

**GARMIN®**



# **APPROACH® S70**

---

**Benutzerhandbuch**

© 2023 Garmin Ltd. oder deren Tochtergesellschaften

Alle Rechte vorbehalten. Gemäß Urheberrechten darf dieses Handbuch ohne die schriftliche Genehmigung von Garmin weder ganz noch teilweise kopiert werden. Garmin behält sich das Recht vor, Änderungen und Verbesserungen an seinen Produkten vorzunehmen und den Inhalt dieses Handbuchs zu ändern, ohne Personen oder Organisationen über solche Änderungen oder Verbesserungen informieren zu müssen. Unter [www.garmin.com](http://www.garmin.com) finden Sie aktuelle Updates sowie zusätzliche Informationen zur Verwendung dieses Produkts.

Garmin®, das Garmin-Logo, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Edge®, QuickFit® und Virtual Partner® sind Marken von Garmin Ltd. oder deren Tochtergesellschaften und sind in den USA und anderen Ländern eingetragen. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Move IQ™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Dual™, HRM-Pro™, SatIQ™ und tempe™ sind Marken von Garmin Ltd. oder deren Tochtergesellschaften. Diese Marken dürfen nur mit ausdrücklicher Genehmigung von Garmin verwendet werden.

Android™ ist eine Marke von Google Inc. Die Wortmarke BLUETOOTH® und die Logos sind Eigentum von Bluetooth SIG, Inc. und werden von Garmin ausschließlich unter Lizenz verwendet. Handicap Index® und Slope Rating® sind eingetragene Marken der United States Golf Association. iOS® ist eine eingetragene Marke von Cisco Systems, Inc., die unter Lizenz von Apple Inc. verwendet wird. Apple®, iPhone®, iTunes® und Mac® sind Marken von Apple Inc. und sind in den USA und anderen Ländern eingetragen. Wi-Fi® ist eine eingetragene Marke der Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® ist eine in den USA und anderen Ländern eingetragene Marke der Microsoft Corporation. Weitere Marken und Markennamen sind Eigentum ihrer jeweiligen Inhaber.

Dieses Produkt ist ANT+® zertifiziert. Unter [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory) finden Sie eine Liste kompatibler Produkte und Apps.

M/N: A04431, A04432

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einführung</b> .....	<b>1</b>
Übersicht über das Gerät.....	1
Erste Schritte.....	1
Verwenden der Uhrfunktionen.....	2
Koppeln eines Smartphones.....	2
Aufladen der Smartwatch.....	2
Produkt-Updates.....	3
Einrichten von Garmin Express.....	3
<b>Golfspielen</b> .....	<b>4</b>
Golfmenü.....	5
Virtueller Caddie.....	6
Anzeigen des Grüns.....	6
Messen der Distanz durch Tippen auf ein Zielobjekt.....	7
Ändern von Löchern.....	7
Scoreeingabe.....	7
Aktivieren der Statistikverfolgung.....	7
Aufzeichnen von Statistiken.....	7
Einrichten der Scoring-Methode.....	8
Informationen zur Stableford- Zählweise.....	8
Punktzahlprotokoll.....	8
Aktivieren des Handicap-Scoring.....	9
Anzeigen der Richtung zur Fahne.....	9
Anzeigen von Windgeschwindigkeit und -richtung.....	9
Anzeigen von Rundeninformationen....	10
Anzeigen der gemessenen Schlagweite.....	10
Manuelle Messung der Schlagweite.....	10
Anzeigen von Schlägerstatistiken.....	10
Speichern benutzerdefinierter Ziele.....	10
Verwenden des Modus für große Zahlen.....	11
Anzeigen der Karte im Modus für große Zahlen.....	11
Symbole für die PlaysLike Distanz.....	11
Beenden einer Runde.....	11
<b>Schwungtempotraining</b> .....	<b>11</b>
Das ideale Schwungtempo.....	12
Analysieren des Schwungtempos.....	13
Anzeigen der Tippabfolge.....	13

<b>Konnektivität</b> .....	<b>13</b>
Smartphone-Verbindungsfunktionen... 13	
Aktivieren von Bluetooth	
Benachrichtigungen.....	13
Verwalten von	
Benachrichtigungen.....	14
Verwenden des DND-Modus.....	14
Deaktivieren der Bluetooth	
Telefonverbindung.....	14
Aktivieren und Deaktivieren von	
Telefonverbindungsalarmen.....	14
Telefonsuche.....	14
Wi-Fi Konnektivitätsfunktionen.....	14
Herstellen einer Verbindung mit einem	
Wi-Fi Netzwerk.....	15
Telefon-Apps und	
Computeranwendungen.....	15
Garmin Golf App.....	15
Manuelles Aktualisieren von	
Golfplätzen.....	15
Automatische Updates von	
Golfplatzkarten.....	15
Garmin Connect.....	16
Verwenden der Smartphone- Apps.....	16
Verwenden von Garmin Connect auf dem Computer.....	16
Connect IQ Funktionen.....	17
Herunterladen von Connect IQ	
Funktionen.....	17
Herunterladen von Connect IQ	
Funktionen über den Computer....	17
<b>Garmin Pay™</b> .....	<b>17</b>
Einrichten der Garmin Pay	
Brieftasche.....	17
Zahlen für Einkäufe mit der Uhr.....	18
Hinzufügen einer Karte zur Garmin Pay	
Brieftasche.....	18
Verwalten von Garmin Pay Karten... 19	
Ändern des Garmin Pay Kenncodes....	19
<b>Übersichten</b> .....	<b>19</b>
Anzeigen der Übersichtsschleife.....	21
Anpassen der Übersichtsschleife....	21
Erstellen von Übersichtsordnern..	22
Herzfrequenzvariabilitäts-Status.....	22
Body Battery.....	23

- Tipps für optimierte Body Battery Daten..... 23
- Trainingszustand..... 24
- Trainingszustandslevel..... 25
  - Tipps zum Abrufen des Trainingszustands..... 25
  - Synchronisieren von Aktivitäten und Leistungsmesswerten..... 26
- Akute Belastung..... 26
  - Trainingsbelastungsfokus..... 26
  - Belastungsverhältnis..... 26
  - Informationen zum Training Effect..... 27
- Aklimatisierung der Leistung bei Hitze und großer Höhe..... 28
- Anhalten und Fortsetzen des Trainingszustands..... 28
- Hinzufügen von Aktien..... 28
- Verwenden des Jetlag-Ratgebers..... 29
  - Planen von Reisen in der Garmin Connect App..... 29

## **Steuerungen..... 29**

- Anpassen des Steuerungsmenüs..... 31

## **Herzfrequenzfunktionen..... 31**

- Herzfrequenzmessung am Handgelenk..... 31
  - Tragen der Uhr..... 31
  - Tipps beim Auftreten fehlerhafter Herzfrequenzdaten..... 32
  - Einstellungen für die Herzfrequenzmessung am Handgelenk..... 32
  - Einrichten von Alarmen für eine abnormale Herzfrequenz..... 32
  - Senden der Herzfrequenz an Garmin Geräte..... 33
  - Deaktivieren des Sensors für die Herzfrequenzmessung am Handgelenk..... 33
- Informationen zu Herzfrequenz-Bereichen..... 33
  - Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen..... 34
  - Berechnen von Herzfrequenz-Bereichen..... 34
- Pulsoximeter..... 35

- Erhalt von Pulsoximeterdaten..... 35
- Einrichten des Pulsoximetermodus..... 35
- Tipps beim Auftreten fehlerhafter Pulsoximeterdaten..... 35

## **Aktivitäten und Apps..... 36**

- Starten von Aktivitäten..... 36
  - Tipps zum Aufzeichnen von Aktivitäten..... 36
- Beenden von Aktivitäten..... 36
- Einschätzen von Aktivitäten..... 37
- Aktivitäten im Gebäude..... 37
- Kalibrieren der Laufbanddistanz..... 37
- Beginnen des Schwimmtrainings im Schwimmbad..... 38
  - Begriffsklärung für das Schwimmen..... 38
- Outdoor-Aktivitäten..... 38
  - Anzeigen von Abfahrten beim Skifahren..... 38

## **Uhren..... 39**

- Einstellen eines Alarms..... 39
  - Bearbeiten von Alarmen..... 39
- Starten des Countdown-Timers..... 39
- Verwenden der Stoppuhr..... 40
- Hinzufügen alternativer Zeitzonen..... 40
  - Bearbeiten alternativer Zeitzonen... 40

## **Training..... 41**

- Einheitlicher Trainingszustand..... 41
  - Synchronisieren von Aktivitäten und Leistungsmesswerten..... 41
- Trainings..... 41
  - Starten eines Trainings..... 42
  - Durchführen von Trainings von Garmin Connect..... 42
  - Starten eines Intervalltrainings..... 42
    - Anpassen von Intervalltrainings... 43
  - Verwenden von Virtual Partner®..... 43
- Informationen zum Trainingskalender..... 43
  - Verwenden von Garmin Connect Trainingsplänen..... 43

## **Musik..... 44**

Herstellen einer Verbindung mit einem Drittanbieter.....	44	<b>Funksensoren.....</b>	<b>58</b>
Herunterladen von Audioinhalten von Drittanbietern.....	44	Koppeln von Funksensoren.....	58
Herunterladen eigener Audioinhalte....	45	Golfsensoren.....	58
Wiedergeben von Musik.....	45	HRM-Pro Laufpace und -distanz.....	59
Steuerungen für die		Tipps zum Aufzeichnen von Laufpace und -distanz.....	59
Musikwiedergabe.....	45	Verwenden eines optionalen Geschwindigkeits- oder	
Verbinden von Bluetooth Kopfhörern..	46	Trittfrequenzsensors.....	59
Ändern des Audio-Modus.....	46	tempe.....	59
<b>Anpassen des Geräts.....</b>	<b>46</b>	<b>Geräteinformationen.....</b>	<b>60</b>
Anpassen des Displaydesigns.....	46	Auswechseln der Armbänder.....	60
Golfeinstellungen.....	47	Technische Daten.....	61
Scoring-Einstellungen.....	47	Informationen zum Akku.....	61
Anpassen der Aktivitäten- und App- Liste.....	47	Pflege des Geräts.....	62
Aktivitäten und App-Einstellungen.....	48	Reinigen der Uhr.....	62
Anpassen der Datenseiten.....	49	Aufbewahrung über einen längeren Zeitraum.....	62
Satelliteneinstellungen.....	50	Anzeigen von Geräteinformationen....	62
Alarmer.....	51	Anzeigen aufsichtsrechtlicher E-Label- und Compliance-Informationen.....	62
Einrichten von Alarmen.....	52	Datenverwaltung.....	63
Einrichten des Benutzerprofils.....	52	Löschen von Dateien.....	63
Sicherheits- und Trackingfunktionen...	52	<b>Fehlerbehebung.....</b>	<b>63</b>
Hinzufügen von Notfallkontakten....	53	Weitere Informationsquellen.....	63
Aktivieren und Deaktivieren der Unfall- Benachrichtigung.....	53	Tipps zum Optimieren der Akku- Laufzeit.....	64
Anfordern von Notfallhilfe.....	53	Mein Gerät findet keine Golfplätze in der Nähe.....	64
Gesundheits- und		Ist mein Telefon mit meiner Uhr kompatibel?.....	64
Wellnesseinstellungen.....	54	Das Telefon stellt keine Verbindung mit der Uhr her.....	65
Automatisches Ziel.....	54	Mein Gerät zeigt die falsche Sprache an.....	65
Verwenden des Inaktivitätsalarms...	54	Mein Gerät zeigt die falschen Maßeinheiten an.....	65
Intensitätsminuten.....	54	Neustart der Uhr.....	65
Sammeln von		Erfassen von Satellitensignalen.....	65
Intensitätsminuten.....	54	Verbessern des GPS- Satellitenempfangs.....	66
Schlafüberwachung.....	55	Fitness Tracker.....	66
Verwenden der automatischen Schlafüberwachung.....	55	Meine Schrittzahl pro Tag wird nicht angezeigt.....	66
Systemeinstellungen.....	55	Meine Schrittzahl ist ungenau.....	66
Zeiteinstellungen.....	56		
Einrichten von Zeit-Alarmen.....	56		
Ändern der Displayeinstellungen.....	56		
Ändern der Maßeinheiten.....	56		
Anpassen des Schlafmodus.....	57		
Zurücksetzen aller			
Standardeinstellungen.....	57		
Erweiterte Einstellungen.....	57		

Die Schrittzahlen auf meiner Smartwatch und in meinem Garmin Connect Konto stimmen nicht überein.....	66
Meine Intensitätsminuten blinken....	66

**Anhang.....67**

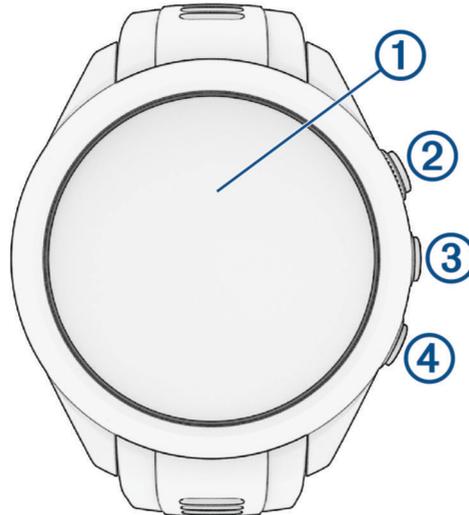
Datenfelder.....	67
Radgröße und -umfang.....	71
Erklärung der Symbole.....	73

# Einführung

## ⚠️ WARNUNG

Lesen Sie alle Produktwarnungen und sonstigen wichtigen Informationen der Anleitung "Wichtige Sicherheits- und Produktinformationen", die dem Produkt beiliegt.

## Übersicht über das Gerät



- ① **Touchscreen:** Tippen Sie, um in einem Menü eine Option auszuwählen.  
Berühren Sie die Displaydesigndaten länger, um die Übersicht oder Funktion zu öffnen.  
Streichen Sie nach oben oder unten, um die Übersichtsschleife und die Menüs zu durchblättern.
- ② **Aktionstaste:** Drücken Sie die Taste, um eine Runde Golf zu starten.  
Drücken Sie die Taste, um eine Aktivität oder App zu starten.
- ③ **Menütaste:** Halten Sie die Taste gedrückt, um die Smartwatch einzuschalten.  
Drücken Sie die Taste, um das Steuerungsmenü und Uhreinstellungen anzuzeigen.  
Halten Sie die Taste gedrückt, um die Uhr auszuschalten.
- ④ **Zurück-Taste:** Drücken Sie die Taste, um zur vorherigen Seite zurückzukehren.

## Erste Schritte

Führen Sie bei der ersten Verwendung der Uhr folgende Schritte aus, um sie einzurichten und die grundlegenden Funktionen kennenzulernen.

- 1 Halten Sie **☰** gedrückt, um die Uhr einzuschalten ([Übersicht über das Gerät, Seite 1](#)).
- 2 Beantworten Sie die Fragen der Uhr bezüglich Ihrer Präferenzen für Sprache, Maßeinheiten und Driver-Distanz.
- 3 Koppeln Sie das Smartphone ([Koppeln eines Smartphones, Seite 2](#)).  
Durch die Kopplung des Smartphones erhalten Sie Zugriff auf den virtuellen Caddie, aktuelle Winddaten, die Scorecard-Synchronisierung und mehr.
- 4 Laden Sie die Uhr vollständig auf, damit die Akkuladung für eine Runde Golf ausreicht ([Aufladen der Smartwatch, Seite 2](#)).

## Verwenden der Uhrfunktionen

- Streichen Sie auf dem Displaydesign nach oben oder nach unten, um die Übersichtsschleife zu durchblättern. Auf der Uhr sind Übersichten vorinstalliert, die schnell Informationen liefern. Weitere Übersichten sind verfügbar, wenn Sie die Uhr mit einem Smartphone koppeln.
- Drücken Sie auf dem Displaydesign die Aktionstaste und wählen Sie , um eine Aktivität zu starten oder eine App zu öffnen.
- Drücken Sie  und wählen Sie **Einstellungen**, um Einstellungen zu ändern, das Displaydesign anzupassen und Funksensoren zu koppeln.

## Koppeln eines Smartphones

Zur Verwendung der Online-Funktionen der Approach Uhr muss sie direkt über die Garmin Golf™ App gekoppelt werden und nicht über die Bluetooth® Einstellungen des Smartphones.

- 1 Wählen Sie während der Grundeinstellungen auf der Uhr die Option **Ja**, wenn Sie zur Kopplung mit dem Smartphone aufgefordert werden.

**HINWEIS:** Falls Sie die Kopplung zuvor übersprungen haben, können Sie  drücken und **Einstellungen > Konnektivität > Telefon > Smartphone koppeln** wählen.

- 2 Scannen Sie den QR-Code mit Ihrer Uhr und folgen Sie den Anweisungen auf dem Display, um den Kopplungs- und Einrichtungsprozess abzuschließen.

## Aufladen der Smartwatch

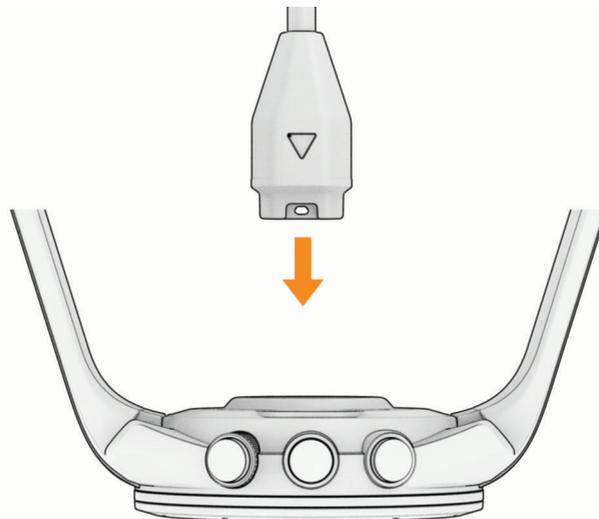
### **WARNUNG**

Dieses Gerät ist mit einem Lithium-Ionen-Akku ausgestattet. Lesen Sie alle Produktwarnungen und sonstigen wichtigen Informationen der Anleitung "*Wichtige Sicherheits- und Produktinformationen*", die dem Produkt beiliegt.

### **HINWEIS**

Zum Schutz vor Korrosion sollten Sie die Kontakte und den umliegenden Bereich vor dem Aufladen oder dem Anschließen an einen Computer sorgfältig reinigen und trocknen. Weitere Informationen finden Sie in den Anweisungen zum Reinigen (*Pflege des Geräts, Seite 62*).

- 1 Stecken Sie das Kabel (das Ende mit dem Symbol ) in den Ladeanschluss an der Smartwatch.



- 2 Schließen Sie das andere Ende des Kabels an einen USB-Ladeanschluss an. Die Smartwatch zeigt den aktuellen Akkuladestand an.

## Produkt-Updates

Installieren Sie auf dem Computer Garmin Express™ ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)). Installieren Sie auf dem Smartphone die Garmin Golf App.

So erhalten Sie einfachen Zugriff auf folgende Dienste für Garmin® Geräte:

- Software-Updates
- Updates von Golfplatzkarten
- Hochladen von Daten auf Garmin Golf
- Produktregistrierung

## Einrichten von Garmin Express

- 1 Verbinden Sie das Gerät per USB-Kabel mit dem Computer.
- 2 Rufen Sie die Website [garmin.com/express](http://garmin.com/express) auf.
- 3 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm.

# Golfspielen

Vor einem Golfspiel sollten Sie die Uhr aufladen (*Aufladen der Smartwatch, Seite 2*).

1 Drücken Sie die Aktionstaste.

2 Wählen Sie **Golf spielen**.

Das Gerät erfasst Satelliten, berechnet Ihre Position und wählt einen Platz aus, wenn sich nur ein Platz in der Nähe befindet.

3 Wenn die Golfplatzliste angezeigt wird, wählen Sie einen Platz aus der Liste aus.

4 Wählen Sie ✓, um die Scoreeingabe zu aktivieren.

5 Wählen Sie einen Abschlag.

Die Informationsseite für das Loch wird angezeigt.



①	Nummer des aktuellen Lochs
②	Par für das Loch
③	Karte des Lochs.
④	Driver-Distanz zum Abschlag
⑤	Distanzen zum vorderen, mittleren und hinteren Bereich des Grüns.

**HINWEIS:** Da sich die Position der Fahne ändert, berechnet die Uhr die Distanz zu Anfang, Mitte und Ende des Grüns, jedoch nicht die eigentliche Position der Fahne.

6 Wählen Sie eine Option:

- Tippen Sie auf die Distanz zu Anfang, Mitte und Ende des Grüns, um die PlaysLike Distanz anzuzeigen (*Symbole für die PlaysLike Distanz, Seite 11*).
- Streichen Sie auf der Distanz zu Anfang, Mitte und Ende des Grüns nach oben oder unten, um zusätzliche Daten anzuzeigen, darunter Ihre Handicap-Bewertung und die PlaysLike Faktoren.
- Tippen Sie auf die Karte, um weitere Details anzuzeigen oder die Distanz durch Tippen auf ein Zielobjekt zu messen (*Messen der Distanz durch Tippen auf ein Zielobjekt, Seite 7*).
- Tippen Sie auf die Karte und wählen Sie ^ bzw. v, um die Position und Distanz zu einem Layup oder zu Anfang und Ende eines Hindernisses anzuzeigen.
- Drücken Sie die Aktionstaste, um das Golfmenü zu öffnen (*Golfmenü, Seite 5*).

Wenn Sie zum nächsten Loch gehen, wechselt die Uhr automatisch, um die Informationen des neuen Lochs anzuzeigen.

## Golfmenü

Während einer Runde können Sie die Aktionstaste drücken, um auf zusätzliche Funktionen im Golfmenü zuzugreifen.

**Grün anzeigen:** Ermöglicht es Ihnen, die Position der Fahne zu verschieben, um genauere Distanzmessungen zu erhalten ([Anzeigen des Grüns, Seite 6](#)).

**Virtueller Caddie:** Fordert eine Schlägerempfehlung vom virtuellen Caddie an ([Virtueller Caddie, Seite 6](#)).

**Loch ändern:** Ermöglicht es Ihnen, manuell das Loch zu ändern ([Ändern von Löchern, Seite 7](#)).

**Grün ändern:** Ermöglicht es Ihnen, das Grün zu ändern, wenn mehr als ein Grün für ein Loch verfügbar ist ([Ändern von Löchern, Seite 7](#)).

**Scorecard:** Öffnet die Scorecard für die Runde ([Scoreeingabe, Seite 7](#)).

**PinPointer:** Die PinPointer Funktion ist ein Kompass, der auf die Position der Fahne zeigt, wenn Sie das Grün nicht sehen können ([Anzeigen der Richtung zur Fahne, Seite 9](#)). Diese Funktion kann Sie dabei unterstützen, einen Schlag auszurichten, selbst wenn Sie zwischen Bäumen oder tief in einem Bunker sind.

**HINWEIS:** Verwenden Sie die PinPointer Funktion nicht in einem Golfwagen. Störungen vom Golfwagen können die Genauigkeit des Kompasses beeinflussen.

**Wind:** Öffnet einen Zeiger, der die Windrichtung und -geschwindigkeit relativ zur Fahne anzeigt ([Anzeigen von Windgeschwindigkeit und -richtung, Seite 9](#)).

**Rundeninformationen:** Zeigt Ihren Score, Statistiken und Schrittinformationen an ([Anzeigen von Rundeninformationen, Seite 10](#)).

**Schlagweite messen:** Zeigt die Distanz des vorherigen, mit der Garmin AutoShot™ Funktion aufgezeichneten Golfschlags an ([Anzeigen der gemessenen Schlagweite, Seite 10](#)). Sie können auch manuell einen Golfschlag aufzeichnen ([Manuelle Messung der Schlagweite, Seite 10](#)).

**Schlägerstatistiken:** Zeigt Ihre Statistiken für die einzelnen Schläger an ([Anzeigen von Schlägerstatistiken, Seite 10](#)). Wird angezeigt, wenn Sie die Approach CT10 Sensoren koppeln oder die Einstellung Schlägerhinweis aktivieren.

**Benutzerdefinierte Ziele:** Ermöglicht es Ihnen, für das aktuelle Loch eine Position zu speichern, z. B. ein Objekt oder ein Hindernis ([Speichern benutzerdefinierter Ziele, Seite 10](#)).

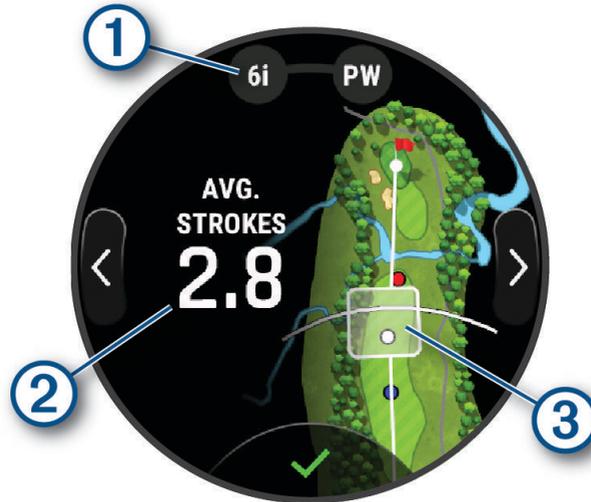
**Sonnenauf-/untergang:** Zeigt für den aktuellen Tag die Zeiten für Sonnenaufgang, Sonnenuntergang und Dämmerung an.

**Einstellungen:** Ermöglicht es Ihnen, die Golfaktivitätseinstellungen anzupassen ([Aktivitäten und App-Einstellungen, Seite 48](#)).

**Runde beenden:** Beendet die aktuelle Runde ([Beenden einer Runde, Seite 11](#)).

## Virtueller Caddie

Zum Verwenden des virtuellen Caddies müssen Sie zunächst fünf Runden Golf mit Approach CT10 Sensoren spielen oder die Einstellung Schlägerhinweis aktivieren (*Aktivitäten und App-Einstellungen, Seite 48*). Außerdem müssen Sie Ihre Scorecards hochladen. Für jede Runde müssen Sie eine Verbindung mit einem gekoppelten Smartphone mit Garmin Golf App herstellen. Der virtuelle Caddie liefert Empfehlungen basierend auf dem Loch, den Winddaten sowie Ihrer vergangenen Leistung mit jedem Schläger.



- ① Zeigt die Empfehlung für den Schläger oder die Schlägerkombination für das Loch an. Sie können auf  bzw.  tippen, um andere Schlägeroptionen anzuzeigen.
- ② Zeigt die durchschnittliche Anzahl der Golfschläge an, die mit der Schlägerempfehlung voraussichtlich erforderlich sein werden.
- ③ Zeigt den Golfschlag-Streuungsbereich für den nächsten Schlag mit der Schlägerempfehlung an, wobei die Daten auf dem Golfschlagverlauf des Schlägers basieren.  
**HINWEIS:** Wenn sich der Golfschlag-Streuungsbereich mit dem Grün überschneidet, wird die Wahrscheinlichkeit, das Grün zu erreichen, als Prozentsatz angezeigt.

## Anzeigen des Grüns

Während einer Runde können Sie sich das Grün näher ansehen und die Position der Fahne verschieben, um eine genauere Distanzmessung zu erhalten.

- 1 Drücken Sie die Aktionstaste.
- 2 Wählen Sie **Grün anzeigen**.
- 3 Tippen Sie auf das  bzw. ziehen Sie es, um die Position der Fahne zu verschieben.  
Die Distanzen auf der Informationsseite für das Loch werden aktualisiert, um die neue Position der Fahne anzugeben. Die Position der Fahne wird nur für die aktuelle Runde gespeichert.
- 4 Verwenden Sie bei Bedarf den Schieberegler rechts auf dem Display, um die Ansicht zu vergrößern oder zu verkleinern.

## Messen der Distanz durch Tippen auf ein Zielobjekt

Während eines Spiels können Sie mithilfe der Funktion zum Tippen auf ein Zielobjekt die Distanz zu einem beliebigen Punkt auf der Karte messen.

- 1 Tippen Sie während des Golfspiels auf die Karte.
- 2 Positionieren Sie die Zielmarkierung  an der gewünschten Position, indem Sie auf das Display tippen oder die Markierung verschieben.  
Sie können die Distanz von der aktuellen Position zur Zielmarkierung und von der Zielmarkierung zur Position der Fahne anzeigen.
- 3 Verwenden Sie bei Bedarf den Schieberegler rechts auf dem Display, um die Ansicht zu vergrößern oder zu verkleinern.

## Ändern von Löchern

Sie können die Löcher manuell über die Seite der Ansicht des Lochs ändern.

- 1 Drücken Sie die Aktionstaste.
- 2 Wählen Sie **Loch ändern**.
- 3 Streichen Sie nach oben oder unten, um das Loch auszuwählen.

## Scoreeingabe

Vor der Scoreeingabe müssen Sie zunächst das Scoring für die Runde aktivieren.

Wenn Sie während einer Runde Golf das Grün erreichen, werden Sie von der Uhr automatisch zur Eingabe des Scores für das Loch aufgefordert.

- 1 Nachdem Sie beim Grün angekommen sind, wählen Sie .
- 2 Wählen Sie  bzw. , um den Score einzugeben.

## Aktivieren der Statistikverfolgung

Wenn Sie auf dem Gerät die Statistikverfolgung aktivieren, können Sie Ihre Statistiken für die aktuelle Runde anzeigen ([Anzeigen von Rundeninformationen, Seite 10](#)). Mit der Garmin Golf App können Sie Runden vergleichen und Verbesserungen verfolgen.

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > Golfeinstellungen > Scoring > Statistiken verfolgen**.

## Aufzeichnen von Statistiken

Zum Aufzeichnen von Statistiken müssen Sie die Statistikverfolgung aktivieren ([Aktivieren der Statistikverfolgung, Seite 7](#)).

- 1 Wählen Sie auf der Scorecard ein Loch aus.
- 2 Geben Sie die Gesamtanzahl der Schläge ein, einschließlich Putts, und wählen Sie **Weiter**.
- 3 Geben Sie die Anzahl der Putts ein, und wählen Sie **Weiter**.

**HINWEIS:** Die Anzahl der Putts wird nur für die Statistikverfolgung verwendet und führt nicht zu einer Erhöhung des Scores.

- 4 Wählen Sie bei Bedarf eine Option aus:

**HINWEIS:** Wenn Sie ein Par-3-Loch spielen oder Approach CT10 Sensoren verwenden, werden keine Fairway-Informationen angezeigt.

- Wenn der Ball das Fairway getroffen hat, wählen Sie .
- Wenn der Ball nicht das Fairway getroffen hat, wählen Sie  bzw. .

- 5 Geben Sie bei Bedarf die Anzahl der Strafschläge ein.

## Einrichten der Scoring-Methode

Sie können die von der Uhr verwendete Methode für die Scoreeingabe ändern.

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie **Einstellungen** > **Golfeinstellungen** > **Scoring** > **Scoring-Methode**.
- 3 Wählen Sie eine Scoring-Methode.

## Informationen zur Stableford-Zählweise

Wenn Sie die Stableford-Zählweise wählen (*Einrichten der Scoring-Methode, Seite 8*), werden Punkte basierend auf der Anzahl der Schläge im Verhältnis zum Par vergeben. Am Ende der Runde gewinnt der Spieler mit dem höchsten Score. Das Gerät vergibt Punkte entsprechend den Angaben der United States Golf Association.

Auf der Scorecard für ein Stableford-Spiel werden Punkte und keine Schläge angezeigt.

Punkte	Im Verhältnis zum Par gespielte Schläge
0	2 oder mehr über Par
1	1 über Par
2	Par
3	1 unter Par
4	2 unter Par
5	3 unter Par

## Punktzahlprotokoll

Während einer Runde Golf wird auf der Smartwatch eine Farbe  neben jedem der Lochanzeiger  auf der Lünette angezeigt, um den Score für das Loch anzugeben.



Farbe	Im Verhältnis zum Par gespielte Schläge
Violett	5 oder mehr über Par
Pink	4 über Par
Rot	3 über Par
Orange	2 über Par
Gelb	1 über Par
Grün	Par
Hellblau	1 unter Par
Dunkelblau	2 oder mehr unter Par

## Aktivieren des Handicap-Scoring

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > Golfeinstellungen > Scoring > Handicap-Scoring**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Garmin Golf verwenden**, um das in der Garmin Golf App konfigurierte Handicap zu verwenden.
  - Wählen Sie **Lokales Handicap**, um die Anzahl der Schläge einzugeben, die vom Gesamtwert des Spielers abgezogen werden sollen.
  - Wählen Sie **Index/Slope**, um den Handicap Index® des Spielers einzugeben, sodass ein Platz-Handicap für den Spieler berechnet werden kann.

**HINWEIS:** Der Slope Rating® wird automatisch basierend auf der Auswahl für den Abschlag berechnet.

Die Anzahl der Handicap-Schläge wird auf der Informationsseite für das Loch als Punkte angezeigt. Auf der Scorecard wird der für Ihr Handicap angepasste Score für die Runde angezeigt.

## Anzeigen der Richtung zur Fahne

Die PinPointer Funktion ist ein Kompass, der Richtungshinweise bereitstellt, wenn Sie das Grün nicht sehen können. Diese Funktion kann Sie dabei unterstützen, einen Schlag auszurichten, selbst wenn Sie zwischen Bäumen oder tief in einem Bunker sind.

**HINWEIS:** Verwenden Sie die PinPointer Funktion nicht in einem Golfwagen. Störungen vom Golfwagen können die Genauigkeit des Kompasses beeinflussen.

- 1 Drücken Sie die Aktionstaste.
- 2 Wählen Sie **PinPointer**.  
Der Pfeil zeigt auf die Position der Fahne.

## Anzeigen von Windgeschwindigkeit und -richtung

Bei der Windfunktion handelt es sich um einen Zeiger, der die Windgeschwindigkeit und -richtung relativ zur Fahne anzeigt. Für die Windfunktion ist eine Verbindung mit der Garmin Golf App erforderlich.

- 1 Drücken Sie die Aktionstaste.
- 2 Wählen Sie **Wind**.  
Der Pfeil zeigt in die Windrichtung relativ zur Fahne.

## Anzeigen von Rundeninformationen

Während einer Runde können Sie den Score, Statistiken und Schrittinformationen anzeigen.

- 1 Drücken Sie die Aktionstaste.
- 2 Wählen Sie **Rundeninformationen**.
- 3 Streichen Sie nach oben.

## Anzeigen der gemessenen Schlagweite

Das Gerät unterstützt die automatische Golfschlagerkennung und -aufzeichnung. Bei jedem Schlag auf dem Fairway zeichnet das Gerät die Schlagweite auf, damit Sie sie später anzeigen können.

**TIPP:** Die automatische Golfschlagerkennung liefert die besten Ergebnisse, wenn Sie das Gerät an der führenden Hand tragen und ein guter Kontakt mit dem Ball gegeben ist. Putts werden nicht erkannt.

- 1 Drücken Sie während des Golfspiels die Aktionstaste.
- 2 Wählen Sie **Vorherige Schläge**, um alle aufgezeichneten Schlagweiten anzuzeigen.

**HINWEIS:** Die Distanz des letzten Golfschlags wird auch oben auf der Informationsseite für das Loch angezeigt.

## Manuelle Messung der Schlagweite

Sie können manuell einen Schlag hinzufügen, wenn er von der Uhr nicht erkannt wird. Sie müssen den Schlag an der Position des nicht aufgezeichneten Schlags hinzufügen.

- 1 Führen Sie einen Schlag aus und warten Sie, wo der Ball landet.
- 2 Drücken Sie auf der Informationsseite für das Loch die Taste die Aktionstaste.
- 3 Wählen Sie **Schlagweite messen**.
- 4 Drücken Sie die Taste die Aktionstaste.
- 5 Wählen Sie **Schlag hinzufügen** > ✓.
- 6 Geben Sie bei Bedarf den für den Golfschlag verwendeten Schläger ein.
- 7 Gehen oder fahren Sie zum Golfball.

Wenn Sie das nächste Mal einen Schlag ausführen, zeichnet die Uhr automatisch die letzte Schlagweite auf. Bei Bedarf können Sie manuell einen weiteren Golfschlag hinzufügen.

## Anzeigen von Schlägerstatistiken

Während einer Runde können Sie die Schlägerstatistiken anzeigen, z. B. Informationen zur Schlagweite und Genauigkeit.

- 1 Drücken Sie die Aktionstaste.
- 2 Wählen Sie **Schlägerstatistiken**.
- 3 Wählen Sie einen Schläger.
- 4 Streichen Sie nach oben.

## Speichern benutzerdefinierter Ziele

Während Sie eine Runde Golf spielen, können Sie bis zu fünf benutzerdefinierte Ziele für jedes Loch speichern. Das Speichern von Zielen ist hilfreich, um Objekte oder Hindernisse zu erfassen, die nicht auf der Karte angezeigt werden. Sie können die Distanzen zu diesen Zielen über die Seite für Hindernisse und Layouts anzeigen ([Golfspielen, Seite 4](#)).

- 1 Stehen Sie in der Nähe des Ziels, das Sie speichern möchten.  
**HINWEIS:** Ziele, die weit vom derzeit ausgewählten Loch entfernt sind, können nicht gespeichert werden.
- 2 Drücken Sie auf der Informationsseite für das Loch die Taste die Aktionstaste.
- 3 Wählen Sie **Benutzerdefinierte Ziele**.
- 4 Wählen Sie einen Zieltyp.

## Verwenden des Modus für große Zahlen

Sie können die Größe der Nummern ändern, die in der Ansicht des Lochs angezeigt werden.

- 1 Drücken Sie die Aktionstaste.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen** > **Große Ziffern**.
- 3 Drücken Sie .

Die Distanzen zum vorderen, mittleren und hinteren Bereich des Grüns werden in großer Schrift angezeigt.

- 4 Streichen Sie nach oben oder nach unten, um zusätzliche Daten anzuzeigen, beispielsweise die PlaysLike Distanz zur Mitte des Grüns, Windgeschwindigkeit und -richtung und Ihre Handicap-Bewertung.

## Anzeigen der Karte im Modus für große Zahlen

- 1 Drücken Sie die Aktionstaste.
- 2 Wählen Sie **Karte**.
- 3 Verwenden Sie bei Bedarf den Schieberegler rechts auf dem Display, um die Ansicht zu vergrößern oder zu verkleinern.
- 4 Wählen Sie eine Option:
  - Positionieren Sie die Zielmarkierung  an der gewünschten Position, indem Sie auf das Display tippen oder die Markierung verschieben (*Messen der Distanz durch Tippen auf ein Zielobjekt, Seite 7*).
  - Drücken Sie  bzw. , um die Position und die Distanz zu einem Layout oder zum Anfang oder Ende eines Hindernisses anzuzeigen.

## Symbole für die PlaysLike Distanz

Die PlaysLike Distanz berücksichtigt Höhenunterschiede, Windgeschwindigkeit, Windrichtung und Luftdichte auf dem Golfplatz. Dafür wird die angepasste Distanz zum Grün angezeigt. Tippen Sie während einer Runde auf eine Distanz zum Grün, um die PlaysLike Distanz anzuzeigen.

▲: Die Distanz ist beim Spiel länger als erwartet.

■: Die Distanz ist beim Spiel wie erwartet.

▼: Die Distanz ist beim Spiel kürzer als erwartet.

## Beenden einer Runde

- 1 Drücken Sie die Aktionstaste.
- 2 Wählen Sie **Runde beenden**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
  - Tippen Sie auf den Score, um Statistiken und Rundeninformationen anzuzeigen.
  - Wählen Sie **Speichern**, um die Runde zu speichern und zum Uhrmodus zurückzukehren.
  - Wählen Sie **Score bearbeiten**, um die Scorecard zu bearbeiten.
  - Wählen Sie **Verwerfen**, um die Runde zu verwerfen und zum Uhrmodus zurückzukehren.
  - Wählen Sie **Runde anhalten**, um die Runde anzuhalten und sie zu einem späteren Zeitpunkt fortzusetzen.

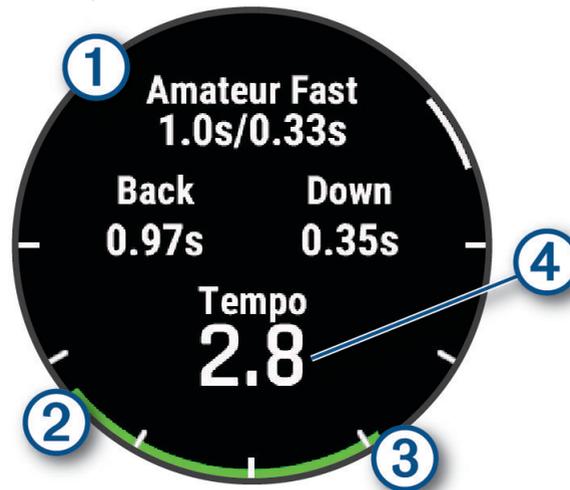
## Schwungtempotraining

Die Tempo-Training Aktivität unterstützt Sie dabei, einen gleichbleibenden Schwung zu erzielen. Das Gerät misst die Zeit für Ihren Rückschwung und Durchschwung. Das Gerät zeigt auch Ihr Schwungtempo an. Das Schwungtempo berechnet sich aus der Zeit für den Rückschwung geteilt durch die Zeit für den Durchschwung. Das Ergebnis ist ein Verhältnis. Studien von professionellen Golfspielern haben ergeben, dass ein Verhältnis von 3 zu 1 (oder 3.0) das ideale Schwungtempo ist.

## Das ideale Schwungtempo

Das ideale Tempo von 3,0 lässt sich mit verschiedenen Schwungtimings erzielen, z. B. 0,7 Sekunden/0,23 Sekunden oder 1,2 Sekunden/0,4 Sekunden. Jeder Golfer hat aufgrund seiner Fähigkeiten und Erfahrungen u. U. ein eigenes Schwungtempo. Garmin bietet sechs verschiedene Timings.

Das Gerät stellt grafisch dar, ob die Rückschwung- oder Durchschwungzeiten für das ausgewählte Timing zu schnell, zu langsam oder genau richtig waren.



①	Timingoptionen (Verhältnis von Rückschwung zu Durchschwung)
②	Rückschwungzeit
③	Durchschwungzeit
④	Ihr Tempo
■	Gutes Timing
■	Zu langsam
■	Zu schnell

Ermitteln Sie Ihr ideales Schwungtiming, indem Sie mit dem langsamsten Timing beginnen und ein paar Schläge damit durchführen. Wenn die Tempoanzeige sowohl für die Rückschwung- als auch für die Durchschwungzeiten fortwährend grün ist, können Sie es mit dem nächsten Timing versuchen. Wenn Sie ein Timing gefunden haben, das für Sie gut geeignet ist, trainieren Sie damit einen gleichbleibenden Schwung und eine gleichbleibende Leistung.

## Analysieren des Schwungtempos

Sie müssen einen Ball schlagen, um das Schwungtempo anzuzeigen.

- 1 Drücken Sie die Aktionstaste.
- 2 Wählen Sie  > **Tempo-Training**.
- 3 Drücken Sie die Aktionstaste, um das Menü anzuzeigen.
- 4 Wählen Sie **Schwunggeschw.**, und wählen Sie eine Option.
- 5 Führen Sie einen ganzen Golfschwung aus, und schlagen Sie den Ball.  
Das Gerät zeigt die Analyse Ihres Golfschwungs an.

## Anzeigen der Tippabfolge

Wenn Sie die Schwungtempo-App zum ersten Mal verwenden, zeigt das Gerät eine Tippabfolge an, um zu veranschaulichen, wie Ihr Golfschwung analysiert wird.

- 1 Drücken Sie in der **Tempo-Training** App die Aktionstaste.
- 2 Wählen Sie **Tipps**.
- 3 Tippen Sie auf die Seite, um den nächsten Tipp anzuzeigen.

## Konnektivität

Konnektivitätsfunktionen sind für die Uhr verfügbar, wenn Sie sie mit Ihrem kompatiblen Telefon koppeln (*Koppeln eines Smartphones, Seite 2*). Zusätzliche Funktionen sind verfügbar, wenn Sie die Uhr mit einem Wi-Fi® Netzwerk verbinden (*Herstellen einer Verbindung mit einem Wi-Fi Netzwerk, Seite 15*).

## Smartphone-Verbindungsfunktionen

Smartphone-Verbindungsfunktionen sind für die Approach Uhr verfügbar, wenn Sie sie über die Garmin Golf App koppeln (*Koppeln eines Smartphones, Seite 2*).

- App-Funktionen der Garmin Connect™ App, der Connect IQ™ App und mehr (*Telefon-Apps und Computeranwendungen, Seite 15*)
- Übersichten (*Übersichten, Seite 19*)
- Funktionen des Steuerungsmenüs (*Steuerungen, Seite 29*)
- Sicherheits- und Trackingfunktionen (*Sicherheits- und Trackingfunktionen, Seite 52*)
- Interaktionen mit dem Smartphone, z. B. Benachrichtigungen (*Aktivieren von Bluetooth Benachrichtigungen, Seite 13*)

## Aktivieren von Bluetooth Benachrichtigungen

Zum Aktivieren von Benachrichtigungen müssen Sie die Approach Uhr mit einem kompatiblen Smartphone koppeln (*Koppeln eines Smartphones, Seite 2*).

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie **Einstellungen** > **Benachrichtigungen und Alarmer** > **Smart Notifications** > **Status** > **Ein**.
- 3 Wählen Sie **Allgemeine Nutzung** oder **Während der Aktivität**.
- 4 Wählen Sie einen Benachrichtigungstyp.
- 5 Wählen Sie Voreinstellungen für Status und Vibration.
- 6 Drücken Sie .
- 7 Wählen Sie Voreinstellungen für Datenschutz und Zeitlimit.
- 8 Drücken Sie .
- 9 Wählen Sie **Signatur**, um den SMS-Antworten eine Signatur hinzuzufügen.

## Verwalten von Benachrichtigungen

Sie können Benachrichtigungen, die auf der Approach S70 Uhr angezeigt werden, über Ihr kompatibles Telefon verwalten.

Wählen Sie eine Option:

- Verwenden Sie bei einem iPhone® die iOS® Benachrichtigungseinstellungen, um die Elemente auszuwählen, die auf der Uhr angezeigt werden sollen.
- Wählen Sie bei einem Android™ Telefon in der Garmin Connect App die Option **Einstellungen > Benachrichtigungen**.

## Verwenden des DND-Modus

Verwenden Sie den DND-Modus (Do not disturb), um die Beleuchtung und Vibrationsalarme zu deaktivieren. Beispielsweise können Sie den Modus verwenden, wenn Sie schlafen oder sich einen Film ansehen.

**HINWEIS:** Sie können Ihre normalen Schlafenszeiten in den Benutzereinstellungen im Garmin Connect Konto einrichten.

- 1 Drücken Sie die Taste .
- 2 Wählen Sie **DND**.

## Deaktivieren der Bluetooth Telefonverbindung

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > Konnektivität > Telefon > Status > Aus**, um die Bluetooth Smartphone-Verbindung auf der Approach Uhr zu deaktivieren.

Informationen zum Deaktivieren der Bluetooth Technologie auf dem Telefon finden Sie im Benutzerhandbuch des Telefons.

## Aktivieren und Deaktivieren von Telefonverbindungsalarmen

Sie können die Approach S70 Uhr so einrichten, dass Sie gewarnt werden, wenn das gekoppelte Smartphone eine Verbindung über die Bluetooth Technologie herstellt oder die Verbindung trennt.

**HINWEIS:** Telefonverbindungsalarme sind standardmäßig deaktiviert.

- 1 Drücken Sie die Taste .
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > Konnektivität > Telefon > Alarme**.

## Telefonsuche

Diese Funktion kann Sie dabei unterstützen, ein verloren gegangenes Telefon zu finden, das über die Bluetooth Technologie gekoppelt ist und sich in Reichweite befindet.

- 1 Drücken Sie die Taste .
- 2 Wählen Sie .

Auf dem Display des Approach S70 Geräts werden Signalstärkebalken angezeigt. Außerdem gibt das Telefon einen akustischen Alarm aus. Die Balken nehmen zu, je näher Sie dem Telefon kommen.

- 3 Drücken Sie , um die Suche zu stoppen.

## Wi-Fi Konnektivitätsfunktionen

**Hochladen von Aktivitäten in Ihr Garmin Connect Konto:** Ihre Aktivität wird automatisch an Ihr Garmin Connect Konto gesendet, sobald Sie die Aufzeichnung abschließen.

**Audioinhalte:** Ermöglicht es Ihnen, Audioinhalte von Drittanbietern zu synchronisieren.

**Updates von Golfplatzkarten:** Ermöglicht es Ihnen, Updates von Golfplatzkarten herunterzuladen und zu installieren.

**Software-Updates:** Sie können die aktuelle Software herunterladen und installieren.

**Trainings und Trainingspläne:** Sie können auf der Garmin Connect Website nach Trainings und Trainingsplänen suchen und sie auswählen. Wenn die Uhr das nächste Mal eine Wi-Fi Verbindung herstellt, werden die Dateien an die Uhr gesendet.

## Herstellen einer Verbindung mit einem Wi-Fi Netzwerk

Sie müssen die Uhr mit der Garmin Connect App auf dem Smartphone oder mit der Anwendung Garmin Express auf dem Computer verbinden, damit Sie eine Verbindung mit einem Wi-Fi Netzwerk herstellen können.

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > Konnektivität > Wi-Fi > Netzwerk hinzufügen**.

Die Uhr zeigt eine Liste von Wi-Fi Netzwerken in der Nähe an.

- 3 Wählen Sie ein Netzwerk.
- 4 Geben Sie bei Bedarf das Kennwort für das Netzwerk ein.

Die Uhr stellt eine Verbindung mit dem Netzwerk her und das Netzwerk wird der Liste gespeicherter Netzwerke hinzugefügt. Die Uhr stellt automatisch eine Verbindung mit diesem Netzwerk her, wenn es sich in Reichweite befindet.

## Telefon-Apps und Computeranwendungen

Sie können die Uhr mit mehreren Garmin Telefon-Apps und Computeranwendungen verbinden und dabei dasselbe Garmin Konto verwenden.

### Garmin Golf App

Mit der Garmin Golf App können Sie Scorecards vom Approach S70 Gerät hochladen, um sich detaillierte Statistiken und Golfschlaganalysen anzusehen. Golfer können unter Verwendung der Garmin Golf App auf verschiedenen Golfplätzen gegeneinander antreten. Für mehr als 43.000 Golfplätze sind Bestenlisten verfügbar, an denen jeder teilnehmen kann. Sie können ein Turnier einrichten und Spieler zur Teilnahme einladen.

Die Garmin Golf App synchronisiert die Daten mit Ihrem Garmin Connect Konto. Laden Sie die Garmin Golf App im App-Shop des Smartphones herunter ([garmin.com/golfapp](http://garmin.com/golfapp)).

### Manuelles Aktualisieren von Golfplätzen

Zum manuellen Aktualisieren von Golfplätzen müssen Sie zunächst eine Verbindung mit einem drahtlosen Netzwerk herstellen (*Herstellen einer Verbindung mit einem Wi-Fi Netzwerk, Seite 15*).

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > System > Kartenmanager**.
- 3 Wählen Sie bei Bedarf die Option **Nach Updates suchen**.
- 4 Wählen Sie eine Region aus.
- 5 Drücken Sie die Aktionstaste.
- 6 Wählen Sie **Aktualisieren**.

Alle vorinstallierten Golfplätze für die ausgewählte Region werden aktualisiert.

**HINWEIS:** Damit sich der Akku nicht entlädt, verschiebt die Uhr das Golfplatz-Update auf einen späteren Zeitpunkt. Der Download beginnt, wenn Sie die Uhr an eine externe Stromversorgung anschließen.

### Automatische Updates von Golfplatzkarten

Die Approach Uhr unterstützt automatische Updates von Golfplatzkarten mit der Garmin Golf App. Wenn Sie die Uhr mit dem Smartphone verbinden, werden die am häufigsten verwendeten Golfplätze automatisch aktualisiert.

**TIPP:** Über eine drahtlose Verbindung können Sie alle vorinstallierten Golfplätze manuell aktualisieren (*Manuelles Aktualisieren von Golfplätzen, Seite 15*).

## Garmin Connect

Wenn Sie die Uhr über die Garmin Golf App mit dem Smartphone koppeln, wird automatisch ein Garmin Connect Konto erstellt. Die Garmin Golf App synchronisiert die Daten mit Ihrem Garmin Connect Konto. Laden Sie die Garmin Connect App im App-Shop des Smartphones herunter.

In Ihrem Garmin Connect Konto können Sie Ihre Leistung verfolgen und mit Freunden eine Verbindung herstellen. Sie finden dort Tools, um Trainings zu verfolgen, zu analysieren, mit anderen zu teilen und um sich gegenseitig anzuspornen. Sie können die Aktivitäten Ihres aktiven Lifestyles aufzeichnen, z. B. Lauftrainings, Touren, Schwimmtrainings und mehr.

**Speichern von Aktivitäten:** Nachdem Sie eine Aktivität mit Zeitangabe mit der Uhr abgeschlossen und gespeichert haben, können Sie diese in Ihr Garmin Connect Konto hochladen und dort beliebig lange speichern.

**Analysieren von Daten:** Sie können detaillierte Informationen zu Ihrer Fitness und Ihren Outdoor-Aktivitäten anzeigen, z. B. Zeit, Distanz, Herzfrequenz, Kalorienverbrauch, eine Kartenansicht von oben sowie Diagramme zu Pace und Geschwindigkeit. Außerdem können Sie anpassbare Berichte anzeigen.

**Planen von Trainings:** Sie können ein Fitnessziel auswählen und einen der nach Tagen unterteilten Trainingspläne laden.

**Verfolgen Ihres Fortschritts:** Sie können Ihre Schritte pro Tag speichern, an kleinen Wettkämpfen mit Ihren Verbindungen teilnehmen und Ihre Trainingsziele erreichen.

**Teilen von Aktivitäten:** Sie können eine Verbindung mit Freunden herstellen, um gegenseitig Aktivitäten zu verfolgen, oder Links zu den Aktivitäten auf Ihren Lieblingswebsites sozialer Netzwerke veröffentlichen.

## Verwenden der Smartphone-Apps

Nachdem Sie das Gerät mit dem Smartphone gekoppelt haben ([Koppeln eines Smartphones, Seite 2](#)), können Sie über die Garmin Golf und Garmin Connect Apps alle Daten in Ihr Garmin Konto hochladen.

1 Öffnen Sie auf dem Smartphone die Garmin Golf oder die Garmin Connect App.

**TIPP:** Die App kann geöffnet sein oder im Hintergrund ausgeführt werden.

2 Achten Sie darauf, dass das Gerät und das Smartphone nicht mehr als 10 m (30 Fuß) voneinander entfernt sind.

Das Gerät synchronisiert die Daten automatisch mit Ihrem Konto.

## Aktualisieren der Software über die Smartphone-Apps

Nachdem Sie das Gerät mit dem Smartphone gekoppelt haben ([Koppeln eines Smartphones, Seite 2](#)), können Sie die Gerätesoftware über die Garmin Golf und Garmin Connect Apps aktualisieren.

Synchronisieren Sie das Gerät mit den Apps ([Verwenden der Smartphone-Apps, Seite 16](#)).

Wenn neue Software verfügbar ist, wird das Update von der App automatisch an das Gerät gesendet.

## Verwenden von Garmin Connect auf dem Computer

Die Anwendung Garmin Express wird verwendet, um die kompatible Garmin Golfuhr über einen Computer mit Ihrem Garmin Connect Konto zu verbinden.

1 Verwenden Sie das USB-Kabel, um die Garmin Golfuhr mit dem Computer zu verbinden.

2 Rufen Sie die Website [garmin.com/express](http://garmin.com/express) auf.

3 Laden Sie die Anwendung Garmin Express herunter, und installieren Sie sie.

4 Öffnen Sie die Anwendung Garmin Express, und wählen Sie **Gerät hinzufügen**.

5 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

## Aktualisieren der Software mithilfe von Garmin Express

Zum Aktualisieren der Software der Uhr müssen Sie die Garmin Express Anwendung herunterladen und installieren und Ihre Uhr hinzufügen (*Verwenden von Garmin Connect auf dem Computer, Seite 16*).

- 1 Schließen Sie die Uhr mit dem USB-Kabel an den Computer an.

Wenn neue Software verfügbar ist, wird sie von der Garmin Express Anwendung an die Uhr gesendet.

- 2 Nachdem das Update von der Garmin Express Anwendung gesendet wurde, trennen Sie die Uhr vom Computer.

Das Update wird von der Uhr installiert.

## Connect IQ Funktionen

Sie können der Smartwatch über den Connect IQ Shop der Smartwatch oder des Smartphones Connect IQ Apps, Datenfelder, Übersichten und Displaydesigns hinzufügen ([garmin.com/connectiqapp](http://garmin.com/connectiqapp)).

**Displaydesigns:** Passen Sie die Darstellung der Uhranzeige an.

**Geräteapps:** Fügen Sie der Uhr interaktive Funktionen hinzu, z. B. Übersichten und neue Outdoor- und Fitness-Aktivitätstypen.

**Datenfelder:** Laden Sie neue Datenfelder herunter, die Sensoren, Aktivitäten und Protokolldaten auf neue Art darstellen. Sie können integrierten Funktionen und Seiten Connect IQ Datenfelder hinzufügen.

**Musik:** Fügen Sie der Uhr Musikanbieter hinzu.

## Herunterladen von Connect IQ Funktionen

Zum Herunterladen von Funktionen über die Connect IQ App müssen Sie die Approach S70 Uhr mit dem Telefon koppeln (*Koppeln eines Smartphones, Seite 2*).

- 1 Installieren Sie über den App-Shop des Telefons die Connect IQ App und öffnen Sie sie.
- 2 Wählen Sie bei Bedarf die Uhr aus.
- 3 Wählen Sie eine Connect IQ Funktion.
- 4 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

## Herunterladen von Connect IQ Funktionen über den Computer

- 1 Verbinden Sie die Uhr per USB-Kabel mit dem Computer.
- 2 Rufen Sie [apps.garmin.com](http://apps.garmin.com) auf und melden Sie sich an.
- 3 Wählen Sie eine Connect IQ Funktion und laden Sie sie herunter.
- 4 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

# Garmin Pay™

Verwenden Sie die Garmin Pay Funktion, um die Uhr an teilnehmenden Standorten unter Verwendung von Kredit- oder Debitkarten teilnehmender Finanzinstitute zum Bezahlen von Einkäufen zu verwenden.

## Einrichten der Garmin Pay Brieftasche

Sie können der Garmin Pay Brieftasche eine oder mehrere Kredit- oder Debitkarten hinzufügen, die unterstützt werden. Informationen zu teilnehmenden Finanzinstituten finden Sie unter [garmin.com/garminpay/banks](http://garmin.com/garminpay/banks).

- 1 Wählen Sie in der Garmin Connect App die Option  oder .
- 2 Wählen Sie **Garmin Pay > Erste Schritte**.
- 3 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

## Zahlen für Einkäufe mit der Uhr

Zum Verwenden der Uhr zum Bezahlen für Einkäufe müssen Sie zunächst mindestens eine Zahlungskarte einrichten.

Sie können mit der Uhr an teilnehmenden Standorten für Einkäufe bezahlen.

1 Drücken Sie die Taste .

2 Wählen Sie .

3 Geben Sie den vierstelligen Kenncode ein.

**HINWEIS:** Falls Sie den Kenncode drei Mal falsch eingeben, wird die Brieftasche gesperrt und Sie müssen den Kenncode in der Garmin Connect App zurücksetzen.

Die zuletzt verwendete Zahlungskarte wird angezeigt.



4 Falls Sie der Garmin Pay Brieftasche mehrere Karten hinzugefügt haben, streichen Sie über das Display, um zu einer anderen Karte zu wechseln (optional).

5 Halten Sie die Uhr innerhalb von 60 Sekunden in die Nähe des Lesegeräts. Dabei muss die Uhr zum Lesegerät zeigen.

Die Uhr vibriert und zeigt ein Häkchen an, wenn die Kommunikation mit dem Lesegerät abgeschlossen ist.

6 Folgen Sie bei Bedarf den Anweisungen auf dem Kartenlesegerät, um die Transaktion abzuschließen.

**TIPP:** Nach der erfolgreichen Eingabe des Kenncodes können Sie 24 Stunden lang Zahlungen tätigen, ohne den Kenncode erneut einzugeben, sofern Sie die Uhr weiterhin tragen. Wenn Sie die Uhr vom Handgelenk abnehmen oder die Herzfrequenzmessung deaktivieren, müssen Sie den Kenncode erneut eingeben, um eine Zahlung zu leisten.

## Hinzufügen einer Karte zur Garmin Pay Brieftasche

Sie können der Garmin Pay Brieftasche bis zu 10 Kredit- oder Debitkarten hinzufügen.

1 Wählen Sie in der Garmin Connect App die Option  oder .

2 Wählen Sie **Garmin Pay** >  > **Karte hinzufügen**.

3 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

Nachdem die Karte hinzugefügt wurde, können Sie sie auf der Uhr auswählen, wenn Sie eine Zahlung leisten.

## Verwalten von Garmin Pay Karten

Sie können eine Karte vorübergehend sperren oder sie löschen.

**HINWEIS:** In einigen Ländern werden die Garmin Pay Funktionen evtl. durch teilnehmende Finanzinstitute eingeschränkt.

- 1 Wählen Sie in der Garmin Connect App die Option  oder .
- 2 Wählen Sie **Garmin Pay**.
- 3 Wählen Sie eine Karte.
- 4 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Karte sperren**, um die Karte vorübergehend zu sperren oder sie zu entsperren.  
Die Karte muss aktiv sein, damit Sie über die Approach S70 Uhr Einkäufe tätigen können.
  - Wählen Sie , um die Karte zu löschen.

## Ändern des Garmin Pay Kenncodes

Sie müssen Ihren aktuellen Kenncode kennen, um ihn zu ändern. Falls Sie den Kenncode vergessen, müssen Sie die Garmin Pay Funktion für die Approach S70 Uhr zurücksetzen, einen neuen Kenncode erstellen und die Karteninformationen erneut eingeben.

- 1 Wählen Sie in der Garmin Connect App auf der Seite für das Approach S70 Gerät die Option **Garmin Pay > Kenncode ändern**.
- 2 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

Wenn Sie das nächste Mal mit der Approach S70 Uhr eine Zahlung leisten, müssen Sie den neuen Kenncode eingeben.

## Übersichten

Auf der Uhr sind Übersichten vorinstalliert, die schnell Informationen liefern (*Anzeigen der Übersichtsschleife, Seite 21*). Für einige Übersichten ist eine Bluetooth Verbindung mit einem kompatiblen Smartphone erforderlich.

Einige Übersichten werden nicht standardmäßig angezeigt. Sie können sie der Übersichtsschleife manuell hinzufügen (*Anpassen der Übersichtsschleife, Seite 21*).

Name	Beschreibung
ABC	Zeigt kombinierte Informationen für den Höhenmesser, das Barometer und den Kompass an.
Höhenmesser	Zeigt basierend auf Änderungen des Drucks die ungefähre Höhe an.
Barometer	Zeigt basierend auf der Höhe die Umgebungsdruckdaten an.
Body Battery™	Wenn Sie das Gerät den ganzen Tag tragen, werden hier der aktuelle Body Battery Level und eine Grafik des Levels der letzten Stunden angezeigt ( <a href="#">Body Battery, Seite 23</a> ).
Kalender	Zeigt bevorstehende Meetings aus dem Kalender des Telefons an.
Kalorien	Zeigt die Kalorieninformationen für den aktuellen Tag an.
Kompass	Zeigt einen elektronischen Kompass an.
Stockwerke hochgestiegen	Zeichnet die Anzahl der hochgestiegenen Stockwerke und den Fortschritt beim Erreichen des Ziels auf.
Golf	Zeigt Golfwerte und -statistiken für die letzte Runde an.
Golfleistung	Zeigt Statistiken zur Golfleistung an, die Sie beim Aufzeichnen und Verstehen der Verbesserungen Ihres Golfspiels unterstützen.
Health Snapshot™	Zeigt Übersichten Ihrer gespeicherten Health Snapshot Sitzungen an.
Herzfrequenz	Zeigt die aktuelle Herzfrequenz in Schlägen pro Minute (bpm) sowie eine Grafik der durchschnittlichen Herzfrequenz in Ruhe (RHF) an.
HFV-Status	Zeigt einen 7-Tage-Durchschnitt Ihrer Herzfrequenzvariabilität über Nacht an ( <a href="#">Herzfrequenzvariabilitäts-Status, Seite 22</a> ).
Intensitätsminuten	Zeichnet die Zeit auf, die Sie mit Aktivitäten mit mäßiger bis hoher Intensität verbracht haben, das Wochenziel für Intensitätsminuten und den Fortschritt beim Erreichen des Ziels.
Jetlag-Ratgeber	Zeigt Ihre innere Uhr auf Reisen an und unterstützt Sie dabei, sich an die Zeitzone am Ziel zu akklimatisieren ( <a href="#">Verwenden des Jetlag-Ratgebers, Seite 29</a> ).
Letzte Aktivität	Zeigt eine kurze Übersicht der zuletzt aufgezeichneten Aktivität an.
Musikfunktionen	Bietet Music-Player-Funktionen für das Telefon oder die Musik auf der Uhr.
Benachrichtigungen	Weist Sie entsprechend den Benachrichtigungseinstellungen des Telefons auf eingehende Anrufe, SMS-Nachrichten, Updates von sozialen Netzwerken und mehr hin ( <a href="#">Aktivieren von Bluetooth Benachrichtigungen, Seite 13</a> ).
Pulsoximeter	Ermöglicht es Ihnen, eine manuelle Pulsoximetermessung durchzuführen ( <a href="#">Erhalt von Pulsoximeterdaten, Seite 35</a> ). Falls Sie zu aktiv sind und die Uhr keine Pulsoximetermessung durchführen kann, wird keine Messung aufgezeichnet.
Atmung	Die aktuelle Atemfrequenz in Atemzügen pro Minuten und der Durchschnitt für sieben Tage. Sie können eine Atemübung durchführen, die Ihnen beim Entspannen hilft.
Schlaf	Zeigt die Gesamtschlafzeit, einen Sleep Score und Informationen zu Schlafstadien für die vorherige Nacht an.
Schritte	Zeichnet die Schrittzahl pro Tag, das Tagesziel Schritte und Daten für die vorherigen Tage auf.
Aktien	Zeigt eine anpassbare Liste mit Aktien an ( <a href="#">Hinzufügen von Aktien, Seite 28</a> ).

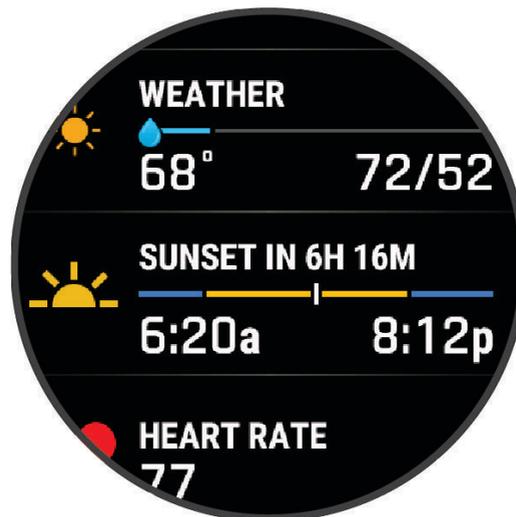
Name	Beschreibung
Stress	Zeigt den aktuellen Stresslevel und eine Grafik des Stresslevels an. Sie können eine Atemübung durchführen, die Ihnen beim Entspannen hilft. Falls Sie zu aktiv sind und die Uhr den Stresslevel nicht ermitteln kann, werden keine Stresswerte aufgezeichnet.
Sonnenaufgang und -untergang	Zeigt die Zeiten für Sonnenaufgang, Sonnenuntergang und bürgerliche Dämmerung an.
Trainingszustand	Zeigt den aktuellen Trainingszustand und die aktuelle Trainingsbelastung an, die Informationen zur Auswirkung des Trainings auf Ihren Fitnesslevel und Ihre Leistung bietet ( <i>Trainingszustand, Seite 24</i> ).
Wetter	Zeigt die aktuelle Temperatur und die Wettervorhersage an.

## Anzeigen der Übersichtsschleife

Übersichten bieten einen direkten Zugriff auf Gesundheitsdaten, Aktivitätsinformationen, integrierte Sensoren und mehr. Wenn Sie die Uhr koppeln, können Sie Daten vom Telefon anzeigen, z. B. Benachrichtigungen, Wetterdaten und Termine aus dem Kalender.

- 1 Streichen Sie auf dem Displaydesign nach oben oder nach unten.

Die Uhr durchblättert die Übersichtsschleife und zeigt zusammengefasste Daten für jede Übersicht an.



- 2 Tippen Sie auf den Touchscreen, um weitere Informationen für die Übersicht anzuzeigen.
- 3 Wählen Sie eine Option:
  - Streichen Sie nach oben, um Details zu einer Übersicht anzuzeigen.
  - Drücken Sie die Aktionstaste, um weitere Optionen und Funktionen für eine Übersicht anzuzeigen.

## Anpassen der Übersichtsschleife

- 1 Streichen Sie nach oben oder nach unten, um die Übersichtsschleife anzuzeigen.
- 2 Wählen Sie **Bearbeiten**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie eine Übersicht und streichen Sie nach oben oder nach unten, um die Position einer Übersicht in der Schleife zu ändern.
  - Wählen Sie eine Übersicht und anschließend , um eine Übersicht aus der Schleife zu entfernen.
  - Wählen Sie **Hinzufügen** und anschließend eine Übersicht, um der Schleife eine Übersicht hinzuzufügen.

**TIPP:** Sie können **ORDNER ERSTELLEN** wählen, um Ordner zu erstellen, die mehrere Übersichten enthalten (*Erstellen von Übersichtsordnern, Seite 22*).

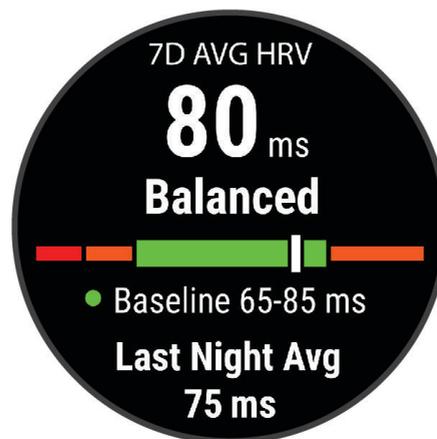
## Erstellen von Übersichtsordnern

Sie können die Übersichtsschleife anpassen, um Ordner für ähnliche Übersichten zu erstellen.

- 1 Streichen Sie nach oben oder nach unten, um die Übersichtsschleife anzuzeigen.
- 2 Wählen Sie **Bearbeiten** > **Hinzufügen** > **ORDNER ERSTELLEN**.
- 3 Wählen Sie die Übersichten, die im Ordner enthalten sein sollen, und wählen Sie **Fertig**.  
**HINWEIS:** Falls sich die Übersichten bereits in der Übersichtsschleife befinden, können Sie sie in den Ordner verschieben oder kopieren.
- 4 Wählen Sie einen Namen für den Ordner oder geben Sie einen Namen ein.
- 5 Wählen Sie ein Symbol für den Ordner.
- 6 Wählen Sie bei Bedarf eine Option aus:
  - Halten Sie einen Ordner in der Übersichtsschleife gedrückt, um ihn zu bearbeiten.
  - Öffnen Sie den Ordner und wählen Sie **Bearbeiten**, um die Übersichten im Ordner zu bearbeiten ([Anpassen der Übersichtsschleife, Seite 21](#)).

## Herzfrequenzvariabilitäts-Status

Die Uhr analysiert Ihre am Handgelenk gemessenen Herzfrequenzdaten während Sie schlafen, um die Herzfrequenzvariabilität (HFV) zu ermitteln. Training, körperliche Aktivität, Schlaf, Ernährung und gesunde Gewohnheiten wirken sich auf Ihre Herzfrequenzvariabilität aus. HFV-Werte können je nach Geschlecht, Alter und Fitnesslevel sehr unterschiedlich sein. Ein ausgewogener HFV-Status kann auf positive gesundheitliche Zeichen hindeuten, z. B. ein gutes Verhältnis von Training und Erholung, eine bessere kardiovaskuläre Fitness und eine gute Belastbarkeit in Bezug auf Stress. Ein unausgewogener oder schlechter Status kann auf Müdigkeit, ein größeres Bedürfnis nach Erholung oder erhöhten Stress hindeuten. Sie erzielen die besten Ergebnisse, wenn Sie die Uhr beim Schlafen tragen. Zum Anzeigen des Herzfrequenzvariabilitäts-Status benötigt die Uhr durchgängig über drei Wochen gesammelte Schlafdaten.



Farbzone	Status	Beschreibung
 Grün	Ausbalanciert	Der 7-Tage-Durchschnitt der HFV liegt im Bereich Ihres Grundwerts.
 Orange	Unausgewogen	Der 7-Tage-Durchschnitt der HFV liegt über oder unter dem Bereich Ihres Grundwerts.
 Rot	Niedrig	Der 7-Tage-Durchschnitt der HFV liegt weit unter dem Bereich Ihres Grundwerts.
Keine Farbe	Schlecht Kein Zustand	Die HFV-Werte liegen durchschnittlich weit unter dem für Ihr Alter normalen Bereich. Die Angabe „Kein Status“ bedeutet, dass die Daten zum Berechnen eines 7-Tage-Durchschnitts unzureichend sind.

Sie können die Uhr mit Ihrem Garmin Connect Konto synchronisieren, um den aktuellen Herzfrequenzvariabilitäts-Status, Trends und informatives Feedback anzuzeigen.

## Body Battery

Die Uhr analysiert die Daten zu Herzfrequenzvariabilität, Stresslevel, Schlafqualität und Aktivität, um Ihre gesamten Body Battery Reserven zu ermitteln. Ähnlich wie eine Tankanzeige im Auto werden damit Ihre verfügbaren Energiereserven dargestellt. Die Body Battery Reserven werden auf einer Skala von 0 bis 100 angegeben. Dabei stehen 0 bis 25 für niedrige Energiereserven, 26 bis 50 für mittlere Energiereserven, 51 bis 75 für hohe Energiereserven und 76 bis 100 für sehr hohe Energiereserven.

Sie können die Uhr mit Ihrem Garmin Connect Konto synchronisieren, um die aktuellen Body Battery Reserven, langfristige Trends und zusätzliche Details anzuzeigen ([Tipps für optimierte Body Battery Daten, Seite 23](#)).

### Tipps für optimierte Body Battery Daten

- Sie erhalten genauere Ergebnisse, wenn Sie die Uhr beim Schlafen tragen.
- Durch einen guten Schlaf werden die Body Battery Energiereserven wieder aufgebaut.
- Anstrengende Aktivitäten und hoher Stress können zu einem schnelleren Abbau der Body Battery Reserven führen.
- Die Nahrungsaufnahme und anregende Genussmittel wie Koffein wirken sich nicht auf die Body Battery Reserven aus.

## Trainingszustand

Bei den Messwerten handelt es sich um Prognosen, die Sie beim Aufzeichnen und Verstehen Ihrer Trainingsaktivitäten unterstützen können. Zum Messen der Werte müssen einige Aktivitäten unter Verwendung der Herzfrequenzmessung am Handgelenk oder eines kompatiblen Herzfrequenz-Brustgurts durchgeführt werden.

Diese Prognosen werden von Firstbeat Analytics™ bereitgestellt und unterstützt. Weitere Informationen finden Sie unter [garmin.com/performance-data/running](https://garmin.com/performance-data/running).



**HINWEIS:** Anfänglich haben Sie eventuell den Eindruck, dass die Prognosen ungenau sind. Nach ein paar abgeschlossenen Aktivitäten hat sich die Uhr an Ihre Leistung angepasst.

**Trainingszustand:** Der Trainingszustand bietet Informationen zur Auswirkung des Trainings auf Ihre Kondition und Ihre Leistung. Der Trainingszustand basiert auf Änderungen der VO2max, der akuten Belastung und des HFV-Status über einen längeren Zeitraum.

**VO2max:** Die VO2max ist die maximale Sauerstoffaufnahme (in Milliliter), die Sie pro Minute und pro Kilogramm Körpergewicht bei maximaler Leistung verwerten können. Die Uhr zeigt VO2max-Werte an, die in Bezug auf Hitze und Höhe korrigiert wurden, wenn Sie sich an Umgebungen mit hoher Hitze oder an große Höhe akklimatisieren (*Akklimatisierung der Leistung bei Hitze und großer Höhe, Seite 28*).

**Akute Belastung:** Die akute Belastung ist eine gewichtete Summe Ihrer kürzlich ermittelten Trainingsbelastungswerte, einschließlich Länge und Intensität des Trainings. (*Akute Belastung, Seite 26*).

## Trainingszustandslevel

Der Trainingszustand bietet Informationen zur Auswirkung des Trainings auf Ihren Fitnesslevel und Ihre Leistung. Der Trainingszustand basiert auf Änderungen der VO2max, der akuten Belastung und des HFV-Status über einen längeren Zeitraum. Verwenden Sie den Trainingszustand, um zukünftige Trainingseinheiten zu planen und Ihren Fitnesslevel weiterhin zu verbessern.

**Kein Zustand:** Sie müssen im Laufe von zwei Wochen mehrere Aktivitäten mit VO2max-Berechnungen vom Laufen oder Radfahren aufzeichnen, damit die Smartwatch den Trainingszustand ermitteln kann.

**Formverlust:** Ihre Trainingsroutine ist unterbrochen oder Sie trainieren seit mindestens einer Woche deutlich weniger als normal. Ein Formverlust bedeutet, dass Sie Ihren Fitnesslevel nicht beibehalten können. Versuchen Sie, die Trainingsbelastung zu erhöhen, um Verbesserungen festzustellen.

**Erholung:** Die geringere Trainingsbelastung ermöglicht es Ihrem Körper, sich zu erholen. Dies ist sehr wichtig, wenn Sie über einen längeren Zeitraum hart trainieren. Erhöhen Sie die Trainingsbelastung wieder, wenn Sie sich dazu bereit fühlen.

**Formerhalt:** Die aktuelle Trainingsbelastung ist ausreichend, um den Fitnesslevel beizubehalten. Wenn Sie sich verbessern möchten, ergänzen Sie Ihr Training durch andere Aktivitäten oder steigern Sie das Trainingsvolumen.

**Formaufbau:** Die aktuelle Trainingsbelastung trägt zur Verbesserung Ihres Fitnesslevels und Ihrer Leistung bei. Bauen Sie Erholungszeiten in das Training ein, um den Fitnesslevel beizubehalten.

**Höchstform:** Sie sind ausgezeichnet auf Wettkämpfe vorbereitet. Die vor Kurzem reduzierte Trainingsbelastung ermöglicht es Ihrem Körper, sich zu erholen und ein vorheriges Training auszugleichen. Hierfür ist eine Planung erforderlich, da dieser optimale Zustand nur für eine kurze Zeit aufrechterhalten werden kann.

**Überbelastung:** Die Trainingsbelastung ist sehr hoch und kontraproduktiv. Ihr Körper muss sich erholen. Geben Sie sich Zeit zum Erholen, indem Sie ein leichteres Training in Ihren Trainingsplan aufnehmen.

**Unproduktiv:** Ihre Trainingsbelastung ist gut, allerdings verschlechtert sich Ihr Fitnesslevel. Konzentrieren Sie sich auf Erholung, Ernährung und Stressbewältigung.

**Ermüdet:** Das Verhältnis zwischen Erholung und Trainingsbelastung ist nicht ausgewogen. Dies ist normal nach einem harten Training oder einem großen Wettkampf. Eventuell erholt sich Ihr Körper nur schwer. Achten Sie daher auf Ihren allgemeinen Gesundheitszustand.

## Tipps zum Abrufen des Trainingszustands

Die Funktion für den Trainingszustand ist von aktualisierten Bewertungen Ihres Fitnesslevels abhängig, darunter mindestens eine VO2max-Berechnung pro Woche. Die VO2max-Berechnung wird nach Lauftrainings im Freien aktualisiert, wenn die Herzfrequenz mehrere Minuten lang mindestens 70 % der maximalen Herzfrequenz erreichte. Bei Indoor-Laufaktivitäten erfolgt keine VO2max-Berechnung, damit der Fitnessleveltrend weiterhin genau bleibt. Sie können die VO2max-Aufzeichnung für Ultralaut- und Trailrun-Aktivitäten deaktivieren, wenn sich diese Art von Laufaktivitäten nicht auf die VO2max auswirken soll ([Aktivitäten und App-Einstellungen](#), Seite 48).

Versuchen Sie es mit diesen Tipps, um die Funktion für den Trainingszustand optimal zu nutzen.

- Führen Sie mindestens einmal pro Woche ein Lauftraining im Freien durch, wobei die Herzfrequenz mindestens 10 Minuten lang über 70 % der maximalen Herzfrequenz liegen muss. Nachdem Sie die Uhr eine Woche lang verwendet haben, sollte der Trainingszustand verfügbar sein.
- Zeichnen Sie alle Fitnessaktivitäten auf dem primären Trainingsgerät auf, damit sich die Smartwatch an Ihre Leistung anpassen kann ([Synchronisieren von Aktivitäten und Leistungsmesswerten](#), Seite 26).
- Tragen Sie die Uhr stets beim Schlafen, um immer einen aktuellen HFV-Status zu erhalten. Wenn Sie einen gültigen HFV-Status haben, können Sie weiterhin einen gültigen Trainingszustand erhalten, auch wenn Sie nicht so viele Aktivitäten mit VO2max-Berechnungen haben.

## Synchronisieren von Aktivitäten und Leistungsmesswerten

Sie können Aktivitäten und Leistungsmesswerte von anderen Garmin Geräten über Ihr Garmin Connect Konto mit der Approach S70 Uhr synchronisieren. So kann die Uhr Ihren Trainingszustand und Ihre Fitness genauer berechnen. Beispielsweise können Sie eine Tour mit einem Edge® Fahrradcomputer aufzeichnen und sich die Aktivitäten-Details und die Gesamttrainingsbelastung auf der Approach S70 Smartwatch ansehen.

Synchronisieren Sie die Approach S70 Smartwatch und anderen Garmin Geräte mit Ihrem Garmin Connect Konto.

**TIPP:** Sie können in der Garmin Connect App ein primäres Trainingsgerät und ein primäres Wearable einrichten (*Einheitlicher Trainingszustand, Seite 41*).

Kürzliche Aktivitäten und Leistungsmesswerte Ihrer anderen Garmin Geräte werden auf der Approach S70 Smartwatch angezeigt.

## Akute Belastung

Die akute Belastung ist eine gewichtete Summe Ihrer Sauerstoffmehraufnahme nach Belastungsende (EPOC; Excess post-exercise Oxygen Consumption) der letzten Tage. Die Anzeige gibt an, ob Ihre aktuelle Belastung niedrig, optimal, hoch oder sehr hoch ist. Der optimale Bereich basiert auf Ihrem persönlichen Fitnesslevel und Trainingsprotokoll. Der Bereich ändert sich, wenn sich Ihre Trainingszeit und -intensität erhöhen oder verringern.

## Trainingsbelastungsfokus

Zum Maximieren von Verbesserungen der Leistung und der Fitness sollte das Training in drei Kategorien aufgeteilt werden: leicht aerob, hoch aerob, anaerob. Anhand des Trainingsbelastungsfokus können Sie identifizieren, welcher Anteil des Trainings derzeit auf die einzelnen Kategorien entfällt. Außerdem erhalten Sie Trainingsziele. Für den Trainingsbelastungsfokus sind mindestens 7 Tage an Trainingsdaten erforderlich, damit ermittelt werden kann, ob die Trainingsbelastung niedrig, optimal oder hoch ist. Wenn 4 Wochen lang ein Trainingsprotokoll aufgezeichnet wurde, enthält die Trainingsbelastungsberechnung detailliertere Zielinformationen, damit Sie ein ausgewogeneres Verhältnis Ihrer Trainingsaktivitäten erzielen können.

**Unter Zielen:** Die Trainingsbelastung liegt in allen Intensitätskategorien unter der optimalen Belastung. Versuchen Sie, die Dauer oder Frequenz der Trainings zu erhöhen.

**Leicht aerob zu gering:** Versuchen Sie, mehr Aktivitäten mit einer leichten aeroben Beanspruchung in das Training aufzunehmen, um sich zu erholen und einen Ausgleich zu den Aktivitäten mit höherer Intensität zu schaffen.

**Hoch aerob zu gering:** Versuchen Sie, mehr Aktivitäten mit hoher aerober Beanspruchung in das Training aufzunehmen, um langfristig die Laktatschwelle und die VO<sub>2</sub>max zu verbessern.

**Anaerob zu gering:** Versuchen Sie, einige intensivere, anaerobe Aktivitäten in das Training aufzunehmen, um langfristig die Geschwindigkeit und den anaeroben Bereich zu optimieren.

**Ausbalanciert:** Die Trainingsbelastung ist ausgewogen und liefert insgesamt einen Nutzen für die Fitness, wenn Sie weitertrainieren.

**Leicht aerober Fokus:** Die Trainingsbelastung setzt sich zum Großteil aus leicht aeroben Aktivitäten zusammen. Damit schaffen Sie eine solide Grundlage und bereiten sich darauf vor, intensivere Trainings durchzuführen.

**Hoch aerober Fokus:** Die Trainingsbelastung setzt sich zum Großteil aus hoch aeroben Aktivitäten zusammen. Diese Aktivitäten helfen dabei, die Laktatschwelle, die VO<sub>2</sub>max und die Ausdauer zu verbessern.

**Anaerober Fokus:** Die Trainingsbelastung setzt sich zum Großteil aus intensiven Aktivitäten zusammen. Dies führt zu einer schnelleren Verbesserung der Fitness, allerdings sollten Sie zum Ausgleich auch leichte aerobe Aktivitäten ausführen.

**Über Zielen:** Die Trainingsbelastung liegt über der optimalen Belastung. Sie sollten evtl. die Dauer und Häufigkeit der Trainings reduzieren.

## Belastungsverhältnis

Das Belastungsverhältnis ist das Verhältnis zwischen der akuten (kurzfristigen) Trainingsbelastung und der chronischen (langfristigen) Trainingsbelastung. Diese Daten sind nützlich, um Veränderungen der Trainingsbelastung zu beobachten.

Status	Wert	Beschreibung
Kein Zustand	Keine	Das Belastungsverhältnis wird angezeigt, wenn Trainingsdaten von 2 Wochen vorliegen.
<b>Niedrig</b>	Weniger als 0,8	Die kurzfristige Trainingsbelastung ist niedriger als die langfristige Trainingsbelastung.
<b>Optimal</b> 	0,8 bis 1,4	Die kurzfristige und langfristige Trainingsbelastung sind ausgeglichen. Der optimale Bereich basiert auf Ihrem persönlichen Fitnesslevel und Trainingsprotokoll.
<b>Hoch</b>	1,5 bis 1,9	Die kurzfristige Trainingsbelastung ist höher als die langfristige Trainingsbelastung.
<b>Sehr hoch</b>	2,0 oder höher	Die kurzfristige Trainingsbelastung ist deutlich höher als die langfristige Trainingsbelastung.

### Informationen zum Training Effect

Mit dem Training Effect wird die Wirkung von Aktivitäten auf Ihre aerobe und anaerobe Fitness gemessen. Der Training Effect erhöht sich über die Dauer der Aktivität. Während einer Aktivität steigt der Training Effect-Wert an. Der Training Effect wird anhand der Informationen des Benutzerprofils und des Trainingsprotokolls, der Herzfrequenz, der Dauer und der Intensität der Aktivität berechnet. Es gibt sieben unterschiedliche Training Effect-Bezeichnungen zum Beschreiben des Hauptnutzens der Aktivität. Jede Bezeichnung ist farbcodiert und entspricht dem Trainingsbelastungsfokus (*Trainingsbelastungsfokus, Seite 26*). Für jeden Feedbackausdruck, z. B. „Große Auswirkung auf die VO2max“ gibt es in den Garmin Connect Aktivitätsdetails eine entsprechende Beschreibung.

Beim aeroben Training Effect wird anhand der Herzfrequenz ermittelt, wie sich die Gesamt-Trainingsintensität auf Ihre aerobe Fitness auswirkt. Außerdem gibt der Wert an, ob das Training Ihren Fitnesslevel beibehalten oder verbessert hat. Die Sauerstoffmehraufnahme nach Belastungsende (EPOC; Excess post-exercise Oxygen Consumption) des Trainings wird mit einem Wertebereich gleichgesetzt, der Ihren Fitnesslevel und Ihre Trainingsgewohnheiten repräsentiert. Gleichmäßige Trainings mit mäßiger Anstrengung oder Trainings mit längeren Intervallen (> 180 s) wirken sich positiv auf Ihren aeroben Stoffwechsel aus und führen zu einem besseren aeroben Training Effect.

Beim anaeroben Training Effect werden die Herzfrequenz und die Geschwindigkeit (oder die Leistung) gemessen, um zu ermitteln, wie sich das Training auf Ihre Fähigkeit auswirkt, mit sehr hoher Intensität zu trainieren. Der ausgegebene Wert basiert auf dem anaeroben Anteil der EPOC und dem Aktivitätstyp. Wiederholte Intervalle mit hoher Intensität und einer Dauer von 10 bis 120 Sekunden wirken sich besonders positiv auf Ihre anaerobe Fitness aus und haben einen besseren anaeroben Training Effect.

Sie können einer der Trainingsseiten die Optionen Aerober Training Effect und Anaerober Training Effect als Datenfelder hinzufügen, um die Werte während der Aktivität zu überwachen.

Training Effect	Aerober Nutzen	Anaerober Nutzen
0,0 bis 0,9	Kein Nutzen.	Kein Nutzen.
1,0 bis 1,9	Geringer Nutzen.	Geringer Nutzen.
2,0 bis 2,9	Dient zum Aufrechterhalten der aeroben Fitness.	Dient zum Aufrechterhalten der anaeroben Fitness.
3,0 bis 3,9	Wirkt sich auf die aerobe Fitness aus.	Wirkt sich auf die anaerobe Fitness aus.
4,0 bis 4,9	Wirkt sich bedeutend auf die aerobe Fitness aus.	Wirkt sich bedeutend auf die anaerobe Fitness aus.
5,0	Führt zu einer Überbelastung und könnte ohne ausreichende Erholungszeit schädlich sein.	Führt zu einer Überbelastung und könnte ohne ausreichende Erholungszeit schädlich sein.

Die Training Effect-Technologie wird von Firstbeat Analytics bereitgestellt und unterstützt. Weitere Informationen finden Sie unter [firstbeat.com](https://firstbeat.com).

## Akklimatisierung der Leistung bei Hitze und großer Höhe

Umweltfaktoren wie hohe Temperaturen und große Höhen wirken sich auf das Training und die Leistung aus. Beispielsweise kann sich das Höhentraining positiv auf Ihre Fitness auswirken, allerdings kann es vorübergehend zu einer Abnahme der VO2max kommen, während Sie sich in großen Höhen befinden. Die Approach S70 Uhr liefert Akklimatisierungsbenachrichtigungen und Korrekturen der VO2max-Berechnung und des Trainingszustands, wenn die Temperatur über 22 °C (72 °F) liegt und wenn die Höhe über 800 m (2.625 Fuß) liegt. Sehen Sie sich die Hitze- und Höhenakklimatisierung in der Trainingszustandsübersicht an.

**HINWEIS:** Die Funktion für die Hitzeakklimatisierung ist nur für GPS-Aktivitäten verfügbar. Außerdem werden dafür Wetterdaten vom verbundenen Telefon benötigt.

## Anhalten und Fortsetzen des Trainingszustands

Wenn Sie verletzt oder krank sind, können Sie den Trainingszustand unterbrechen. Sie können weiterhin Fitnessaktivitäten aufzeichnen, jedoch werden Trainingszustand, Trainingsbelastungsfokus, Feedback zur Erholung und Trainingsempfehlungen vorübergehend deaktiviert.

Sie können den Trainingszustand fortsetzen, wenn Sie wieder bereit sind, mit dem Training zu beginnen. Sie erzielen die besten Ergebnisse, wenn Sie pro Woche mindestens eine VO2max-Berechnung erhalten.

- 1 Wählen Sie eine Option, wenn Sie den Trainingszustand unterbrechen möchten:
  - Streichen Sie nach oben oder nach unten, um die Übersichtsschleife anzuzeigen. Halten Sie die Trainingsübersicht gedrückt und wählen Sie **Opt. > Trainingszustand unterbrechen**.
  - Wählen Sie in den Garmin Connect Einstellungen die Option **Leistungsstatistiken > Trainingszustand > ⋮ > Trainingszustandsfunktion unterbrechen**.
- 2 Synchronisieren Sie die Uhr mit Ihrem Garmin Connect Konto.
- 3 Wählen Sie eine Option, wenn Sie den Trainingszustand fortsetzen möchten:
  - Streichen Sie nach oben oder nach unten, um die Übersichtsschleife anzuzeigen. Halten Sie die Trainingsübersicht gedrückt und wählen Sie **Opt. > Trainingszustand fortsetzen**.
  - Wählen Sie in den Garmin Connect Einstellungen die Option **Leistungsstatistiken > Trainingszustand > ⋮ > Trainingszustand fortsetzen**.
- 4 Synchronisieren Sie die Uhr mit Ihrem Garmin Connect Konto.

## Hinzufügen von Aktien

Zum Anpassen der Aktienliste müssen Sie der Übersichtsschleife die Aktienübersicht hinzufügen ([Anpassen der Übersichtsschleife, Seite 21](#)).

- 1 Streichen Sie nach oben oder nach unten, um die Aktienübersicht anzuzeigen.
- 2 Drücken Sie die Aktionstaste.
- 3 Wählen Sie **Aktie hinzufügen**.
- 4 Geben Sie den Namen des Unternehmens oder das Aktiensymbol für die Aktie ein, die Sie hinzufügen möchten, und wählen Sie **✓**.  
Auf der Uhr werden Suchergebnisse angezeigt.
- 5 Wählen Sie die Aktie, die Sie hinzufügen möchten.
- 6 Wählen Sie die Aktie aus, um weitere Informationen anzuzeigen.  
**TIPP:** Drücken Sie die Aktionstaste und wählen Sie Als Favorit einr., um die Aktie in der Übersichtsschleife anzuzeigen.

## Verwenden des Jetlag-Ratgebers

Zum Verwenden der Übersicht für den Jetlag-Ratgeber müssen Sie zunächst in der Garmin Connect App eine Reise planen ([Planen von Reisen in der Garmin Connect App, Seite 29](#)).

Verwenden Sie die Übersicht für den Jetlag-Ratgeber während der Reise, um zu sehen, wie Ihre innere Uhr im Vergleich zur Ortszeit steht und um Informationen zum Minimieren der Folgen des Jetlags zu erhalten.

- 1 Streichen Sie auf dem Displaydesign nach oben oder unten, um die Übersicht für den **Jetlag-Ratgeber** anzuzeigen.
- 2 Drücken Sie die Aktionstaste, um zu sehen, wie Ihre innere Uhr im Vergleich zur Ortszeit steht und wie Ihr Jetlag-Niveau insgesamt ist.
- 3 Wählen Sie eine Option:
  - Drücken Sie die Aktionstaste, um Informationen zum aktuellen Jetlag-Niveau zu sehen.
  - Streichen Sie auf dem Display nach oben, um eine Zeitleiste für empfohlene Handlungsweisen zum Minimieren der Jetlag-Symptome zu sehen.

## Planen von Reisen in der Garmin Connect App

- 1 Wählen Sie in der Garmin Connect App die Option  oder .
- 2 Wählen Sie **Training und Planung** > **Jetlag-Ratgeber** > **Reisedetails hinzufügen**.
- 3 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

## Steuerungen

Das Steuerungsmenü bietet schnellen Zugriff auf Funktionen und Optionen der Uhr. Sie können im Steuerungsmenü Optionen hinzufügen, neu anordnen und entfernen ([Anpassen des Steuerungsmenüs, Seite 31](#)).

Drücken Sie .

Symbol	Name	Beschreibung
	Höhenmesser	Wählen Sie die Option, um die Höhenmesserseite zu öffnen.
	Hilfe	Wählen Sie die Option, um eine Notfallhilfeanfrage zu senden ( <a href="#">Anfordern von Notfallhilfe, Seite 53</a> ).
	Barometer	Wählen Sie die Option, um die Barometerseite zu öffnen.
	Helligkeit	Wählen Sie die Option, um die Displayhelligkeit anzupassen ( <a href="#">Ändern der Displayeinstellungen, Seite 56</a> ).
	Uhren	Wählen Sie die Option, um die Uhren App zu öffnen und dort einen Alarm, einen Timer oder eine Stoppuhr einzurichten oder um alternative Zeitzonen anzuzeigen ( <a href="#">Uhren, Seite 39</a> ).
	Kompass	Wählen Sie die Option, um die Kompassseite zu öffnen.
	Anzeige	Deaktiviert das Display für Alarmer, Gesten und den Modus Display immer an ( <a href="#">Ändern der Displayeinstellungen, Seite 56</a> ).
	DND	Wählen Sie die Option, um den DND-Modus zu aktivieren oder zu deaktivieren und auf diese Weise das Display abzublenden und Alarmer und Benachrichtigungen zu deaktivieren. Beispielsweise können Sie den Modus verwenden, wenn Sie sich einen Film ansehen.
	Telefon suchen	Wählen Sie die Option, um einen akustischen Alarm auf dem gekoppelten Smartphone auszugeben, wenn es sich in Bluetooth Reichweite befindet. Die Bluetooth Signalstärke wird auf dem Display der Approach Uhr angezeigt und nimmt zu, je näher Sie dem Smartphone kommen.
	Taschenlampe	Wählen Sie die Option, um das Display einzuschalten und die Smartwatch als Taschenlampe zu verwenden.
	Gerät sperren	Wählen Sie die Option, um die Tasten und den Touchscreen zu sperren und auf diese Weise eine versehentliche Tastenbetätigung und Displaynutzung zu verhindern.
	Musikfunktionen	Wählen Sie die Option, um die Musikwiedergabe auf der Smartwatch oder dem Smartphone zu steuern.
	Einstellungen	Wählen Sie diese Schaltfläche, um das Einstellungsmenü zu öffnen.
	Schlafmodus	Wählen Sie die Option, um den Schlafmodus zu aktivieren oder zu deaktivieren ( <a href="#">Anpassen des Schlafmodus, Seite 57</a> ).
	Sonnenauf-/untergang	Wählen Sie die Option, um die Zeiten für Sonnenaufgang, Sonnenuntergang und Dämmerung anzuzeigen.
	Brieftasche	Wählen Sie die Option, um die Garmin Pay Brieftasche zu öffnen und mit der Smartwatch für Einkäufe zu bezahlen ( <a href="#">Garmin Pay™, Seite 17</a> ).
	Wetter	Wählen Sie die Option, um die aktuelle Wettervorhersage und die aktuellen Bedingungen anzuzeigen.

## Anpassen des Steuerungsmenüs

Sie können im Steuerungsmenü die Optionen des Kurzbefehlmensüs hinzufügen, entfernen und ihre Reihenfolge ändern (*Steuerungen, Seite 29*).

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie **Bearbeiten**.
- 3 Wählen Sie einen Kurzbefehl, den Sie anpassen möchten.
- 4 Wählen Sie eine Option:
  - Streichen Sie nach oben oder unten, um die Position des Kurzbefehls im Steuerungsmenü zu ändern.
  - Wählen Sie , um den Kurzbefehl aus dem Steuerungsmenü zu entfernen.
- 5 Wählen Sie bei Bedarf die Option **Hinzufügen**, um dem Steuerungsmenü einen weiteren Kurzbefehl hinzuzufügen.

## Herzfrequenzfunktionen

Die Approach S70 Uhr misst die Herzfrequenz am Handgelenk und ist auch mit Herzfrequenz-Brustgurten kompatibel (separat erhältlich). Sie können Herzfrequenzdaten in der Herzfrequenzübersicht anzeigen. Wenn beim Starten einer Aktivität sowohl am Handgelenk gemessene Herzfrequenzdaten als auch Daten vom Herzfrequenz-Brustgurt verfügbar sind, verwendet die Uhr die Daten vom Herzfrequenz-Brustgurt.

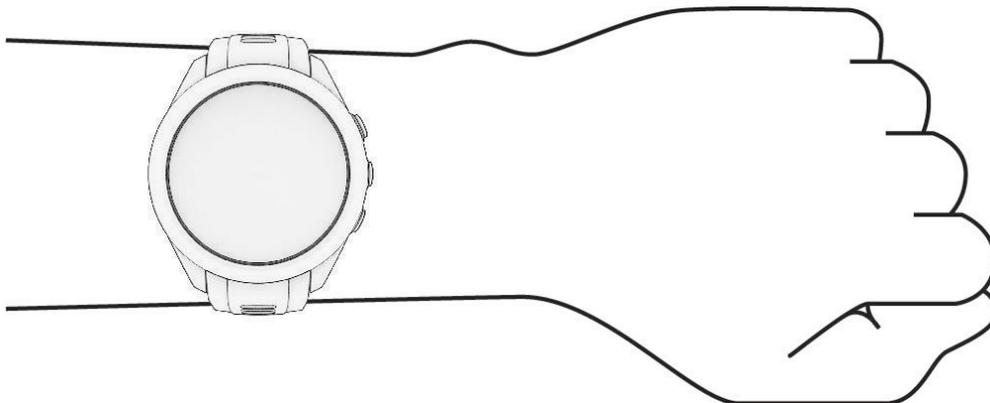
### Herzfrequenzmessung am Handgelenk

#### Tragen der Uhr

#### ACHTUNG

Bei einigen Benutzern kann es nach einer längeren Verwendung der Uhr zu Hautirritationen kommen. Dies gilt insbesondere für Benutzer mit einer empfindlichen Haut oder Allergien. Falls Sie Hautirritationen bemerken, nehmen Sie die Uhr ab und lassen Sie die Haut abheilen. Stellen Sie zum Vermeiden von Hautirritationen sicher, dass die Uhr sauber und trocken ist, und tragen Sie sie nicht zu fest am Handgelenk. Weitere Informationen finden Sie unter [garmin.com/fitandcare](https://www.garmin.com/fitandcare).

- Tragen Sie die Uhr oberhalb des Handgelenks.  
**HINWEIS:** Die Uhr sollte dicht anliegen, aber angenehm zu tragen sein. Sie erhalten genauere Herzfrequenzdaten, wenn sich die Uhr während des Laufens oder des Trainings nicht bewegt. Damit Sie Pulsoximeterwerte erhalten, sollten Sie sich nicht bewegen.



- HINWEIS:** Der optische Sensor befindet sich auf der Rückseite der Uhr.
- Weitere Informationen zur Herzfrequenzmessung am Handgelenk finden Sie unter *Tipps beim Auftreten fehlerhafter Herzfrequenzdaten, Seite 32*.
- Weitere Informationen zum Pulsoximetersensor finden Sie unter *Tipps beim Auftreten fehlerhafter Pulsoximeterdaten, Seite 35*.
- Weitere Informationen zur Genauigkeit sind unter [garmin.com/ataccuracy](https://www.garmin.com/ataccuracy) verfügbar.

- Weitere Informationen zum Tragen und Pflegen der Uhr finden Sie unter [garmin.com/fitandcare](https://garmin.com/fitandcare).

## Tipps beim Auftreten fehlerhafter Herzfrequenzdaten

Falls die Herzfrequenzdaten fehlerhaft sind oder gar nicht angezeigt werden, versuchen Sie es mit diesen Tipps.

- Waschen und trocknen Sie Ihren Arm, bevor Sie die Uhr anlegen.
- Tragen Sie unter der Uhr keine Sonnenschutzmittel, Cremes und Insektenschutzmittel auf.
- Zerkratzen Sie nicht den Herzfrequenzsensor auf der Rückseite der Uhr.
- Tragen Sie die Uhr über dem Handgelenk. Die Uhr sollte dicht anliegen, aber angenehm zu tragen sein.
- Warten Sie, bis das Symbol  leuchtet. Starten Sie erst dann die Aktivität.
- Laufen Sie sich 5 bis 10 Minuten ein, um vor Beginn der Aktivität Herzfrequenzmesswerte zu erhalten.  
**HINWEIS:** Laufen Sie sich drinnen ein, wenn es kalt ist.
- Spülen Sie die Uhr nach jedem Training mit klarem Wasser ab.

## Einstellungen für die Herzfrequenzmessung am Handgelenk

Drücken Sie  und wählen Sie **Einstellungen > Fitness > Herzfrequenz**.

**Status:** Aktiviert oder deaktiviert die Herzfrequenzmessung am Handgelenk. Standardmäßig ist die Option Automatisch ausgewählt, sodass automatisch der Sensor für die Herzfrequenzmessung am Handgelenk verwendet wird, sofern Sie nicht einen externen Herzfrequenzsensor koppeln.

**HINWEIS:** Wenn Sie den Sensor für die Herzfrequenzmessung am Handgelenk deaktivieren, wird auch gleichzeitig der Sensor für die Pulsoximetermessung am Handgelenk deaktiviert.

**Beim Schwimmen:** Aktiviert oder deaktiviert die Herzfrequenzmessung am Handgelenk bei Schwimmaktivitäten.

**Alarme für abnormale HF:** Ermöglicht es Ihnen, die Uhr so einzurichten, dass ein Alarm ausgegeben wird, wenn Ihre Herzfrequenz einen Zielwert über- oder unterschreitet (*Einrichten von Alarmen für eine abnormale Herzfrequenz, Seite 32*).

**Herzfrequenz senden:** Ermöglicht es Ihnen, mit dem Senden von Herzfrequenzdaten an ein gekoppeltes Gerät zu beginnen (*Senden der Herzfrequenz an Garmin Geräte, Seite 33*).

## Einrichten von Alarmen für eine abnormale Herzfrequenz

### ACHTUNG

Bei dieser Funktion werden Sie nur informiert, wenn die Herzfrequenz nach einer Zeit der Inaktivität eine bestimmte, vom Benutzer ausgewählte Anzahl von Schlägen pro Minute über- oder unterschreitet. Die Funktion informiert Sie nicht über potenzielle Herzerkrankungen, und sie dient nicht zur Behandlung oder Diagnose von Erkrankungen oder Krankheiten. Halten Sie sich bezüglich Herzproblemen stets an die Anweisungen Ihres Arztes.

Sie können den Schwellenwert für die Herzfrequenz einrichten.

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > Sensoren und Zubehör > Herzfrequenz am Handgelenk > Alarme für abnormale HF**.
- 3 Wählen Sie **Oberer Alarm** oder **Unterer Alarm**.
- 4 Richten Sie den Schwellenwert für die Herzfrequenz ein.

Jedes Mal, wenn die Herzfrequenz den Schwellenwert über- oder unterschreitet, wird eine Meldung angezeigt und die Smartwatch vibriert.

## Senden der Herzfrequenz an Garmin Geräte

Sie können die Herzfrequenzdaten von der Uhr senden und auf gekoppelten Geräten anzeigen. Das Senden von Herzfrequenzdaten verkürzt die Akku-Laufzeit.

**TIPP:** Sie können die Aktivitätseinstellungen so anpassen, dass die Herzfrequenz beim Starten einer Aktivität automatisch gesendet wird (*Aktivitäten und App-Einstellungen, Seite 48*). Beispielsweise können Sie die Herzfrequenzdaten beim Radfahren an ein Edge Gerät senden.

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > Sensoren und Zubehör > Herzfrequenz am Handgelenk > Herzfrequenz senden**.
- 3 Drücken Sie die Aktionstaste.  
Die Uhr sendet jetzt die Herzfrequenzdaten.
- 4 Koppeln Sie die Uhr mit dem kompatiblen Gerät.  
**HINWEIS:** Die Anweisungen zum Koppeln sind für jedes Garmin fähige Gerät unterschiedlich. Weitere Informationen finden Sie im Benutzerhandbuch.
- 5 Drücken Sie die Aktionstaste, um das Senden von Herzfrequenzdaten zu beenden.

## Deaktivieren des Sensors für die Herzfrequenzmessung am Handgelenk

Die Herzfrequenzmessung am Handgelenk ist standardmäßig aktiviert. Das Gerät verwendet automatisch die Herzfrequenzmessung am Handgelenk, sofern nicht ein Herzfrequenz-Brustgurt mit dem Gerät gekoppelt ist. Daten vom Herzfrequenz-Brustgurt sind nur während einer Aktivität verfügbar.

**HINWEIS:** Wenn Sie den Sensor für die Herzfrequenzmessung am Handgelenk deaktivieren, werden auch die Funktion für den Stress-Tageswert und der Sensor für die Pulsoximetermessung am Handgelenk deaktiviert.

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > Sensoren und Zubehör > Herzfrequenz am Handgelenk > Status > Aus**.

## Informationen zu Herzfrequenz-Bereichen

Viele Sportler verwenden Herzfrequenz-Bereiche, um ihr Herz-Kreislauf-System zu überwachen und zu stärken und um ihre Fitness zu steigern. Ein Herzfrequenz-Bereich ist ein bestimmter Wertebereich für die Herzschläge pro Minute. Die fünf normalerweise verwendeten Herzfrequenz-Bereiche sind nach steigender Intensität von 1 bis 5 nummeriert. Im Allgemeinen werden die Herzfrequenz-Bereiche basierend auf Prozentsätzen der maximalen Herzfrequenz berechnet.

## Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen

Die Uhr verwendet die bei der Grundeinstellung eingegebenen Benutzerprofilinformationen, um Ihre Standard-Herzfrequenz-Bereiche zu ermitteln. Sie können unterschiedliche Herzfrequenz-Bereiche für Sportprofile einrichten, z. B. für das Laufen, Radfahren und Schwimmen. Damit Sie während der Aktivität möglichst genaue Kaloriendaten erhalten, müssen Sie die maximale Herzfrequenz einrichten. Zudem können Sie jeden Herzfrequenz-Bereich einstellen und manuell Ihre Ruhe-Herzfrequenz eingeben. Sie können die Bereiche manuell auf der Uhr anpassen oder Ihr Garmin Connect Konto verwenden.

1 Drücken Sie die Taste .

2 Wählen Sie **Einstellungen > Benutzerprofil > Herzfrequenz**.

3 Wählen Sie **Max. HF > Max. HF** und geben Sie Ihre maximale Herzfrequenz ein.

Mit der Funktion Automatische Erkennung können Sie Ihre maximale Herzfrequenz während einer Aktivität automatisch aufzeichnen.

4 Wählen Sie **Ruheherzfrequenz > Eigene Werte** und geben Sie Ihre Herzfrequenz in Ruhe ein.

Sie können die von der Uhr erfasste durchschnittliche Herzfrequenz in Ruhe verwenden oder eine benutzerdefinierte Herzfrequenz in Ruhe einrichten.

5 Wählen Sie **Bereiche > Basiert auf**.

6 Wählen Sie eine Option:

- Wählen Sie **BPM**, um die Bereiche in Schlägen pro Minute anzuzeigen und zu bearbeiten.
- Wählen Sie **% maximale HF**, um die Bereiche als Prozentsatz Ihrer maximalen Herzfrequenz anzuzeigen und zu bearbeiten.
- Wählen Sie **%HFR**, um die Bereiche als Prozentsatz Ihrer Herzfrequenzreserve (maximale Herzfrequenz minus Ruheherzfrequenz) anzuzeigen und zu bearbeiten.

7 Wählen Sie einen Bereich, und geben Sie einen Wert für jeden Bereich ein.

8 Wählen Sie **Sport-Herzfrequenz** und anschließend ein Sportprofil, um unterschiedliche Herzfrequenz-Bereiche hinzuzufügen (optional).

9 Wiederholen Sie die Schritte, um Sport-Herzfrequenz-Bereiche hinzuzufügen (optional).

## Berechnen von Herzfrequenz-Bereichen

Bereich	Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz	Belastungsempfinden	Vorteile
1	50–60 %	Entspannte, leichte Pace, rhythmische Atmung	Aerobes Training der Anfangsstufe, geringere Belastung
2	60–70 %	Komfortable Pace, leicht tiefere Atmung, Unterhaltung möglich	Einfaches Herz-Kreislauf-Training, gute Erholungspace
3	70–80 %	Mäßige Pace, eine Unterhaltung ist schwieriger	Verbessert den aeroben Bereich, optimales Herz-Kreislauf-Training
4	80–90 %	Schnelle Pace und ein wenig unkomfortabel, schweres Atmen	Verbessert den anaeroben Bereich und die anaerobe Schwelle, höhere Geschwindigkeit
5	90–100 %	Sprint-Pace, kann nicht über einen längeren Zeitraum aufrechterhalten werden, angestregtes Atmen	Anaerober und muskulärer Ausdauerbereich, gesteigerte Leistung

## Pulsoximeter

Die Approach S70 Uhr ist mit einem Pulsoximeter am Handgelenk ausgestattet, um die Sauerstoffsättigung des Bluts zu berechnen. Wenn Sie Ihre Sauerstoffsättigung kennen, können Sie ein besseres Verständnis Ihrer allgemeinen Gesundheit erhalten und besser ermitteln, wie sich Ihr Körper an größere Höhen anpasst. Die Uhr berechnet den Blutsauerstoff, indem die Haut mit Licht durchleuchtet und die Lichtabsorption überprüft wird. Dies wird auch als SpO<sub>2</sub> bezeichnet.

Auf der Uhr werden die Pulsoximeterwerte als Prozentsatz der SpO<sub>2</sub> angezeigt. In Ihrem Garmin Connect Konto können Sie zusätzliche Details zu den Pulsoximeterdaten anzeigen, u. a. Trends über mehrere Tage. Weitere Informationen zur Genauigkeit der Pulsoximetermessung finden Sie unter [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).

### Erhalt von Pulsoximeterdaten

Sie können über die Pulsoximeterübersicht manuell eine Pulsoximetermessung starten. Die Genauigkeit der Pulsoximetermessung kann von der Durchblutung abhängen sowie davon, wo Sie die Uhr am Handgelenk tragen und wie ruhig Sie sich verhalten.

**HINWEIS:** Möglicherweise müssen Sie der Übersichtsschleife die Pulsoximeterübersicht hinzufügen (*Anpassen der Übersichtsschleife, Seite 21*).

- 1 Während Sie ruhig sitzen oder inaktiv sind, streichen Sie nach oben bzw. nach unten, um die Pulsoximeterübersicht anzuzeigen.
- 2 Wählen Sie die Übersicht aus, um mit der Messung zu beginnen.
- 3 Halten Sie den Arm, an dem Sie die Uhr tragen, in Höhe des Herzens, während die Uhr die Sauerstoffsättigung des Bluts berechnet.
- 4 Bewegen Sie sich nicht.

Die Uhr zeigt die Sauerstoffsättigung als Prozentsatz an sowie eine Grafik der Pulsoximetermessungen und Herzfrequenzdaten der letzten 24 Stunden.

### Einrichten des Pulsoximetermodus

- 1 Drücken Sie die Taste .
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > Sensoren und Zubehör > Pulsoximeter > Pulsoximetermodus**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Manuelle Überprüfung**, um automatische Messungen zu deaktivieren.
  - Wählen Sie **Beim Schlafen**, um fortwährende Messungen während des Schlafens zu aktivieren.

**HINWEIS:** Ungewöhnliche Schlafpositionen können zu ungewöhnlich niedrigen Schlaf-SpO<sub>2</sub>-Werten führen.

### Tipps beim Auftreten fehlerhafter Pulsoximeterdaten

Falls die Pulsoximeterdaten fehlerhaft sind oder gar nicht angezeigt werden, versuchen Sie es mit diesen Tipps.

- Bewegen Sie sich nicht, während die Uhr die Sauerstoffsättigung des Bluts berechnet.
- Tragen Sie die Uhr oberhalb des Handgelenks. Die Uhr sollte dicht anliegen, aber angenehm zu tragen sein.
- Halten Sie den Arm, an dem Sie die Uhr tragen, in Höhe des Herzens, während die Uhr die Sauerstoffsättigung des Bluts berechnet.
- Verwenden Sie ein Silikon- oder Nylonarmband.
- Waschen und trocknen Sie Ihren Arm, bevor Sie die Uhr anlegen.
- Tragen Sie unter der Uhr keine Sonnenschutzmittel, Cremes und Insektenschutzmittel auf.
- Zerkratzen Sie nicht den optischen Sensor auf der Rückseite der Uhr.
- Spülen Sie die Uhr nach jedem Training mit klarem Wasser ab.

# Aktivitäten und Apps

Die Uhr lässt sich für Indoor-, Outdoor-, Sport- und Fitnessaktivitäten verwenden. Bei Beginn einer Aktivität zeigt die Uhr Sensordaten an und zeichnet sie auf. Wenn Sie die Aktivitäten abgeschlossen haben, können Sie sie speichern und mit der Garmin Connect Community teilen.

Sie können der Uhr außerdem über die Connect IQ App Connect IQ Aktivitäten und Apps hinzufügen ([Connect IQ Funktionen, Seite 17](#)).

Weitere Informationen zur Genauigkeit der Fitness-Tracker-Daten und Fitnesswerte sind unter [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy) verfügbar.

## Starten von Aktivitäten

Wenn Sie eine Aktivität beginnen, wird das GPS automatisch aktiviert (sofern erforderlich).

- 1 Drücken Sie die Aktionstaste.
- 2 Wählen Sie .
- 3 Wählen Sie eine Aktivität aus.
- 4 Wenn für die Aktivität GPS-Signale erforderlich sind, gehen Sie nach draußen, und begeben Sie sich an einen Ort mit freier Sicht zum Himmel. Warten Sie, bis das Gerät bereit ist.  
Das Gerät ist bereit, wenn es die Herzfrequenz ermittelt, (falls erforderlich) GPS-Signale erfasst und (falls erforderlich) eine Verbindung mit Funksensoren hergestellt hat.
- 5 Drücken Sie die Aktionstaste, um den Aktivitäten-Timer zu starten.  
Das Gerät zeichnet Aktivitätsdaten nur dann auf, wenn der Aktivitäten-Timer läuft.

## Tipps zum Aufzeichnen von Aktivitäten

- Laden Sie die Smartwatch auf, bevor Sie eine Aktivität starten ([Aufladen der Smartwatch, Seite 2](#)).
- Drücken Sie , um Runden aufzuzeichnen, einen neuen Satz bzw. eine neue Stellung zu starten oder zum nächsten Trainingsabschnitt zu wechseln.
- Streichen Sie nach oben oder nach unten, um weitere Datenseiten anzuzeigen.

## Beenden von Aktivitäten

- 1 Drücken Sie die Aktionstaste.
- 2 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Weiter**, um die Aktivität fortzusetzen.
  - Wählen Sie **Speichern**, drücken Sie die Aktionstaste und wählen Sie eine Option, um die Aktivität zu speichern und die Details anzuzeigen.  
**HINWEIS:** Nachdem Sie die Aktivität gespeichert haben, können Sie Selbsteinschätzungsdaten eingeben ([Einschätzen von Aktivitäten, Seite 37](#)).
  - Wählen Sie **Später fortsetzen**, um die Aktivität zu unterbrechen und zu einem späteren Zeitpunkt fortzusetzen.
  - Wählen Sie **Runde**, um eine Runde zu markieren.
  - Wählen Sie **Erholungs-HF**, und warten Sie, während der Timer rückwärts zählt, um die Differenz zwischen der Herzfrequenz am Ende der Aktivität und der Herzfrequenz zwei Minuten später zu messen.
  - Wählen Sie **Verwerfen**, um die Aktivität zu verwerfen.

## Einschätzen von Aktivitäten

Zum Einschätzen von Aktivitäten müssen Sie zunächst auf der Approach S70 Uhr die Einstellung für die Selbsteinschätzung aktivieren (*Aktivitäten und App-Einstellungen, Seite 48*).

**HINWEIS:** Diese Funktion ist nicht für alle Aktivitäten verfügbar.

1 Wählen Sie nach Abschluss einer Aktivität die Option **Speichern** (*Beenden von Aktivitäten, Seite 36*).

2 Wählen Sie eine Zahl, die der empfundenen Anstrengung entspricht.

**HINWEIS:** Sie können **»** wählen, um die Selbsteinschätzung zu überspringen.

3 Wählen Sie, wie Sie sich während der Aktivität gefühlt haben.

Sie können Einschätzungen in der Garmin Connect App anzeigen.

## Aktivitäten im Gebäude

Die Uhr kann beim Indoor-Training genutzt werden, z. B. beim Laufen auf einer Hallenbahn oder Radfahren auf einem Heimtrainer oder Indoor Trainer. Das GPS ist bei Aktivitäten im Gebäude deaktiviert (*Aktivitäten und App-Einstellungen, Seite 48*).

Beim Laufen oder Gehen mit deaktiviertem GPS werden Geschwindigkeit und Distanz mithilfe des Beschleunigungsmessers der Uhr berechnet. Der Beschleunigungssensor ist selbstkalibrierend. Die Genauigkeit der Geschwindigkeits- und Distanzwerte verbessert sich nach ein paar Lauftrainings oder Spaziergängen im Freien, sofern das GPS aktiviert ist.

**TIPP:** Wenn Sie sich auf dem Laufband an den Griffen festhalten, wird die Genauigkeit reduziert.

## Kalibrieren der Laufbanddistanz

Damit bei Laufbandaktivitäten genauere Distanzen aufgezeichnet werden, können Sie die Laufbanddistanz kalibrieren, nachdem Sie mindestens 1,5 km (1 Meile) auf einem Laufband zurückgelegt haben. Falls Sie unterschiedliche Laufbänder verwenden, können Sie die Laufbanddistanz manuell auf jedem Laufband oder nach jeder Aktivität kalibrieren.

1 Starten Sie eine Laufbandaktivität (*Starten von Aktivitäten, Seite 36*).

2 Bewegen Sie sich auf dem Laufband, bis das Approach S70 Gerät mindestens 1,5 km (1 Meile) aufgezeichnet hat.

3 Drücken Sie nach Abschluss der Aktivität die Aktionstaste, und wählen Sie **Fertig**.

4 Lesen Sie auf dem Display des Laufbands die zurückgelegte Strecke ab.

5 Wählen Sie eine Option:

- Wählen Sie **Speichern**, und geben Sie die Laufbanddistanz auf dem Gerät ein, um die Erstkalibrierung vorzunehmen.
- Wählen Sie **••• > Kalibrieren**, und geben Sie die Laufbanddistanz auf dem Gerät ein, um die Kalibrierung nach der Erstkalibrierung manuell vorzunehmen.

## Beginnen des Schwimmtrainings im Schwimmbad

- 1 Drücken Sie die Aktionstaste.
- 2 Wählen Sie  > **Schwimmbad**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie die Größe, um die Poolgröße für die erste Aktivität einzurichten.
  - Wählen Sie  > **Schwimmbadeinstellungen** > **Poolgröße** und anschließend die Größe, um die Poolgröße zu ändern.
- 4 Drücken Sie die Aktionstaste, um den Aktivitäten-Timer zu starten.
- 5 Starten Sie die Aktivität.  
Das Gerät zeichnet automatisch Schwimmintervalle und Bahnen auf.
- 6 Drücken Sie , wenn Sie eine Ruhepause einlegen.  
Die Erholungsseite wird angezeigt.
- 7 Drücken Sie , um den Intervalltimer neu zu starten.
- 8 Drücken Sie nach Abschluss der Aktivität die Aktionstaste, um den Aktivitäten-Timer zu stoppen.
- 9 Wählen Sie **Speichern**, um die Aktivität zu speichern.

## Begriffsklärung für das Schwimmen

**Zone:** Eine Schwimmbadlänge.

**Intervall:** Eine oder mehrere nacheinander absolvierte Bahnen. Nach einer Erholung beginnt ein neues Intervall.

**Zug:** Ein Zug wird jedes Mal gezählt, wenn der Arm, an dem Sie das Gerät tragen, einen vollständigen Bewegungsablauf vollzieht.

**Swolf:** Der Swolf-Wert wird aus der Summe der Zeit für eine Bahn und der Anzahl der Züge berechnet, die zum Schwimmen der Bahn erforderlich sind. Beispielsweise entsprechen 30 Sekunden plus 15 Züge einem Swolf-Wert von 45. Swolf ist eine Maßeinheit für die Effizienz beim Schwimmen, und ebenso wie beim Golf stellen niedrigere Werte ein besseres Ergebnis dar.

## Outdoor-Aktivitäten

Auf der Approach Uhr sind Apps für Outdoor-Aktivitäten vorinstalliert, z. B. für das Laufen und das Radfahren. Das GPS ist bei Outdoor-Aktivitäten aktiviert. Sie können Apps unter Verwendung von Standardaktivitäten hinzufügen, beispielsweise Cardio oder Rudern.

## Anzeigen von Abfahrten beim Skifahren

Die Uhr zeichnet die Details von Abfahrten beim Ski- oder Snowboardfahren auf. Dabei wird die Funktion für die automatische Abfahrt verwendet. Diese Funktion ist standardmäßig beim Alpenskifahren und beim Snowboarden aktiviert. Neue Abfahrten werden dabei automatisch basierend auf Ihrer Bewegung aufgezeichnet. Der Timer wird angehalten, wenn Sie sich nicht mehr bergab bewegen und wenn Sie sich im Sessellift befinden. Der Timer bleibt während der gesamten Zeit im Sessellift angehalten. Fahren Sie ein wenig bergab, um den Timer wieder zu starten. Sie können die Details auf der Pausenseite anzeigen oder während der Timer läuft.

- 1 Starten Sie eine Ski- oder Snowboard-Aktivität.
- 2 Streichen Sie nach oben oder nach unten, um Details Ihrer letzten Abfahrt, Ihrer aktuellen Abfahrt und die Abfahrten insgesamt anzuzeigen.  
Die Abfahrtsseiten umfassen Zeit, zurückgelegte Distanz, maximale Geschwindigkeit, Durchschnittsgeschwindigkeit und Abstieg gesamt.

# Uhren

## Einstellen eines Alarms

Sie können mehrere Alarme einstellen.

- 1 Drücken Sie die Taste .
- 2 Wählen Sie **Uhren** > **ALARME** > **Neuer Alarm**.
- 3 Geben Sie die Alarmzeit ein.

## Bearbeiten von Alarmen

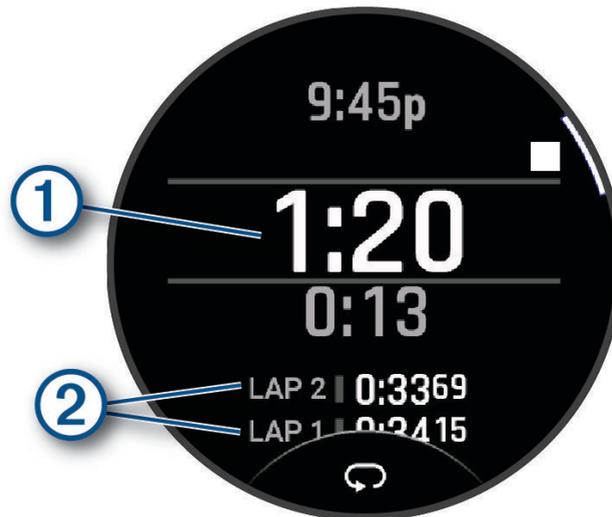
- 1 Drücken Sie die Taste .
- 2 Wählen Sie **Uhren** > **ALARME**.
- 3 Wählen Sie einen Alarm.
- 4 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Status**, um den Alarm ein- oder auszuschalten.
  - Wählen Sie **Zeit**, um die Alarmzeit zu ändern.
  - Wählen Sie **Wiederholung** und anschließend, wann der Alarm wiederholt werden soll, damit der Alarm regelmäßig wiederholt wird.
  - Wählen Sie **Vibration**, um Vibrationen für die Alarm-Benachrichtigung zu aktivieren oder zu deaktivieren.
  - Wählen Sie **Bezeichnung**, um eine Beschreibung für den Alarm auszuwählen.
  - Wählen Sie **Löschen**, um den Alarm zu löschen.

## Starten des Countdown-Timers

- 1 Drücken Sie die Taste .
- 2 Wählen Sie **Uhren** > **TIMER**.
- 3 Geben Sie die Zeit ein.
- 4 Wählen Sie bei Bedarf **•••** und anschließend eine Option:
  - Wählen Sie **Zeit**, um die Zeit zu ändern.
  - Wählen Sie bei Bedarf die Option **Neustart** > **Ein**, um den Timer nach seinem Ablauf erneut zu starten.
  - Wählen Sie **Vibration**, um Vibrationen für die Timer-Benachrichtigung zu aktivieren oder zu deaktivieren.
- 5 Drücken Sie die Aktionstaste, um den Timer zu starten.

## Verwenden der Stoppuhr

- 1 Drücken Sie die Taste .
- 2 Wählen Sie **Uhren > Stoppuhr**.
- 3 Drücken Sie die Aktionstaste, um den Timer zu starten.
- 4 Wählen Sie , um die Rundenzeitfunktion neu zu starten .



Die Stoppuhr-Gesamtzeit  läuft weiter.

- 5 Drücken Sie die Aktionstaste, um beide Timer zu stoppen.
- 6 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie .
  - Wählen Sie **••• > Aktivität speichern**, um die Stoppuhr-Zeit als Aktivität zu speichern.
  - Wählen Sie **••• > Fertig**, um die Timer zurückzusetzen und die Stoppuhr zu beenden.
  - Wählen Sie **••• > Überprüfen**, um die Rundenzeitfunktionen anzuzeigen.  
**HINWEIS:** Die Option **Überprüfen** wird nur angezeigt, wenn es mehrere Runden gab.
  - Wählen Sie **••• > Displaydesign öffnen**, um zum Displaydesign zurückzukehren, ohne die Timer zurückzusetzen.

## Hinzufügen alternativer Zeitzonen

Sie können die aktuelle Uhrzeit in zusätzlichen Zeitzonen anzeigen. Sie können bis zu vier alternative Zeitzonen hinzufügen.

- 1 Drücken Sie die Taste .
- 2 Wählen Sie **Uhren > ALT. ZEITZONEN > Alt. Zeitzone hinzu**.
- 3 Wählen Sie eine Zeitzone.
- 4 Benennen Sie die Zone bei Bedarf um.

## Bearbeiten alternativer Zeitzonen

- 1 Drücken Sie die Taste .
- 2 Wählen Sie **Uhren > ALT. ZEITZONEN > Bearbeiten**.
- 3 Wählen Sie eine Zeitzone.
- 4 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Zone umbenennen**, um einen benutzerdefinierten Namen für die Zeitzone einzugeben.
  - Wählen Sie **Bereich ändern**, um die Zeitzone zu ändern.
  - Wählen Sie **Zone neu anordnen**, um die Position der Zeitzone in der Übersicht zu ändern.
  - Wählen Sie **Zone löschen**, um die Zeitzone zu löschen.

# Training

## Einheitlicher Trainingszustand

Wenn Sie mehr als ein Garmin Gerät mit Ihrem Garmin Connect Konto verwenden, können Sie festlegen, welches Gerät als primäre Datenquelle für den Alltag und für das Training dienen soll.

Wählen Sie im Menü der Garmin Connect App die Option Einstellungen.

**Primäres Trainingsgerät:** Legt die vorrangige Datenquelle für Trainingswerte wie Trainingszustand und Belastungsfokus fest.

**Primäres Wearable:** Legt die vorrangige Datenquelle für tägliche Gesundheitsdaten wie Schritte und Schlaf fest. Dies sollte die Smartwatch sein, die Sie am meisten tragen.

**TIPP:** Damit Sie die genauesten Ergebnisse erzielen, empfiehlt Garmin, oft eine Synchronisierung mit dem Garmin Connect Konto durchzuführen.

## Synchronisieren von Aktivitäten und Leistungsmesswerten

Sie können Aktivitäten und Leistungsmesswerte von anderen Garmin Geräten über Ihr Garmin Connect Konto mit der Approach S70 Uhr synchronisieren. So kann die Uhr Ihren Trainingszustand und Ihre Fitness genauer berechnen. Beispielsweise können Sie eine Tour mit einem Edge Fahrradcomputer aufzeichnen und sich die Aktivitäten-Details und die Gesamttrainingsbelastung auf der Approach S70 Smartwatch ansehen.

Synchronisieren Sie die Approach S70 Smartwatch und anderen Garmin Geräte mit Ihrem Garmin Connect Konto.

**TIPP:** Sie können in der Garmin Connect App ein primäres Trainingsgerät und ein primäres Wearable einrichten (*Einheitlicher Trainingszustand, Seite 41*).

Kürzliche Aktivitäten und Leistungsmesswerte Ihrer anderen Garmin Geräte werden auf der Approach S70 Smartwatch angezeigt.

## Trainings

Sie können benutzerdefinierte Trainings mit Zielvorgaben für jeden Trainingsabschnitt sowie für verschiedene Distanzen, Zeiten und Kalorienwerte erstellen. Während der Aktivität können Sie trainingspezifische Datenseiten anzeigen, die Informationen zu den Trainingsabschnitten enthalten, z. B. die Distanz für den Trainingsabschnitt oder die durchschnittliche Pace für die Abschnitte.

Sie können Trainings mit Garmin Connect erstellen und finden oder einen Trainingsplan mit integrierten Trainings wählen und auf die Uhr übertragen.

Die Planung von Trainings ist mit Garmin Connect möglich. Sie können Trainings im Voraus planen und auf der Uhr speichern.

## Starten eines Trainings

Das Gerät kann Sie beim Durchführen mehrerer Abschnitte eines Trainings unterstützen.

- 1 Drücken Sie die Aktionstaste.
- 2 Wählen Sie .
- 3 Wählen Sie eine Aktivität aus.
- 4 Wählen Sie  > **Training** > **Meine Trainings**.
- 5 Wählen Sie ein Training.  
**HINWEIS:** In der Liste werden nur Trainings angezeigt, die mit der ausgewählten Aktivität kompatibel sind.
- 6 Wählen Sie **Anzeigen**, um eine Liste mit Trainingsabschnitten anzuzeigen (optional).  
**TIPP:** Drücken Sie während der Anzeige der Trainingsabschnitte die Aktionstaste, um eine Animation der gewählten Übung anzuzeigen (sofern verfügbar).
- 7 Wählen Sie **Training starten**.
- 8 Drücken Sie die Aktionstaste, um den Aktivitäten-Timer zu starten.

Wenn Sie mit einem Training begonnen haben, zeigt das Gerät die einzelnen Trainingsabschnitte, Abschnittsnotizen (optional), die Zielvorgabe (optional) und die aktuellen Trainingsdaten an. Bei Krafttrainings-, Yoga-, Cardio- oder Pilates-Aktivitäten werden animierte Anweisungen angezeigt.

## Durchführen von Trainings von Garmin Connect

Zum Herunterladen von Trainings von Garmin Connect ist ein Konto bei Garmin Connect erforderlich ([Garmin Connect, Seite 16](#)).

- 1 Wählen Sie eine Option:
  - Öffnen Sie die Garmin Connect App.
  - Rufen Sie die Website [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com) auf.
- 2 Wählen Sie **Training und Planung** > **Trainings**.
- 3 Suchen Sie nach einem Training, oder erstellen und speichern Sie ein neues Training.
- 4 Wählen Sie  oder **An Gerät senden**.
- 5 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

## Starten eines Intervalltrainings

- 1 Drücken Sie die Aktionstaste.
- 2 Wählen Sie .
- 3 Wählen Sie eine Aktivität aus.
- 4 Wählen Sie  > **Training** > **Intervalle** > **Training starten**.
- 5 Wenn das Intervalltraining ein Warm up umfasst, drücken Sie , um mit dem ersten Intervall zu beginnen.
- 6 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.
- 7 Drücken Sie jederzeit die Taste , um das aktuelle Intervall bzw. die aktuelle Erholungsphase zu stoppen und zum nächsten Intervall bzw. zur nächsten Erholungsphase zu wechseln (optional).

Nach Abschluss aller Intervalle wird eine Meldung angezeigt.

## Anpassen von Intervalltrainings

- 1 Drücken Sie die Aktionstaste.
- 2 Wählen Sie .
- 3 Wählen Sie eine Aktivität aus.
- 4 Wählen Sie  > **Training** > **Intervalle** > **Bearbeiten**.
- 5 Wählen Sie eine oder mehrere Optionen:
  - Wählen Sie **Intervall**, um die Intervalldauer und den Intervalltyp einzurichten.
  - Wählen Sie **Pause**, um die Erholungsdauer und den Erholungstyp einzurichten.
  - Wählen Sie **Wiederholung**, um die Anzahl der Wiederholungen festzulegen.
  - Wählen Sie **Warm up** > **Ein**, um dem Training ein offenes Aufwärmprogramm hinzuzufügen.
  - Wählen Sie **Auslaufen** > **Ein**, um dem Training ein offenes Ausfahrprogramm hinzuzufügen.
- 6 Drücken Sie .

Die Uhr speichert Ihr persönliches Intervalltraining, bis Sie das Training erneut bearbeiten.

## Verwenden von Virtual Partner<sup>1</sup>

Der Virtual Partner ist ein Trainingsprogramm, das Sie dabei unterstützt, Ihre Trainingsziele zu erreichen. Sie können eine Pace für den Virtual Partner einrichten und gegen ihn antreten.

**HINWEIS:** Diese Funktion ist nicht für alle Aktivitäten verfügbar.

- 1 Drücken Sie die Aktionstaste.
- 2 Wählen Sie .
- 3 Wählen Sie eine Aktivität aus.
- 4 Wählen Sie .
- 5 Wählen Sie die Aktivitätseinstellungen.
- 6 Wählen Sie **Datenseiten** > **Neu hinzufügen** > **Virtual Partner**.
- 7 Geben Sie einen Pace- oder Geschwindigkeitswert ein.
- 8 Streichen Sie nach oben oder nach unten, um die Position der Virtual Partner Seite zu ändern (optional).
- 9 Drücken Sie die Aktionstaste, um die Aktivität zu starten.
- 10 Streichen Sie nach oben oder nach unten, um zur Virtual Partner Seite zu blättern und zu sehen, wer in Führung liegt.

## Informationen zum Trainingskalender

Der Trainingskalender auf der Uhr ist eine Erweiterung des Trainingskalenders oder -plans, den Sie in Ihrem Garmin Connect Konto einrichten. Sobald Sie Trainings zum Garmin Connect Kalender hinzugefügt haben, können Sie diese an Ihr Gerät senden. Alle an das Gerät gesendeten geplanten Trainings werden in der Kalenderübersicht angezeigt. Wenn Sie einen Tag im Kalender auswählen, können Sie das Training anzeigen oder absolvieren. Das geplante Training bleibt auf der Uhr, unabhängig davon, ob Sie es absolvieren oder überspringen. Wenn Sie geplante Trainings vom Garmin Connect senden, überschreiben diese den vorhandenen Trainingskalender.

## Verwenden von Garmin Connect Trainingsplänen

Zum Herunterladen und Verwenden eines Trainingsplans müssen Sie über ein Garmin Connect Konto verfügen ([Garmin Connect, Seite 16](#)) und die Approach Uhr mit einem kompatiblen Telefon koppeln.

- 1 Wählen Sie in der Garmin Connect App die Option  oder .
- 2 Wählen Sie **Training und Planung** > **Trainingspläne**.
- 3 Wählen Sie einen Trainingsplan aus und legen Sie einen Zeitraum fest.
- 4 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.
- 5 Sehen Sie sich den Trainingsplan in Ihrem Kalender an.

## Adaptive Trainingspläne

Ihr Garmin Connect Konto verfügt über einen adaptiven Trainingsplan und Garmin Coach, damit Sie Ihre Trainingsziele erreichen. Beispielsweise können Sie einige Fragen beantworten, um einen Plan für einen 5-km-Lauf auszuwählen. Der Plan wird an Ihre aktuelle Fitness, Ihre Coaching- und Zeitplanpräferenzen und an den Wettkampftag angepasst. Wenn Sie einen Plan starten, wird der Approach Uhr in der Übersichtsschleife die Garmin Coach-Übersicht hinzugefügt.

## Musik

**HINWEIS:** Auf der Uhr gibt es drei unterschiedliche Musikwiedergabeoptionen.

- Musik von Drittanbietern
- Eigene Audioinhalte
- Auf dem Telefon gespeicherte Musik

Bei einer Uhr können Sie Audioinhalte vom Computer oder von einem Drittanbieter auf die Uhr herunterladen, um sie anzuhören, wenn sich das Telefon nicht in der Nähe befindet. Zum Anhören der auf der Uhr gespeicherten Audioinhalte können Sie Bluetooth Kopfhörer verbinden.

### Herstellen einer Verbindung mit einem Drittanbieter

Wenn Sie Musik oder andere Audiodateien von einem unterstützten Drittanbieter auf Ihre compatible Uhr herunterladen möchten, müssen Sie zunächst über die Garmin Connect App eine Verbindung mit dem Anbieter herstellen.

- 1 Wählen Sie in der Garmin Connect App die Option  oder .
- 2 Wählen Sie **Garmin-Geräte** und anschließend Ihre Uhr.
- 3 Wählen Sie **Musik > Musikanbieter**.
- 4 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie einen Anbieter, und folgen Sie den Anweisungen auf dem Display, um eine Verbindung mit einem installierten Anbieter herzustellen.
  - Wählen Sie **Musik-Apps herunterladen**, suchen Sie nach einem Anbieter, und folgen Sie den Anweisungen auf dem Display, um eine Verbindung mit einem neuen Anbieter herzustellen.

### Herunterladen von Audioinhalten von Drittanbietern

Zum Herunterladen von Audioinhalten von Drittanbietern müssen Sie eine Verbindung mit einem Wi-Fi Netzwerk herstellen (*Herstellen einer Verbindung mit einem Wi-Fi Netzwerk, Seite 15*).

- 1 Drücken Sie die Taste .
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > Musik > Musikanbieter**.
- 3 Wählen Sie einen verbundenen Anbieter oder wählen Sie **Anbieter hinzu**, um einen Musikanbieter aus dem Connect IQ Shop hinzuzufügen.
- 4 Wählen Sie eine Playlist oder ein anderes Element, um die Liste bzw. das Element auf das Gerät herunterzuladen.
- 5 Drücken Sie bei Bedarf die Taste , bis Sie zur Synchronisierung mit dem Service aufgefordert werden.

**HINWEIS:** Das Herunterladen von Audioinhalten kann zum Entladen des Akkus führen. Möglicherweise müssen Sie die Smartwatch an eine externe Stromversorgung anschließen, wenn der Akku zu schwach ist.

## Herunterladen eigener Audioinhalte

Zum Senden eigener Musik an die Uhr müssen Sie die Anwendung Garmin Express auf dem Computer installieren ([garmin.com/express](http://garmin.com/express)).

Über den Computer können Sie Ihre eigenen Audiodateien, z. B. MP3- und M4A-Dateien, auf eine Uhr laden. Weitere Informationen finden Sie unter [garmin.com/musicfiles](http://garmin.com/musicfiles).

- 1 Verwenden Sie das mitgelieferte USB-Kabel, um die Uhr mit dem Computer zu verbinden.
- 2 Öffnen Sie auf dem Computer die Anwendung Garmin Express, wählen Sie die Uhr und anschließend die Option **Musik**.  
**TIPP:** Bei Windows® Computern können Sie  wählen und den Ordner mit den Audiodateien durchsuchen. Bei Apple® Computern verwendet die Garmin Express Anwendung Ihre iTunes® Bibliothek.
- 3 Wählen Sie in der Liste **Meine Musik** oder **iTunes-Bibliothek** eine Audiodateikategorie, z. B. Titel oder Playlisten.
- 4 Aktivieren Sie die Kontrollkästchen für die Audiodateien und wählen Sie **An Gerät senden**.
- 5 Wählen Sie bei Bedarf in der Liste eine Kategorie, aktivieren Sie die Kontrollkästchen und wählen Sie **Vom Gerät entfernen**, um Audiodateien zu entfernen.

## Wiedergeben von Musik

- 1 Verbinden Sie bei Bedarf Bluetooth Kopfhörer (*Verbinden von Bluetooth Kopfhörern, Seite 46*).
- 2 Drücken Sie .
- 3 Wählen Sie **Einstellungen > Musik > Musikanbieter**.
- 4 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Meine Musik**, um sich Musik anzuhören, die Sie vom Computer auf die Uhr heruntergeladen haben (*Herunterladen eigener Audioinhalte, Seite 45*).
  - Wählen Sie **Telefon steuern**, um die Musikwiedergabe auf dem Smartphone zu steuern.
  - Wählen Sie den Namen eines Drittanbieters und eine Playlist, um sich Musik von diesem Anbieter anzuhören.
- 5 Wählen Sie .

## Steuerungen für die Musikwiedergabe

**HINWEIS:** Steuerungen für die Musikwiedergabe sehen abhängig von der ausgewählten Musikquelle evtl. anders aus.

	Wählen Sie die Option, um weitere Steuerungen für die Musikwiedergabe anzuzeigen.
	Wählen Sie die Option, um die Lautstärke anzupassen.
	Wählen Sie die Option, um die aktuelle Audiodatei wiederzugeben und anzuhalten.
	Wählen Sie die Option, um zur nächsten Audiodatei in der Playlist zu wechseln. Berühren Sie die Option länger, um die aktuelle Audiodatei schnell vorzuspulen.
	Wählen Sie die Option, um die aktuelle Audiodatei neu zu starten. Wählen Sie die Option zweimal, um zur vorherigen Audiodatei in der Playlist zu wechseln. Berühren Sie die Option länger, um die aktuelle Audiodatei zurückzuspulen.
	Wählen Sie die Option, um die Wiederholung zu ändern.
	Wählen Sie die Option, um die Zufallswiedergabe zu ändern.

## Verbinden von Bluetooth Kopfhörern

Damit Sie sich Musik anhören können, die Sie auf die Uhr geladen haben, müssen Sie Bluetooth Kopfhörer verbinden.

- 1 Achten Sie darauf, dass die Kopfhörer und die Uhr nicht weiter als 2 m (6,6 Fuß) voneinander entfernt sind.
- 2 Aktivieren Sie den Kopplungsmodus der Kopfhörer.
- 3 Drücken Sie die Taste .
- 4 Wählen Sie **Einstellungen** > **Musik** > **Kopfhörer** > **Neu hinzufügen**.
- 5 Wählen Sie die Kopfhörer, um die Kopplung abzuschließen.

## Ändern des Audio-Modus

Sie können den Musikwiedergabemodus von Stereo in Mono ändern.

- 1 Drücken Sie die Taste .
- 2 Wählen Sie **Einstellungen** > **Musik** > **Audio**.
- 3 Wählen Sie eine Option.

# Anpassen des Geräts

## Anpassen des Displaydesigns

Auf der Uhr sind mehrere Displaydesigns vorinstalliert. Sie können ein Connect IQ Displaydesign aus dem Connect IQ Shop installieren und aktivieren ([Connect IQ Funktionen, Seite 17](#)).

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie **Einstellungen** > **Displaydesign**.
- 3 Streichen Sie nach oben oder nach unten, um sich die Displaydesigns anzusehen.
- 4 Wählen Sie **Neu hinzufügen**, um ein benutzerdefiniertes digitales oder analoges Displaydesign zu erstellen.
- 5 Drücken Sie die Taste die Aktionstaste.
- 6 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Anwenden**, um das Displaydesign zu aktivieren.
  - Wählen Sie **Hintergrund**, um die Ziffernart des analogen Displaydesigns zu ändern.
  - Wählen Sie **Zeiger**, um die Zeigerart des analogen Displaydesigns zu ändern.
  - Wählen Sie **Layout**, um die Ziffernart des digitalen Displaydesigns zu ändern.
  - Wählen Sie **Sekunden**, um die Art des Sekundenzeigers des digitalen Displaydesigns zu ändern.
  - Wählen Sie **Daten**, um die auf dem Displaydesign angezeigten Daten zu ändern.
  - Wählen Sie **Farbgebung**, um eine Farbgebung für das Displaydesign hinzuzufügen oder zu ändern.
  - Wählen Sie **Datenfarbe**, um die Farbe der auf dem Displaydesign angezeigten Daten zu ändern.
  - Wählen Sie **Löschen**, um das Displaydesign zu entfernen.
- 7 Tippen Sie auf das Display, um ein Displaydesign auszuwählen.

## Golfeinstellungen

Drücken Sie  und wählen Sie **Einstellungen > Golfeinstellungen**, um Golfeinstellungen und -funktionen anzupassen.

**Scoring:** Ermöglicht es Ihnen, Scoring-Einstellungen einzurichten und die Statistikverfolgung zu aktivieren.

**Driver-Distanz:** Legt die durchschnittliche Distanz fest, die der Ball beim Drive vom Abschlag zurücklegt. Die Driver-Distanz wird auf der Karte als Bogen angezeigt.

**PlaysLike:** Aktiviert beim Golfspiel die Funktion für die PlaysLike-Distanz, die Höhenunterschiede auf dem Golfplatz berücksichtigt. Dabei wird die angepasste Distanz bis zum Grün angezeigt (*Symbole für die PlaysLike Distanz, Seite 11*).

**Konturenschattierung:** Ermöglicht es Ihnen, auf Plätzen mit Daten zu den Konturen des Grüns die Höhen- oder Slope-Konturenschattierung für die Grüns auszuwählen (*Garmin Golf App, Seite 15*).

**Große Ziffern:** Ändert die Größe der Zahlen, die in der Ansicht des Lochs angezeigt werden.

**Turniermodus:** Deaktiviert die PinPointer und PlaysLike Distanzfunktionen. Die Verwendung dieser Funktionen ist bei offiziellen Turnieren oder bei Runden mit Handicap-Berechnung nicht gestattet.

**Distanz beim Golf:** Legt die Maßeinheiten für die Distanz fest, die während des Golfspiels verwendet werden.

**Golf: Windgeschw.:** Legt die Maßeinheiten für die Windgeschwindigkeit fest, die während des Golfspiels verwendet werden.

**Schlägerhinweis:** Zeigt eine Aufforderung an, damit Sie nach jedem erkannten Schlag eingeben können, welcher Schläger verwendet wurde.

**Satelliten:** Legt das Satellitensystem fest, das für die Aktivität verwendet wird (*Satelliteneinstellungen, Seite 50*).

**Aktivität aufzeichnen:** Aktiviert die Aufzeichnung von FIT-Aktivitätsdateien für Golfaktivitäten. In FIT-Dateien werden Fitnessinformationen aufgezeichnet, die für die Garmin Connect App angepasst sind.

**Golfsensoren:** Ermöglicht es Ihnen, die Approach CT10 Golfsensoren einzurichten.

**Virtueller Caddie:** Ermöglicht es Ihnen, automatische oder manuelle Schlägerempfehlungen des virtuellen Caddies auszuwählen. Wird angezeigt, nachdem Sie fünf Runden Golf gespielt, die Schläger gespeichert und die Scorecards in die Garmin Golf App hochgeladen haben.

## Scoring-Einstellungen

Drücken Sie  und wählen Sie **Einstellungen > Golfeinstellungen > Scoring**.

**Scoring-Methode:** Ändert die vom Gerät verwendete Methode für die Scoreeingabe.

**Handicap-Scoring:** Aktiviert das Handicap-Scoring (*Aktivieren des Handicap-Scoring, Seite 9*).

**Statistiken verfolgen:** Aktiviert die Statistikverfolgung für die Anzahl der Putts, der Greens in Regulation und der Fairway-Treffer beim Golfspiel.

**Strafschläge:** Aktiviert beim Golfspielen die Strafschlagverfolgung.

**Bestätigen:** Aktiviert die Aufforderung zu Beginn einer Runde mit der Frage, ob Sie den Score eingeben möchten.

**2 Spieler:** Richtet die Scorecard so ein, dass der Score für zwei Spieler gespeichert wird.

**HINWEIS:** Diese Einstellung ist nur während einer Runde verfügbar. Sie müssen diese Einstellung jedes Mal aktivieren, wenn Sie eine Runde beginnen.

## Anpassen der Aktivitäten- und App-Liste

1 Drücken Sie die Aktionstaste.

2 Wählen Sie  > **Bearbeiten**.

3 Wählen Sie eine Option:

- Wählen Sie **Hinzufügen**, um eine Aktivität oder App hinzuzufügen.
- Wählen Sie eine Aktivität oder App und anschließend die Option , um die Aktivität oder App zu entfernen.
- Wählen Sie eine Aktivität oder App, blättern Sie zur gewünschten Position und wählen Sie , um die Liste neu anzuordnen.

## Aktivitäten und App-Einstellungen

Passen Sie die Einstellungen der vorinstallierten Aktivitäts-Apps an Ihre Anforderungen an. Beispielsweise können Sie Datenseiten anpassen und Alarmer und Trainingsfunktionen aktivieren. Es sind nicht alle Einstellungen für alle Aktivitätstypen verfügbar.

Drücken Sie auf dem Displaydesign die Aktionstaste und wählen Sie . Wählen Sie eine Aktivität, anschließend die Option  und dann die Aktivitätseinstellungen.

**TIPP:** Sie können die Aktivitätseinstellungen auch während des Trainings bearbeiten. Drücken Sie während einer Aktivität die Taste , wählen Sie **Einstellungen** und anschließend die Aktivitätseinstellungen.

**3D-Distanz:** Berechnet die zurückgelegte Strecke anhand des Höhenunterschieds und der horizontal zurückgelegten Strecke.

**3D-Geschwindigkeit:** Berechnet die Geschwindigkeit anhand des Höhenunterschieds und der horizontal zurückgelegten Strecke.

**Farbgebung:** Richtet für jede Aktivität die Farbgebung ein, damit Sie erkennen können, welche Aktivität aktiv ist.

**Alarmer:** Legt die Trainings- oder Navigationsalarmer für die Aktivität fest ([Alarmer, Seite 51](#)).

**Auto Pause:** Legt fest, dass das Gerät die Datenaufzeichnung anhält, wenn Sie sich nicht mehr fortbewegen oder Ihre Geschwindigkeit unter einen vordefinierten Wert sinkt. Diese Funktion ist nützlich, wenn die Aktivität Ampeln oder sonstige Stellen enthält, an denen Sie anhalten müssen.

**Auto-Seitenwechsel:** Ermöglicht es Ihnen, bei laufendem Timer automatisch fortlaufend alle Aktivitätsdatenseiten zu durchblättern.

**Auto-Satz:** Legt fest, dass die Uhr bei laufendem Aktivitäten-Timer alle Aktivitätsdatenseiten automatisch durchblättert.

**Herzfrequenz senden:** Aktiviert das automatische Senden von Herzfrequenzdaten, wenn Sie die Aktivität starten ([Senden der Herzfrequenz an Garmin Geräte, Seite 33](#)).

**Datenseiten:** Ermöglicht es Ihnen, für die Aktivität Datenseiten anzupassen und neue Datenseiten hinzuzufügen ([Anpassen der Datenseiten, Seite 49](#)).

**Gewicht bearbeiten:** Ermöglicht es Ihnen, das während einer Krafttrainings- oder Cardioaktivität für einen Übungssatz verwendete Gewicht hinzuzufügen.

**Bewertungsskala:** Legt das Bewertungssystem für die Bewertung der Schwierigkeit der Route für Kletteraktivitäten fest.

**Bahnnummer:** Legt die Bahnnummer für das Bahntraining fest.

**Runden:** Richtet das Gerät so ein, dass Runden automatisch mit der Auto Lap<sup>®</sup> Funktion oder manuell durch Drücken der Taste  markiert werden. Bei der Auto Lap Funktion werden Runden automatisch bei einer bestimmten Distanz markiert. Diese Funktion hilft Ihnen, Ihre Leistung während verschiedener Abschnitte einer Aktivität zu vergleichen (z. B. jede Meile oder alle 5 Kilometer).

**Metronom:** Vibriert in einem gleichmäßigen Rhythmus, damit Sie Ihre Leistung durch eine schnellere, langsamere oder gleichbleibendere Schrittfrequenz verbessern können. Sie können die Schläge pro Minute (bpm) der Schrittfrequenz festlegen, die Sie beibehalten möchten, die Frequenz der Schläge und die Toneinstellungen.

**Modusverfolgung:** Aktiviert oder deaktiviert die automatische Modusverfolgung für Anstiege oder Abfahrten bei Ski- und Splitboardtouren.

**Poolgröße:** Legt die Schwimmbadlänge für das Schwimmbadschwimmen fest.

**Zeit bis Standby-Modus:** Legt die Zeit bis zum Standby-Modus fest, um zu bestimmen, wie lange die Uhr im Trainingsmodus bleibt, beispielsweise wenn Sie auf den Beginn eines Wettkampfs warten. Bei der Option Standard aktiviert die Uhr den Energiesparuhrmodus nach einer Inaktivität von 5 Minuten. Bei der Option Verlängert aktiviert die Uhr den Energiesparuhrmodus nach einer Inaktivität von 25 Minuten. Der erweiterte Modus kann dazu führen, dass die Akku-Laufzeit zwischen zwei Ladezyklen verkürzt wird.

**VO2max aufzeichnen:** Aktiviert die VO2max-Aufzeichnung für Trailrun-Aktivitäten.

**Umbenennen:** Legt den Aktivitätsnamen fest.

**Wiederholungszähler:** Aktiviert oder deaktiviert den Wiederholungszähler bei einem Training. Bei der Option Nur Trainings ist der Wiederholungszähler nur bei Trainings mit Anweisungen aktiviert.

**Werkseinstellungen wiederherstellen:** Ermöglicht es Ihnen, die Aktivitätseinstellungen zurückzusetzen.

**Routenstatistiken:** Aktiviert die Aufzeichnung von Routenstatistiken für Indoor-Kletteraktivitäten.

**Satelliten:** Legt das Satellitensystem fest, das für die Aktivität verwendet wird ([Satelliteneinstellungen](#), Seite 50).

**Selbsteinschätzung:** Legt fest, wie oft Sie die empfundene Anstrengung für die Aktivität einschätzen ([Einschätzen von Aktivitäten](#), Seite 37).

**Schwimmstilerkennung:** Aktiviert die Schwimmstilerkennung für das Schwimmbadschwimmen.

**Trainingsvideos:** Aktiviert animierte Trainingsanweisungen für eine Krafttrainings-, Cardio-, Yoga- oder Pilates-Aktivität. Animationen sind für vorinstallierte Trainings verfügbar sowie für Trainings, die aus Ihrem Garmin Connect Konto heruntergeladen wurden.

## Anpassen der Datenseiten

Sie können das Layout und den Inhalt der Datenseiten für jede Aktivität ein- und ausblenden sowie ändern.

- 1 Drücken Sie die Aktionstaste.
- 2 Wählen Sie .
- 3 Wählen Sie eine Aktivität aus.
- 4 Wählen Sie .
- 5 Wählen Sie die Aktivitätseinstellungen.
- 6 Wählen Sie **Datenseiten**.
- 7 Streichen Sie nach oben oder nach unten, um eine Datenseite auszuwählen, die Sie anpassen möchten.
- 8 Drücken Sie die Aktionstaste.
- 9 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Layout**, um die Anzahl der Datenfelder auf der Datenseite anzupassen.
  - Wählen Sie ein Feld, um die in diesem Feld angezeigten Daten zu ändern.  
**TIPP:** Eine Liste aller verfügbaren Datenfelder finden Sie unter [Datenfelder](#), Seite 67. Es sind nicht alle Datenfelder für alle Aktivitätstypen verfügbar.
  - Wählen Sie **Neu anordnen**, um die Position der Datenseite in der Schleife zu ändern.
  - Wählen Sie **Entfernen**, um die Datenseite aus der Schleife zu entfernen.
- 10 Wählen Sie bei Bedarf die Option **Neu hinzufügen**, um der Schleife eine Datenseite hinzuzufügen.  
Sie können eine benutzerdefinierte Datenseite hinzufügen oder eine Seite aus den vordefinierten Datenseiten auswählen.

## Satelliteneinstellungen

Sie können die Satelliteneinstellungen ändern, um die für die jeweiligen Aktivitäten verwendeten Satellitensysteme anzupassen. Weitere Informationen zu Satellitensystemen finden Sie unter [garmin.com/aboutGPS](http://garmin.com/aboutGPS).

Drücken Sie die Aktionstaste, wählen Sie eine Aktivität und anschließend die Option . Wählen Sie die Aktivitätseinstellungen und dann die Option **Satelliten**.

**HINWEIS:** Diese Funktion ist nicht für alle Aktivitäten verfügbar.

**Aus:** Deaktiviert Satellitensysteme für die Aktivität.

**Standard verwenden:** Ermöglicht es der Uhr, die Standardsystemeinstellungen für Satelliten zu verwenden (*Systemeinstellungen, Seite 55*).

**Nur GPS:** Aktiviert das GPS-Satellitensystem.

**Alle Systeme:** Aktiviert mehrere Satellitensysteme. Die gemeinsame Verwendung mehrerer Satellitensysteme bietet in schwierigen Umgebungen eine bessere Leistung und erfasst die Position schneller als bei der ausschließlichen Verwendung des GPS. Allerdings kann bei der Verwendung mehrerer Systeme die Akkulaufzeit kürzer sein als bei der ausschließlichen Verwendung des GPS.

**Alle + Multiband:** Aktiviert mehrere Satellitensysteme auf mehreren Frequenzbändern. Multiband-Systeme nutzen mehrere Frequenzbänder und ermöglichen einheitlichere Trackaufzeichnungen, eine optimierte Positionsfindung, eine optimierte Mehrwegeausbreitung und weniger atmosphärische Fehler, wenn die Uhr in schwierigen Umgebungen verwendet wird.

**HINWEIS:** Nicht für alle Uhrmodelle verfügbar.

**Automatische Auswahl:** Ermöglicht es der Uhr, mithilfe der SatIQ™ Technologie dynamisch das besten Multiband-System basierend auf der Umgebung auszuwählen. Die Einstellung Automatische Auswahl bietet die beste Positionsgenauigkeit bei gleichzeitiger Priorisierung der Akkulaufzeit.

**HINWEIS:** Nicht für alle Uhrmodelle verfügbar.

**UltraTrac:** Zeichnet Trackpunkte und Sensordaten seltener auf. Bei aktivierter UltraTrac Funktion wird die Akkulaufzeit verlängert, jedoch wird die Qualität der aufgezeichneten Aktivitäten verringert. Verwenden Sie die UltraTrac Funktion für Aktivitäten, die eine lange Akku-Laufzeit erfordern und für die Sensordaten seltener aktualisiert werden können.

## Alarmer

Sie können Alarmer für jede Aktivität einstellen. Die Alarmer unterstützen Sie dabei, Ihre spezifischen Ziele zu erreichen. Einige Alarmer sind nur für bestimmte Aktivitäten verfügbar. Für einige Alarmer ist optionales Zubehör erforderlich, z. B. ein Herzfrequenz-Brustgurt oder ein Trittfrequenzsensor. Es gibt drei Alarmtypen: Ereignisalarmer, Bereichsalarmer und wiederkehrende Alarmer.

**Ereignisalarm:** Bei einem Ereignisalarm werden Sie einmal benachrichtigt. Das Ereignis ist ein bestimmter Wert. Beispielsweise kann die Uhr einen Alarm ausgeben, wenn Sie einen bestimmten Kalorienverbrauch erreicht haben.

**Bereichsalarm:** Bei einem Bereichsalarm werden Sie jedes Mal benachrichtigt, wenn die Uhr einen Wert über oder unter einem bestimmten Bereich von Werten erkennt. Beispielsweise können Sie die Uhr so einrichten, dass Sie bei einer Herzfrequenz unter 60 Schlägen pro Minute und über 210 Schlägen pro Minute benachrichtigt werden.

**Wiederkehrender Alarm:** Bei einem wiederkehrenden Alarm werden Sie jedes Mal benachrichtigt, wenn die Uhr einen bestimmten Wert oder ein bestimmtes Intervall aufgezeichnet hat. Beispielsweise können Sie die Uhr so einrichten, dass Sie alle 30 Minuten benachrichtigt werden.

Alarmname	Alarmtyp	Beschreibung
Schrittfrequenz	Bereich	Sie können Werte für die minimale und maximale Schrittfrequenz einrichten.
Kalorien	Ereignis, wiederkehrend	Sie können den Kalorienverbrauch einstellen.
Benutzerdefiniert	Ereignis, wiederkehrend	Sie können eine vorhandene Nachricht auswählen oder eine eigene Nachricht erstellen und einen Alarmtyp auswählen.
Distanz	Wiederkehrend	Sie können ein Distanzintervall einrichten.
Herzfrequenz	Bereich	Sie können Werte für den minimalen und maximalen Herzfrequenz-Bereich einrichten oder Bereichsänderungen auswählen.
Pace	Bereich	Sie können Werte für die minimale und maximale Pace einrichten.
Laufen/Gehen	Wiederkehrend	Sie können in regelmäßigen Intervallen zeitgesteuerte Gehpausen einrichten.
Geschwindigkeit	Bereich	Sie können Werte für die minimale und maximale Geschwindigkeit einrichten.
Schlagrate	Bereich	Sie können eine hohe oder niedrige Anzahl von Schlägen pro Minute einstellen.
Zeit	Ereignis, wiederkehrend	Sie können ein Zeitintervall einrichten.

## Einrichten von Alarmen

- 1 Drücken Sie die Aktionstaste.
- 2 Wählen Sie .
- 3 Wählen Sie eine Aktivität aus.
- 4 Wählen Sie .
- 5 Wählen Sie die Aktivitätseinstellungen.
- 6 Wählen Sie **Alarme**.
- 7 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Neu hinzufügen**, um einen neuen Alarm für die Aktivität hinzuzufügen.
  - Wählen Sie den Alarmnamen, um einen vorhandenen Alarm zu bearbeiten.
- 8 Wählen Sie bei Bedarf den Alarmtyp.
- 9 Wählen Sie einen Bereich, die Mindest- und Höchstwerte, oder geben Sie einen benutzerdefinierten Wert für den Alarm ein.
- 10 Aktivieren Sie den Alarm bei Bedarf.

Bei Ereignis- und wiederkehrenden Alarmen wird jedes Mal eine Meldung angezeigt, wenn Sie den Alarmwert erreichen. Bei Bereichsalarmen wird jedes Mal eine Meldung angezeigt, wenn Sie den festgelegten Bereich (Mindest- und Höchstwerte) über- oder unterschreiten.

## Einrichten des Benutzerprofils

Sie können die Einstellungen für Geschlecht, Geburtsjahr, Größe, Gewicht, Handgelenk und Herzfrequenz-Bereiche aktualisieren (*Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen, Seite 34*). Die Uhr verwendet diese Informationen zur Berechnung genauer Daten zum Training.

- 1 Drücken Sie die Taste .
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > Benutzerprofil**.
- 3 Wählen Sie eine Option.

## Sicherheits- und Trackingfunktionen

### ACHTUNG

Die Sicherheits- und Trackingfunktionen sind Zusatzfunktionen und Sie sollten sich nicht als Hauptmethode auf diese Funktionen verlassen, um Notfallhilfe zu erhalten. Die Garmin Connect App setzt sich nicht für Sie mit Rettungsdiensten in Verbindung.

### HINWEIS

Zum Verwenden der Sicherheits- und Trackingfunktionen muss die Approach S70 Uhr über die Bluetooth Technologie mit der Garmin Connect App verbunden sein. Für das gekoppelte Telefon muss ein Datentarif vorhanden sein. Außerdem muss es sich in einem Bereich mit Mobilfunkempfang befinden, in dem die Datenübertragung unterstützt wird. Sie können Notfallkontakte in Ihrem Garmin Connect Konto eingeben.

Weitere Informationen zu Sicherheits- und Trackingfunktionen finden Sie unter [garmin.com/safety](https://garmin.com/safety).

**Notfallhilfe:** Ermöglicht es Ihnen, eine Nachricht mit Ihrem Namen, dem LiveTrack Link und der GPS-Position (sofern verfügbar) an Ihre Notfallkontakte zu senden.

**Unfall-Benachrichtigung:** Wenn die Approach S70 Uhr während bestimmter Outdoor-Aktivitäten einen Unfall erkennt, sendet sie eine automatische Nachricht, den LiveTrack Link und die GPS-Position (sofern verfügbar) an Ihre Notfallkontakte.

## Hinzufügen von Notfallkontakten

Die Telefonnummern von Notfallkontakten werden für die Sicherheits- und Trackingfunktionen verwendet.

- 1 Wählen Sie in der Garmin Connect App die Option  oder .
- 2 Wählen Sie **Sicherheit und Tracking** > **Sicherheitsfunktionen** > **Notfallkontakte** > **Notfallkontakte hinzufügen**.
- 3 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

Ihre Notfallkontakte erhalten eine Benachrichtigung, wenn Sie sie als Notfallkontakt hinzufügen, und können Ihre Anfrage dann annehmen oder ablehnen. Falls ein Kontakt die Anfrage ablehnt, müssen Sie einen anderen Notfallkontakt wählen.

## Aktivieren und Deaktivieren der Unfall-Benachrichtigung

### ACHTUNG

Die Unfall-Benachrichtigung ist eine Zusatzfunktion, die nur für bestimmte Outdoor-Aktivitäten verfügbar ist. Verlassen Sie sich nicht als Hauptmethode auf die Unfall-Benachrichtigung, um Notfallhilfe zu erhalten. Die Garmin Connect App setzt sich nicht für Sie mit Rettungsdiensten in Verbindung.

### HINWEIS

Zum Aktivieren der Unfall-Benachrichtigung auf der Uhr müssen Sie zunächst in der Garmin Connect App Notfallkontakte einrichten ([Hinzufügen von Notfallkontakten, Seite 53](#)). Für das gekoppelte Smartphone muss ein Datentarif vorhanden sein. Außerdem muss es sich in einem Bereich mit Mobilfunkempfang befinden, in dem die Datenübertragung unterstützt wird. Ihre Notfallkontakte müssen Email- oder SMS-Nachrichten empfangen können (ggf. fallen standardmäßige Gebühren für SMS-Nachrichten an).

- 1 Drücken Sie die Taste .
- 2 Wählen Sie **Einstellungen** > **Sicherheit** > **Unfall-Benachrichtigung**.
- 3 Wählen Sie eine GPS-Aktivität.

**HINWEIS:** Die Unfall-Benachrichtigung ist nur für bestimmte Outdoor-Aktivitäten verfügbar.

Wenn von der Approach S70 Uhr ein Unfall erkannt wird und eine Verbindung mit dem Smartphone besteht, kann die Garmin Connect App eine automatische SMS und Email mit Ihrem Namen und der GPS-Position (sofern verfügbar) an Ihre Notfallkontakte senden. Auf Ihrem Gerät und dem gekoppelten Smartphone wird eine Nachricht angezeigt, dass Ihre Kontakte nach 15 Sekunden informiert werden. Falls Sie keine Hilfe benötigen, können Sie die automatisierte Notfallnachricht abbrechen.

## Anfordern von Notfallhilfe

### ACHTUNG

Die Notfallhilfe ist eine Zusatzfunktion und Sie sollten sich nicht als Hauptmethode auf diese Funktion verlassen, um im Notfall Hilfe zu erhalten. Die Garmin Connect App setzt sich nicht für Sie mit Rettungsdiensten in Verbindung.

### HINWEIS

Damit Sie Hilfe anfordern können, müssen Sie zunächst in der Garmin Connect App Notfallkontakte einrichten ([Hinzufügen von Notfallkontakten, Seite 53](#)). Für das gekoppelte Smartphone muss ein Datentarif vorhanden sein. Außerdem muss es sich in einem Bereich mit Mobilfunkempfang befinden, in dem die Datenübertragung unterstützt wird. Ihre Notfallkontakte müssen Email- oder SMS-Nachrichten empfangen können (ggf. fallen standardmäßige Gebühren für SMS-Nachrichten an).

- 1 Drücken Sie die Taste .
- 2 Wählen Sie **Hilfe**.

Die Countdown-Seite wird angezeigt.

**TIPP:** Sie können vor Ablauf des Countdowns die Option **Abbrechen** wählen, um die Nachricht abzubrechen.

## Gesundheits- und Wellnesseinstellungen

Drücken Sie  und wählen Sie **Einstellungen > Fitness**.

**Herzfrequenz:** Ermöglicht es Ihnen, die Einstellungen für die Herzfrequenzmessung am Handgelenk anzupassen (*Einstellungen für die Herzfrequenzmessung am Handgelenk, Seite 32*).

**Pulsoximetermodus:** Ermöglicht es Ihnen, einen Pulsoximetermodus auszuwählen (*Einrichten des Pulsoximetermodus, Seite 35*).

**Inaktivitätsalarm:** Aktiviert oder deaktiviert den Inaktivitätsalarm (*Verwenden des Inaktivitätsalarms, Seite 54*).

**Zielalarme:** Ermöglicht es Ihnen, Zielalarme zu aktivieren und zu deaktivieren oder sie nur während Aktivitäten zu deaktivieren. Zielalarme werden für das Tagesziel Schritte, das Tagesziel für hochgestiegene Stockwerke und für das Wochenziel für Intensitätsminuten angezeigt.

**Move IQ:** Ermöglicht es Ihnen, Garmin Move IQ™ Ereignisse zu aktivieren und zu deaktivieren. Wenn Ihre Bewegungen bekannten Trainingsmustern entsprechen, erkennt die Garmin Move IQ Funktion das Ereignis automatisch und zeigt es in der Zeitleiste an. Die Garmin Move IQ Ereignisse enthalten den Aktivitätstyp und die Dauer, sind allerdings nicht in der Aktivitätsliste oder im Newsfeed zu sehen. Erhöhen Sie den Detailgrad und die Genauigkeit, indem Sie auf dem Gerät eine Aktivität mit Zeitangabe aufzeichnen.

### Automatisches Ziel

Das Gerät erstellt automatisch ein Tagesziel für Ihre Schritte, basierend auf Ihrem aktuellen Aktivitätsgrad. Während Sie im Laufe des Tages aktiv sind, zeigt das Gerät Ihren Fortschritt in Bezug auf Ihr Tagesziel an.

Wenn Sie die Funktion für automatische Ziele nicht aktivieren, können Sie ein individuelles Tagesziel in Ihrem Garmin Connect Konto einrichten.

### Verwenden des Inaktivitätsalarms

Bei langem Sitzen kann sich der Stoffwechselprozess negativ ändern. Der Inaktivitätsalarm erinnert Sie daran, wenn es Zeit für Bewegung ist. Nach einer Stunde der Inaktivität werden die Meldung Los! und der Inaktivitätsstatus angezeigt. Nach jeder Inaktivität von 15 Minuten werden weitere Segmente hinzugefügt. Das Gerät gibt auch einen Signalton aus oder vibriert, wenn Töne aktiviert sind.

Bewegen Sie sich ein wenig (mindestens ein paar Minuten), um den Inaktivitätsalarm zurückzusetzen.

### Intensitätsminuten

Organisationen wie die Weltgesundheitsorganisation empfehlen, sich pro Woche mindestens 150 Minuten lang mit mäßiger Intensität sportlich zu betätigen, z. B. durch zügiges Gehen, oder 75 Minuten pro Woche eine Aktivität mit hoher Intensität auszuüben, z. B. Laufen.

Die Uhr zeichnet die Aktivitätsintensität auf sowie die Zeit, die Sie mit Aktivitäten mit mäßiger bis hoher Intensität verbringen (zum Einschätzen der hohen Intensität sind Herzfrequenzdaten erforderlich). Die Uhr addiert die Anzahl der Minuten mit mäßiger und mit hoher Aktivität. Die Gesamtzahl der Minuten mit hoher Intensität wird beim Addieren verdoppelt.

### Sammeln von Intensitätsminuten

Die Approach S70 Uhr berechnet Intensitätsminuten durch den Vergleich Ihrer Herzfrequenz mit Ihrer durchschnittlichen Herzfrequenz in Ruhe. Wenn die Herzfrequenz deaktiviert ist, berechnet die Uhr Minuten mit mäßiger Intensität durch die Analyse der Schritte pro Minute.

- Starten Sie eine Aktivität mit Zeitangabe, um eine möglichst genaue Berechnung der Intensitätsminuten zu erhalten.
- Tragen Sie die Uhr am Tag und in der Nacht, um möglichst genaue Daten für die Herzfrequenz in Ruhe zu erhalten.

## Schlafüberwachung

Während Sie schlafen, erkennt die Uhr automatisch Ihre Schlafphasen und speichert die Bewegung während Ihrer normalen Schlafenszeiten. Sie können Ihre normalen Schlafenszeiten in den Benutzereinstellungen im Garmin Connect Konto einrichten. Schlafstatistiken geben Aufschluss über die Gesamtanzahl der Stunden im Schlaf, Schlafstadien, die Bewegung im Schlaf und den Sleep Score. Sie können sich Ihre Schlafstatistiken in Ihrem Garmin Connect Konto ansehen.

**HINWEIS:** Nickerchen werden den Schlafstatistiken nicht hinzugefügt. Verwenden Sie den DND-Modus, um Benachrichtigungen und Hinweise zu deaktivieren. Alarmer bleiben allerdings weiterhin aktiviert ([Verwenden des DND-Modus, Seite 14](#)).

### Verwenden der automatischen Schlafüberwachung

- 1 Tragen Sie die Uhr beim Schlafen.
- 2 Laden Sie die Schlafüberwachungsdaten auf die Garmin Connect Website hoch ([Verwenden der Smartphone-Apps, Seite 16](#)).  
Sie können sich Ihre Schlafstatistiken in Ihrem Garmin Connect Konto ansehen.  
Sie können Schlafdaten der vorherigen Nacht auf der Approach S70 Uhr anzeigen ([Übersichten, Seite 19](#)).

## Systemeinstellungen

Drücken Sie  und wählen Sie **Einstellungen > System**.

**Sprache:** Stellt die Sprache der Uhr ein.

**Zeit:** Passt die Zeiteinstellungen an ([Zeiteinstellungen, Seite 56](#)).

**Anzeige:** Passt die Displayeinstellungen an ([Ändern der Displayeinstellungen, Seite 56](#)).

**Schlafmodus:** Ermöglicht es Ihnen, die Schlafstunden und Schlafmoduseinstellungen einzurichten ([Anpassen des Schlafmodus, Seite 57](#)).

**DND:** Ermöglicht es Ihnen, den DND Modus zu aktivieren. Sie können die Einstellungen für das Display sowie für Benachrichtigungen, Alarmer und Armbewegungen bearbeiten.

**Auto-Sperre:** Ermöglicht es Ihnen, die Tasten und den Touchscreen automatisch zu sperren, um eine versehentliche Tastenbetätigung und Touchscreen-Nutzung zu verhindern.

**Einheiten:** Richtet die auf der Uhr verwendeten Maßeinheiten ein ([Ändern der Maßeinheiten, Seite 56](#)).

**Wochenanfang:** Ermöglicht es Ihnen einzurichten, welchen Tag die Uhr für den Wochenanfang verwendet.

**Akkuladestand:** Legt fest, dass auf der Uhr die verbleibende Akkulaufzeit als Prozentsatz oder als Dauer angezeigt wird.

**Reset:** Ermöglicht es Ihnen, Benutzerdaten und Einstellungen zurückzusetzen ([Zurücksetzen aller Standardeinstellungen, Seite 57](#)).

**Software-Update:** Ermöglicht es Ihnen, heruntergeladene Software-Updates zu installieren, automatische Updates zu aktivieren oder manuell nach Updates zu suchen ([Produkt-Updates, Seite 3](#)). Wählen Sie Neue Funktionen, um eine Liste mit neuen Funktionen seit dem letzten installierten Software-Update anzuzeigen.

**Info:** Zeigt Geräte-, Software-, Lizenz- und aufsichtsrechtliche Informationen an.

**Kartenmanager:** Zeigt die heruntergeladenen Kartenversionen an und ermöglicht es Ihnen, Karten-Updates herunterzuladen.

**Erweitert:** Richtet erweiterte Systemeinstellungen ein ([Erweiterte Einstellungen, Seite 57](#)).

## Zeiteinstellungen

Drücken Sie  und wählen Sie **Einstellungen > System > Zeit**.

**Zeitformat:** Legt fest, ob die Zeit von der Uhr im 12-Stunden- oder 24-Stunden-Format oder als Militärzeit angezeigt wird.

**Datumsformat:** Legt für Daten die Anzeigereihenfolge für den Tag, den Monat und das Jahr fest.

**Uhrzeit einstellen:** Legt die Uhrzeit fest. Bei Auswahl von Automatisch wird die Zeit automatisch abhängig von der GPS-Position eingestellt.

**Zeit:** Ermöglicht es Ihnen, die Zeit anzupassen, wenn für die Option Uhrzeit einstellen die Einstellung Manuell ausgewählt ist.

**Alarmer:** Ermöglicht es Ihnen, stündliche Alarmer einzurichten sowie Alarmer für Sonnenaufgang und Sonnenuntergang, die eine bestimmte Anzahl von Minuten oder Stunden vor dem eigentlichen Sonnenaufgang oder -untergang ertönen (*Einrichten von Zeit-Alarmen, Seite 56*).

**Uhrzeitsynchronisierung:** Ermöglicht es Ihnen, die Zeit manuell zu synchronisieren, wenn Sie in eine andere Zeitzone wechseln. Außerdem ermöglicht diese Option es Ihnen, die Uhrzeit auf die Sommerzeit einzustellen.

## Einrichten von Zeit-Alarmen

1 Drücken Sie die Taste .

2 Wählen Sie **Einstellungen > System > Zeit > Alarmer**.

3 Wählen Sie eine Option:

- Wählen Sie **Bis Sonnenuntergang > Status > Ein**, dann **Zeit**, und geben Sie die Zeit ein, damit ein Alarm eine bestimmte Anzahl von Minuten oder Stunden vor dem eigentlichen Sonnenuntergang ertönt.
- Wählen Sie **Bis Sonnenaufg. > Status > Ein**, dann **Zeit**, und geben Sie die Zeit ein, damit ein Alarm eine bestimmte Anzahl von Minuten oder Stunden vor dem eigentlichen Sonnenaufgang ertönt.
- Wählen Sie **Stündlich > Ein**.

## Ändern der Displayeinstellungen

1 Drücken Sie .

2 Wählen Sie **Einstellungen > System > Anzeige**.

3 Wählen Sie **Während der Aktivität, Allgemeine Nutzung** oder **Beim Schlafen**.

4 Wählen Sie eine Option:

- Wählen Sie **Display immer an**, damit die Displaydesigndaten immer zu sehen sind und die Helligkeit und der Hintergrund reduziert werden. Diese Option wirkt sich auf die Nutzungsdauer von Akku und Display aus.
- Wählen Sie **Helligkeit**, um die Helligkeitsstufe des Displays einzurichten.
- Wählen Sie **Alarmer**, damit das Display bei Alarmen eingeschaltet wird.
- Wählen Sie **Armbewegungen**, damit das Display eingeschaltet wird, wenn Sie den Arm heben, um auf das Gerät am Handgelenk zu blicken.
- Wählen Sie **Zeitlimit**, um den Zeitraum einzurichten, nach dem sich das Display ausschaltet.

## Ändern der Maßeinheiten

Sie können die Maßeinheiten für Distanz, Pace und Geschwindigkeit, Höhe, Gewicht, Größe und Temperatur anpassen.

1 Drücken Sie .

2 Wählen Sie **Einstellungen > System > Einheiten**.

3 Wählen Sie eine Messgröße.

4 Wählen Sie eine Maßeinheit.

## Anpassen des Schlafmodus

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > System > Schlafmodus**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Plan**, anschließend einen Tag und geben Sie die normalen Schlafenszeiten ein.
  - Wählen Sie **Displaydesign**, um das Schlaf-Displaydesign zu verwenden.
  - Wählen Sie **Anzeige**, um die Displayhelligkeit und das Zeitlimit für das Display zu konfigurieren.
  - Wählen Sie **DND**, um den DND-Modus zu aktivieren oder zu deaktivieren.

## Zurücksetzen aller Standardeinstellungen

Vor dem Zurücksetzen aller Standardeinstellungen sollten Sie die Uhr mit der Garmin Connect App synchronisieren, um die Aktivitätsdaten hochzuladen.

Sie können alle Uhreinstellungen auf die Werkseinstellungen zurücksetzen.

- 1 Drücken Sie die Taste .
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > System > Reset**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Werksstandards wiederherstellen**, um alle Uhreinstellungen auf die Werkseinstellungen zurückzusetzen und alle vom Benutzer eingegebenen Daten und das Aktivitätenprotokoll zu speichern.
  - Wählen Sie **Alle Aktivitäten löschen?**, um alle Aktivitäten aus dem Protokoll zu löschen.
  - Wählen Sie **Gesamtwerte zurücksetzen**, um alle Gesamtwerte für Distanz und Zeit zurückzusetzen.
  - Wählen Sie **Golfplätze zurücksetzen**, um alle heruntergeladenen Golfplatzdateien herunterzuladen und die Liste zuletzt gespielter Golfplätze zurückzusetzen.
  - Wählen Sie **Daten löschen und Einst. zurücksetzen**, um alle Uhreinstellungen auf die Werkseinstellungen zurückzusetzen und alle vom Benutzer eingegebenen Daten und das Aktivitätenprotokoll zu löschen.  
**HINWEIS:** Wenn Sie eine Garmin Pay Brieftasche eingerichtet haben, wird mit dieser Option die Brieftasche von der Uhr gelöscht. Wenn auf der Uhr Musik gespeichert ist, wird mit dieser Option die gespeicherte Musik gelöscht.

## Erweiterte Einstellungen

Drücken Sie  und wählen Sie **Einstellungen > System > Erweitert**.

**Screenshot:** Ermöglicht es Ihnen, ein Abbild des Uhrdisplays aufzunehmen. Screenshots werden im Speicher des Geräts im Screenshot-Ordner gespeichert.

**Datenaufzeichnung:** Legt fest, wie das Gerät Aktivitätsdaten aufzeichnet. Die Aufzeichnungsoption Intelligent (Standard) ermöglicht längere Aktivitätsaufzeichnungen. Die Aufzeichnungsoption Jede Sekunde liefert ausführlichere Aktivitätsaufzeichnungen, zeichnet jedoch ggf. länger andauernde Aktivitäten nicht ganz auf.

**USB-Modus:** Richtet die Uhr so ein, dass MTP (Media Transfer Protocol) oder der Garmin Modus verwendet wird, wenn eine Verbindung mit einem Computer besteht. Im Garmin Modus können Sie die Uhr auch dann weiterhin verwenden, wenn sie mit einer Stromquelle verbunden ist.

**Satelliten:** Legt das Standardsatellitensystem fest, das für Aktivitäten verwendet wird. Bei Bedarf können Sie die Satelliteneinstellung für jede Aktivität anpassen ([Satelliteneinstellungen, Seite 50](#)).

# Funksensoren

Die Smartwatch kann über die ANT+® oder Bluetooth Technologie mit Funksensoren gekoppelt und verwendet werden (*Funksensoren, Seite 58*). Nach der Kopplung der Geräte können Sie die optionalen Datenfelder anpassen (*Anpassen der Datenseiten, Seite 49*). Wenn die Smartwatch mit einem Sensor geliefert wurde, sind die Geräte bereits gekoppelt.

Wenn Sie Informationen zur Kompatibilität bestimmter Garmin Sensoren erhalten, Sensoren erwerben oder das Benutzerhandbuch anzeigen möchten, besuchen Sie die Website [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) für den jeweiligen Sensor.

Sensortyp	Beschreibung
Golfsensoren	Sie können Approach CT10 Golfsensoren verwenden, um Ihre Golfschläge, einschließlich Position, Distanz und Schlägerart, automatisch zu speichern.
E-Bike	Sie können die Uhr mit Ihrem E-Bike verwenden und während Touren Radfahrdaten anzeigen, z. B. Informationen zum Akku und zum Schalten.
Externe Herzfrequenz	Sie können einen externen Sensor verwenden, beispielsweise den HRM-Pro™ oder HRM-Dual™ Herzfrequenz-Brustgurt, um während Aktivitäten Herzfrequenzdaten anzuzeigen.
Laufsensor	Zeichnen Sie Pace und Distanz mit einem Laufsensor und nicht dem GPS auf, wenn Sie in geschlossenen Räumen trainieren oder wenn das GPS-Signal schwach ist.
Kopfhörer	Verwenden Sie Bluetooth Kopfhörer, um sich auf die Uhr geladene Musik anzuhören ( <i>Verbinden von Bluetooth Kopfhörern, Seite 46</i> ).
Geschwindigkeit/ Trittfrequenz	Befestigen Sie Geschwindigkeits- oder Trittfrequenzsensoren am Fahrrad, um während der Tour die entsprechenden Daten anzuzeigen. Bei Bedarf können Sie den Radumfang manuell eingeben ( <i>Radgröße und -umfang, Seite 71</i> ).
tempe	Bringen Sie den tempe™ Temperatursensor an einem sicher befestigten Band oder einer sicher befestigten Schlaufe an, wo er der Umgebungsluft ausgesetzt ist. So liefert er fortwährend genaue Temperaturdaten.

## Koppeln von Funksensoren

Wenn ein Funksensor zum ersten Mal über die ANT+ oder Bluetooth Technologie mit der Uhr verbunden wird, müssen die Uhr und der Sensor gekoppelt werden. Wenn der Sensor sowohl die ANT+ als auch die Bluetooth Technologie unterstützt, empfiehlt Garmin, die Kopplung über die ANT+ Technologie vorzunehmen. Nach der Kopplung stellt die Uhr automatisch eine Verbindung mit dem Sensor her, wenn eine Aktivität gestartet wird und der Sensor aktiv und in Reichweite ist.

- 1 Halten Sie eine Entfernung von mindestens 10 m (33 Fuß) zu anderen Funksensoren ein.
- 2 Falls Sie einen Herzfrequenz-Brustgurt koppeln, legen Sie ihn sich an.  
Der Herzfrequenz-Brustgurt sendet oder empfängt erst Daten, nachdem er angelegt wurde.
- 3 Drücken Sie .
- 4 Wählen Sie **Einstellungen > Sensoren und Zubehör**.
- 5 Wählen Sie **Neu hinzufügen**.
- 6 Wählen Sie einen Sensortyp.
- 7 Achten Sie darauf, dass der Abstand zwischen der Uhr und dem Sensor maximal 3 m (10 Fuß) beträgt. Warten Sie, während die Uhr mit dem Sensor gekoppelt wird.  
Nachdem die Uhr eine Verbindung mit dem Sensor hergestellt hat, wird oben auf der Seite ein Symbol angezeigt.

## Golfsensoren

Die Uhr ist mit Approach CT10 Golfsensoren kompatibel. Sie können gekoppelte Golfsensoren verwenden, um Ihre Golfschläge, einschließlich Position, Distanz und Schlägerart, automatisch zu speichern. Weitere Informationen finden Sie im Benutzerhandbuch der Golfsensoren ([garmin.com/manuals/ApproachCT10](http://garmin.com/manuals/ApproachCT10)).

## HRM-Pro Laufpace und -distanz

Das Zubehör der HRM-Pro Serie berechnet die Laufpace und -distanz basierend auf Ihren Benutzerprofilinformationen und der vom Sensor bei jedem Schritt gemessenen Bewegung. Der Herzfrequenzsensor liefert Laufpace und -distanz, wenn kein GPS verfügbar ist, z. B. beim Laufen auf dem Laufband. Sie können die Laufpace und -distanz auf Ihrer kompatiblen Approach Uhr anzeigen, wenn eine Verbindung über die ANT+ Technologie besteht. Sie können die Daten auch in kompatiblen Trainingsapps von Drittanbietern anzeigen, wenn eine Verbindung über Bluetooth besteht.

Die Genauigkeit der Pace- und Distanzdaten wird durch eine Kalibrierung optimiert.

**Auto-Kalibrierung:** Standardmäßig ist auf der Uhr die Option **Auto-Kalibrierung** aktiviert. Das Zubehör der HRM-Pro Serie wird jedes Mal kalibriert, wenn Sie im Freien laufen und das Zubehör mit Ihrer kompatiblen Approach Uhr verbunden ist.

**HINWEIS:** Die automatische Kalibrierung funktioniert nicht bei Indoor-, Trailrun- oder Ultralauf-Aktivitätsprofilen (*Tipps zum Aufzeichnen von Laufpace und -distanz, Seite 59*).

**Manuelle Kalibrierung:** Nach einem Training auf dem Laufband mit einem verbundenen Zubehör der HRM-Pro Serie können Sie **Kalibr. u. speich.** wählen (*Kalibrieren der Laufbanddistanz, Seite 37*).

### Tipps zum Aufzeichnen von Laufpace und -distanz

- Aktualisieren Sie die Software der Approach Uhr (*Produkt-Updates, Seite 3*).
  - Absolvieren Sie mehrere Lauftrainings im Freien, wobei das GPS aktiviert und das Zubehör der HRM-Pro Serie verbunden ist. Es ist wichtig, dass die Pacebereiche beim Laufen im Freien den Pacebereichen auf dem Laufband entsprechen.
  - Wenn Ihr Weg beim Laufen durch Sand oder tiefen Schnee führt, deaktivieren Sie in den Sensoreinstellungen die Option **Auto-Kalibrierung**.
  - Falls Sie zuvor einen kompatiblen Laufsensoren über die ANT+ Technologie verbunden haben, wählen Sie für den Laufsensoren-Status die Option **Aus** oder entfernen Sie ihn aus der Liste verbundener Sensoren.
  - Absolvieren Sie eine Laufeinheit auf dem Laufband mit manueller Kalibrierung (*Kalibrieren der Laufbanddistanz, Seite 37*).
  - Falls die automatische und die manuelle Kalibrierung offenbar nicht genau sind, wählen Sie in den Sensoreinstellungen die Option **HRM-Pace und -Distanz > Kalibrierungsdaten zurücksetzen**.
- HINWEIS:** Sie können versuchen, die Option **Auto-Kalibrierung** zu deaktivieren und dann erneut eine manuelle Kalibrierung vorzunehmen (*Kalibrieren der Laufbanddistanz, Seite 37*).

## Verwenden eines optionalen Geschwindigkeits- oder Trittfrequenzsensors

Sie können einen kompatiblen Geschwindigkeits- oder Trittfrequenzsensor verwenden, um Daten an die Uhr zu senden.

- Koppeln Sie den Sensor mit der Uhr (*Funksensoren, Seite 58*).
- Richten Sie die Radgröße ein (*Radgröße und -umfang, Seite 71*).
- Beginnen Sie eine Tour (*Starten von Aktivitäten, Seite 36*).

## tempe

Das Gerät ist mit dem tempe Temperatursensor kompatibel. Sie können den Sensor an einem sicher befestigten Band oder einer sicher befestigten Schlaufe anbringen, wo er der Umgebungsluft ausgesetzt ist. So liefert er fortwährend genaue Temperaturdaten. Sie müssen den tempe Sensor mit dem Gerät koppeln, um Temperaturdaten anzuzeigen. Weitere Informationen finden Sie in den Anweisungen des tempe Sensors ([garmin.com/manuals/tempe](https://garmin.com/manuals/tempe)).

# Geräteinformationen

## Auswechseln der Armbänder

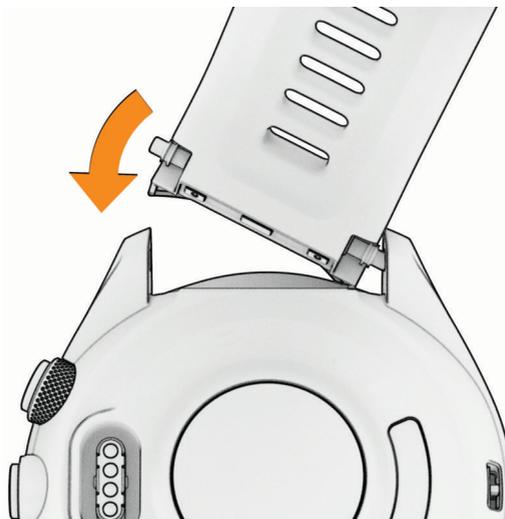
- 1 Verwenden Sie einen Feinmechaniker-Flachkopfschraubendreher, um den Stift der Uhr einzudrücken.



- 2 Entfernen Sie das Armband von der Smartwatch.

- 3 Wählen Sie eine Option:

- Wenn Sie ein neues Approach S70 Armband anbringen, richten Sie eine Seite des neuen Bandes auf die Löcher an der Uhr aus und drücken den freigelegten Stift und das Armband ein.



**HINWEIS:** Vergewissern Sie sich, dass das Armband sicher befestigt ist. Der Stift der Smartwatch muss auf die Löcher an der Smartwatch ausgerichtet sein.

- Wenn Sie ein kompatibles QuickFit® Armband anbringen, entfernen Sie den Stift der Uhr vom Approach S70 Armband, ersetzen den Stift an der Uhr und drücken das neue Armband ein.



**HINWEIS:** Vergewissern Sie sich, dass das Armband sicher befestigt ist. Die Verriegelung sollte über dem Stift einrasten.

4 Wiederholen Sie die Schritte, um das andere Band auszuwechseln.

## Technische Daten

Akkutyp	Wiederaufladbarer, integrierter Lithium-Ionen-Akku
Wasserdichtigkeit	5 ATM <sup>1</sup>
Betriebs- und Lagertemperaturbereich	-20 °C bis 55 °C (-4 °F bis 131 °F)
Ladetemperaturbereich	0 °C bis 45 °C (32 °F bis 113 °F)
EU-Funkfrequenzen (Leistung)	Approach S70 - 42 mm: 2,4 GHz bei 16,09 dBm (maximal), 13,56 MHz bei -40 dBm (maximal) Approach S70 - 47 mm: 2,4 GHz bei 17,42 dBm (maximal), 13,56 MHz bei -40 dBm (maximal)
EU-SAR-Werte	Approach S70 - 42 mm: 0,27 W/kg für Extremitäten, 0,42 W/kg für Torso Approach S70 - 47 mm: 1,20 W/kg für Extremitäten, 0,47 W/kg für Torso

## Informationen zum Akku

Die tatsächliche Akku-Laufzeit hängt von den auf der Uhr aktivierten Funktionen ab, z. B. Herzfrequenzmessung am Handgelenk, Smartphone-Benachrichtigungen, GPS, interne Sensoren sowie verbundene Sensoren.

Modus	Akkulaufzeit: Approach S70 - 42 mm	Akkulaufzeit: Approach S70 - 47 mm
Smartwatch-Modus	Bis zu 10 Tage bei normalem Gebrauch	Bis zu 16 Tage bei normalem Gebrauch
Modus mit allen Satellitensystemen	Bis zu 15 Stunden bei normalem Gebrauch	Bis zu 20 Stunden bei normalem Gebrauch

<sup>1</sup> Das Gerät widersteht einem Druck wie in 50 m Wassertiefe. Weitere Informationen finden Sie unter [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

## Pflege des Geräts

### HINWEIS

Setzen Sie das Gerät keinen starken Erschütterungen aus, und verwenden Sie es sorgsam. Andernfalls kann die Lebensdauer des Produkts eingeschränkt sein.

Drücken Sie die Tasten nach Möglichkeit nicht unter Wasser.

Verwenden Sie keine scharfen Gegenstände zum Reinigen des Geräts.

Bedienen Sie den Touchscreen nie mit harten oder scharfen Gegenständen, da dies zu Schäden am Touchscreen führen kann.

Verwenden Sie keine chemischen Reinigungsmittel, Lösungsmittel oder Insektenschutzmittel, die die Kunststoffteile oder die Oberfläche beschädigen könnten.

Spülen Sie das Gerät mit klarem Wasser ab, nachdem es mit Chlor- oder Salzwasser, Sonnenschutzmitteln, Kosmetika, Alkohol oder anderen scharfen Chemikalien in Berührung gekommen ist. Wenn das Gerät diesen Substanzen über längere Zeit ausgesetzt ist, kann dies zu Schäden am Gehäuse führen.

Bewahren Sie das Gerät nicht an Orten auf, an denen es über längere Zeit extrem hohen oder niedrigen Temperaturen ausgesetzt sein kann, da dies zu Schäden am Gerät führen kann.

## Reinigen der Uhr

### ⚠ ACHTUNG

Bei einigen Benutzern kann es nach einer längeren Verwendung der Uhr zu Hautirritationen kommen. Dies gilt insbesondere für Benutzer mit einer empfindlichen Haut oder Allergien. Falls Sie Hautirritationen bemerken, nehmen Sie die Uhr ab und lassen Sie die Haut abheilen. Stellen Sie zum Vermeiden von Hautirritationen sicher, dass die Uhr sauber und trocken ist, und tragen Sie sie nicht zu fest am Handgelenk.

### HINWEIS

Bereits geringe Mengen an Schweiß oder Feuchtigkeit können beim Anschluss an ein Ladegerät zur Korrosion der elektrischen Kontakte führen. Korrosion kann den Ladevorgang und die Datenübertragung stören.

**TIPP:** Weitere Informationen finden Sie unter [garmin.com/fitandcare](https://garmin.com/fitandcare).

- 1 Spülen Sie das Gerät mit Wasser ab oder verwenden Sie ein befeuchtetes fusselfreies Tuch.
- 2 Lassen Sie die Smartwatch vollständig trocknen.

## Aufbewahrung über einen längeren Zeitraum

Wenn Sie das Gerät voraussichtlich mehrere Monate lang nicht verwenden, sollte der Akku vor der Aufbewahrung eine Restladung von mindestens 50 % aufweisen. Sie sollten das Gerät an einem kühlen und trockenen Ort aufbewahren, an dem die Temperaturen normalen Haushaltsbedingungen entsprechen. Nach der Aufbewahrung sollten Sie das Gerät vor der Verwendung vollständig aufladen.

## Anzeigen von Geräteinformationen

Sie können Geräteinformationen anzeigen, z. B. die Geräte-ID, die Softwareversion, aufsichtsrechtliche Informationen und die Lizenzvereinbarung.

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie **Einstellungen** > **System** > **Info**.

## Anzeigen aufsichtsrechtlicher E-Label- und Compliance-Informationen

Das Etikett für dieses Gerät wird in elektronischer Form bereitgestellt. Das E-Label kann aufsichtsrechtliche Informationen enthalten, beispielsweise von der FCC ausgestellte Identifizierungsnummern oder regionale Compliance-Zeichen, und auch anwendbare Produkt- und Lizenzinformationen bieten.

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie im Einstellungsmenü die Option **System**.
- 3 Wählen Sie **Info**.

## Datenverwaltung

**HINWEIS:** Das Gerät ist nicht mit Windows 95, 98, Me, Windows NT® und Mac® OS 10.3 und früheren Versionen kompatibel.

### Löschen von Dateien

#### HINWEIS

Wenn Sie sich über den Zweck einer Datei nicht im Klaren sind, löschen Sie die betreffende Datei nicht. Der Speicher des Geräts enthält wichtige Systemdateien, die nicht gelöscht werden dürfen.

- 1 Öffnen Sie das Laufwerk **Garmin**.
- 2 Öffnen Sie bei Bedarf einen Ordner.
- 3 Wählen Sie eine Datei aus.
- 4 Drücken Sie auf der Tastatur die Taste **Entf**.

**HINWEIS:** Mac Betriebssysteme unterstützen den MTP-Datenübertragungsmodus nur begrenzt. Sie müssen das Garmin Laufwerk auf einem Windows Betriebssystem öffnen. Sie sollten die Anwendung Garmin Express verwenden, um Musikdateien vom Gerät zu entfernen.

## Fehlerbehebung

### Weitere Informationsquellen

Weitere Informationen zu diesem Produkt finden Sie auf der Garmin Website.

- Unter [support.garmin.com](http://support.garmin.com) finden Sie zusätzliche Handbücher, Artikel und Software-Updates.
- Rufen Sie die Website [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) auf, oder wenden Sie sich an einen Garmin Händler, wenn Sie weitere Informationen zu optionalen Zubehör- bzw. Ersatzteilen benötigen.
- Rufen Sie die Website [www.garmin.com/ataccuracy](http://www.garmin.com/ataccuracy) auf, um Informationen zur Genauigkeit der Funktion zu erhalten.

Dies ist kein medizinisches Gerät.

## Tipps zum Optimieren der Akku-Laufzeit

Versuchen Sie es mit folgenden Tipps, um die Akku-Laufzeit zu verlängern.

- Reduzieren Sie die Display-Beleuchtungszeit (*Ändern der Displayeinstellungen, Seite 56*).
- Deaktivieren Sie die Displayabschaltungsoption **Display immer an** und wählen Sie ein kürzeres Zeitlimit (*Ändern der Displayeinstellungen, Seite 56*).
- Reduzieren Sie die Displayhelligkeit (*Ändern der Displayeinstellungen, Seite 56*).
- Verwenden Sie für die Aktivität den UltraTrac Satellitenmodus (*Satelliteneinstellungen, Seite 50*).
- Deaktivieren Sie die Bluetooth Technologie, wenn Sie keine Online-Funktionen nutzen (*Steuerungen, Seite 29*).
- Wenn Sie die Aktivität für längere Zeit unterbrechen, wählen Sie die Option **Später fortsetzen** (*Beenden von Aktivitäten, Seite 36*).
- Verwenden Sie ein Displaydesign, das nicht im Sekundentakt aktualisiert wird.  
Verwenden Sie beispielsweise ein Displaydesign ohne Sekundenzeiger (*Anpassen des Displaydesigns, Seite 46*).
- Schränken Sie die von der Uhr angezeigten Telefonbenachrichtigungen ein (*Verwalten von Benachrichtigungen, Seite 14*).
- Senden Sie keine Herzfrequenzdaten an gekoppelte Geräte (*Senden der Herzfrequenz an Garmin Geräte, Seite 33*).
- Deaktivieren Sie die Herzfrequenzmessung am Handgelenk (*Einstellungen für die Herzfrequenzmessung am Handgelenk, Seite 32*).  
**HINWEIS:** Die Herzfrequenzmessung am Handgelenk dient zur Berechnung der Minuten, die mit Aktivitäten mit hoher Intensität verbracht werden, sowie zur Berechnung des Kalorienverbrauchs.
- Aktivieren Sie die manuelle Pulsoximetermessung (*Einrichten des Pulsoximetermodus, Seite 35*).

## Mein Gerät findet keine Golfplätze in der Nähe

Falls ein Golfkarten-Update unterbrochen oder abgebrochen wird, bevor es abgeschlossen wurde, fehlen evtl. Golfplatzdaten auf dem Gerät. Zum Reparieren fehlender Golfplatzdaten müssen Sie die Golfplätze erneut aktualisieren.

- 1 Verwenden Sie die Anwendung Garmin Express, um Golfkarten-Updates herunterzuladen und zu installieren (*Aktualisieren der Software mithilfe von Garmin Express, Seite 17*).
- 2 Trennen Sie das Gerät sicher vom Computer.
- 3 Gehen Sie nach draußen, und starten Sie eine Golfrunde, um zu überprüfen, ob das Gerät Golfplätze in der Nähe findet.

## Ist mein Telefon mit meiner Uhr kompatibel?

Die Approach S70 Uhr ist mit Telefonen mit Bluetooth Technologie kompatibel.

Informationen zur Kompatibilität mit Bluetooth finden Sie unter [garmin.com/ble](http://garmin.com/ble).

## Das Telefon stellt keine Verbindung mit der Uhr her

Falls das Telefon keine Verbindung mit der Uhr herstellt, versuchen Sie es mit diesen Tipps.

- Schalten Sie das Telefon und die Uhr aus und schalten Sie beide Geräte wieder ein.
- Aktivieren Sie auf dem Telefon die Bluetooth Technologie.
- Aktualisieren Sie die Garmin Golf App auf die aktuelle Version.
- Entfernen Sie die Uhr aus der Garmin Golf App und den Bluetooth Einstellungen des Telefons, um die Kopplung erneut durchzuführen.
- Wenn Sie ein neues Telefon erworben haben, entfernen Sie die Uhr aus der Garmin Golf App auf dem Telefon, das Sie nicht mehr verwenden werden.
- Achten Sie darauf, dass Telefon und Uhr nicht weiter als 10 m (33 Fuß) voneinander entfernt sind.
- Öffnen Sie auf dem Telefon die Garmin Golf App, wählen Sie  oder  und anschließend **Garmin-Geräte > Gerät hinzufügen**, um den Kopplungsmodus zu aktivieren.
- Drücken Sie  und wählen Sie **Einstellungen > Telefon > Smartphone koppeln**.

## Mein Gerät zeigt die falsche Sprache an

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie .
- 3 Blättern Sie nach unten zum letzten Element der Liste und wählen Sie es aus.
- 4 Wählen Sie das erste Element aus der Liste aus.
- 5 Wählen Sie die Sprache.

## Mein Gerät zeigt die falschen Maßeinheiten an

- Stellen Sie sicher, dass auf dem Gerät die richtigen Maßeinheiten ausgewählt sind ([Ändern der Maßeinheiten, Seite 56](#)).
- Stellen Sie sicher, dass im Garmin Golf Konto die richtigen Maßeinheiten ausgewählt sind.  
Falls die Maßeinheiten auf dem Gerät nicht denen im Garmin Golf Konto entsprechen, werden die Geräteeinstellungen u. U. beim Synchronisieren des Geräts überschrieben.

## Neustart der Uhr

- 1 Halten Sie  gedrückt, bis sich die Uhr ausschaltet.
- 2 Halten Sie  gedrückt, um die Smartwatch einzuschalten.

## Erfassen von Satellitensignalen

Das Gerät benötigt möglicherweise eine ungehinderte Sicht zum Himmel, um Satellitensignale zu erfassen. Uhrzeit und Datum werden automatisch basierend auf der GPS-Position eingerichtet.

**TIPP:** Weitere Informationen zu GPS finden Sie unter [garmin.com/aboutGPS](http://garmin.com/aboutGPS).

- 1 Begeben Sie sich im Freien an eine für den Empfang geeignete Stelle.  
Die Vorderseite des Geräts sollte gen Himmel gerichtet sein.
- 2 Warten Sie, während das Gerät Satelliten erfasst.  
Es kann 30 bis 60 Sekunden dauern, bis Satellitensignale erfasst werden.

## Verbessern des GPS-Satellitenempfangs

- Synchronisieren Sie die Uhr regelmäßig mit Ihrem Garmin Konto:
  - Stellen Sie über das mitgelieferte USB-Kabel und die Anwendung Garmin Express eine Verbindung zwischen Uhr und Computer her.
  - Verbinden Sie die Uhr über das Bluetooth fähige Telefon mit der Garmin Golf App.
  - Verbinden Sie die Uhr über ein drahtloses Wi-Fi Netzwerk mit Ihrem Garmin Konto.

Während die Uhr mit dem Garmin Konto verbunden ist, lädt sie Satellitendaten von mehreren Tagen herunter, damit sie schnell Satellitensignale erfassen kann.

- Begeben Sie sich mit der Uhr im Freien an eine Stelle, an der weder hohe Gebäude noch Bäume den Empfang stören.
- Behalten Sie Ihre Position für einige Minuten bei.

## Fitness Tracker

Weitere Informationen zur Fitness-Tracker-Genauigkeit sind unter [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy) verfügbar.

### Meine Schrittzahl pro Tag wird nicht angezeigt

Die Schrittzahl pro Tag wird täglich um Mitternacht zurückgesetzt.

Falls anstelle der Schrittzahl Striche angezeigt werden, muss das Gerät Satellitensignale erfassen und die Zeit automatisch einstellen.

### Meine Schrittzahl ist ungenau

Falls Ihre Schrittzahl ungenau ist, versuchen Sie es mit diesen Tipps.

- Tragen Sie die Uhr an Ihrer nicht dominanten Hand.
- Tragen Sie die Uhr in der Tasche, wenn Sie einen Kinderwagen oder Rasenmäher schieben.
- Tragen Sie die Uhr in der Tasche, wenn Sie nur Ihre Hände oder Arme aktiv verwenden.

**HINWEIS:** Die Uhr interpretiert u. U. einige sich wiederholende Bewegungen, z. B. das Abwaschen, Wäschelegen oder Klatschen mit den Händen, als Schritte.

### Die Schrittzahlen auf meiner Smartwatch und in meinem Garmin Connect Konto stimmen nicht überein

Die Schrittzahl in Ihrem Garmin Connect Konto wird beim Synchronisieren der Smartwatch aktualisiert.

1 Wählen Sie eine Option:

- Synchronisieren Sie die Schrittzahl mit der Anwendung Garmin Express ([Verwenden von Garmin Connect auf dem Computer, Seite 16](#)).
- Synchronisieren Sie die Schrittzahl mit der Garmin Connect App ([Verwenden der Smartphone-Apps, Seite 16](#)).

2 Warten Sie, während die Daten synchronisiert werden.

Die Synchronisierung kann einige Minuten dauern.

**HINWEIS:** Die Aktualisierung der Garmin Connect App oder der Anwendung Garmin Express führt nicht zur Synchronisierung der Daten bzw. zur Aktualisierung der Schrittzahl.

### Meine Intensitätsminuten blinken

Wenn Sie mit einer Intensität trainieren, die zum Erreichen Ihres Wochenziels für Intensitätsminuten angerechnet wird, blinken die Intensitätsminuten.

# Anhang

## Datenfelder

Für einige Datenfelder ist ANT+ Zubehör erforderlich, damit Daten angezeigt werden können.

**% der HF-Reserve:** Der Prozentsatz der Herzfrequenzreserve (Wert der Differenz aus maximaler Herzfrequenz und Herzfrequenz in Ruhe).

**500-m-Pace:** Die aktuelle Ruderpace pro 500 Meter.

**Abschnitt - Distanz:** Die aktuelle, während des Trainingsabschnitts zurückgelegte Distanz.

**Abschnitt - Geschwindigkeit:** Die aktuelle Geschwindigkeit während des Trainingsabschnitts.

**Abschnitt - Pace:** Die aktuelle Pace während des Trainingsabschnitts.

**Abschnitt - Zeit:** Die für den Trainingsabschnitt verstrichene Zeit.

**Abstieg gesamt:** Die gesamte Höhendistanz, die während der Aktivität oder seit dem letzten Zurücksetzen des Datenfelds im Abstieg zurückgelegt wurde.

**Aerober Training Effect:** Die Wirkung der aktuellen Aktivität auf Ihren aeroben Fitnesslevel.

**Akku-Laufzeit in Prozent:** Der Prozentsatz des verbleibenden Akkuladestands.

**Akkustunden:** Die verbleibende Anzahl von Stunden, bevor der Akku entladen ist.

**Aktiv-Kalorien:** Die während der Aktivität verbrannten Kalorien.

**Anaerober Training Effect:** Die Wirkung der aktuellen Aktivität auf Ihren anaeroben Fitnesslevel.

**An Steigung angepas. Pace:** Die an die Steilheit des Geländes angepasste Durchschnittspace.

**Anstieg gesamt:** Die gesamte Höhendistanz, die während der Aktivität oder seit dem letzten Zurücksetzen des Datenfelds im Anstieg zurückgelegt wurde.

**Anzeige An-/Abst. gesamt:** Die gesamte Höhendistanz, die während der Aktivität oder seit dem letzten Zurücksetzen des Datenfelds im Auf- oder Abstieg zurückgelegt wurde.

**Atemfrequenz:** Ihre Atemfrequenz in Atemzügen pro Minute (brpm).

**Bahnen:** Die Anzahl der während der aktuellen Aktivität vollendeten Bahnen.

**Barometerdiagramm:** Eine Karte, auf der der barometrische Druck im Zeitverlauf angezeigt wird.

**Barometrischer Druck:** Der derzeit kalibrierte Umgebungsdruck.

**Belastung:** Die Trainingsbelastung für die aktuelle Aktivität. Die Trainingsbelastung ist die Sauerstoffmehraufnahme nach Belastungsende (EPOC; Excess post-exercise Oxygen Consumption) und gibt an, wie anstrengend das Training war.

**Distanz:** Die während des aktuellen Tracks oder der aktuellen Aktivität zurückgelegte Distanz.

**Distanz pro Schlag:** Die pro Schlag zurückgelegte Distanz.

**Durchschnittliche Distanz pro Schlag:** Paddelsportarten. Die während der aktuellen Aktivität durchschnittlich pro Schlag zurückgelegte Distanz.

**Durchschnittliche Distanz pro Zug:** Schwimmen. Die während der aktuellen Aktivität durchschnittlich pro Zug zurückgelegte Distanz.

**Durchschnittliche Rundenzeit:** Die durchschnittliche Rundenzeit für die aktuelle Aktivität.

**Durchschnittliche Schlagrate:** Paddelsportarten. Die durchschnittliche Anzahl der Schläge pro Minute (spm) während der aktuellen Aktivität.

**Durchschnittliche Züge pro Bahn:** Die durchschnittliche Anzahl der Schwimmzüge pro Schwimmbadlänge während der aktuellen Aktivität.

**Durchschnittliche Züge pro Bahn:** Die durchschnittliche Anzahl der Schwimmzüge pro Bahn während der aktuellen Aktivität.

**Erholungs-Timer:** Der Timer für die aktuelle Erholungspause (Schwimmbadschwimmen).

**Etagen -:** Die Gesamtanzahl der hinabgestiegenen Stockwerke für den Tag.

**Etagen hochgestiegen:** Die Gesamtanzahl der hochgestiegenen Stockwerke für den Tag.

**Etagen pro Minute:** Die Anzahl der pro Minute hochgestiegenen Stockwerke.

**Gesamtkalorien:** Der Gesamtkalorienverbrauch des Tages.

**Geschwindigkeit:** Die aktuelle Bewegungsgeschwindigkeit.

**Geschwindigkeitsdiagramm:** Ein Diagramm, auf dem die Geschwindigkeit während der Aktivität angezeigt wird.

**Gleitverhältnis:** Das Verhältnis von zurückgelegter horizontaler Distanz zur Differenz in der vertikalen Distanz.

**GPS:** Die Stärke des GPS-Satellitensignals.

**GPS-Höhe:** Die Höhe der aktuellen Position bei Verwendung der GPS-Werte.

**Herzfrequenz:** Ihre Herzfrequenz in Schlägen pro Minute. Das Gerät muss mit einem kompatiblen Herzfrequenzsensor verbunden sein.

**Herzfrequenz %Max.:** Der Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz.

**Herzfrequenzanzeige:** Eine farbige Anzeige des aktuellen Herzfrequenz-Bereichs.

**Herzfrequenzbereich:** Ihr aktueller Herzfrequenz-Bereich (1 bis 5). Die Standard-Herzfrequenz-Bereiche beruhen auf Ihrem Benutzerprofil und Ihrer maximalen Herzfrequenz (220 minus Ihrem Alter).

**Herzfrequenz-Bereichsverhältnis:** Eine farbige Anzeige des Verhältnisses der Zeit in den einzelnen Herzfrequenz-Bereichen.

**Herzfrequenzdiagramm:** Ein Diagramm, auf dem die Herzfrequenz während der Aktivität angezeigt wird.

**Höhe:** Die Höhe der aktuellen Position über oder unter dem Meeresspiegel.

**Höhendiagramm:** Ein Diagramm, auf dem die Höhe im Zeitverlauf angezeigt wird.

**Insgesamt voraus/zurück:** Der gesamte zeitliche Vorsprung bzw. Rückstand zur Zielpace oder -geschwindigkeit.

**Intervall - Bahnen:** Die Anzahl der während des aktuellen Intervalls vollendeten Bahnen.

**Intervall - Distanz:** Die Distanz, die während des aktuellen Intervalls zurückgelegt wurde.

**Intervall - Max. %HFR:** Der maximale Prozentsatz der Herzfrequenzreserve (Wert der Differenz aus maximaler Herzfrequenz und Herzfrequenz in Ruhe) für das aktuelle Schwimmintervall.

**Intervall - Max. %Max.:** Der maximale Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz für das aktuelle Schwimmintervall.

**Intervall - Max. HF:** Die maximale Herzfrequenz für das aktuelle Schwimmintervall.

**Intervall - Pace:** Die Durchschnittspace für das aktuelle Intervall.

**Intervall - Schwimmstil:** Der aktuelle Schwimmstil des Intervalls.

**Intervall - Swolf:** Der durchschnittliche Swolf-Wert für das aktuelle Intervall.

**Intervallzeit:** Die Timer-Zeit für das aktuelle Intervall.

**Intervall - Züge pro Bahn:** Die durchschnittliche Anzahl der Schwimmzüge pro Schwimmbadlänge während des aktuellen Intervalls.

**Intervall - Züge pro Bahn:** Die durchschnittliche Anzahl der Schwimmzüge pro Bahn während des aktuellen Intervalls.

**Intervall - Zugzahl:** Die durchschnittliche Anzahl der Schwimmzüge pro Minute (zpm) während des aktuellen Intervalls.

**Intervall - Ø %HFR:** Der mittlere Prozentsatz der Herzfrequenzreserve (Wert der Differenz aus maximaler Herzfrequenz und Herzfrequenz in Ruhe) für das aktuelle Schwimmintervall.

**Intervall - Ø %Max.:** Der mittlere Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz für das aktuelle Schwimmintervall.

**Intervall - Ø HF:** Die durchschnittliche Herzfrequenz für das aktuelle Schwimmintervall.

**Kalorien:** Die Menge der insgesamt verbrannten Kalorien.

**Letzte Bahn - Pace:** Die Durchschnittspace für die letzte beendete Bahn.

**Letzte Bahn - Schwimmstil:** Der Schwimmstil während der letzten beendeten Bahn.

**Letzte Bahn - Swolf:** Der Swolf-Wert für die letzte vollendete Bahn.

**Letzte Bahn - Züge:** Die Anzahl der Schwimmzüge für die letzte vollendete Bahn.

**Letzte Bahn - Zugzahl:** Die durchschnittliche Anzahl der Schwimmzüge pro Minute (zpm) während der letzten vollendeten Bahn.

**Letzte Runde: 500-m-Pace:** Die durchschnittliche Ruderpace pro 500 Meter für die letzte Runde.

**Letzte Runde - %HFR:** Der mittlere Prozentsatz der Herzfrequenzreserve (Wert der Differenz aus maximaler Herzfrequenz und Herzfrequenz in Ruhe) für die letzte beendete Runde.

**Letzte Runde Abstieg:** Der vertikale Abstieg für die letzte beendete Runde.

**Letzte Runde Anstieg:** Der vertikale Anstieg für die letzte beendete Runde.

**Letzte Runde - Distanz:** Die während der letzten beendeten Runde zurückgelegte Distanz.

**Letzte Runde - Distanz pro Schlag:** Paddelsportarten. Die während der letzten beendeten Runde durchschnittlich pro Schlag zurückgelegte Distanz.

**Letzte Runde - Distanz pro Zug:** Schwimmen. Die während der letzten beendeten Runde durchschnittlich pro Zug zurückgelegte Distanz.

**Letzte Runde - Geschwindigkeit:** Die Durchschnittsgeschwindigkeit für die letzte beendete Runde.

**Letzte Runde - Herzfrequenz:** Die durchschnittliche Herzfrequenz für die letzte beendete Runde.

**Letzte Runde - HF %Max.:** Der mittlere Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz für die letzte beendete Runde.

**Letzte Runde - Pace:** Die Durchschnittspace für die letzte beendete Runde.

**Letzte Runde - Schläge:** Paddelsportarten. Die Anzahl der Schläge für die letzte beendete Runde.

**Letzte Runde - Schlagrate:** Paddelsportarten. Die durchschnittliche Anzahl der Schläge pro Minute (spm) während der letzten beendeten Runde.

**Letzte Runde - Schrittfrequenz:** Laufen. Die durchschnittliche Schrittfrequenz für die letzte beendete Runde.

**Letzte Runde - Trittfrequenz:** Radfahren. Die durchschnittliche Trittfrequenz für die letzte beendete Runde.

**Letzte Runde - Zeit:** Die Timer-Zeit für die letzte beendete Runde.

**Letzte Runde - Züge:** Schwimmen. Die Anzahl der Züge für die letzte beendete Runde.

**Letzte Runde - Zugzahl:** Schwimmen. Die durchschnittliche Anzahl der Züge pro Minute (zpm) während der letzten beendeten Runde.

**Max. Temperatur 24 h:** Die während der vergangenen 24 Stunden von einem kompatiblen Temperatursensor aufgezeichnete maximale Temperatur.

**Maximale Geschwindigkeit:** Die höchste Geschwindigkeit für die aktuelle Aktivität.

**Maximale Höhe:** Die maximale Höhe, die seit dem letzten Zurücksetzen des Datenfelds erreicht wurde.

**Min. Temperatur 24 h:** Die während der vergangenen 24 Stunden von einem kompatiblen Temperatursensor aufgezeichnete minimale Temperatur.

**Minimale Höhe:** Die minimale Höhe, die seit dem letzten Zurücksetzen des Datenfelds erreicht wurde.

**Neigung:** Die Berechnung des Höhenunterschieds (Höhe) im Verlauf der Strecke (Distanz). Wenn Sie beispielsweise pro 3 m (10 Fuß) Anstieg 60 m (200 Fuß) zurücklegen, beträgt die Neigung 5 %.

**Pace:** Die aktuelle Pace.

**Pace-Diagramm:** Ein Diagramm, auf dem die Pace während der Aktivität angezeigt wird.

**Richtung:** Die Richtung, in die Sie sich bewegen.

**Runde: 500-m-Pace:** Die durchschnittliche Ruderpace pro 500 Meter für die aktuelle Runde.

**Runde - % HF-Reserve:** Der mittlere Prozentsatz der Herzfrequenzreserve (Wert der Differenz aus maximaler Herzfrequenz und Herzfrequenz in Ruhe) für die aktuelle Runde.

**Runde - Distanz pro Schlag:** Paddelsportarten. Die während der aktuellen Runde durchschnittlich pro Schlag zurückgelegte Distanz.

**Runde - Distanz pro Zug:** Schwimmen. Die während der aktuellen Runde durchschnittlich pro Zug zurückgelegte Distanz.

**Runde Herzfrequenz:** Die durchschnittliche Herzfrequenz für die aktuelle Runde.

**Runde HF %Max.:** Der mittlere Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz für die aktuelle Runde.

**Runde HF %Max.:** Der mittlere Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz für die aktuelle Runde.

**Runden:** Die Anzahl der Runden, die für die aktuelle Aktivität beendet wurden.

**Rundenabstieg:** Der vertikale Abstieg für die aktuelle Runde.

**Rundenanstieg:** Der vertikale Anstieg für die aktuelle Runde.

**Rundendistanz:** Die während der aktuellen Runde zurückgelegte Distanz.

**Rundengeschwindigkeit:** Die Durchschnittsgeschwindigkeit für die aktuelle Runde.

**Rundenpace:** Die Durchschnittspace für die aktuelle Runde.

**Rundenzeit:** Die Timer-Zeit für die aktuelle Runde.

**Runde - Schläge:** Paddelsportarten. Die Anzahl der Schläge für die aktuelle Runde.

**Runde - Schlagrate:** Paddelsportarten. Die durchschnittliche Anzahl der Schläge pro Minute (spm) während der aktuellen Runde.

**Runde - Schrittfrequenz:** Laufen. Die durchschnittliche Schrittfrequenz für die aktuelle Runde.

**Runde - Trittfrequenz:** Radfahren. Die durchschnittliche Trittfrequenz für die aktuelle Runde.

**Runde - Züge:** Schwimmen. Die Anzahl der Züge für die aktuelle Runde.

**Runde - Zugzahl:** Schwimmen. Die durchschnittliche Anzahl der Züge pro Minute (zpm) während der aktuellen Runde.

**Satz Timer:** Die Zeit des aktuellen Trainingssatzes während einer Krafttrainingsaktivität.

**Schläge:** Paddelsportarten. Die Anzahl der Schläge für die aktuelle Aktivität.

**Schlagrate:** Paddelsportarten. Die Anzahl der Schläge pro Minute (spm).

**Schritte:** Die Anzahl der während der aktuellen Aktivität zurückgelegten Schritte.

**Schrittfrequenz:** Laufen. Die Schritte pro Minute (rechts und links).

**Schwimmzeit:** Die Schwimmzeit für die aktuelle Aktivität ohne die Erholungszeit.

**Sonnenaufgang:** Der Zeitpunkt des Sonnenaufgangs basierend auf der aktuellen GPS-Position.

**Sonnenunt.:** Der Zeitpunkt des Sonnenuntergangs basierend auf der aktuellen GPS-Position.

**Temperatur:** Die Lufttemperatur. Ihre Körpertemperatur beeinflusst den Temperatursensor. Das Gerät muss mit einem tempe Sensor verbunden sein, damit diese Daten angezeigt werden.

**Timer:** Die Timer-Zeit für die aktuelle Aktivität.

**Training Effect-Anzeige:** Die Wirkung der aktuellen Aktivität auf Ihren aeroben und anaeroben Fitnesslevel.

**Trittfrequenz:** Radfahren. Die Anzahl der Umdrehungen der Tretkurbel. Das Gerät muss mit einem Zubehör zum Messen der Trittfrequenz verbunden sein, damit Daten angezeigt werden.

**Uhrzeit:** Die Uhrzeit basierend auf der aktuellen Position und den Zeiteinstellungen (Format, Zeitzone und Sommerzeit).

**Uhrzeit (Sekunden):** Die Uhrzeit, einschließlich der Sekunden.

**Umgebungsdruck:** Der nicht kalibrierte Umgebungsdruck.

**Verstrichene Zeit:** Die insgesamt aufgezeichnete Zeit. Wenn Sie den Timer beispielsweise starten und 10 Minuten laufen, den Timer dann 5 Minuten anhalten und danach erneut starten, um 20 Minuten zu laufen, beträgt die verstrichene Zeit 35 Minuten.

**Widget-Übersicht:** Laufen. Eine farbige Anzeige des aktuellen Trittfrequenzbereichs.

**Wiederholung:** Die Anzahl der für das Training verbleibenden Wiederholungen.

**Wiederholung ein:** Der Timer für das letzte Intervall sowie die aktuelle Erholungspause (Schwimmbadschwimmen).

**Zeit im Stand:** Die Gesamtzeit im Stand für die aktuelle Aktivität.

**Zeit in Bereich:** Die Zeit in den einzelnen Herzfrequenz-Bereichen.

**Zeit in Bewegung:** Die Gesamtzeit in Bewegung für die aktuelle Aktivität.

**Zugzahl:** Schwimmen. Die Anzahl der Züge pro Minute (zpm).

**Ø: 500-m-Pace:** Die durchschnittliche Ruderpace pro 500 Meter für die aktuelle Aktivität.

**Ø % der HF-Reserve:** Der mittlere Prozentsatz der Herzfrequenzreserve (Wert der Differenz aus maximaler Herzfrequenz und Herzfrequenz in Ruhe) für die aktuelle Aktivität.

**Ø Gesamtgeschw.:** Die Durchschnittsgeschwindigkeit für die aktuelle Aktivität, einschließlich Geschwindigkeit in Bewegung und Geschwindigkeit im Stand.

**Ø Geschw. in Bewegung:** Die Durchschnittsgeschwindigkeit in Bewegung für die aktuelle Aktivität.

**Ø Geschwindigkeit:** Die Durchschnittsgeschwindigkeit für die aktuelle Aktivität.

**Ø Herzfrequenz:** Die durchschnittliche Herzfrequenz für die aktuelle Aktivität.

**Ø Herzfrequenz %Max.:** Der mittlere Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz für die aktuelle Aktivität.

**Ø Pace:** Die Durchschnittspace für die aktuelle Aktivität.

∅ **Schrittfrequenz:** Laufen. Die durchschnittliche Schrittfrequenz für die aktuelle Aktivität.

∅ **Swolf:** Der durchschnittliche Swolf-Wert für die aktuelle Aktivität. Der Swolf-Wert wird aus der Summe der Zeit für eine Bahn und der Anzahl der Schwimmzüge berechnet, die zum Schwimmen der Bahn erforderlich sind (*Begriffsklärung für das Schwimmen, Seite 38*).

∅ **Trittfrequenz:** Radfahren. Die durchschnittliche Schrittfrequenz für die aktuelle Aktivität.

## **Radgröße und -umfang**

Der Geschwindigkeitssensor erkennt automatisch die Radgröße. Bei Bedarf können Sie den Radumfang manuell in den Geschwindigkeitssensoreinstellungen eingeben.

Die Reifengröße ist auf beiden Seiten des Reifens angegeben. Es handelt sich hierbei nicht um eine umfassende Liste. Sie können auch den Umfang des Rads messen oder einen der im Internet verfügbaren Rechner verwenden.

Reifengröße	Radumfang (mm)
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 Schlauch	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1,75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1-1,0	1913
26 × 1	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
29 × 2,1	2288

Reifengröße	Radumfang (mm)
29 x 2,2	2298
29 x 2,3	2326
650 x 20C	1938
650 x 23C	1944
650 x 35A	2090
650 x 38B	2105
650 x 38A	2125
700 x 18C	2070
700 x 19C	2080
700 x 20C	2086
700 x 23C	2096
700 x 25C	2105
700C Schlauch	2130
700 x 28C	2136
700 x 30C	2146
700 x 32C	2155
700 x 35C	2168
700 x 38C	2180
700 x 40C	2200
700 x 44C	2235
700 x 45C	2242
700 x 47C	2268

## Erklärung der Symbole

Diese Symbole sind u. U. auf dem Gerät oder den Zubehörtiketten abgebildet.



Symbol für WEEE-Entsorgung und Recycling. Das Produkt ist gemäß EU-Richtlinie 2012/19/EG zu WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment) mit dem WEEE-Symbol versehen. Es soll eine unsachgemäße Entsorgung dieses Produkts verhindern und die Wiederverwertung und das Recycling fördern.

