa samtal, sms, uppdateringar i sociala medier med mera, baserat på aviseringsinställningarna på din telefon (Aktivera aviseringar för Bluetooth, sidan 14).
	Pulsoximeter	Välj för att öppna pulsoximeterappen (Pulsoximeter, sidan 37).
	Röd skiftning	Välj detta så skiftar skärmen i olika röda nyanser för användning av klockan i svagt ljus.
	Inställningar	Välj för att öppna menyn för inställningar.

Ikon	Namn	Beskrivning
	Sömnläge	Välj för att aktivera eller avaktivera Sömnläge (Anpassa sömnläge, sidan 58).
	Soluppgång & solnedgång	Välj för att visa tider för soluppgång, solnedgång och skymningsljus.
	Plånbok	Välj för att öppna Garmin Pay plånboken och betala för köp med din klocka (Garmin Pay™, sidan 19).
	Väder	Välj för att visa aktuell väderprognos och aktuella förhållanden.

Anpassa menyn för kontroller

Du kan lägga till, ta bort och ändra ordningen på genvägsmenyalternativ i menyn för kontroller ([Kontroller, sidan 31](#)).

- 1 Tryck på .
- 2 Välj **Ändra**.
- 3 Välj den genväg du vill anpassa.
- 4 Välj ett alternativ:
 - Om du vill ändra platsen för genvägen i menyn för kontroller sveper du uppåt eller nedåt.
 - Om du vill ta bort genvägen från menyn för kontroller väljer du .
- 5 Om det behövs väljer du **Lägg till** för att lägga till en ytterligare genväg i menyn för kontroller.

Pulsfunktioner

Approach S70 klockan har pulsmätning vid handleden och är även kompatibel med pulsmätare med bröstrem (säljs separat). Du kan visa pulsdata på den förenklade pulswidgeten. Om data från både pulsmätning vid handleden och pulsmätning med bröstrem är tillgängliga när du startar en aktivitet använder klockan data från pulsmätningen med bröstrem.

Pulsmätning vid handleden

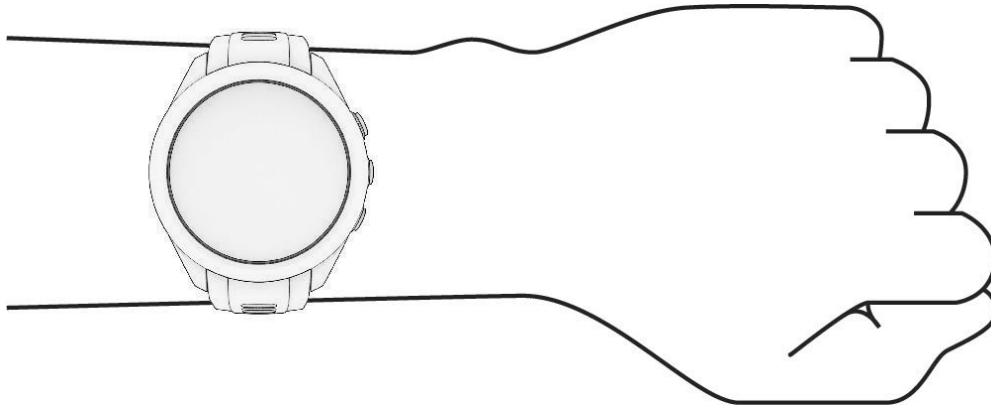
Bära klockan

⚠ OBSERVERA

Vissa användare kan uppleva hudirritation efter långvarig användning av klockan, särskilt om användaren har känslig hud eller allergier. Om du upplever att huden blir irriterad ska du ta av dig klockan och ge huden tid att läka. Se till att klockan är ren och torr och dra inte åt den för hårt för att undvika hudirritation. Mer information finns på garmin.com/fitandcare.

- Bär klockan ovanför handlovsbenet.

Obs! Klockan ska sitta tätt men bekvämt. För mer noggrann pulsmätning ska klockan inte röra sig när du springer eller tränar. Vid pulsoximetriavläsningar ska du vara stilla.



Obs! Den optiska sensorn sitter på baksidan av klockan.

- Se *Tips för oregelbundna pulsdatabeskrivning*, sidan 34 för mer information om pulsmätning vid handleden.
- Se *Tips för oregelbundna pulsoximeterdata*, sidan 37 för mer information om pulsoximetersensorn.
- Mer information om noggrannheten hittar du på garmin.com/ataccuracy.
- Gå till garmin.com/fitandcare om du vill ha mer information om hur man sköter om klockan.

Tips för oregelbundna pulsdatabeskrivning

Om pulsdatabeskrivning är oregelbundna eller inte visas kan du testa följande tips.

- Tvätta och torka av armen innan du sätter på dig klockan.
- Använd inte solskyddsprodukter, hudlotion och insektsmedel under klockan.
- Se till att du inte skadar pulssensorn på klockans baksida.
- Bär klockan ovanför handlovsbenet. Klockan ska sitta tätt men bekvämt.
- Vänta tills ikonen för ❤ lyser fast innan du startar aktiviteten.
- Värm upp i 5–10 minuter och få ett pulsvärde innan du påbörjar din aktivitet.

Obs! Om det är kallt ute bör du värma upp inomhus.

- Skölj av klockan med kranvatten efter varje träningspass.

Inställningar för pulsmätning vid handleden

Tryck på  och välj **Inställningar > Hälsa & välmående > Puls**.

Status: Aktiverar eller avaktiverar pulsmätning på handleden. Standardvärdet är Automatiskt som använder pulsmätaren på handleden automatiskt om du inte parar ihop en extern pulsmätare.

Obs! Om du avaktiverar pulsmätning på handleden avaktiveras även pulsoximetersensorn vid handleden.

Vid simning: Aktiverar eller avaktiverar pulsmätaren vid simning.

Varningar för onormal puls: Här kan du ställa in så att klockan varnar dig när pulsen överstiger eller understiger ett målvärde (*Ställa in en varning för onormal puls, sidan 35*).

Sänd puls: Ger dig möjlighet att börja sända pulsdata till en ihopparad enhet (*Sända puls till Garmin enheter, sidan 35*).

Ställa in en varning för onormal puls

OBSERVERA

Den här funktionen varnar dig endast när pulsen överskrider eller faller under ett visst antal slag per minut, som användaren angivit, efter minst tio minuters inaktivitet. Den här funktionen meddelar dig inte när din puls sjunker under det valda tröskelvärdet under det valda sömnfönstret som konfigurerats i Garmin Connect appen. Den här funktionen meddelar dig inte om eventuella hjärtsjukdomar och är inte avsedd att behandla eller diagnostisera medicinska tillstånd eller sjukdomar. Vänd dig alltid till din vårdgivare om eventuella hjärtrelaterade problem.

Du kan ställa in pulströskelvärdet.

- 1 Tryck på .
- 2 Välj **Inställningar > Sensorer och tillbehör > Puls på handleden > Varningar för onormal puls**.
- 3 Välj **Varning vid hög** eller **Varning vid låg**.
- 4 Ange pulströskelvärdet.

Ett meddelande visas och klockan vibrerar varje gång du överstiger eller faller under tröskelvärdet.

Sända puls till Garmin enheter

Du kan sända pulsdata från klockan och visa dem på ihopparade enheter. Att sända pulsdata minskar batteriets livslängd.

TIPS: Du kan anpassa aktivitetsinställningarna så att pulsdata sänds automatiskt när du påbörjar en aktivitet (*Inställningar för aktiviteter och appar, sidan 50*). Du kan till exempel sända dina pulsdata till en Edge enhet medan du cyklar.

- 1 Tryck på .
- 2 Välj **Inställningar > Sensorer och tillbehör > Puls på handleden > Sänd puls**.
- 3 Tryck på åtgärdsknappen.
Klockan börjar sända pulsdata.
- 4 Para ihop klockan med din kompatibla enhet.
Obs! Instruktionerna för ihopparning skiljer sig åt för alla Garmin kompatibla enheter. Läs i användarhandboken.
- 5 Tryck på åtgärdsknappen för att sluta sända pulsdata.

Stänga av pulsmätaren vid handleden

Den pulsmätare som används vid handleden är aktiverad som standard. Enheten använder automatiskt pulsmätning vid handleden om du inte parar ihop en pulsmätare med bröstrems med enheten. Pulsdata som mäts med bröstrems är endast tillgängliga under en aktivitet.

Obs! Om du avaktiverar pulsmätning vid handleden avaktiveras även funktionen stressmätning under hela dagen, intensiva minuter och den handledsbaserade pulsoximetrisensorn.

- 1 Tryck på .
- 2 Välj **Inställningar > Sensorer och tillbehör > Puls på handleden > Status > Av**.

Om pulszoner

Många idrottsmän använder pulszoner för att mäta och förbättra sin kardiovaskulära styrka och träningsnivå. En pulszon är ett angivet intervall av hjärtslag per minut. De fem mest använda pulszonerna är numrerade från 1 till 5 efter stigande intensitet. I allmänhet beräknas pulszoner på procentandelar av den maximala pulsen.

Ställa in dina pulszoner

Klockan använder informationen i din användarprofil från den första konfigurationen för att fastställa dina standardpulszoner. Du kan ange separata pulszoner för olika sportprofiler, till exempel löpning, cykling och simning. Ange maximal puls för att få korrekt information om kaloriförbränningen under aktiviteten. Du kan också ställa in varje pulszon och ange din vilopuls manuellt. Du kan justera dina zoner manuellt på klockan eller med hjälp av ditt Garmin Connect konto.

- 1 Tryck på .
- 2 Välj **Inställningar > Användarprofil > Puls**.
- 3 Välj **Maximal puls** och ange din maxpuls.
Du kan använda funktionen Automatisk identifiering till att registrera din maxpuls automatiskt under en aktivitet.
- 4 Välj **Vilopuls > Ange egen** och ange din puls under vila.
Du kan använda en genomsnittlig vilopuls som mäts av klockan eller så kan du ange en egen vilopuls.
- 5 Välj **Zoner > Baserat på**.
- 6 Välj ett alternativ:
 - Välj **BPM** för att se och redigera pulszonerna i hjärtslag per minut.
 - Välj **% maximal puls** för att se och redigera pulszonerna som procent av din maximala puls.
 - Välj **%HRR** för att visa och redigera zonerna som procent av din pulsreserv (maxpuls minus vilopuls).
- 7 Välj en zon och ange ett värde för varje zon.
- 8 Välj **Puls för sport** och välj en sportprofil som du vill lägga till separata pulszoner i (valfritt).
- 9 Upprepa stegen för att lägga till pulszoner för olika sporter (valfritt).

Beräkning av pulszon

Zon	% av maxpuls	Erhållen ansträngning	Fördelar
1	50-60 %	Avslappnat, lätt tempo, rytmisk andning	Aerobisk träning på nybörjarnivå, minskar stress
2	60-70 %	Bekvämt tempo, något djupare andning, konversation möjlig	Grundläggande konditionsträning, bra återhämtningstempo
3	70-80 %	Måttlig takt, svårare att upprätthålla konversation	Förbättrad aerobisk kapacitet, optimal kardiovaskulär träning
4	80-90 %	Snabbt tempo och något obekvämt, tung andning	Förbättrad anaerobisk kapacitet och gräns, högre hastighet
5	90-100 %	Spurttempo, ohållbart under längre perioder, ansträngd andning	Anaerobisk och muskulär uthållighet, ökad styrka

Pulsoximeter

Klockan Approach S70 har en pulsoximeter vid handleden som mäter syremättnaden i blodet. Att känna till syremättnaden kan vara värdefullt för att förstå din allmänna hälsa och hjälpa dig att avgöra hur kroppen anpassar sig till höjden. Klockan mäter syrenivån i blodet genom att lysa in i huden och mäta hur mycket ljus som absorberas. Detta kallas för SpO₂.

Pulsoximetervärdena visas på klockan som ett SpO₂-värde i procent. På ditt Garmin Connect konto kan du se mer information om dina pulsoximetervärden, exempelvis utveckling över flera dagar. Mer information om pulsoximeterns noggrannhet hittar du på garmin.com/ataccuracy.

Läsa av pulsoximetervärden

Du kan starta pulsoximeteravläsningar manuellt genom att visa den förenklade pulsoximeterwidgeten. Pulsoximetervärdenas noggrannhet kan variera beroende på blodflöde, klockans placering kring handleden och rörelsenivå.

Obs! Du måste eventuellt lägga till den förenklade pulsoximeterwidgeten i slingan med förenklade widgetar ([Anpassa widgetslingan, sidan 24](#)).

- 1 När du sitter stilla eller är inaktiv sveper du uppåt eller nedåt för att visa den förenklade pulsoximeterwidgeten.
- 2 Välj den förenklade widgeten för att starta avläsningen.
- 3 Håll armen som du har klockan på i höjd med hjärtat när klockan läser av blodets syremättnad.
- 4 Stå stilla.

Klockan visar syremättnaden i procent och ett diagram över pulsoximetervärdena och pulsvärdena under de senaste 24 timmarna.

Ställa in pulsoximeterläget

- 1 Tryck på .
 - 2 Välj **Inställningar > Sensorer och tillbehör > Pulsoximeter > Pulsoximeterläge**.
 - 3 Välj ett alternativ:
 - Om du vill stänga av automatisk mätning väljer du **Manuell kontroll**.
 - Om du vill aktivera kontinuerlig mätningar medan du sover väljer du **När du sover**.
- Obs!** Ovanliga sovställningar kan orsaka onormalt låga SpO₂-värden.

Tips för oregelbundna pulsoximeterdata

Om pulsoximeterns data är oregelbundna eller inte visas kan du testa följande tips.

- Var stilla medan klockan läser av blodets syremättnad.
- Bär klockan ovanför handlovsbenet. Klockan ska sitta tätt men bekvämt.
- Håll armen som du har klockan på i höjd med hjärtat när klockan läser av blodets syremättnad.
- Använd ett silikon- eller nylonband.
- Tvätta och torka av armen innan du sätter på dig klockan.
- Använd inte solskyddsprodukter, hudlotion och insektsmedel under klockan.
- Se till att du inte repar den optiska sensorn på klockans baksida.
- Skölj av klockan med kranvatten efter varje träningspass.

Aktiviteter och appar

Klockan kan användas för inomhus-, utomhus-, idrotts- och träningsaktiviteter. När du startar en aktivitet visar och registrerar klockan sensordata. När du är klar med dina aktiviteter kan du spara och dela dem med Garmin Connect communityn.

Du kan även lägga till Connect IQ aktiviteter och appar på klockan med Connect IQ appen ([Connect IQ funktioner, sidan 18](#)).

För mer information om noggrannheten hos aktivitetsspårning och konditionsdata, gå till garmin.com/ataccuracy.

Starta en aktivitet

När du startar en aktivitet slås GPS på automatiskt (om detta krävs).

- 1 Tryck på åtgärdsknappen.
- 2 Välj .
- 3 Välj en aktivitet.
- 4 Om aktiviteten kräver GPS-signaler går du ut till ett område med fri sikt mot himlen och väntar tills enheten är klar.
Enheten är klar när den har fastställt din puls, hämtat GPS-signaler (vid behov) och anslutits till dina trådlösa sensorer (vid behov).
- 5 Tryck på åtgärdsknappen för att starta timern.
Enheten spelar in aktivitetsdata bara när aktivitetstimern är igång.

Tips för att spela in aktiviteter

- Ladda klockan innan du startar en aktivitet ([Ladda klockan, sidan 2](#)).
- Tryck på  för att registrera varv, starta ett nytt set eller en ny position eller gå vidare till nästa steg i träningspasset.
- Sveg uppåt eller nedåt för att visa ytterligare datasidor.

Stoppa en aktivitet

- 1 Tryck på åtgärdsknappen.
- 2 Välj ett alternativ:
 - Om du vill återuppta aktiviteten väljer du **Fortsätt**.
 - Om du vill spara aktiviteten och visa informationen väljer du **Spara**, trycker på åtgärdsknappen och väljer ett alternativ.
Obs! När du har sparat aktiviteten kan du ange självutvärderingsdata ([Utvärdera en aktivitet, sidan 39](#)).
 - Om du vill avbryta aktiviteten och återuppta den vid ett senare tillfälle väljer du **Återuppta senare**.
 - För att markera ett varv väljer du **Varv**.
 - Om du vill mäta skillnaden mellan din puls i slutet av aktiviteten och din puls två minuter senare väljer du **Återhämtningspuls** och väntar medan timern räknar ned.
 - Om du vill ta bort aktiviteten väljer du **Ta bort**.

Utvärdera en aktivitet

Obs! Den här funktionen är inte tillgänglig för alla aktiviteter.

Du kan anpassa självutvärderingsinställningen för vissa aktiviteter ([Inställningar för aktiviteter och appar, sidan 50](#)).

1 När du har slutfört en aktivitet väljer du **Spara** ([Stoppa en aktivitet, sidan 38](#)).

2 Välj en siffra som motsvarar din upplevda ansträngning.

Obs! Du kan välja **»** för att hoppa över självutvärderingen.

3 Välj hur du kände dig under aktiviteten.

Du kan se utvärderingarna i Garmin Connect appen.

Inomhusaktiviteter

Klockan kan användas för träning inomhus, t.ex. löpning i ett inomhusspår eller vid användning av en stationär cykel eller indoor trainer. GPS är avstängt för inomhusaktiviteter ([Inställningar för aktiviteter och appar, sidan 50](#)).

När du springer eller går med GPS-funktionen avstängd beräknas fart och distans med klockans accelerometer. Accelerometern kalibreras automatiskt. Noggrannheten för fart- och distansdata förbättras efter några löprundor eller promenader utomhus med GPS.

TIPS: Att hålla i ledstängerna på löpbandet minskar noggrannheten.

Kalibrera löpbandsdistansen

Om du vill registrera mer exakta distanser för dina löpbandsaktiviteter kan du kalibrera löpbandsdistansen när du har sprungit minst 1,5 km (1 mile) på löpbandet. Om du använder olika löpband kan du kalibrera löpbandsdistansen manuellt för varje löpband eller efter varje aktivitet.

1 Börja en löpbandsaktivitet ([Starta en aktivitet, sidan 38](#)).

2 Använd löpbandet tills din Approach S70 enhet registrerat minst 1,5 km (1 mile).

3 När du är klar med aktiviteten trycker du på åtgärdsknappen och väljer **Klar**.

4 Kontrollera tillryggalagd sträcka på löpbandets skärm.

5 Välj ett alternativ:

- Om du kalibrerar för första gången väljer du **Spara** och anger löpsträckan på enheten.
- Om du vill kalibrera manuellt efter den första kalibreringen väljer du **••• > Kalibrera** och anger löpbandsdistansen på enheten.

Ta en simtur i bassäng

1 Tryck på åtgärdsknappen.

2 Välj **Simbassäng**.

3 Välj ett alternativ:

- Om du vill ställa in bassänglängden för din första aktivitet väljer du längden.
- Om du vill ändra bassänglängd väljer du **⚙ > Bassängsinställningar > Bassänglängd** och väljer längd.

4 Tryck på åtgärdsknappen för att starta timern.

5 Starta aktiviteten.

Enheten registrerar automatiskt simintervaller och längder.

6 Tryck på **↶** när du vilar.

Vilosidan visas.

7 Tryck på **↶** för att starta om intervalltimern.

8 När du har avslutat aktiviteten stoppar du aktivitetstimern genom att trycka på åtgärdsknappen.

9 Välj **Spara** för att spara aktiviteten.

Simterminologi

Längd: En sträcka i simbassängen.

Intervall: En eller flera längder i följd. Efter vila startar ett nytt intervall.

Simtag: Ett simtag räknas varje gång den arm som du har enheten på slutför en hel cykel.

Swolf: Din swolf-poäng är summan av tiden för en bassänglängd plus antalet simtag för den längden. T.ex. 30 sekunder plus 15 simtag motsvarar en swolf-poäng på 45. Swolf är ett mått på effektiviteten i din simning och som i golf är ett lägre resultat bättre.

Utomhusaktiviteter

Klockan i Approach levereras förinstallerad med utomhusaktiviteter som löpning och cykling. GPS:en slås på för utomhusaktiviteter.

Visa dina skidåk

Klockan registrerar detaljer om varje utförs- eller snowboardåk med hjälp av funktionen för automatiska åk. Den här funktionen är aktiverad som standard för utförsåkning och snowboard. Den spelar in nya skidåk automatiskt baserat på dina rörelser. Timern pausas när du slutar röra dig i nedförsbacke och när du sitter i en skidlift. Timern förblir pausad under färden i skidliften. Du kan börja röra dig utför för att starta om timern. Du kan visa detaljer om åken på den pausade skärmen eller när timern är igång.

- 1 Starta en skidåknings- eller snowboardaktivitet.
- 2 Sveg uppåt eller nedåt för att visa detaljer om ditt senaste åk, ditt aktuella åk och dina åk totalt.
Åkskärmarna inkluderar tid, tillryggalagd sträcka, maximal hastighet, medelhastighet och totalt nedför.

Klockor

Ställa in larm

Du kan ställa in flera larm.

- 1 Tryck på .
- 2 Välj **Klockor** > **LARM** > **Lägg till larm**.
- 3 Ställ in larmtid.

Redigera ett larm

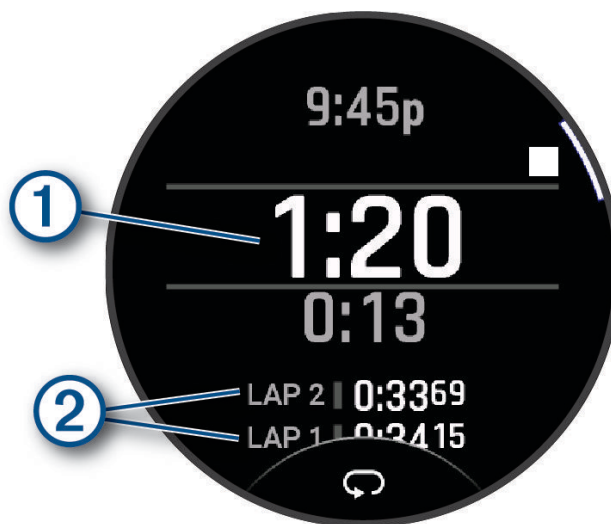
- 1 Tryck på .
- 2 Välj **Klockor** > **LARM**.
- 3 Välj ett larm.
- 4 Välj ett alternativ:
 - Välj **Status** för att sätta på eller stänga av larmet.
 - Om du vill ändra larmtiden väljer du **Tid**.
 - Om du vill att larmet ska upprepas regelbundet väljer du **Upprepa** och väljer när larmet ska upprepas.
 - Om du vill slå på eller stänga av vibration för larmavisering väljer du **Vibration**.
 - Välj en beskrivning för larmet genom att välja **Etikett**.
 - Om du vill ta bort larmet väljer du **Ta bort**.

Starta nedräkningstimern

- 1 Tryck på .
- 2 Välj **Klockor > TIMER**.
- 3 Ange tiden.
- 4 Välj vid behov **•••** och välj ett alternativ:
 - Välj **Tid** för att ändra tiden.
 - Välj **Starta om > På** om du vill starta om timern automatiskt när tiden har löpt ut.
 - Välj **Vibration** för att sätta på eller stänga av vibration för timeravisering.
- 5 Tryck på åtgärdsknappen för att starta timern.

Använda stoppuret

- 1 Tryck på .
- 2 Välj **Klockor > Stoppur**.
- 3 Tryck på åtgärdsknappen för att starta timern.
- 4 Välj  för att starta om varvtimern ①.



Den totala stoppurstiden ② fortsätter.

- 5 Tryck på åtgärdsknappen för att stoppa båda timerna.
- 6 Välj ett alternativ:
 - Om du vill återställa båda timrarna väljer du .
 - Om du vill spara stoppurstiden som en aktivitet väljer du **••• > Spara aktivitet**.
 - Om du vill nollställa timrarna och lämna stoppuret trycker du på **••• > Klar**.
 - Om du vill granska varvtimrarna väljer du **••• > Granska**.
Obs! Alternativet **Granska** visas bara om det har förekommit flera varv.
 - Om du vill återgå till urtavlan utan att nollställa timrarna trycker du på **••• > Gå till urtavla**.

Lägga till andra tidszoner

Du kan visa aktuell tid på dagen i andra tidszoner.

- 1 Tryck på .
- 2 Välj **Klockor** > **ALT TIDSZONER** > **Lägg till alt tidzoner**.
- 3 Tryck på skärmen för att välja en region.
TIPS: Du kan svepa åt vänster eller höger för att panorera kartan.
- 4 Välj en tidszon.
- 5 Vid behov byter du namn på zonen.

Redigera en alternativ tidszon

- 1 Tryck på .
- 2 Välj **Klockor** > **ALT TIDSZONER**.
- 3 Välj en tidszon.
- 4 Tryck på åtgärdsknappen.
- 5 Välj ett alternativ:
 - Om du vill ange ett eget namn för tidszonen väljer du **Byt namn**.
 - Om du vill ange en egen förkortning för tidszonen väljer du **Förkorta**.
 - Om du vill ändra tidszonen väljer du **Ändra zon**.
 - Om du vill ta bort tidszonen väljer du **Ta bort**.

Träning

Enhetlig träningsstatus

När du använder fler än en Garmin enhet med Garmin Connect kontot kan du välja vilken enhet som är den primära datakällan för vardaglig användning och för träning.

I appen Garmin Connect väljer du **•••** > **Inställningar**.

Primär träningsenhet: Ställer in den prioriterade datakällan för träningsdata som träningsstatus och belastningsfokus.

Primär wearable: Ställer in prioriterad datakälla för dagliga hälsodata som steg och sömn. Det här bör vara den klocka du använder oftast.

TIPS: Garmin rekommenderar att du synkroniserar ofta med ditt Garmin Connect konto för att få så exakta resultat som möjligt.

Synkronisera aktiviteter och prestationsmätningar

Du kan synkronisera aktiviteter och prestationsmätningar från andra Garmin enheter till din klocka i Approach S70 via ditt Garmin Connect konto. På så sätt kan klockan visa din träning och kondition mer noggrant. Du kan till exempel registrera en tur med en Edge cykeldator och se aktivitetsdetaljer och återhämtningstid på din klocka i Approach S70.

Synkronisera din klocka i Approach S70 andra Garmin enheter med ditt Garmin Connect konto.

TIPS: Du kan ställa in en primär träningsenhet och en primär wearable enhet i Garmin Connect appen ([Enhetlig träningsstatus, sidan 42](#)).

Senaste aktiviteter och prestationsmätningar från dina andra Garmin enheter visas på din klocka i Approach S70.

Träningspass

Du kan skapa egna träningspass som innehåller mål för varje steg och för olika sträckor, tider och kalorier. Under aktiviteten kan du se träningsspecifika datasidor som innehåller information om steg under passet, t.ex. träningsstegets distans eller aktuellt tempo.

På klockan: Du kan öppna träningsappen från aktivitetslistan för att visa alla träningspass som för närvarande är inlästa på din klocka ([Aktiviteter och appar, sidan 38](#)).

Du kan också visa din träningshistorik.

På appen: Du kan skapa och hitta fler träningspass, eller välja ett träningsprogram som har inbyggda träningspass och överföra dem till klockan. ([Följa ett träningspass från Garmin Connect, sidan 43](#)).

Du kan schemalägga träningspass.

Du kan uppdatera och redigera dina aktuella träningspass.

Påbörja ett träningspass

Enheten kan vägleda dig genom flera steg i ett träningspass.

- 1 Tryck på åtgärdsknappen.
- 2 Välj .
- 3 Välj en aktivitet.
- 4 Välj  > **Träning**.
- 5 Välj ett alternativ:
 - Om du vill starta ett intervallpass väljer du **Intervaller** ([Starta ett intervallpass, sidan 44](#)).
 - Om du vill starta ett förladdat eller sparat träningspass väljer du **Träningsbibliotek** ([Följa ett träningspass från Garmin Connect, sidan 43](#)).
 - Om du vill starta ett schemalagt träningspass från Garmin Connect träningskalendern väljer du **Träningskalender** ([Om träningskalendern, sidan 44](#)).
- 6 Välj ett träningspass.

Obs! Endast träningspass som är kompatibla med den valda aktiviteten visas i listan.
- 7 Om det behövs väljer du **Kör träningspass**.
- 8 Tryck på åtgärdsknappen för att starta aktivitetstimern.

När du har påbörjat ett träningspass visar enheten varje steg i passet, steganteckningar (valfritt), målet (valfritt) och aktuella träningsdata. Om du vill ha information om styrka, yoga, kondition eller pilates visas en instruktionsanimering.

Följa ett träningspass från Garmin Connect

Innan du kan hämta ett träningspass från Garmin Connect måste du ha ett Garmin Connect konto ([Garmin Connect, sidan 17](#))).

- 1 Välj ett alternativ:
 - Öppna appen Garmin Connect och välj .
 - Gå till connect.garmin.com.
- 2 Välj **Träning och planering** > **Träningspass**.
- 3 Hitta ett träningspass eller skapa och spara ett nytt träningspass.
- 4 Välj  eller **Skicka till enhet**.
- 5 Följ instruktionerna på skärmen.

Starta ett intervallpass

- 1 Tryck på åtgärdsknappen.
- 2 Välj .
- 3 Välj en aktivitet.
- 4 Välj  > **Träning** > **Intervaller** > **Kör träningspass**.
- 5 När intervallpasset innehåller uppvärmning trycker du på  för att påbörja den första intervallen.
- 6 Följ instruktionerna på skärmen.
- 7 Du kan när som helst trycka på  för att stoppa aktuell intervall eller viloperiod och gå över till nästa intervall eller viloperiod (valfritt).

När du har slutfört alla intervaller visas ett meddelande.

Anpassa ett intervallpass

- 1 Tryck på åtgärdsknappen.
- 2 Välj .
- 3 Välj en aktivitet.
- 4 Välj  > **Träning** > **Intervaller** > **Ändra**.
- 5 Välj ett eller flera alternativ:
 - Om du vill ställa in intervallens varaktighet och typ väljer du **Intervall**.
 - Om du vill ställa in varaktighet och typ för vila väljer du **Vila**.
 - För att ställa in antal repetitioner väljer du **Upprepa**.
 - För att lägga till en öppen uppvärmning till ditt pass väljer du **Uppvärmning** > **På**.
 - För att lägga till en öppen nedvarvning till passet väljer du **Varva ned** > **På**.
- 6 Tryck på .

Klockan sparar ditt eget intervallpass tills du redigerar det igen.

Använda Virtual Partner*

Din Virtual Partner är ett träningsverktyg som utformats för att hjälpa dig att uppnå dina mål. Du kan ställa in ett tempo för Virtual Partner och tävla mot det.

Obs! Den här funktionen är inte tillgänglig för alla aktiviteter.

- 1 Tryck på åtgärdsknappen.
- 2 Välj .
- 3 Välj en aktivitet.
- 4 Välj .
- 5 Välj aktivitetsinställningarna.
- 6 Välj **Datasidor** > **Lägg till ny** > **Virtual Partner**.
- 7 Ange ett värde för tempo eller fart.
- 8 Slep uppåt eller nedåt för att ändra platsen för Virtual Partner sidan (valfritt).
- 9 Tryck på åtgärdsknappen för att starta aktiviteten.
- 10 Slep uppåt eller nedåt för att bläddra till Virtual Partner sidan och se vem som leder.

Om träningskalendern

Träningskalendern på klockan är en förlängning av träningskalendern eller schemat du konfigurerat på ditt Garmin Connect konto. När du har lagt till några träningspass i Garmin Connect kalendern kan du skicka dem till enheten. Alla planerade träningspass som skickats till klockan visas i den förenklade kalenderwidgeten. När du väljer en dag i kalendern kan du visa eller köra passet. Det planerade passet stannar kvar i klockan oavsett om du slutför det eller hoppar över det. När du skickar planerade träningspass från Garmin Connect skriver de över den befintliga träningskalendern.

Använda Garmin Connect träningsprogram

Innan du kan hämta och använda ett träningsprogram måste du ha ett Garmin Connect konto ([Garmin Connect, sidan 17](#)) och du måste para ihop klockan Approach med en kompatibel smartphone.

- 1 Från appen Garmin Connect väljer du ●●●.
- 2 Välj **Träning och planering** > **Program från Garmin-tränaren**.
- 3 Välj och schemalägg ett träningsprogram.
- 4 Följ instruktionerna på skärmen.
- 5 Kontrollera träningsprogrammet i kalendern.

Anpassade träningsprogram

Ditt Garmin Connect konto har ett anpassat träningsprogram och en Garmin tränare som passar dina träningsmål. Du kan exempelvis besvara några frågor och hitta en plan som hjälper dig att slutföra ett lopp på 5 km. Planen anpassar sig efter din nuvarande konditionsnivå, dina preferenser vad gäller tränare och schema samt tävlingsdatum. När du påbörjar ett program läggs den förenklade träningswidgeten Garmin till i slingan med förenklade widgetar på Approach klockan.

Musik

Obs! Det finns tre olika alternativ för musikuppspelning för klockan.

- Tredjepartsmusikleverantörer
- Personliga ljudfiler
- Musik lagrad på din telefon

På en kan du hämta ljudfiler till din klocka från datorn eller från en tredjepartsleverantör så att du kan lyssna även när din telefon inte är i närheten. Om du vill lyssna på ljudfiler som sparats på klockan måste du ansluta Bluetooth hörlurar.

Ansluta till en tredjepartsleverantör

Innan du kan hämta musik eller andra ljudfiler till din kompatibla klocka från en tredjepartsleverantör som stöds måste du ansluta till leverantören med appen Garmin Connect.

- 1 I appen Garmin Connect väljer du ●●●.
- 2 Välj **Garmin-enheter** och välj din klocka.
- 3 Välj **Musik** > **Musikleverantörer**.
- 4 Välj ett alternativ:
 - Om du vill ansluta till en installerad leverantör väljer du en leverantör och följer instruktionerna på skärmen.
 - Om du vill ansluta till en ny leverantör väljer du **Hämta musikappar**, hittar en leverantör och följer instruktionerna på skärmen.

Ladda ner ljudfiler från en tredjepartsleverantör

Innan du kan hämta ljudinnehåll från en tredjepartsleverantör måste du ansluta till ett Wi-Fi nätverk ([Ansluta till ett Wi-Fi nätverk, sidan 16](#)).

- 1 Tryck på .
- 2 Välj **Inställningar** > **Musik** > **Musikleverantörer**.
- 3 Välj en ansluten leverantör eller välj **Lägg till lev.** för att lägga till en musikleverantör från Connect IQ butiken.
- 4 Välj en spellista eller annat objekt som du vill hämta till klockan.
- 5 Om det behövs trycker du på  tills du uppmanas att synkronisera med tjänsten.

Obs! Nedladdning av ljudfiler kan göra att batteriet laddas ur. Du kan behöva ansluta klockan till en extern strömkälla om batteriet är svagt.

Hämta personliga ljudfiler

Innan du kan skicka personlig musik till klockan måste du installera Garmin Express appen på datorn (garmin.com/express).

Du kan läsa in personliga ljudfiler, exempelvis .mp3- och .m4a-filer till en klocka från datorn. Mer information finns på garmin.com/musicfiles.

- 1 Anslut klockan till datorn med den medföljande USB-kabeln.
- 2 Öppna Garmin Express appen på datorn, välj klockan och välj **Musik**.
TIPS: För Windows® datorer kan du välja  och bläddra till mappen med dina ljudfiler. För Apple® datorer använder Garmin Express appen i ditt iTunes® bibliotek.
- 3 I listan **Min musik** eller **iTunes-bibliotek** väljer du en ljudfilskategori, exempelvis låtar eller spellistor.
- 4 Markera kryssrutorna för ljudfilerna och välj **Skicka till enhet**.
- 5 Om nödvändigt kan du välja en kategori i listan, markera kryssrutorna och välja **Ta bort från enhet** för att ta bort ljudfiler.

Lyssna på musik

- 1 Om det behövs ansluter du Bluetooth hörlurarna ([Ansluta Bluetooth hörlurar, sidan 47](#)).
- 2 Tryck på .
- 3 Välj **Inställningar > Musik > Musikleverantörer**.
- 4 Välj ett alternativ:
 - Om du vill lyssna på musik som du har hämtat till klockan från datorn väljer du **Min musik** ([Hämta personliga ljudfiler, sidan 46](#)).
 - Om du vill styra musikuppspelning på din telefon väljer du **Styr från tfn**.
 - Om du vill lyssna på musik från en tredjepartsleverantör väljer du namnet på leverantören och väljer en spellista.
- 5 Välj .

Musikuppspelningskontroller

Obs! Musikuppspelningskontrollerna kan se annorlunda ut beroende på vilken musikkälla som valts.

	Välj för att visa fler musikuppspelningskontroller.
	Tryck här om du vill justera volymen.
	Välj för att spela och pausa aktuell ljudfil.
	Välj för att hoppa till nästa ljudfil i spellistan. Håll knappen intryckt för att snabbspola framåt genom den aktuella ljudfilen.
	Välj för att starta aktuell ljudfil igen. Välj två gånger för att hoppa till föregående ljudfil i spellistan. Håll intryckt för att snabbspola bakåt genom den aktuella ljudfilen.
	Tryck här för att ändra repetitionsläget.
	Tryck här för att ändra slumpläget.

Ansluta Bluetooth hörlurar

Om du vill lyssna på musik som hämtats till måste du ansluta Bluetooth hörlurar.

- 1 Placera hörlurarna inom 2 m (6,6 fot) från klockan.
- 2 Aktivera ihopparningsläget på hörlurarna.
- 3 Tryck på .
- 4 Välj **Inställningar > Musik > Hörlurar > Lägg till ny**.
- 5 Välj hörlurarna för att slutföra ihopparningsprocessen.

Ändra ljudläge

Du kan ändra läge för musikuppspelning från stereo till mono.

- 1 Tryck på .
- 2 Välj **Inställningar > Musik > Ljud**.
- 3 Välj ett alternativ.

Morgonrapport

Klockan visar en morgonrapport baserat på din normala uppvakningstid. Svep uppåt för att visa rapporten, som inkluderar väder, sömn, status för pulsvariabilitet över natten med mera ([Anpassa din morgonrapport, sidan 47](#)).

Anpassa din morgonrapport

Obs! Du kan anpassa dessa inställningar på klockan eller på ditt Garmin Connect konto.

- 1 Tryck på .
- 2 Välj **Inställningar > Aviseringar & varningar > Morgonrapport**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Välj **Visa rapport** om du vill aktivera eller avaktivera morgonrapporten.
 - Välj **Redigera rapport** om du vill anpassa ordningen och typen av data som visas i morgonrapporten.

Anpassa enheten

Anpassa urtavlan

Du kan välja mellan flera olika urtavlor på klockan. Dessutom kan du installera och aktivera urtavlor för Connect IQ från Connect IQ butiken ([Connect IQ funktioner, sidan 18](#)).

- 1 Tryck på .
- 2 Välj **Inställningar > Urtavla**.
- 3 Dra med fingret uppåt eller nedåt för att visa urtavlorna.
- 4 Välj **Lägg till ny** om du vill skapa en anpassad digital eller analog urtavla.
- 5 Tryck på åtgärdsknappen.
- 6 Välj ett alternativ:
 - Välj **Verkställ** för att aktivera urtavlan.
 - Om du vill ändra stil på siffrorna på den analoga urtavlan väljer du **Urtavla**.
 - Om du vill ändra stil på visarna på den analoga urtavlan väljer du **Visare**.
 - Om du vill ändra stil på siffrorna på den digitala urtavlan väljer du **Layout**.
 - Om du vill ändra stil på sekunderna på den digitala urtavlan väljer du **Sekunder**.
 - Om du vill ändra data som visas på urtavlan väljer du **Data**.
 - Om du vill ändra sport för mätarna på prestationsurtavlan väljer du **Välj sport**.
 - Om du vill lägga till eller ändra profilfärg på urtavlan väljer du **Profilfärg**.
 - Om du vill ändra färgen på data som visas på urtavlan väljer du **Datafärg**.
 - Om du vill ta bort urtavlan väljer du **Ta bort**.
- 7 Välj en urtavla genom att trycka på skärmen.

Golfinställningar

Tryck på  och välj **Inställningar > Golfinställningar** för att anpassa golfinställningar och -funktioner.

Scoreinställningar: Här kan du ange inställningar för score och aktivera statistikspårning.

Driverlängd: Ställer in tillryggalagd medelsträcka för bollen från tee-rutan på din drive. Distansen för drivern visas som en båge på kartan.

PlaysLike: Ställer in preferenser för avståndsfunktionen "motsvarande avstånd", som visar justerade avstånd till greenen när du spelar golf ([PlaysLike avståndsikoner, sidan 12](#), [PlaysLike inställningar, sidan 49](#)).

Konturskuggning: Möjliggör konturskuggning för höjd eller lutning för greenen på banor med data för green-konturer ([Appen Garmin Golf, sidan 16](#)).

Stora siffror: Ändrar storleken på siffrorna på hålvyskärmen.

Tävlingsläge: Avaktiverar distansfunktionerna PinPointer och PlaysLike. De här funktionerna är inte tillåtna under sanktionerade turneringar eller rundor för handicapberäkning.

Golfdistans: Ställer in måttenheten för avstånd när du spelar golf.

Vindhastighet för golf: Ställer in den måttenhet för vindhastighet när du spelar golf.

Satelliter: Ställer in det satellitsystem som ska användas för aktiviteten ([Satellitinställningar, sidan 51](#)).

Registrera aktivitet: Aktiverar registrering av FIT-fil för golfaktiviteter. FIT-filer sparar träningsinformation som är anpassad för Garmin Connect appen.

Klubbregistrering: Visar en uppmaning som gör att du kan ange vilken klubb du använde efter varje upptäckt slag och gör att du kan ställa in kompatibla Garmin klubbspårningstillbehör.

Para ihop avståndsmätare: Parar ihop klockan med din kompatibla laserkikare.

Virtuell caddie: Aktiverar automatiska eller manuella klubbrekommendationer för virtuella caddies. Visas när du har spelat fem golfrundor, sparat klubborna och överfört scorekort till Garmin Golf appen.

Scoringinställningar

Tryck på  och välj **Inställningar > Golfinställningar > Scoreinställningar**.

Scoringmetod: Ändrar vilken metod enheten använder för att ange score.

Handicap-score: Aktivera handicap-score ([Aktivera handicap-score, sidan 9](#)).

Ange handicap: Ställer in ditt handicap när handicap-score är aktiverat.

Visa score: Visar din totala poäng för rundan högst upp på scorekortet ([Registrera score, sidan 7](#)).

Spåra statistik: Aktiverar statistikspårning för antal puttar, greenträffar och fairwayträffar medan du spelar golf.

Pliktslag: Aktiverar spårning av pliktslag under golfspel.

Förslag: Aktiverar frågan i början av en runda som frågar om du vill ange score.

2 spelare: Ställer in scorekortet på att ange score för två spelare.

Obs! Den här inställningen är endast tillgänglig under en runda. Du måste aktivera den här inställningen varje gång du påbörjar en runda.

PlaysLike inställningar

Tryck på  och välj **Inställningar > Golfinställningar > PlaysLike**.

Vind: Vindhastighet och -riktning inkluderas i justeringarna för PlaysLike avstånd.

Väder: Luftdensiteten inkluderas i justeringarna för PlaysLike avstånd.

Hemförhållanden: Gör att du manuellt kan ändra de inställningar för höjd, temperatur och luftfuktighet som används för luftdensiteten.

Obs! Det kan vara bra att ställa in väderförhållanden som stämmer överens med hur det är där du brukar spela. Om de inte överensstämmer med förhållandena på dina normala banor kan justeringarna för luftdensitet verka felaktiga.

Anpassa aktivitets- och applistan

1 Tryck på åtgärdsknappen.

2 Välj  > **Ändra**.

3 Välj ett alternativ:

- Om du vill lägga till en aktivitet eller app väljer du **Lägg till**.
- Om du vill ta bort en aktivitet eller app väljer du aktiviteten eller appen och väljer .
- Om du vill ändra ordning på listan väljer du en aktivitet eller app, bläddrar till önskad plats och väljer .

Inställningar för aktiviteter och appar

Med de här inställningarna kan du anpassa varje förinstallerad aktivitetsapp utifrån dina behov. Du kan exempelvis anpassa datasidor och aktivera varningar och träningsfunktioner. Alla inställningar är inte tillgängliga för alla aktivitetstyper.

Tryck på åtgärdsknappen på urtavlan, välj , välj en aktivitet, välj  och välj aktivitetsinställningarna.

TIPS: Du kan redigera aktivitetsinställningarna när du tränar. När du utför en aktivitet trycker du på , väljer **Inställningar**, och väljer aktivitetsinställningarna.

3D-sträcka: Beräknar din tillryggalagda sträcka med hjälp av din höjdförändring och din horisontella rörelse ovan jord.

3D-fart: Beräknar din hastighet med hjälp av din höjdförändring och din horisontella rörelse ovan jord.

Profilfärg: Anger accentfärgen för varje aktivitet för att identifiera vilken aktivitet som är aktiv.

Varningar: Ställer in tränings- eller navigeringsmeddelanden för aktiviteten ([Varningar](#), sidan 52).

Auto Pause: Ställer in enheten på att sluta spela in data när du slutar röra på dig eller när du kommer under en viss fart. Den här funktionen är användbar om aktiviteten innehåller trafikljus eller andra ställen där du måste stanna.

Auto Scroll: Gör att du kan bläddra automatiskt genom alla sidor med aktivitetsdata medan tiduret är igång.

Automatisk inställning: Gör att klockan kan starta och stoppa träningsset automatiskt under en styrketräningsaktivitet.

Sänd puls: Aktiverar automatisk utsändning av pulsdata när du startar aktiviteten ([Sända puls till Garmin enheter](#), sidan 35).

Datasidor: Här kan du anpassa datasidor och lägga till nya datasidor för aktiviteten ([Anpassa datasidorna](#), sidan 51).

Redigera vikt: Här kan du lägga till vikten som används för ett träningsset under en styrketräning eller konditionsaktivitet.

Klassificeringssystem: Ställer in klassificeringssystemet för att betygsätta ledens svårighet för en bergsklättringsaktivitet.

Hoppläge: Ställer målet för en hopprepsaktivitet på en inställd tid, antal repetitioner eller öppen.

Bannummer: Ställer in bannumret för banlöpning.

Varv: Ställer in enheten så att varv markeras automatiskt när du använder Auto Lap® funktionen eller manuellt när du trycker på knappen . Funktionen Auto Lap används för att automatiskt markera varv vid en viss distans. Den här funktionen är användbar när du vill jämföra prestationer för olika delar av en aktivitet (till exempel varje mile eller var femte kilometer).

Lägespårning: Aktiverar eller avaktiverar automatisk spårning av uppförs- eller nedförsåkning för offpiståkning och snowboard.

Bassänglängd: Ställer in bassänglängd för simning i bassäng.

Tidsgräns för energisparläge: Ställer in den strömsparande timeoutlängden för hur länge klockan är i träningsläget, till exempel när du väntar på att ett lopp ska starta. Alternativet Normal ställer in klockan på att gå in i klockläge med låg effekt efter fem minuters inaktivitet. Alternativet Utökad ställer in klockan på att gå in i klockläge med låg effekt efter 25 minuters inaktivitet. Det utökade läget kan leda till att batteriet behöver laddas oftare.

Registrera VO2 Max.: Möjliggör registrering av VO2 Max för en terränglöpningsaktivitet.

Byt namn: Anger aktivitetsnamnet.

Repetitionsräkning: Aktiverar eller avaktiverar repetitionsräkning under ett träningspass. Alternativet Endast träningspass aktiverar endast repetitionsräkning under guidade träningspass.

Återställ: Gör att du kan återställa aktivitetsinställningarna.

Ruttstatistik: Aktiverar ledstatistikspårning för inomhusklättringsaktiviteter.

Satelliter: Ställer in det satellitsystem som ska användas för aktiviteten ([Satellitinställningar](#), sidan 51).

Självutvärdering: Anger hur ofta du utvärderar din upplevda ansträngning för aktiviteten ([Utvärdera en aktivitet](#), sidan 39).

Simtagsidentifiering: Aktiverar simtagsdetektering för simning i bassäng.

Träningsvideor: Aktiverar instruktiva träningsanimeringar för en styrketrännings-, konditions-, yoga- eller pilatesaktivitet. Animeringarna är tillgängliga för förinstallerade träningspass och träningspass som har hämtats från ditt Garmin Connect konto.

Anpassa datasidorna

Du kan visa, dölja och ändra ordningen på layouten och innehållet på datasidorna för varje aktivitet.

- 1 Tryck på åtgärdsknappen.
- 2 Välj .
- 3 Välj en aktivitet.
- 4 Välj .
- 5 Välj aktivitetsinställningarna.
- 6 Välj **Datasidor**.
- 7 Svep uppåt eller nedåt för att välja en datasida som du vill anpassa.
- 8 Tryck på åtgärdsknappen.
- 9 Välj ett alternativ:
 - Välj **Layout** för att justera antalet datafält på datasidan.
 - Välj ett fält för att ändra data som visas i fältet.

TIPS: En lista över alla tillgängliga datafält finns på [Datafält, sidan 67](#). Alla datafält är inte tillgängliga för alla aktivitetstyper.
 - Välj **Sortera** om du vill ändra placeringen av datasidan i slingan.
 - Välj **Ta bort** om du vill ta bort datasidan från slingan.
- 10 Om det behövs väljer du **Lägg till ny** för att lägga till en datasida i slingan.

Du kan lägga till en egen datasida eller välja någon av de fördefinierade datasidorna.

Satellitinställningar

Du kan ändra satellitinställningarna för att anpassa de satellitsystem som används för varje aktivitet. Om du vill ha mer information om satellitsystem går du till garmin.com/aboutGPS.

Tryck på åtgärdsknappen, välj en aktivitet, välj  välj aktivitetsinställningarna och välj **Satelliter**.

Obs! Den här funktionen är inte tillgänglig för alla aktiviteter.

Av: Avaktiverar satellitsystem för aktiviteten.

Använd standard: Gör att klockan kan använda standardinställningen för satelliter ([Systeminställningar, sidan 56](#)).

Endast GPS: Aktiverar GPS-satellitsystemet.

Alla system: Aktiverar flera satellitsystem. Genom att använda flera satellitsystem tillsammans får du ökad prestanda i krävande miljöer och snabbare positionsbestämning än när endast GPS används. Dock kan batteritiden minska snabbare om du använder flera system än om du använder enbart GPS.

Alla + Flera band: Aktiverar flera satellitsystem på flera frekvensband. System med flera band använder flera frekvensband och möjliggör mer konsekventa spårregister, förbättrad positionering, färre flervägsfel och färre atmosfäriska fel när klockan används i krävande miljöer.

Obs! Inte tillgängligt för alla klockmodeller.

Välj automatiskt: Gör att klockan kan använda SatIQ™ teknik för att dynamiskt välja det bästa systemet med flera band baserat på omgivningen. Inställningen Välj automatiskt ger den bästa positionsnoggrannheten samtidigt som batteritiden prioriteras.

Obs! Inte tillgängligt för alla klockmodeller.

UltraTrac: Spela in spårpunkter och sensordata mindre ofta. Om du aktiverar funktionen UltraTrac ökar batteriets livslängd men kvaliteten på inspelade aktiviteter minskas. Du bör använda funktionen UltraTrac för aktiviteter som kräver längre batterilivslängd och för vilka frekventa uppdateringar av sensordata är mindre viktigt.

Varningar

Du kan ställa in varningar för varje aktivitet, vilket kan hjälpa dig att träna mot vissa mål. Vissa varningar är endast tillgängliga för vissa aktiviteter. Vissa varningar kräver extra tillbehör, t.ex. en pulsmätare eller kadenssensor. Det finns tre typer av varningar: Händelsevarningar, intervallvarningar och återkommande varningar.

Händelsevarningar: En händelsevarning meddelar dig en gång. Händelsen är ett visst värde. Till exempel kan du ställa in klockan på att meddela dig om att du har förbränt ett särskilt antal kalorier.

Intervallvarning: En intervallvarning meddelar dig varje gång klockan är över eller under ett angivet intervall av värden. Ett exempel: du kan ställa in klockan på att varna dig när din puls ligger under 60 slag per minut (bpm) och över 210 bpm.

Återkommande varning: En återkommande varning aviserar dig varje gång klockan registrerar ett angivet värde eller intervall. Du kan till exempel ställa in att klockan ska varna dig var 30:e minut.

Varningsnamn	Varningstyp	Beskrivning
Kadens	Intervall	Du kan ställa in minimi- och maximivärden för takt.
Kalorier	Händelse, återkommande	Du kan ställa in antal kalorier.
Egna	Händelse, återkommande	Du kan välja ett befintligt meddelande eller skapa ett eget meddelande och välja en varningstyp.
Distans	Återkommande	Du kan ställa in ett avståndintervall.
Puls	Intervall	Du kan ställa in min.- och maxpuls eller välja zonförändringar.
Tempo	Intervall	Du kan ställa in minimi- och maximivärden för tempo.
Spring/gå	Återkommande	Du kan ställa in tidsinställda gångraster vid jämna mellanrum.
Fart	Intervall	Du kan ställa in minimi- och maximivärden för fart.
Tagtempo	Intervall	Du kan ställa in ett högt eller lågt antal paddeltag per minut.
Tid	Händelse, återkommande	Du kan ställa in ett tidsintervall.

Ställa in varning

- 1 Tryck på åtgärdsknappen.
- 2 Välj .
- 3 Välj en aktivitet.
- 4 Välj .
- 5 Välj aktivitetsinställningarna.
- 6 Välj **Varningar**.
- 7 Välj ett alternativ:
 - Välj **Lägg till ny** för att lägga till en ny varning för aktiviteten.
 - Välj varningens namn för att redigera en befintlig varning.
- 8 Vid behov, välj typ av varning.
- 9 Välj en zon, ange minimi- och maximivärden, eller ange ett eget värde för varningen.
- 10 Slå på varningen om det behövs.

För händelsevarningar och återkommande varningar visas ett meddelande varje gång du når varningsvärdet. För intervallvarningar visas ett meddelande varje gång du överstiger eller faller under det angivna intervallet (minimi- och maximivärden).

Ställa in din användarprofil

Du kan uppdatera inställningarna för kön, födelseår, längd, vikt, handled och pulszon (*Ställa in dina pulszoner, sidan 36*). Klockan utnyttjar informationen för att beräkna korrekta träningsdata.

- 1 Tryck på .
- 2 Välj **Inställningar > Användarprofil**.
- 3 Välj ett alternativ.

Säkerhets- och spårningsfunktioner

OBSERVERA

Säkerhets- och spårningsfunktioner är extrafunktioner och bör inte användas som primär metod för att få hjälp i en nödsituation. Garmin Connect appen kontakter inte räddningstjänsten å dina vägnar.

OBS!

Om du vill använda säkerhets- och spårningsfunktionerna måste Approach S70 klockan vara ansluten till Garmin Connect appen med hjälp av Bluetooth teknologi. Du måste ha en dataplan för din ihopparade telefon och du måste befinna dig i ett område med nätverkstäckning där data är tillgängliga. Du kan fylla i nödsituationskontakter på ditt Garmin Connect konto.

Mer information om säkerhets- och spårningsfunktioner finns på garmin.com/safety.

Hjälp: Skicka ett meddelande med ditt namn, en LiveTrack-länk och din GPS-position (om tillgängligt) till dina nödsituationskontakter.

Händelledetektor: När Approach S70 klockan registrerar en olycka under vissa utomhusaktiviteter skickar den ett automatiskt meddelande, en LiveTrack-länk och GPS-position (om tillgängligt) till dina nödsituationskontakter.

Lägga till nödsituationskontakter

Nödsituationskontakternas telefonnummer används för säkerhets- och spårningsfunktioner.

- 1 I appen Garmin Connect väljer du .
- 2 Välj **Säkerhet och spårning > Säkerhetsfunktioner > Nödsituationskontakter > Lägg till nödsituationskontakter**.
- 3 Följ instruktionerna på skärmen.

Dina nödsituationskontakter får ett meddelande när du lägger till dem som nödsituationskontakt och kan acceptera eller avböja din begäran. Om en kontakt avböjer måste du välja en annan nödsituationskontakt.

Sätta på och stänga av händelsedetektorn

OBSERVERA

Händelsedetektorn är en extrafunktion som endast är tillgänglig för vissa utomhusaktiviteter. Händelsedetektorn bör inte användas som primär metod för att få hjälp i en nödsituation. Garmin Connect appen kontakter inte räddningstjänsten å dina vägnar.

OBS!

Innan du kan aktivera händelsedetektorn på klockan måste du konfigurera nödsituationskontakter i Garmin Connect appen ([Lägga till nödsituationskontakter, sidan 53](#)). Du måste ha en dataplan för din ihopparade telefon och du måste befinna dig i ett område med nätverkstäckning där data är tillgängliga. Dina nödsituationskontakter måste kunna ta emot e-post eller sms (standardavgift för sms kan tillkomma).

- 1 Tryck på .
- 2 Välj **Inställningar > Säkerhet > Händelsedetektor**.
- 3 Välj en GPS-aktivitet.

Obs! Händelsedetektering är endast tillgängligt för vissa utomhusaktiviteter.

När en olycka upptäcks av Approach S70 klockan och telefonen är ansluten kan Garmin Connect appen skicka ett automatiserat sms och e-postmeddelande med ditt namn och din GPS-position (om tillgängligt) till dina nödsituationskontakter. Ett meddelande visas på din enhet och ihopparade telefon som anger att dina kontakter meddelas om 15 sekunder. Om du inte behöver hjälp kan du avbryta det automatiserade nödmeddelandet.

Begära hjälp

OBSERVERA

Hjälp är en extrafunktion och bör inte användas som primär metod för att få hjälp i en nödsituation. Garmin Connect appen kontakter inte räddningstjänsten å dina vägnar.

OBS!

Innan du kan begära hjälp måste du ställa in nödsituationskontakter i Garmin Connect appen ([Lägga till nödsituationskontakter, sidan 53](#)). Du måste ha en dataplan för din ihopparade telefon och du måste befinna dig i ett område med nätverkstäckning där data är tillgängliga. Dina nödsituationskontakter måste kunna ta emot e-post eller sms (standardavgift för sms kan tillkomma).

- 1 Tryck på .
- 2 Välj **Hjälp**.

Nedräkningssidan visas.

TIPS: Du kan välja **Avbryt** innan nedräkningen är slutförd om du vill avbryta meddelandet.

Inställningar för hälsa och välbefinnande

Tryck på  och välj **Inställningar > Hälsa & välmående**.

Puls: Anpassar inställningarna för pulsmätning vid handleden (*Inställningar för pulsmätning vid handleden, sidan 35*).

Pulsoximetrläge: Väljer ett pulsoximeterläge (*Ställa in pulsoximeterläget, sidan 37*).

Daglig sammanfattning: Aktiverar den dagliga Body Battery sammanfattningen som visas några timmar före din sömn börjar. Den dagliga sammanfattningen ger information om hur din dagliga stress och aktivitetshistorik påverkade din Body Battery nivå (*Body Battery, sidan 25*).

Stressvarningar: Meddelar dig när perioder av stress har sänkt din Body Battery nivå.

Viloaviseringsar: Meddelar dig när du har en avkopplande stund och dess inverkan på din Body Battery nivå.

Rörelseavisering: Aktiverar eller avaktiverar funktionen Rörelseavisering (*Använda inaktivitetsvarning, sidan 55*).

Målvarningar: Aktiverar och avaktiverar målvarningar eller stänger av dem endast under aktiviteter. Det visas målaviseringsar för dina mål för antal steg och antal trappor varje dag och för ditt mål för antalet intensiva minuter varje vecka.

Move IQ: Slår på eller av Move IQ® händelser. När dina rörelser stämmer överens med bekanta övningsmönster upptäcker Move IQ funktionen automatiskt händelsen och visar den på din tidslinje. Move IQ händelserna visar aktivitetstyp och varaktighet, men de visas inte i aktivitetslistan eller nyhetsflödet. För fler detaljer och precision kan du spela in en schemalagd aktivitet på din enhet.

Automatiskt mål

Enheten skapar automatiskt ett dagligt stegmål baserat på dina tidigare aktivitetsnivåer. När du rör på dig under dagen visar enheten dina framsteg mot ditt dagliga mål.

Om du väljer att inte använda det automatiska målet kan du ställa in ett anpassat stegmål på ditt Garmin Connect konto.

Använda inaktivitetsvarning

Att sitta stilla under för långa perioder kan trigga skadliga metaboliska tillståndssändringar. Inaktivitetsvarningen påminner dig att om att röra på dig. Efter en timmes inaktivitet visas texten Rör dig! och en inaktivitetsstapel. Ytterligare segment visas efter var 15:e minut av inaktivitet. Enheten piper eller vibrerar också om ljudsignaler är påslagna.

Gå en kort promenad (minst ett par minuter) för att återställa inaktivitetsvarningen.

Intensiva minuter

För att du ska kunna förbättra din hälsa rekommenderar organisationer som Världshälsoorganisationen minst 150 minuter per vecka av aktiviteter med måttlig intensitet, till exempel rask promenad, eller 75 minuter per vecka av aktiviteter med hög intensitet, till exempel löpning.

Klockan övervakar aktivitetens intensitet och håller koll på den tid du ägnar åt aktiviteter med måttlig till hög intensitet (pulsdata krävs för att mäta hög intensitet). Klockan lägger ihop de måttliga aktivitetsminuterna med de intensiva aktivitetsminuterna. Dina totala intensiva minuter fördubblas när de läggs till.

Få intensiva minuter

Klockan Approach S70 beräknar intensiva minuter genom att jämföra dina pulsdata med din genomsnittliga vilopuls. Om pulsmätningen är avstängd beräknar klockan måttligt intensiva minuter genom att analysera dina steg per minut.

- Starta en schemalagd aktivitet för den mest noggranna beräkningen av intensiva minuter.
- Bär klockan hela dagen och natten för den mest noggranna vilopulsen.

Sömnsparning

Klockan mäter och övervakar automatiskt dina rörelser under dina normala sömntimmar medan du sover. Du kan ställa in dina normala sovttider i appen Garmin Connect eller i klockinställningarna ([Anpassa sömnläge, sidan 58](#)). Sömnstatistiken omfattar totalt antal timmar sömn, sömnstadier, sömnrörelser och sömnresultat. Sömncoachen ger sömnbehovsrekommendationer baserat på sömn- och aktivitetshistorik, HRV-status och tupplurar ([Widgetar, sidan 21](#)). Tupplurar läggs till i din sömnstatistik och kan även påverka din återhämtning. Du kan visa detaljerad sömnstatistik på ditt Garmin Connect konto.

Obs! Du kan använda stör ej-läge för att stänga av aviseringar och varningar, med undantag för larm ([Använda stör ej-läge, sidan 15](#)).

Använda automatisk sömnmätning

- 1 Bär klockan när du sover.
- 2 Överför dina sömnmättningsdata till ditt Garmin Connect konto ([Använda smartphoneapp, sidan 17](#)).
Du kan visa sömnstatistik på ditt Garmin Connect konto.
Du kan se sömninformation inklusive tupplurar på klockan Approach S70 ([Widgetar, sidan 21](#)).

Systeminställningar

Tryck på  och välj **Inställningar > System**.

Språk: Ställer in språket som visas på klockan.

Tid: Justerar tidsinställningarna ([Tidsinställningar, sidan 57](#)).

Display: Justerar skärminställningarna ([Ändra skärminställningarna, sidan 57](#)).

Sömnläge: Gör att du kan ställa in sömntimmar och önskemål för sömnläge ([Anpassa sömnläge, sidan 58](#)).

Stör ej: Gör att du kan aktivera läget Stör ej. Du kan ändra inställningarna för skärm, aviseringar, varningar och handledgester.

Lås automatiskt: Gör att du kan låsa knapparna och pekskärmen automatiskt för att förhindra oavsiktliga knapptryckningar och svep på skärmen.

Enheter: Ställer in måttenheterna som används på klockan ([Ändra måttenheterna, sidan 57](#)).

Början på vecka: Här kan du ange vilken dag klockan använder som början av veckan.

Batteristatus: Ställer in klockan så att den visar återstående batteritid i procent eller en viss tid.

Säkerhetskopia och återställ: Gör att du kan aktivera automatisk säkerhetskopiering av klockdata och -inställningar och säkerhetskopia dina data nu. Du kan återställa data från en tidigare säkerhetskopia med Garmin Connect appen.

Nollställ: Tillåter att du återställer användardata och inställningar ([Återställa alla standardinställningar, sidan 58](#)).

Programuppdatering: Gör att du kan installera hämtade programvaruuppdateringar, aktivera automatiska uppdateringar eller manuellt söka efter uppdateringar ([Produktuppdateringar, sidan 3](#)). Du kan välja Nyheter för att visa en lista över nya funktioner från den senaste programvaruuppdateringen som du installerade.

Om: Visar enhets-, programvaru-, licens- och regelinformation.

Karthanterare: Visar de hämtade kartversionerna och gör att du kan hämta ytterligare kartuppdateringar.

Avancerat: Ställer in avancerade systeminställningar ([Avancerade inställningar, sidan 58](#)).

Tidsinställningar

Tryck på  och välj **Inställningar > System > Tid**.

Tidsformat: Ställer in om klockan ska visa tiden i 12-timmarsformat, 24-timmarsformat eller militärt format.

Datumformat: Ställer in visningsordningen för dag, månad och år för datum.

Ställ in tid: Ställer in tiden för klockan. Alternativet Automatiskt ställer in tiden automatiskt baserat på din GPS-position.

Tid: Här justerar du tiden om alternativet Ställ in tid är inställt på Manuell.

Varningar: Gör att du kan ställa in timaviseringar samt aviseringar för soluppgång och solnedgång som ljuder ett visst antal minuter eller timmar innan soluppgången eller solnedgången ([Ställa in tidsvarningar, sidan 57](#)).

Tidssynkronisering: Gör att du kan synkronisera tiden om du byter tidszon och vid övergång till sommartid.

Ställa in tidsvarningar

- 1 Tryck på .
- 2 Välj **Inställningar > System > Tid > Varningar**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Om du vill ställa in att en avisering ska avge ett ljud ett visst antal minuter eller timmar före solnedgången väljer du **Till solnedgång > Status > På**, välj sedan **Tid** och ange tiden.
 - Om du vill ställa in att en avisering ska avge ett ljud ett visst antal minuter eller timmar före soluppgången väljer du **Till soluppgång > Status > På**, välj sedan **Tid** och ange tiden.
 - Om du vill ställa in att en avisering ska avge ett ljud varje timme väljer du **Timprognos > På**.

Ändra skärminställningarna

- 1 Tryck på .
- 2 Välj **Inställningar > System > Display**.
- 3 Välj **Under aktivitet, Generell användning** eller **När du sover**.
- 4 Välj ett alternativ:
 - Välj **Visas alltid** för att hålla data på urtavlan synliga och minska ljusstyrkan och bakgrunden. Detta påverkar batteriets och skärmens livslängd.
 - Välj **Ljusstyrka** för att ställa in skärmens ljusstyrka.
 - Välj **Röd skiftning** om du vill att skärmen ska vara i olika röda nyanser så att du kan använda klockan i svagt ljus och bevara mörkerseendet.
 - Välj **Varningar** för att slå på skärmen för varningar.
 - Välj **Handledsgest** för att slå på skärmen genom att höja och vrida på armen för att titta på handleden.
 - Välj **Tidsgräns** för att ställa in tiden innan skärmen släcks.

Ändra måttenheterna

Du kan anpassa måttenheter för avstånd, tempo och hastighet, höjd, vikt, längd och temperatur.

- 1 Tryck på .
- 2 Välj **Inställningar > System > Enheter**.
- 3 Välj typ av måttenhet.
- 4 Välj en måttenhet.

Anpassa sömnläge

- 1 Tryck på .
- 2 Välj **Inställningar > System > Sömnläge**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Välj **Schema**, välj en dag och ange dina normala sömntimmar.
 - Välj **Urtavla** för att använda sömnurtavlan.
 - Välj **Display** för att konfigurera skärmens ljusstyrka och tidsgräns.
 - Välj **Stör ej** om du vill aktivera eller avaktivera Stör ej-läget.

Återställa alla standardinställningar

Innan du återställer alla standardinställningar bör du synkronisera klockan med Garmin Connect appen för att överföra dina aktivitetsdata.

Du kan återställa alla inställningar i klockan till fabriksinställningarna.

- 1 Tryck på .
- 2 Välj **Inställningar > System > Nollställ**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Återställ alla klockinställningarna till fabriksinställningar och spara all information du angivit och all aktivitetshistorik genom att välja **Återställ standardinst.**
 - Om du vill ta bort alla aktiviteter från historiken väljer du **Ta bort alla aktiviteter?**.
 - Om du vill nollställa alla sammanlagda sträckor och tider väljer du **Nollställa totaler**.
 - Återställ alla klockans inställningar till fabriksinställningar och ta bort all information du angivit och all aktivitetshistorik genom att välja **Rad data o. återst. inst.**.

Obs! Om du har konfigurerat en Garmin Pay plånbok raderas även plånboken från klockan. Om du har musik som lagrats på klockan raderas detta alternativ din lagrade musik.

Avancerade inställningar

Tryck på  och välj **Inställningar > System > Avancerat**.

Skärmbild: Ta en bild av klockans skärm. Skärmbilderna sparas i mappen Screenshot på enheten.

Dataregistrering: Ställer in hur enheten registrerar aktivitetsdata. Med inspelningsalternativet Smart (standard) kan du spela in aktiviteter under längre tid. Inspelningsalternativet Varje sekund ger mer detaljerade aktivitetsinspelningar, men spelar eventuellt inte in hela aktiviteter som håller på under längre perioder.

USB-läge: Anger att klockan ska använda MTP (Media Transfer Protocol) eller Garmin läge när den är ansluten till en dator. I läget Garmin kan du fortsätta använda klockan när den är ansluten till en strömkälla.

Satelliter: Ställer in standardinställningen för satellitsystem som ska användas för aktiviteter. Vid behov kan du anpassa satellitinställningarna för varje aktivitet ([Satellitinställningar, sidan 51](#)).

Trådlösa sensorer

Klockan kan paras ihop och användas med trådlösa sensorer med ANT+® eller Bluetooth teknologi (*Trådlösa sensorer, sidan 59*). När enheterna har parats ihop kan du anpassa de valfria datafälten (*Anpassa datasidorna, sidan 51*). Om din klocka levererades med en sensor är de redan ihopparade.

För mer information om kompatibiliteten med specifika Garmin sensor, inköp eller för att visa användarhandboken går du till buy.garmin.com för den sensorn.

Sensortyp	Beskrivning
Klubbssensorer	Du kan använda golfklubbssensorerna Approach för att automatiskt spåra dina golfslag, bland annat plats, avstånd och klubbtyp.
eBike	Du kan använda klockan med din elcykel och visa cykeldata som batteri- och räckviddsinformation under dina cykelturer.
Extern pulsmätare	Du kan använda en extern sensor, till exempel pulsmätaren HRM 200, HRM-Fit™ eller HRM-Pro™ och visa pulsdata under aktiviteter.
Foot pod	Du kan använda Foot pod för att registrera tempo och sträcka i stället för att använda GPS:en när du tränar inomhus eller när GPS-signalen är svag.
Hörlurar	Du kan använda Bluetooth hörlurar för att lyssna på musik som har laddats på klockan (<i>Ansluta Bluetooth hörlurar, sidan 47</i>).
Avståndsmätare	Du kan använda en kompatibel laseravståndsmätare för att se avståndet till flaggan när du spelar golf.
Fart/kadens	Du kan koppla fart- eller kadenssensorer till din cykel och visa data under en cykeltur. Vid behov kan du manuellt ange hjulets omkrets (<i>Hjulstorlek och omkrets, sidan 70</i>).
Tempe	Du kan ansluta tempe™ temperatursensorn till en säkerhetsrem eller slinga där den utsätts för omgivningsluft och kan användas som källa för exakta temperaturdata.

Para ihop dina trådlösa sensorer

Första gången du ansluter en trådlös sensor till klockan med hjälp av ANT+ eller Bluetooth teknologi måste du para ihop enheten och klockan. Om sensorn har både ANT+ och Bluetooth teknologi rekommenderar Garmin att du parar ihop med hjälp av ANT+ teknik. När de har parats ihop ansluter klockan till sensorn automatiskt när du startar en aktivitet och sensorn är aktiv och inom räckhåll.

- 1 Flytta dig minst 10 m (33 fot) bort från andra trådlösa sensorer.
- 2 Om du ska para ihop en pulsmätare sätter du på dig pulsmätaren.
Pulsmätaren kan inte skicka eller ta emot data förrän du sätter på dig den.
- 3 Tryck på .
- 4 Välj **Inställningar > Sensorer och tillbehör**.
- 5 Välj **Lägg till ny**.
- 6 Välj en givartyp.
- 7 Placera klockan inom 3 m (10 fot) från sensorn och vänta medan klockan paras ihop med sensorn.
När klockan har anslutits till sensorn visas en ikon längst upp på skärmen.

Tillbehör för klubbspårning

Klockan är kompatibel med Approach golfklubbsspårningstillbehör. Du kan använda ihopparade klubbsspårningstillbehör för att automatiskt spåra dina golfslag, bland annat plats, avstånd och klubbtyp. Mer information om klubbsspårningstillbehör finns i användarhandboken.

Löptempo och distans från pulstillbehör

Tillbehören i HRM 600, HRM-Fit och HRM-Pro-serien beräknar löptempo och -distans baserat på din användarprofil och rörelsen som mäts av sensorn vid varje steg. Pulsmätaren tillhandahåller löptempo och -distans när GPS inte är tillgängligt, till exempel vid löpbandslöpning. Du kan se löptempo och -distans på din kompatibla Approach klocka när du har anslutit med ANT+ eller säker Bluetooth teknik. Du kan också visa det i kompatibla tredjepartsappar.

Noggrannheten för tempo och distans förbättras med kalibrering.

Automatisk kalibrering: Standardinställningen för klockan är **Automatisk kalibrering**. Pulstillbehöret kalibreras varje gång du springer utomhus med tillbehöret anslutet till din kompatibla Approach klocka.

Obs! Automatisk kalibrering fungerar inte för inomhuslöpnings-, terränglöpnings- eller ultralöpningsaktiviteter (*Tips för registrering av löptempo och -distans, sidan 60*).

Manuell kalibrering: Du kan välja **Kalib. och spara** efter en löptur på löpband när du sprungit med ett anslutet pulstillbehör (*Kalibrera löpbandsdistansen, sidan 39*).

Tips för registrering av löptempo och -distans

- Uppdatera Approach klockans programvara (*Produktuppdateringar, sidan 3*).
 - Spring flera gånger utomhus med GPS och ditt anslutna tillbehör i HRM-Fit eller HRM-Pro-serien. Det är viktigt att tempointervallen utomhus är samma som tempointervallen på löpband.
 - Om löpturen innehåller sand eller djup snö går du till sensorinställningarna och stänger av **Automatisk kalibrering**.
 - Om du tidigare har anslutit en kompatibel foot pod med ANT+ teknologi ska ställa in din foot pod på **Av** eller ta bort den från listan över anslutna sensorer.
 - Spring på löpband med manuell kalibrering (*Kalibrera löpbandsdistansen, sidan 39*).
 - Om den automatiska och manuella kalibreringen inte verkar korrekt ska du gå till sensorinställningarna och välja **Tempo och distans pulsmätare > Återställ kalibreringsdata**.
- Obs!** Du kan testa med att stänga av **Automatisk kalibrering** och sedan kalibrera manuellt igen (*Kalibrera löpbandsdistansen, sidan 39*).

Använd en cykelfarts- eller kadenssensor (tillval)

Du kan använda en kompatibel cykelfarts- eller kadenssensor för att skicka data till din klocka.

- Para ihop sensorn med din klocka (*Trådlösa sensorer, sidan 59*).
- Ange din hjulstorlek (*Hjulstorlek och omkrets, sidan 70*).
- Ta en cykeltur (*Starta en aktivitet, sidan 38*).

tempe

Enheten är kompatibel med tempe temperatursensorer. Du kan ansluta sensorn till en säkerhetsrem eller slinga där den utsätts för omgivningsluft och kan användas som källa för exakta temperaturdata. Du måste para ihop tempe sensor med enheten för att kunna visa temperaturdata. Mer information finns i instruktionerna för tempe sensorn (garmin.com/manuals/tempe).

Enhetsinformation

Byta banden

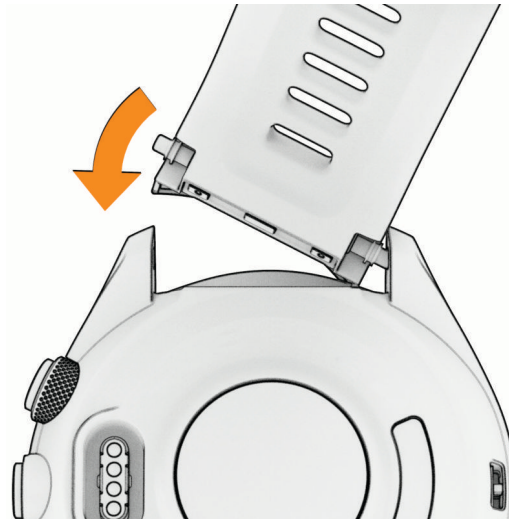
- 1 Tryck in klockans stift med hjälp av en spårskruvmejsel.



- 2 Ta bort bandet från klockan.

- 3 Välj ett alternativ:

- Om du vill sätta fast ett nytt armband på Approach S70 passar du in ena sidan av det nya bandet med hålen på klockan, trycker in det synliga stiftet på klockan och trycker armbandet på plats.



Obs! Se till att bandet sitter säkert. Stiftet på klockan ska passas in efter hålen på klockan.

- Om du vill sätta fast ett kompatibelt QuickFit® armband tar du bort stiftet från armbandet på Approach S70, sätter på stiftet på klockan och trycker det nya bandet på plats.



Obs! Se till att bandet sitter säkert. Spärren ska stängas över stiftet på klockan.

4 Upprepa proceduren för att byta det andra bandet.

Specifikationer

Batterityp	Uppladdningsbart, inbyggt litiumjonbatteri
Vattenklassning	5 ATM ¹
Drifts- och förvaringstemperaturområde	Från -20 till 55 °C (från -4 till 131 °F)
Laddningstemperaturområde	Från 0 till 45 °C (från 32 till 113 °F)
Trådlösa frekvenser för EU (effekt)	Approach S70 - 42 mm: 2,4 GHz vid 16,09 dBm maximalt; 13,56 MHz vid -40 dBm maximalt Approach S70 - 47 mm: 2,4 GHz vid 17,42 dBm maximalt; 13,56 MHz vid -40 dBm maximalt
EU SAR-värden	Approach S70 - 42 mm: 0,27 W/kg extremitet, 0,42 W/kg bål Approach S70 - 47 mm: 1,20 W/kg extremitet, 0,47 W/kg bål

Batteriinformation

Den faktiska batteritiden beror på vilka funktioner som är aktiverade på klockan, till exempel pulsmätning vid handleden, smartphoneaviseringar, GPS, inre sensorer och anslutna sensorer.

Läge	Approach S70 - 42 mm batteritid	Approach S70 - 47 mm batteritid
Smartwatch-läge	Upp till 10 dagar vid normal användning	Upp till 16 dagar vid normal användning
Läge med alla satellit-system	Upp till 15 timmar vid normal användning	Upp till 20 timmar vid normal användning

¹ Enheten klarar tryck som motsvarar ett djup på 50 m. Mer information finns på www.garmin.com/waterrating.

Skötsel av enheten

OBS!

Undvik kraftiga stötar och ovarsam hantering eftersom det kan förkorta produktens livslängd.

Undvik att trycka på knapparna under vatten.

Använd inte vassa föremål när du tar bort batteriet.

Använd aldrig hårda eller vassa föremål på pekskärmen eftersom den då kan skadas.

Använd inte kemiska rengöringsmedel, lösningsmedel eller insektsmedel som kan skada plastkomponenter och ytor.

Skölj produkten noggrant med kranvatten efter att den utsatts för klor- eller salthaltigt vatten, solkräm, kosmetika, alkohol eller andra starka kemikalier. Om produkten utsätts för sådana substanser under en längre tid kan höljet skadas.

Förvara inte enheten där den kan utsättas för extrema temperaturer eftersom det kan orsaka permanenta skador.

Rengöra klockan

⚠ OBSERVERA

Vissa användare kan uppleva hudirritation efter långvarig användning av klockan, särskilt om användaren har känslig hud eller allergier. Om du upplever att huden blir irriterad ska du ta av dig klockan och ge huden tid att läka. Se till att klockan är ren och torr och dra inte åt den för hårt för att undvika hudirritation.

OBS!

Även små mängder svett eller fukt kan göra att de elektriska kontakterna korroderar när de ansluts till en laddare. Korrosion kan förhindra laddning och dataöverföring.

TIPS: Mer information finns på garmin.com/fitandcare.

- 1 Skölj med vatten eller använd en fuktig, luddfri duk.
- 2 Låt klockan torka helt.

Långtidsförvaring

När du inte tänker använda enheten på flera månader bör du ladda batteriet till minst 50 % innan du lägger undan enheten. Enheten bör förvaras på en sval, torr plats i normal rumstemperatur. Efter förvaring bör du ladda enheten helt innan du använder den.

Visa enhetsinformation

Du kan visa enhetsinformation, till exempel enhets-ID, programversion, information om regler och licensavtal.

- 1 Tryck på .
- 2 Välj **Inställningar > System > Om**.

Se information om regler och efterlevnad för E-label

Enhetens etikett ges elektroniskt. E-label kan ge information om regler, exempelvis identifieringsnummer från FCC eller lokala efterlevnadsmärkningar samt tillämplig produkt- och licensinformation.

- 1 Tryck på .
- 2 På inställningsmenyn väljer du **System**.
- 3 Välj **Om**.

Datahantering

Obs! Enheten är inte kompatibel med Windows 95, 98, Me, Windows NT® eller Mac® OS 10.3 och tidigare.

Ta bort filer

OBS!

Om du inte är säker på vad en fil används till bör du inte ta bort den. Minnet i enheten innehåller viktiga systemfiler som du inte bör ta bort.

- 1 Öppna **Garmin** enheten eller volym.
- 2 Om det behövs öppnar du en mapp eller volym.
- 3 Välj en fil.
- 4 Tryck på **Delete** på tangentbordet.

Obs! Mac operativsystem har begränsat stöd för MTP-filöverföringsläge. Du måste öppna Garmin enheten på ett Windows operativsystem. Använd Garmin Express applikationen för att ta bort musikfiler från enheten.

Felsökning

Mer information

Du hittar mer information om produkten på Garmin webbplatsen.

- Ytterligare handböcker, artiklar och programvaruuppdateringar hittar du på support.garmin.com.
- Gå till buy.garmin.com eller kontakta din Garmin återförsäljare för information om tillbehör och utbytesdelar.
- Om du vill visa information om funktionsnoggrannhet går du till www.garmin.com/ataccuracy.
Det här är inte en medicinsk enhet.

Tips för att maximera batteritiden

Om du vill förlänga batteritiden kan du prova de här tipsen.

- Minska tidsgränsen för skärmen ([Ändra skärminställningarna, sidan 57](#)).
- Sluta använda skärmtidsgränsalternativet **Visas alltid** och välja kortare skärmtidsgräns ([Ändra skärminställningarna, sidan 57](#)).
- Minska skärmens ljusstyrka ([Ändra skärminställningarna, sidan 57](#)).
- Använd satellitläget UltraTrac för din aktivitet ([Satellitinställningar, sidan 51](#)).
- Stäng av Bluetooth teknologi när du inte använder anslutna funktioner ([Kontroller, sidan 31](#)).
- När du pausar din aktivitet för en längre tid kan du använda alternativet **Återuppta senare** ([Stoppa en aktivitet, sidan 38](#)).
- Använd en urtavla som inte uppdateras varje sekund.
Använd till exempel en urtavla utan sekundvisare ([Anpassa urtavlan, sidan 48](#)).
- Begränsa telefonaviseringarna som klockan visar ([Hantera aviseringar, sidan 15](#)).
- Avbryt sändning av pulsdata till ihopparade enheter ([Sända puls till Garmin enheter, sidan 35](#)).
- Stäng av pulsmätning vid handleden ([Inställningar för pulsmätning vid handleden, sidan 35](#)).
Obs! Pulsmätning vid handleden används för att beräkna antalet minuter med hög intensitet och kalorier som förbränts.
- Stäng av manuella pulsoximetriavläsningar ([Ställa in pulsoximeterläget, sidan 37](#)).

Min enhet kan inte hitta golfbanor i närheten

Om en banuppdatering avbryts innan den har slutförts kan enheten sakna bandata. Om du vill reparera bandata som saknas måste du uppdatera banorna igen.

- 1 Hämta och installera banuppdateringar från Garmin Express programmet ([Uppdatera programvaran med Garmin Express, sidan 17](#)).
- 2 Koppla bort enheten på ett säkert sätt.
- 3 Gå ut och starta en testgolfrunda för att kontrollera att enheten hittar banor i närheten.

Är min telefon kompatibel med min klocka?

Approach S70 klockan är kompatibel med telefoner som använder Bluetooth teknologi.

Information om kompatibilitet med Bluetooth finns på garmin.com/ble.

Telefonen ansluter inte till klockan

Om telefonen inte ansluter till klockan kan du prova följande tips.

- Stäng av telefonen och klockan och sätt sedan på dem igen.
- Aktivera Bluetooth teknik på din telefon.
- Uppdatera Garmin Golf appen till den senaste versionen.
- Ta bort klockan från Garmin Golf appen och Bluetooth inställningarna på telefonen för att testa ihopparningsprocessen på nytt.
- Om du har köpt en ny telefon ska du ta bort klockan från Garmin Golf appen på den telefon som du inte längre tänker använda.
- Placera telefonen inom 10 m (33 fot) från klockan.
- På din smartphone öppnar du appen Garmin Golf, väljer ●●● > **Garmin-enheter** > **Lägg till enhet** för att starta ihopparningsläget.
- Tryck på  och välj **Inställningar** > **Telefon** > **Para ihop telefon**.

Enheten är på fel språk

- 1 Tryck på .
- 2 Välj .
- 3 Bläddra ned till den sista posten i listan och välj den.
- 4 Välj den första posten i listan.
- 5 Välj språk.

Min enhet visar fel måttenheter

- Kontrollera att du har valt rätt inställning för måttenheter på enheten ([Ändra måttenheterna, sidan 57](#)).
- Kontrollera att du har valt rätt inställning för måttenheter på ditt Garmin Golf konto.

Om måttenheterna på enheten inte överensstämmer med ditt Garmin Golf konto, kan enhetsinställningarna skrivas över när du synkroniserar enheten.

Starta om klockan

- 1 Håll in  tills klockan stängs av.
- 2 Håll in  för att sätta på klockan.

Söka satellitsignaler

Det kan vara så att enheten behöver fri sikt mot himlen för att hämta satellitsignaler. Tid och datum ställs in automatiskt utifrån GPS-positionen.

TIPS: Mer information om GPS finns på garmin.com/aboutGPS.

- 1 Gå utomhus till en öppen plats.
Enhetens framsida ska vara riktad mot himlen.
- 2 Vänta medan enheten söker satelliter.
Det kan ta 30–60 sekunder att söka satellitsignaler.

Förbättra GPS-satellitmottagningen

- Synkronisera enheten ofta med ditt Garmin konto:
 - Anslut enheten till datorn med hjälp av USB-kabeln och Garmin Express applikationen.
 - Anslut klockan med Garmin Golf appen med hjälp av din Bluetooth aktiverade telefon.
 - Anslut klockan till ditt Garmin konto med hjälp av ett trådlöst Wi-Fi nätverk.

När du är ansluten till ditt Garmin konto hämtar enheten flera dagars satellitdata, vilket gör att den snabbt hittar satellitsignaler.

- Ta med klockan utomhus till en öppen plats, en bit från höga byggnader och träd.
- Stå stilla i några minuter.

Aktivitetsspårning

Mer information om noggrannheten hos aktivitetsspårning hittar du på garmin.com/ataccuracy.

Min dagliga stegräkning visas inte

Den dagliga stegräkningen återställs varje natt vid midnatt.

Om streck visas istället för din stegräkning ska du ge enheten tid att hämta satellitsignaler och ställa in tiden automatiskt.

Stegräkningen verkar inte stämma

Om stegräkningen inte verkar stämma kan du testa följande tips.

- Bär klockan på din icke-dominanta handled.
- Bär klockan i fickan när du skjuter en barnvagn eller gräsklippare framför dig.
- Bär klockan i fickan när du aktivt använder endast händer eller armar.

Obs! Klockan kan tolka vissa upprepade rörelser, som när du diskar, viker tvätt eller klappar händer, som steg.

Stegräkningen på klockan stämmer inte med stegräkningen på mitt Garmin Connect konto

Stegräkningen på ditt Garmin Connect konto uppdateras när du synkroniserar klockan.

1 Välj ett alternativ:

- Synkronisera stegräkningen med Garmin Express programmet ([Använda Garmin Connect på din dator, sidan 17](#)).
- Synkronisera stegräkningen med Garmin Connect appen ([Använda smartphoneappar, sidan 17](#)).

2 Vänta medan dina data synkroniseras.

Det kan ta flera minuter att synkronisera.

Obs! Du kan inte synkronisera dina data eller uppdatera stegräkningen genom att uppdatera Garmin Connect appen eller Garmin Express programmet.

Mina intensiva minuter blinkar

När du motionerar på en intensitetsnivå som kvalificerar sig för ditt mål med intensiva minuter börjar de intensiva minuterna blinka.

Bilagor

Datafält

Vissa datafält kräver ANT+ tillbehör för att visa data.

% av pulsreserv: Procentandelen av pulsreserv (maxpuls minus vilopuls).

% av pulsreserv under varvet: Medelprocentandelen av pulsreserven (maxpuls minus vilopuls) för det aktuella varvet.

Aerobisk träningseffekt: Den aktuella aktivitetens effekt på din aeroba konditionsnivå.

Aktiva kalorier: Kalorier som har förbränts under aktiviteten.

Aktuell fart för träningssteg: Den aktuella hastigheten under steget i träningspasset.

Aktuell sträcka för träningssteg: Aktuell tillryggalagd sträcka under träningspasset.

Aktuell tid: Tid på dagen baserat på din aktuella plats och tidsinställningar (format, tidszon och sommartid).

Aktuell tid (sekunder): Aktuell tid inklusive sekunder.

Aktuellt tempo för träningssteg: Det aktuella tempot under steget i träningspasset.

Anaerobisk träningseffekt: Den aktuella aktivitetens effekt på din anaeroba konditionsnivå.

Andningshastighet: Din andningshastighet i andetag per minut (andetag/minut).

Antal trappor: Det totala antalet trappor uppför under dagen.

Årtag: Paddlingssport. Totalt antal tag för den aktuella aktiviteten.

Årtagstempo: Paddlingssport. Antalet tag per minut (spm).

Barometerdiagram: Ett diagram som visar barometertryck över tid.

Barometertryck: Det aktuella kalibrerade omgivande trycket.

Batteriprocent: Återstående procentuell batterikapacitet.

Batteritid: Antal timmar som återstår innan batteriet är urladdat.

Belastning: Träningsbelastningen för den aktuella aktiviteten. Träningsbelastningen är ett mått på hur stor efterförbränningen (EPOC) är, vilket är en indikation på träningspassets påfrestning.

Cykelkadens: Cykling. Antal varv på vevarmen. Enheten måste vara ansluten till kadensgivaren för att de här data skall visas.

Distans: Tillryggalagd sträcka för aktuellt spår eller aktivitet.

Distans/tag senaste varvet: Simning. Tillryggalagd medelsträcka per tag under det senast slutförda varvet.

Distans/tag senaste varvet: Paddlingssport. Tillryggalagd medelsträcka per tag under det senast slutförda varvet.

Distans per paddel-/årtag: Den tillryggalagda sträckan per tag.

Färdtid: Den totala färdtiden för den aktuella aktiviteten.

Fart: Aktuell fart för resan.

Förenklad widget: Löpning. En färgmätare som visar ditt aktuella kadensintervall.

Förfluten tid för träningssteg: Den tid som återstår för det aktuella steget i träningspasset.

Genomsnittlig % av pulsreserv: Medelprocentandelen av pulsreserven (maxpuls minus vilopuls) för den aktuella aktiviteten.

Genomsnittlig färdhastighet: Medelfarten i rörelse för den aktuella aktiviteten.

Genomsnittlig puls: Den genomsnittliga pulsen för den aktuella aktiviteten.

Genomsnittlig varvtid: Medelvarvtiden för den aktuella aktiviteten.

Glidförhållande: Förhållandet mellan tillryggalagd horisontell sträcka och ändring i vertikal sträcka.

GPS: Styrkan på GPS-satellitssignalen.

GPS-höjd: Höjden på aktuell plats enligt GPS-enheten.

Hastighetsdiagram: Ett diagram som visar din hastighet under hela aktiviteten.

Höjd: Höjden över eller under havsnivå för din aktuella plats.

Höjddiagram: Ett diagram som visar höjd över tid.

Intervallängder: Antal slutförda bassänglängder under det aktuella intervallet.

Intervallavstånd: Tillryggalagd sträcka för aktuell intervall.

Intervallsimtagstempo: Antal tag i snitt per minut (spm) under det aktuella intervallet.

Intervallsimtagstyp: Aktuell tagtyp för intervallet.

Intervall-Swolf: Genomsnittlig swolf-poäng för det aktuella intervallet.

Intervalltempo: Medeltempot för den aktuella intervallen.

Intervalltid: Stopptiden för det aktuella intervallet.

Kadens: Löpning. Steg per minut (höger och vänster).

Kalorier: Mängden totala kalorier som förbränts.

Kurs: Den riktning som du rör dig i.

Längder: Antal slutförda bassänglängder under den aktuella aktiviteten.

Lutning: Beräkningen av stigning (höjd) under lopp (sträcka). Exempel: Om du färdas 60 m (200 fot) för varje 3 m (10 fot) du stiger är lutningen 5 %.

Lutningsanpassat tempo: Medeltempot anpassat till underlagets lutning.

Mätare för totalt uppför/nedför: Den totala höj ökningen och höjdminskningen under aktivitetens gång eller sedan den senaste vilan.

Mätare för träningsseffekt: Den aktuella aktivitetens effekt på din aerobiska och anaeroba konditionsnivå.

Max % av HRR för intervallet: Den maximala procentandelen av pulsreserven (maxpuls minus vilopuls) för det aktuella simintervallet.

Max % av max för intervallet: Den maximala procentandelen av maxpuls för det aktuella simintervallet.

Maxfart: Toppfarten för den aktuella aktiviteten.

Maximal höjd: Den högsta höjd som nåtts sedan den senaste återställningen.

Maxpuls för intervallet: Den maximala pulsen för det aktuella simintervallet.

Maxpulsprocent s varvet: Medelprocentandelen av maxpuls för det senaste slutförda varvet.

Maxpulsprocent under varvet: Medelprocentandelen av maxpuls för det aktuella varvet.

Maxpulsprocent under varvet: Medelprocentandelen av maxpuls för det aktuella varvet.

Medel % av max för intervallet: Medelprocentandelen av maxpuls för det aktuella simintervallet.

Medel % HRR aktuellt intervall: Medelprocentandelen av pulsreserven (maxpuls minus vilopuls) för det aktuella simintervallet.

Medeldistans per tag: Simning. Tillryggalagd medelsträcka per tag under den aktuella aktiviteten.

Medeldistans per tag: Paddlingssport. Tillryggalagd medelsträcka per tag under den aktuella aktiviteten.

Medelfart: Medelfarten för den aktuella aktiviteten.

Medelkadens: Cykling. Den genomsnittliga kadensen för den aktuella aktiviteten.

Medelkadens: Löpning. Den genomsnittliga kadensen för den aktuella aktiviteten.

Medelpaddel-/årtagstempo: Paddlingssport. Antal tag i snitt per minut (spm) under den aktuella aktiviteten.

Medelpuls för intervallet: Den genomsnittliga pulsen för det aktuella simintervallet.

Medelpulsprocent av max..: Medelprocentandelen av maxpuls för den aktuella aktiviteten.

Medelsimtag per längd: Antal simtag i snitt per bassänglängd under den aktuella aktiviteten.

Medelsimtag per längd: Antal simtag i snitt per längd under den aktuella aktiviteten.

Medel Swolf: Genomsnittliga swolf-poäng för den aktuella aktiviteten. Dina swolf-poäng är summan av tiden för en längd plus antalet simtag för den längden (*Simterminologi, sidan 40*).

Medeltempo: Medeltempot för den aktuella aktiviteten.

Medeltempo för 500 m: Det genomsnittliga simtempot per 500 meter för den aktuella aktiviteten.

Minsta höjd: Den lägsta höjd som nåtts sedan den senaste återställningen.

Omgivande lufttryck: Okalibrerat omgivande tryck.

Paddel-/årtag, längd: Paddlingssport. Totalt antal tag för det aktuella varvet.

Paddel-/årtag, senaste längd: Paddlingssport. Totalt antal tag för det senaste slutförda varvet.

Paddel-/årtagstempo, längd: Paddlingssport. Antal tag i snitt per minut (spm) under det aktuella varvet.

Procent av maxpuls: Procentandelen av maxpuls.

Puls: Dina hjärtslag per minut (bpm). Din enhet måste vara ansluten till en kompatibel pulsmätare.

Pulsmätare: En färgmätare som visar din aktuella puls.

Pulstabell: Ett diagram som visar din puls under hela aktiviteten.

Puls under senaste varvet: Den genomsnittliga pulsen för det senaste slutförda varvet.

Puls under varvet: Den genomsnittliga pulsen för det aktuella varvet.

Pulszon: Det aktuella intervallet för pulsen (1 till 5). Standardzonerna är baserade på din användarprofil och maximala puls (220 minus din ålder).

Pulszonsförhållande: En färgmätare som visar förhållandet mellan tider spenderade i varje pulszone.

Repetera vid: Timern för det senaste intervallet plus aktuell vila (simning i bassäng).

Sen. längd Swolf: Swolf-poäng för den senaste slutförda bassänglängden.

Sen. varvtempo: Medeltempot för det senaste slutförda varvet.

Senaste dygnets högsta: Den högsta temperaturen som en kompatibel temperatursensor har uppmätt under de senaste 24 timmarna.

Senaste dygnets lägsta: Den lägsta temperaturen som en kompatibel temperatursensor har uppmätt under de senaste 24 timmarna.

Senaste längd, simtag: Simning. Totalt antal tag för det senaste slutförda varvet.

Senaste varv %HRR: Medelprocentandelen av pulsreserven (maxpuls minus vilopuls) för det senaste slutförda varvet.

Senaste varvdistans: Tillryggalagd sträcka för senaste slutförda varv.

Senaste varvets kadens: Cykling. Medelkadensen för det senaste slutförda varvet.

Senaste varvets kadens: Löpning. Medelkadensen för det senaste slutförda varvet.

Senaste varv fart: Medelfarten för det senaste slutförda varvet.

Senaste varvtempo 500m: Det genomsnittliga simtempot per 500 meter för det senaste varvet.

Senaste varvtid: Stoptiden för det senaste slutförda varvet.

Simtag för senaste längd: Totalt antal simtag för den senaste slutförda bassänglängden.

Simtagsintervall/Längd: Antal simtag i snitt per bassänglängd under det aktuella intervallet.

Simtagsintervall/Längd: Antal simtag i snitt per längd under det aktuella intervallet.

Simtagstempo: Simning. Antalet tag per minut (spm).

Simtagstempo för senaste längd: Antal simtag per minut i snitt (spm) under den senaste slutförda bassänglängden.

Simtagstempo senaste längd: Simning. Antal tag i snitt per minut (spm) under det senaste slutförda varvet.

Simtagstempo Varv: Simning. Antal tag i snitt per minut (spm) under det aktuella varvet.

Simtag Varv: Simning. Totalt antal tag för det aktuella varvet.

Simtid: Simtiden för den aktuella aktiviteten, exklusive vilotid.

Sluttning under senaste varvet: Den vertikala sträckan för höjdminskningen för det senaste slutförda varvet.

Sluttning under varvet: Den vertikala sträckan för höjdminskningen för det aktuella varvet.

Solnedgång: Tiden för solnedgång baserat på din GPS-position.

Soluppgång: Tiden för soluppgång baserat på din GPS-position.

Steg: Totalt antal steg för den aktuella aktiviteten.

Stigning under senaste varvet: Den vertikala sträckan för stigningen för det senaste slutförda varvet.

Stigning under varvet: Den vertikala sträckan för stigningen för det aktuella varvet.

Stoptid: Den totala stoptiden för den aktuella aktiviteten.

Summa kalorier: Totalt antal kalorier som förbränts för dagen.

Tagtempo s lgd: Paddlingssport. Antal tag i snitt per minut (spm) under det senaste slutförda varvet.

Temperatur: Lufttemperaturen. Din kroppstemperatur påverkar temperatursensorn. Enheten måste vara ansluten till en temperatursensor för att dessa data ska visas.

Tempo: Aktuellt tempo.

Tempodiagram: Ett diagram som visar ditt tempo under hela aktiviteten.

Tempo för 500 m: Det aktuella simtempot per 500 meter.

Tempo för senaste längd: Medeltempot för din senaste slutförda bassänglängd.

Tid i zon: Förfluten tid i varje pulszone.

Tidur: Stoptiden för den aktuella aktiviteten.

Timer för set: Tid som tillbringats i det aktuella träningssetet under en styrketräningsaktivitet.

Total medelhastighet: Medelhastigheten för den aktuella aktiviteten, vilket innefattar farten både i rörelse och vid stillastående.

Totalt före/efter: Den totala tiden före eller efter måltempot eller målhastigheten.

Total tid: Den totala inspelade tiden. Om du, t.ex. startar tiduret och löper i 10 minuter, stoppar tiduret i 5 minuter och sedan startar timern igen och löper i 20 minuter, är den förflutna tiden 35 minuter.

Totalt nedför: Den totala höjdminskningen under aktivitetens gång eller sedan den senaste återställningen.

Totalt uppför: Den totala stigningssträckan under aktivitetens gång eller sedan den senaste återställningen.

Trappor nedför: Totalt antal trappor nedför under dagen.

Trappor per minut: Antalet trappor uppför per minut.

Typ av simtag för senaste längd: Simtagstyp som användes under den senaste slutförda bassänglängden.

Upprepning: Antalet repetitioner som återstår för träningspasset.

Varv: Antalet varv som slutförts för den aktuella aktiviteten.

Varvdistans: Tillryggagad sträcka för aktuellt varv.

Varvdistans per tag: Simning. Tillryggagad medelsträcka per tag under det aktuella varvet.

Varvdistans per tag: Paddlingssport. Tillryggagad medelsträcka per tag under det aktuella varvet.

Varvfart: Medelfarten för det aktuella varvet.

Varvkadens: Cykling. Den genomsnittliga kadensen för det aktuella varvet.

Varvkadens: Löpning. Den genomsnittliga kadensen för det aktuella varvet.

Varvtempo: Medeltempot för det aktuella varvet.

Varvtempo 500m: Den genomsnittliga simtempot per 500 meter för det aktuella varvet.

Varvtid: Stoptiden för det aktuella varvet.

Vilotimer: Timern för aktuell vila (simning i bassäng).

Hjulstorlek och omkrets

När fartsensorn används för cykling känner den automatiskt av hjulstorleken. Vid behov kan du manuellt ange hjulets omkrets i fartsensorns inställningar.

Däckstorleken för cykling är utmärkt på båda sidorna av däck. Du kan mäta hjulens omkrets eller använda någon av de beräkningsfunktioner som finns på internet.

Symbolförklaringar

De här symbolerna kan visas på enhetens eller tillbehörens etiketter.



Symbol för WEEE-kassering och återvinning. WEEE-symbolen sitter på produkten i enlighet med EU-direktiv 2012/19/EG om återvinning av elektroniskt avfall och elektronisk utrustning (WEEE – Waste Electrical and Electronic Equipment). Den är avsedd att förhindra felaktig kassering av den här produkten samt att främja återanvändning och återvinning.

