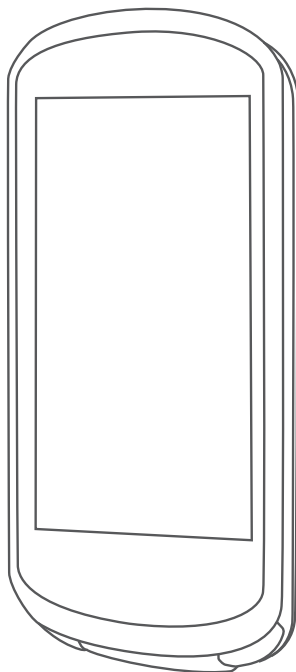


GARMIN®



EDGE® 1040

Brukerveiledning

© 2022 Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper

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

Garmin®, Garmin-logoen, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, inReach®, VIRB® og Virtual Partner® er varemerker for Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper, registrert i USA og andre land. Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, HRM-Dual™, HRM-Fit™, HRM-Pro™ serien, Index™, Rally™, tempe™, Varia™ og Vector™ er varemerker som tilhører Garmin Ltd. eller dets datterselskaper. Disse varemerkene kan ikke brukes uten uttrykkelig tillatelse fra Garmin.

Android™ er et varemerke for Google Inc. Apple® og Mac® er varemerker for Apple Inc., registrert i USA og andre land. BLUETOOTH® navnet og logoene eies av Bluetooth SIG, Inc., og enhver bruk som Garmin gjør av disse, er underlagt lisens. The Cooper Institute®, samt alle tilknyttede varemerker tilhører The Cooper Institute. Di2™ er et varemerke for Shimano, Inc. Shimano® er et registrert varemerke for Shimano, Inc. SRAM® er et registrert varemerke for SRAM LLC. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) og Normalized Power™ (NP) er varemerker for Peakware, LLC. STRAVA og Strava™ er varemerker for Strava, Inc. Wi-Fi® er et registrert varemerke for Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® og Windows NT® er registrerte varemerker for Microsoft Corporation i USA og andre land. Andre varemerker og varenavn tilhører sine respektive eiere.

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

M/N: A04211, AA4211

Innholdsfortegnelse

Innledning..... 1

Startveiledning.....	1
Oversikt over enheten.....	1
Oversikt over startskjerm-bilde.....	3
Vise widgets.....	3
Se på oversiktene.....	4
Bruke berøringsskjermen.....	4
Låse berøringsskjermen.....	4
Innhente satellittsignaler.....	5

Trening..... 5

Legge ut på tur.....	5
Evaluer en aktivitet.....	6
Treningsplaner.....	6
Bruk Garmin Connect treningsprogrammer.....	6
Vise treningskalenderen.....	6
Kraftveiledning.....	7
Opprett en kraftveiledning.....	7
Start en kraftveiledning.....	7
Treningsøkter.....	8
Opprett en treningsøkt.....	8
Gjenta trinn i treningsøkten.....	8
Rediger en treningsøkt.....	8
Opprett en egendefinert treningsøkt på Garmin Connect.....	9
Følge en treningsøkt fra Garmin Connect.....	9
Daglige foreslåtte treningsøkter.....	9
Utfør en daglig foreslått treningsøkt.....	9
Slå meldinger om daglig foreslått treningsøkt av og på.....	9
Starte en treningsøkt.....	9
Stopping av treningsøkt.....	10
Slette treningsøkter.....	10
Treningsutførelsesscore.....	10
Segmenter.....	10
Strava™ segmenter.....	10
Bruke widgeten for Strava segmentutforsking.....	11
Følge et segment fra Garmin Connect.....	11
Aktivere segmenter.....	11
Konkurrere mot et segment.....	12

Vise segmentdetaljer.....	12
Segmentalternativer.....	13
Slette et segment.....	13
Trene innendørs.....	13
Parkoble sykkelrullen.....	13
Bruke en sykkelrulle.....	14
Innstilling av motstand.....	14
Angi målkraft.....	14
Intervalltreningsøkter.....	14
Opprette en intervalltreningsøkt.....	15
Starte en intervalltreningsøkt.....	15
Løpe om kapp med en tidligere aktivitet.....	15
Trening foran et løp.....	15
Konkurranssekalendar og hovedhendelse.....	16
Angi et treningsmål.....	16

Min statistikk..... 16

Ytelsesmålinger.....	17
Treningsstatusnivåer.....	18
Tips om treningsstatusfunksjonen.....	18
Om kondisjonsberegninger.....	18
Beregn VO2-maks.....	19
Tips for kondisjonsberegning for sykling.....	19
Varme- og høydenivåakklimatisering.....	20
Akutt belastning.....	20
Vise akutt treningsbelastning.....	20
Fokus for treningsbelastning.....	21
Vis syklenivå.....	22
Om treningseffekt.....	23
Restitusjonstid.....	23
Se restitusjonstiden din.....	24
Beregning av treningsbelastning.....	24
Få beregnet FTP.....	25
Automatisk beregning av FTP.....	25
Vis utholdenhet i sanntid.....	26
Se stressverdien din.....	27
Vis kraftkurve.....	27
Synkronisere aktiviteter og ytelsesmålinger.....	27
Slå av prestasjonsvarsler.....	27
Stans treningsstatus midlertidig.....	27

Gjenoppta midlertidig stanset treningsstatus.....	28
Se kondisjonsalderen din.....	28
Vise intensitetsminutter.....	28
Personlige rekorder.....	28
Vise personlige rekorder.....	28
Gjenopprette en personlig rekord.....	28
Slette en personlig rekord.....	28
Treningssoner.....	29

Navigasjon..... 29

Posisjoner.....	29
Merke posisjonen.....	29
Lagre posisjoner fra kartet.....	29
Navigere til en posisjon.....	30
Navigere tilbake til start.....	30
Starte en tur fra en delt posisjon.....	31
Navigere til en delt posisjon under en tur.....	32
Stopp navigasjon.....	32
Rediger posisjoner.....	32
Slett posisjon.....	32
Dele en posisjon fra et kart ved hjelp av Garmin Connect appen.....	33
Rapportere en fare.....	33
Løyper.....	34
Planlegg og sykle en løype.....	34
Opprett og sykle en rundturløype.....	35
Opprette en løype fra en nylig tur.....	35
Å følge en løype fra Garmin Connect.....	36
Løypetips.....	36
Vis løypedetaljer.....	36
Vis løype på kartet.....	37
Løypealternativer.....	37
Omdirigere en løype.....	37
Stoppe en løype.....	37
Slett en løype.....	37
Trailforks-ruter.....	37
ForkSight.....	38
Bruke ClimbPro.....	38
Bruke stigningsutforsker-widgeten..	39
Stigningskategorier.....	39
Kartinnstillinger.....	39
Kartutseendeinnstillinger.....	40
Endre kartorienteringen.....	40
Karttemaer.....	40

Administrering av kart.....	40
Ruteinnstillinger.....	40
Velge en aktivitet for ruteberegning.....	41

Tilkoblede funksjoner..... 41

Parkobling av telefon.....	41
Bluetooth tilkoblede funksjoner.....	42
Sikkerhets- og sporingsfunksjoner..	42
Hendelsesregistrering.....	43
Assistanse.....	43
Legge til nødkontakter.....	43
Vise nødkontakter.....	43
Be om assistanse.....	44
Slå hendelsesregistrering av og på.....	44
Avbryte en automatisk melding....	44
Sende en statusoppdatering etter en hendelse.....	44
LiveTrack.....	44
Aktivere LiveTrack.....	45
Starte en GroupTrack-økt.....	45
GroupRide.....	46
Starte en GroupRide-økt.....	46
Bli med i en GroupRide-økt.....	48
Sende en GroupRide-melding...	48
GroupRide-kartstatus.....	49
Forlate en GroupRide-økt.....	49
Tips for GroupRide økter.....	49
Sanntidsdeling av aktiviteter.....	50
Slå på sanntidsdeling av aktiviteter.....	50
Tilskuermeldinger.....	50
Blokkere tilskuermeldinger.....	50
Stille inn sykkelalarm.....	50
Avspilling av talemeldinger på telefonen.....	50
Lytt til musikk.....	51
Garmin Share.....	51
Dele data med Garmin Share.....	51
Motta data med Garmin Share.....	52
Garmin Share-innstillinger.....	52
Telefonapper og dataprogrammer.....	52
Garmin Connect.....	52
Bruke Garmin Connect appen.....	53
Oppdater programvaren ved hjelp av Garmin Connect appen.....	53

Enhetlig treningsstatus	53
Sende turen din til Garmin Connect	53
Bruke Garmin Connect på datamaskinen	53
Oppdatere programvaren ved hjelp av Garmin Express	54
Garmin Connect+ abonnement	54
Nedlastbare Connect IQ funksjoner	54
Laste ned Connect IQ funksjoner	54
Laste ned Connect IQ funksjoner ved hjelp av datamaskinen	54
Tilkoblingsfunksjoner for Wi-Fi	54
Konfigurere Wi-Fi tilkobling	55
Wi-Fi innstillinger	55

Trådløse sensorer 55

Sette på HRM-Dual pulsmåleren	57
Angi pulssoner	58
Om pulssoner	58
Treningsmål	58
Tips for unøyaktige pulldata	58
Installere hastighetssensoren	59
Installere pedalfrekvenssensoren	60
Om sensorene for hastighet og pedalfrekvens	60
Datagjennomsnitt for pedalfrekvens eller kraft	60
Parkoble trådløse sensorer	61
Den trådløse sensorens batterilevetid	61
Tren med wattmålere	61
Still inn wattsoner	61
Kalibrere kraftmåleren	62
Pedalbasert watt	62
Sykkeldynamikk	62
Bruke sykkeldynamikk	63
Kraftfasedata	63
Pedalsenterforskyvning	63
Tilpass funksjoner for sykkeldynamikk	63
Oppdatere Rally systemprogramvaren ved hjelp av Edge sykkelcomputeren	63
Situasjonsoppfattelse	64
Bruk Varia kamerakontrollene	64

Aktivere tonen for grønt trusselnivå	64
Elektroniske girskiftere	65
Elsykkeltrening	65
Vise sensorinformasjon på elsykkelen	65
inReach fjernkontroll	65
Bruke inReach fjernkontrollen	65

Logg 65

Vise turen	66
Vis tid i hver treningssone	66
Slett en tur	66
Vis totalverdier for data	66
Slett totalverdier for data	67
Dataregistrering	67
Databehandling	67
Tilkobling til datamaskin	67
Overføre filer til enheten	67
Slette filer	68

Tilpasse enheten 68

Profiler	68
Konfigurer brukerprofilen	68
Treningsinnstillinger	69
Oppdater aktivitetsprofil	69
Legge til et dataskjerm bilde	70
Redigere et dataskjerm bilde	70
Legge til et dataskjerm bilde for musikkontroll	70
Tilpasse et treningsdataskjerm bilde	71
Flytte dataskjerm bilder	71
Innstillinger for varsler og meldinger	72
Angi områdevarsler	72
Angi regelmessige varsler	73
Angi smartvarsler om å spise og drikke	73
Auto Lap	73
Markere runder etter posisjon	73
Marker runder etter avstand	74
Marker runder etter tid	74
Tilpasse rundebanneret	74
Bruke automatisk dvalemodus	74
Automatisk pause	75
Bla automatisk	75

Start tidtaker automatisk.....	75
Endre satellittinnstilling.....	75
Telefoninnstillinger.....	76
Systeminnstillinger.....	76
Skjerminnstillinger.....	76
Bruke bakgrunnslyset.....	76
Tilpassing av oversikter.....	76
Tilpass modulløkke.....	77
Innstillinger for dataregistrering.....	77
Endre måleenhetene.....	77
Slå enhetstøner på og av.....	77
Endre enhetsspråk.....	77
Tidssoner.....	77
Konfigurere modus for utvidet visning.....	77
Lukke modus for utvidet visning.....	77

Informasjon om enheten..... 78

Lade enheten.....	78
Om batteriet.....	78
Installering av standardbrakett.....	79
Installer frontbrakett.....	80
Løse ut Edge.....	80
Monter terrengsykkelbrakett.....	81
Feste en festesnor.....	83
Produktoppdateringer.....	83
Spesifikasjoner.....	84
Edge – spesifikasjoner.....	84
HRM-Dual spesifikasjoner.....	84
Spesifikasjoner for hastighetssensor 2 og frekvenssensor 2.....	84
Vise enhetsinformasjon.....	84
Vise forskrifts- og samsvarsinformasjon.....	84
Ta vare på enheten.....	85
Rengjøre enheten.....	85
Rengjøring av USB-port.....	85
Ta vare på pulsmåleren.....	85
Batterier som kan byttes ut av brukeren.....	85
Bytte HRM-Dual batteriet.....	86
Bytte ut batteriet til hastighetssensoren.....	87
Bytte ut batteriet til pedalfrekvenssensoren.....	88
Bytte ut batteriet til pedalfrekvenssensoren.....	89

Feilsøking..... 89

Tilbakestille Edge sykkelcomputeren..	89
Gjenopprette standardinnstillingene.....	89
Fjerne brukerdata og innstillinger.....	89
Avslutte demomodus.....	90
Maksimere batterilevetiden.....	90
Slå på batterisparemodus.....	90
Telefonen min kobler seg ikke til enheten.....	90
Tips om bruk av Edge 1040 Solar-sykkelcomputeren.....	91
Forbedre GPS-satellitmottak.....	91
Enheten bruker feil språk.....	91
Angi høyde.....	91
Kalibrere kompasset.....	92
Temperaturmålinger.....	92
Utbyttbare tetningsringer.....	92
Få mer informasjon.....	92

Tillegg..... 93

Datafelter.....	93
Standardverdier for kondisjonsberegning.....	102
FTP-verdier.....	102
Pulssoneberegninger.....	103
Hjulstørrelse og -omkrets.....	103

Innledning

⚠ ADVARSEL

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

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

Startveiledning

Du bør fullføre disse oppgavene når du bruker Edge 1040 -sykkelcomputeren for første gang, for å konfigurere den og bli kjent med de grunnleggende funksjonene.

- 1 Lad sykkelcomputeren (*Lade enheten, side 78*).
- 2 Monter sykkelcomputeren i standardbraketten (*Installering av standardbrakett, side 79*) eller i frontbraketten (*Installer frontbrakett, side 80*).
- 3 Slå på sykkelcomputeren (*Oversikt over enheten, side 1*).
- 4 Følg instruksjonene på skjermen for å fullføre det første oppsettet.
Under førstegangsoppsettet kan du parkoble telefonen med sykkelcomputeren for å motta varsler, synkronisere aktivitetene dine med mer (*Parkobling av telefon, side 41*).
- 5 Se etter programvareoppdateringer (*Systeminnstillinger, side 76*).
Du bør oppdatere programvaren på sykkelcomputeren jevnlig for å få den beste opplevelsen.
Programvareoppdateringer inneholder endringer og forbedringer av personvern, sikkerhet og funksjoner.
- 6 Innhent satellitter (*Innhente satellittsignaler, side 5*).
- 7 Legg ut på tur (*Legg ut på tur, side 5*).
- 8 Last opp turen til Garmin Connect™ kontoen (*Sendt turen din til Garmin Connect, side 53*).

Oversikt over enheten



① 	Trykk for å gå i dvalemodus og aktivere enheten. Hold inne for å slå enheten av og på og for å låse berøringsskjermen.
② 	Trykk for å markere en ny runde.
③ USB-port (under gummi-hette)	Løft gummihetten for å lade enheten eller koble den til en datamaskin. Sett gummihetten på plass igjen for å forhindre skade på USB-porten.
④ 	Trykk for å starte og stoppe aktivitetstidtakeren.
⑤ 	Velg for å åpne hovedmenyen.
⑥ Oversikter	Sveip opp eller ned på startskjermbildet for å vise oversikter. Velg for å åpne oversikten eller menyen.
⑦ Aktivitetsprofil	Sveip til venstre eller høyre for å endre aktivitetsprofilen. Velg for å åpne aktivitetsprofilen.
⑧ Widgeter	Sveip nedover fra toppen av skjermbildet for å vise modulene, og sveip til venstre eller høyre for å vise flere moduler.
⑨ Elektriske kontakter	Lad med eksternt strømtilbehør.

MERK: Du kan gå til buy.garmin.com for å kjøpe tilleggsutstyr.

Oversikt over startskjermbilde

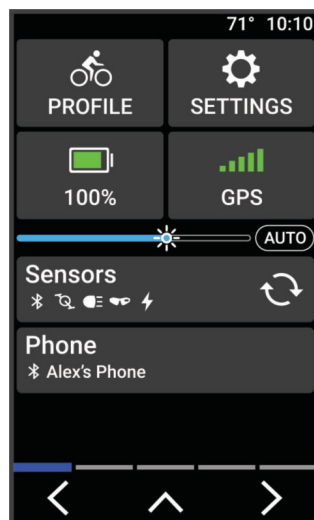
Startskjermbildet gir deg rask tilgang til alle funksjonene på Edge sykkelcomputeren.

	Batteristatus
	GPS-signalstyrke
	Status for Bluetooth®
	Synkronisering pågår
	Velg for å legge ut på tur. Bruk pilene til å endre sykkelprofilen.
Navigasjon	Velg for å bla gjennom kartet, markere en posisjon, søke etter posisjoner og opprette eller navigere etter en løype.
Trening	Velg for å få tilgang til segmentene, treningsøktene eller andre treningsalternativer.
Historikk	Velg for å få tilgang til tidligere sykkelturner og oppsummeringer.
	Velg for å få tilgang til tilkoblede funksjoner, personlige rekorder, kontakter og innstillinger. Velg for å få tilgang til apper, moduler og datafelter på Connect IQ™.

Vise widgets

Enheten din leveres med flere forhåndsinstallerte widgets, og flere er tilgjengelig når du parkobler enheten med en telefon eller en annen kompatibel enhet.

- 1 Sveip ned fra øverst på startskjermen eller fra øverst på skjermen under en tur.



Statuswidgeten vises. Et blinkende ikon betyr at enheten søker etter et signal. Et solid ikon betyr at signalet ble registrert eller at sensoren er koblet til. Du kan velge et ikon for å endre innstillingene.

- 2 Sveip til venstre eller høyre for å vise flere widgets.

Neste gang du sveiper nedover for å vise widgetene, vises den siste widgeten du brukte.

Se på oversiktene

Oversikter gir deg raskt tilgang til helsedata, aktiveringsinformasjon, innebygde sensorer og mye mer.

- Sveip opp på startskjermen.



Enheten ruller gjennom oversiktene.

- Velg en oversikt ① for å få mer informasjon.
- Velg  for å tilpasse oversiktene (*Tilpassing av oversikter, side 76*).

Bruke berøringsskjermen

- Når tidtakeren kjører, trykker du på skjermen for å vise tidtakeroverlegget. Tidtakeroverlegget gjør det mulig å gå tilbake til skjermbildet Hjem under en tur.
- Velg  for å gå tilbake til startskjermen.
- Sveip eller velg pilene for å rulle.
- Sveip opp på startskjermen for å vise oversiktene.
- Sveip ned fra start- eller turskjermen for å vise widgetene.
- Velg  for å åpne en meny.
- Velg  for å gå tilbake til den forrige siden.
- Velg  for å lagre endringene og lukke siden.
- Velg  for å lukke siden og gå tilbake til den forrige siden.
- Velg  for å søke i nærheten av en posisjon.
- Velg  for å slette et element.
- Velg  for å få mer informasjon.

Låse berøringsskjermen

Du kan låse skjermen for å forhindre at du trykker på knapper på skjermen utilsiktet.

- Hold , og velg **Lås skjermen**.
- Velg  under en aktivitet.

Innhente satellittsignaler

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

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

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

Trening

Legge ut på tur

Hvis du bruker en trådløs sensor eller et tilbehør, kan den/det pares og aktiveres under førstegangsoppsettet (*Parkoble trådløse sensorer, side 61*). Hvis en trådløs sensor fulgte med enheten, er de allerede parkoblet og kan aktiveres under førstegangsoppsettet.

- 1 Hold inne  for å slå på enheten.
- 2 Gå ut, og vent mens enheten innhenter satellitter.
Satellittstolpene blir grønne når enheten er klar.
- 3 Velg  eller  for å endre sykkelprofilen.
- 4 Trykk på  for å starte aktivitetstidtakeren.

SPEED	AVG SPEED
21.2 ^m _h	17.8 ^m _h
DISTANCE	
26.29 ^m _i	
TIMER	
1:45:15	
 CALORIES	 TTL ASCENT
1120	1563 ^f _t

MERK: Oppføringer i loggen registreres bare når aktivitetstidtakeren går.

- 5 Dra fingeren mot venstre eller høyre for å vise flere dataskjermbilder.
Du kan dra sveipe nedover fra toppen av dataskjermbildene for å vise modulene.
- 6 Trykk om nødvendig på skjermen for å vise statusoverleggsdata (inkludert batteriets levetid) eller gå tilbake til startskjermbildet.
- 7 Trykk på  for å stoppe aktivitetstidtakeren.
TIPS: Du kan endre turtypen før du lagrer og deler denne turen på Garmin Connect kontoen. Det er viktig med nøyaktige turtyper for å opprette sykkelvenlige løyper.
- 8 Velg **Lagre**.
- 9 Velg .

Evaluer en aktivitet

Du kan tilpasse egevalueringssinnstillingen for aktivitetsprofilene dine ([Treningsinnstillinger](#), side 69).

- 1 Når du har fullført en aktivitet, velger du **Lagre**.
- 2 Velg  eller  for å velge et tall som tilsvarer den oppfattede innsatsen.
MERK: Du kan velge Hopp over for å hoppe over egevalueringen.
- 3 Velg hvordan du følte deg under aktiviteten.
- 4 Velg **Godta**.

Du kan se evalueringer i Garmin Connect appen.

Treningsplaner

Du kan konfigurere et treningsprogram i Garmin Connect kontoen og sende øktene i treningsprogram til enheten. Alle planlagte treningsøkter som har blitt sendt til enheten, vises i treningskalenderen.

Bruk Garmin Connect treningsprogrammer

Før du kan laste ned og bruke et treningsprogram, må du opprette en Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), side 52), og du må parkoble Edge klokken med en kompatibel telefon.

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

Vise treningskalenderen

Når du velger en dag i treningskalenderen, kan du vise eller starte treningsøkten. Du kan også vise lagrede turer.

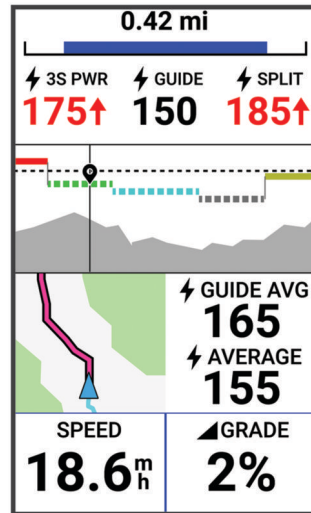
- 1 Velg **Trening** > **Treningsplan**.
- 2 Velg .
- 3 Velg en dag for å vise en planlagt treningsøkt eller en lagret tur.

Kraftveiledning

Du kan opprette og bruke en kraftstrategi for å planlegge innsatsen din i en løype. Edge enheten lager en tilpasset kraftveiledning basert på FTP, løypestigning og den beregnede tiden det vil ta deg å fullføre løypa.

Et av de viktigste trinnene i planleggingen av en vellykket kraftveiledningsstrategi er å velge ønsket innsatsnivå. Hvis du legger ned en hardere innsats i løypa, øker kraftanbefalingene, og hvis du velger å legge ned en lettere innsats, reduseres de ([Opprett en kraftveiledning, side 7](#)). Hovedmålet med en kraftveiledning er å hjelpe deg med å fullføre løypa basert på det som er kjent om nivået ditt, ikke å oppnå en bestemt måltid. Du kan justere innsatsnivået underveis på turen.

Kraftveiledninger er alltid tilknyttet en løype og kan ikke brukes med treningsøkter eller segmenter. Du kan vise og endre strategien i Garmin Connect og synkronisere den med kompatible Garmin® enheter. Denne funksjonen krever en kraftmåler som må parkobles med enheten ([Parkoble trådløse sensorer, side 61](#)). Når enhetene er parkoblet, kan du tilpasse de valgfrie datafeltene ([Datafelter, side 93](#)).



Opprett en kraftveiledning

Før du kan opprette en strømveiledning, må du parkoble en strømmåler med enheten ([Parkoble trådløse sensorer, side 61](#)).

- 1 Velg **Trening > Power Guide > +**.
- 2 Velg et alternativ:
 - Velg **Bruk lagret rute** for å bruke en lagret løype, og velg løypa.
 - Velg **Lag løype** for å opprette en ny løype, velg **Lagre**, angi et navn på løypen, og velg ✓.
- 3 Velg **Opprett kraftveiledning**.
- 4 Skriv inn navnet på kraftveiledningen, og velg ✓.
- 5 Velg en sittestilling.
- 6 Velg vekt på utstyret.
- 7 Velg **Lagre**.

Start en kraftveiledning

Før du kan starte en kraftveiledning, må du opprette en ([Opprett en kraftveiledning, side 7](#)).

- 1 Velg **Trening > Power Guide**.
- 2 Velg en kraftveiledning.
- 3 Velg **Kjør**.
- 4 Trykk på ► for å starte aktivitetstidtakeren.

Treningsøkter

Du kan opprette tilpassede treningsøkter som omfatter mål for hvert trinn i treningsøkten og for ulike avstander, tider og kalorier. Du kan opprette treningsøkter ved hjelp av Garmin Connect og overføre dem til enheten. Du kan også opprette og lagre en treningsøkt direkte på enheten.

Du kan planlegge treningsøkter ved hjelp av Garmin Connect. Du kan planlegge treningsøkter på forhånd og lagre dem på enheten.

Opprett en treningsøkt

- 1 Velg **Trening > Treningsøkter > +**.
- 2 Velg **:** > **Gi nytt navn**, skriv inn et treningsøktnavn, og velg **✓** (valgfritt).
- 3 Velg **Legg til nytt trinn**.
- 4 Velg typen for treningsøkttrinnet.
Velg for eksempel Hvile for å bruke det neste trinnet som en hvilerunde.
Aktivitetstidtageren fortsetter å gå under hvilerunden, og det registreres data.
- 5 Velg varighet på treningsøkttrinnet.
Du kan for eksempel velge Distanse for å avslutte trinnet etter en gitt avstand.
- 6 Du kan eventuelt angi en egendefinert verdi for varigheten.
- 7 Velg måltypen for treningsøkttrinnet.
Du kan for eksempel velge Pulssone hvis du vil opprettholde jevn puls under trinnet.
- 8 Du kan eventuelt velge en målsone eller angi et egendefinert område.
Du kan for eksempel velge en pulssone. Hver gang du overstiger eller faller under den spesifiserte verdien for puls, piper enheten og viser en melding.
MERK: Du kan også velge et sekundærmål. Du kan for eksempel ha fem minutters sykling i en kraftsone som primærmål, og en pedalfrekvens som sekundærmål.
- 9 Velg **✓** for å lagre trinnet.
- 10 Velg **Legg til nytt trinn** for å legge til ytterligere trinn i treningsøkten.
- 11 Velg **Legg til nytt trinn > Repeter > ✓** for å gjenta et trinn.
- 12 Velg **✓** for å lagre treningsøkten.

Gjenta trinn i treningsøkten

Før du kan gjenta et trinn i en treningsøkt, må du opprette en treningsøkt med minst ett trinn.

- 1 Velg **Legg til nytt trinn**.
- 2 Velg et alternativ:
 - Velg **Repeter** for å gjenta et trinn én eller flere ganger. Du kan for eksempel gjenta et 5-km-trinn ti ganger.
 - Velg **Repeter til** for å gjenta et trinn til en bestemt varighet. Du kan for eksempel gjenta et 5-km-trinn i 60 minutter eller til pulsen din når 160 bpm.
- 3 Velg **Tilbake til trinn**, og velg et trinn du vil gjenta.
- 4 Velg **✓** for å lagre trinnet.

Rediger en treningsøkt

- 1 Velg **Trening > Treningsøkter**.
- 2 Velg en treningsøkt.
- 3 Velg **✎**.
- 4 Velg et trinn.
- 5 Endre trinnattributtene, og velg **✓**.
- 6 Velg om nødvendig **:** > **Slett > ✓** for å slette trinnet.
- 7 Velg **✓** for å lagre treningsøkten.

Opprett en egendefinert treningsøkt på Garmin Connect

Før du kan lage en treningsøkt i Garmin Connect appen, må du opprette en Garmin Connect konto ([Garmin Connect, side 52](#)).

- 1 Gå til Garmin Connect appen, og velg **•••**.
- 2 Velg **Trening og planlegging > Treningsøker > Opprett en treningsøkt**.
- 3 Velg en aktivitet.
- 4 Opprett en egendefinert treningsøkt.
- 5 Velg **Lagre**.
- 6 Angi et navn for treningsøkten, og velg **Lagre**.

Den nye treningsøkten vises i listen over treningsøker.

MERK: Du kan sende denne treningsøkten til enheten ([Følge en treningsøkt fra Garmin Connect, side 9](#)).

Følge en treningsøkt fra Garmin Connect

Før du kan laste ned en treningsøkt fra Garmin Connect, må du opprette en Garmin Connect konto ([Garmin Connect, side 52](#)).

- 1 Velg et alternativ:
 - Åpne Garmin Connect appen, og velg **•••**.
 - Gå til connect.garmin.com.
- 2 Velg **Trening og planlegging > Treningsøker**.
- 3 Finn en treningsøkt, eller opprett og lagre en ny treningsøkt.
- 4 Velg  eller **Send til enhet**.
- 5 Følg instruksjonene på skjermen.

Daglige foreslåtte treningsøker

Daglige foreslåtte treningsøker anbefales basert på tidligere aktiviteter som er lagret på Garmin Connect kontoen din. Når du trener mot et løp, vises de daglige foreslåtte treningsøktene i treningskalenderen din ([Vise treningskalenderen, side 6](#)) og tilpasser seg det kommende løpet ([Trening foran et løp, side 15](#)).

MERK: Sykle med puls og kraft i én uke for å få anbefalte treningsøker.

Utfør en daglig foreslått treningsøkt

Sykle med puls og kraft i én uke for å få anbefalte treningsøker.

- 1 Velg **Trening > Treningsøker > Daglig foreslått treningsøkt**.
- 2 Velg **Kjør**.

Slå meldinger om daglig foreslått treningsøkt av og på

- 1 Velg **Trening > Treningsøker > Daglig foreslått treningsøkt > ⋮**.
- 2 Velg **Vis på startskjerm**.

Starte en treningsøkt

- 1 Velg **Trening > Treningsøker**.
- 2 Velg en treningsøkt.
- 3 Velg **Kjør**.
- 4 Trykk på  for å starte aktivitetstidtakeren.

Når du starter en treningsøkt, viser enheten hvert trinn av treningsøkten, målet (hvis du har lagt inn dette) og gjeldende treningsøktdata. Du hører en alarm når du er i ferd med å fullføre et trinn i treningsøkten. Det vises en melding som teller ned tiden eller distansen til et nytt trinn begynner.

Stopping av treningsøkt

- Du kan når som helst trykke på  for å avslutte et trinn i treningsøkten og begynne på et nytt trinn.
- På treningsskjermbildet sveiper du opp fra bunnen av skjermen. Velg deretter et alternativ:
 - Velg  for å sette det gjeldende trinnet i treningsøkten på pause.
 - Velg  for å avslutte et trinn i treningsøkten og gjenta det forrige trinnet.
 - Velg  for å avslutte et trinn i treningsøkten og begynne på det neste.
- Du kan når som helst trykke på  for å stoppe aktivitetstidtakeren.
- Du kan når som helst dra nedover fra toppen av skjermen, velge kontrollwidgeten og deretter velge **Stopp treningsøkt** >  for å avslutte treningsøkten.

Slette treningsøkter

- 1 Velg **Trening > Treningsøkter >  > Slett flere.**
- 2 Velg én eller flere treningsøkter.
- 3 Velg .

Treningsutførelsesscore

Når du har fullført en treningsøkt, viser enheten treningsutførelsesscoren basert på hvor nøyaktig du fullførte den. De aktive treningsøkttrinnene prioriteres høyest, og det måles hvor nært innsatsnivået ditt samsvarer med trinnmålet, og om du har fullført alle trinnene. Oppvarmings- og restitusjonstrinn har en lavere påvirkning på scoren din. Nedtrappingstrinnet påvirker ikke treningsutførelsesscoren din i det hele tatt.

MERK: Treningsutførelsesscoren din vises kun for treningsøkter med puls-, hastighets-, tempo- eller wattmål.

	Bra, 67 til 100 %
	Gjennomsnittlig, 34 til 66 %
	Lav, 0 til 33 %

Segmenter

Følg et segment: Du kan sende segmenter fra Garmin Connect kontoen din til enheten. Når et segment er lagret på enheten, kan du følge det.

MERK: Når du laster ned en løype fra Garmin Connect kontoen din, lastes alle segmentene i løypen ned automatisk.

Konkurrere mot et segment: Du kan konkurrere mot et segment for å prøve å matche eller slå din egen personlige rekord eller andre syklisters som har syklet segmentet.

Strava™ segmenter

Du kan laste ned Strava segmenter til Edge 1040 enheten din. Følg Strava segmenter for å sammenligne prestasjonen din med andre syklisters, venner og proffsyklisters som har syklet det samme segmentet.

Du kan registrere deg for et Strava medlemskap ved å gå til segmentmenyen på Garmin Connect kontoen din. Du finner mer informasjon på www.strava.com.

Informasjonen i denne veiledningen gjelder for både Garmin Connect segmenter og Strava segmenter.

Bruke widgeten for Strava segmentutforsking

Med widgeten for Strava segmentutforsking kan de se Strava segmenter i nærheten du kan sykle på.

- 1 Velg et segment i widgeten for Strava segmentutforsking.
- 2 Velg et alternativ:
 - Velg ★ for å stjernemerke segmentet i Strava kontoen din.
 - Velg **Last ned > Kjør** for å laste ned et segment til enheten for å sykle på det.
 - Velg **Kjør** for å sykle på et nedlastet segment.
- 3 Velg ◀ eller for ▶ å se segmenttidene dine, de beste tidene til vennene dine og tidene til segmentlederen.

Følge et segment fra Garmin Connect

Før du kan laste ned og følge et segment fra Garmin Connect, må du ha en Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), side 52).

MERK: Hvis du bruker Strava segmenter, overføres favorittsegmentene dine automatisk til enheten når enheten synkroniserer med Garmin Connect appen.

- 1 Velg et alternativ:
 - Åpne Garmin Connect appen.
 - Gå til connect.garmin.com.
- 2 Velg et segment.
- 3 Velg ➡ eller **Send til enhet**.
- 4 Følg instruksjonene på skjermen.
- 5 På Edge sykkelcomputeren din velger du **Trening > Segmenter**.
- 6 Velg segmentet.
- 7 Velg **Kjør**.

Aktivere segmenter

Du kan velge hvilke innlastede segmenter som skal være aktiverte.

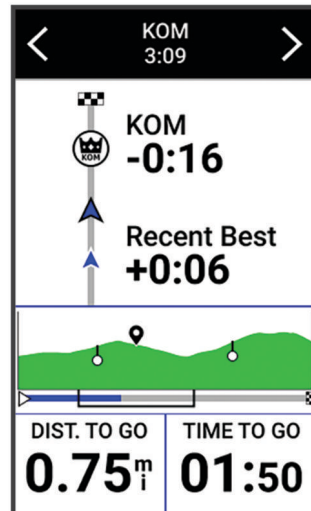
- 1 Velg **Trening > Segmenter > ⋮ > Aktiver/deaktiver > Rediger flere**.
- 2 Velg segmentene du vil aktivere.

Konkurrere mot et segment

Segmenter er virtuelle konkurranseløp. Du kan konkurrere mot et segment og sammenligne prestasjonen din med tidligere aktiviteter, andre syklisters prestasjoner, kontakter i Garmin Connect kontoen din eller andre medlemmer av sykkelfellesskapet. Du kan laste opp aktivitetsdataene dine til Garmin Connect kontoen for å vise segmentposisjon.

MERK: Hvis Garmin Connect kontoen og Strava kontoen er sammenkoblet, sendes aktiviteten din automatisk til Strava kontoen din, slik at du kan se gjennom segmentposisjonen.

- 1 Trykk på  for å starte aktivitetstidtakeren, og ta deg en tur.
Når du kommer til et segment, kan du konkurrere mot segmentet.
- 2 Begynn å konkurrere mot segmentet.
Segmentdataskjerm bildet vises automatisk.



- 3 Bruk pilene for å endre målet mens du konkurrerer mot segmentet.
Du kan konkurrere mot segmentlederen, dine tidligere prestasjoner eller eventuelle andre syklister. Målet justeres automatisk basert på hvordan du presterer.
Det vises en melding når segmentet er fullført.

Vise segmentdetaljer

- 1 Velg **Trening > Segmenter**.
- 2 Velg et segment.
- 3 Velg et alternativ:
 - Velg **Kart** for å vise segmentet på kartet.
 - Velg **Høyde** for å vise et stigningsplott for segmentet.
 - Velg **Ledertavlen** for å se tid og gjennomsnittsfart for segmentlederen, gruppelederen eller utfordrerene, din personlige bestetid og gjennomsnittsfart og andre syklister (hvis det er aktuelt).
TIPS: Du kan velge en oppføring på ledertavlen for å endre segmentmålet ditt.
 - Velg **Aktiver** for å aktivere konkurrering med segmenter og varsler for segmenter du nærmer deg.

Segmentalternativer

Velg **Trening** > **Segmenter** > .

Svingveiledning: Aktiverer eller deaktiverer svingvarsler.

Automatisk valg av innsats: Aktiverer eller deaktiverer automatisk justering av mål basert på hvordan du presterer.

Søk: Gjør det mulig å søke etter lagrede segmenter ved navn.

Aktiver/deaktiver: Aktiverer eller deaktiverer segmentene som er lastet inn på enheten.

Standard lederprioritet: Gjør at du kan velge rekkefølgen på mål mens du konkurrerer mot et segment.

Slett: Gjør det mulig å slette flere segmenter eller alle segmentene på enheten.

Slette et segment

- 1 Velg **Trening** > **Segmenter**.
- 2 Velg et segment.
- 3 Velg  > .

Trene innendørs

Enheten har også en aktivitetsprofil for innendørsaktiviteter hvor GPS er slått av. Når GPS er slått av, er ikke hastighet og avstand tilgjengelig med mindre du har en kompatibel sensor som sender hastighets- og avstandsdata til enheten.

Parkoble sykkelrullen

- 1 Sørg for at Edge sykkelcomputeren er innenfor 3 m (10 fot) av sykkelrullen.
- 2 Velg den innendørs sykkelprofilen.
- 3 Begynn å trække eller trykk på parkoblingsknappen på sykkelrullen.
Du finner mer informasjon i sykkelrullens bruksanvisning.
- 4 Det vises en melding på Edge sykkelcomputeren.
MERK: Hvis du ikke ser noen melding, velger du  > **Sensorer** > **Legg til sensor**.
- 5 Følg instruksjonene på skjermen.

Når sykkelrullen er parkoblet med Edge sykkelcomputeren din ved hjelp av ANT+® teknologi, vises sykkelrullen som en tilkoblet sensor. Du kan tilpasse datafeltene dine for å vise sensordata.

Bruke en sykkelrulle

Før du kan bruke en kompatibel sykkelrulle, må du parkoble rullen med enheten din ved hjelp av ANT+ teknologi ([Parkoble sykkelrullen, side 13](#)).

Ikke alle funksjoner og innstillinger er tilgjengelige på hver sykkelrulle. Du finner mer informasjon i rullens bruksanvisning.

Du kan bruke enheten din sammen med en sykkelrulle for å simulere motstand mens du følger en løype, aktivitet eller treningsøkt. GPS slås av automatisk mens du bruker en sykkelrulle.

- 1 Velg **Trening > Sykkelrulle**.
- 2 Velg et alternativ:
 - Velg **Fri tur** for å justere motstands nivået manuelt.
 - Velg **Følg en løype** for å følge en lagret løype ([Løyper, side 34](#)).
 - Velg **Følg en aktivitet** for å følge en lagret sykkel tur ([Legge ut på tur, side 5](#)).
 - Velg **Følg en treningsøkt** for å følge en lagret treningsøkt ([Treningsøkter, side 8](#)).
 - Velg **Still inn stigning, Angi motstand** eller **Angi kraftmål**, hvis dette er tilgjengelig, for å tilpasse turen din.

MERK: Sykkelrulle motstanden endres basert på løypen eller turinformasjonen.

- 3 Velg en løype, aktivitet eller treningsøkt.
- 4 Velg **Kjør**.
- 5 Trykk på  for å starte aktivitetstidtakeren.

Innstilling av motstand

- 1 Velg **Trening > Sykkelrulle > Angi motstand**.
- 2 Velg  eller  for å angi motstandskraften som skal brukes av rullen.
- 3 Trykk på  for å starte aktivitetstidtakeren.
- 4 Velg om nødvendig  eller  for å justere motstandskraften under aktiviteten.

Angi målkraft

- 1 Velg **Trening > Sykkelrulle > Angi kraftmål**.
- 2 Angi målkraftverdien.
- 3 Trykk på  for å starte aktivitetstidtakeren.

Motstandskraften justeres på sykkelrullen for å opprettholde et konstant krafteffekt basert på hastigheten din.
- 4 Velg om nødvendig  eller  for å justere målkraften under aktiviteten.

Intervalltreningsøkter

Du kan opprette intervalltreningsøkter basert på avstand eller tid. Enheten lagrer egendefinerte intervalltreningsøkter til du oppretter en annen intervalltreningsøkt. Du kan bruke åpne intervaller når du sykler en kjent avstand. Når du trykker på , registrerer enheten et intervall og går over til et hvileintervall.

Opprette en intervalltreningsøkt

- 1 Velg **Trening > Intervaller > Rediger > Intervaller > Måltype**.
- 2 Velg et alternativ.
TIPS: Du kan velge et åpent intervall ved å angi typen som Åpen.
- 3 Om nødvendig kan du angi en høy og lav verdi for intervallet.
- 4 Velg **Varighet**, angi en tidsverdi for intervallet, og velg deretter ✓.
- 5 Velg ←.
- 6 Velg **Hvile > Måltype**.
- 7 Velg et alternativ.
- 8 Om nødvendig kan du angi en høy og lav verdi for hvileintervallet.
- 9 Velg **Varighet**, angi en tidsverdi for hvileintervallet, og velg deretter ✓.
- 10 Velg ←.
- 11 Velg ett eller flere alternativer:
 - Hvis du vil angi antall repetisjoner, velger du **Repeter**.
 - Hvis du vil legge til en åpen oppvarming i treningsøkten, velger du **Oppvarming > På**.
 - Hvis du vil legge til en åpen nedvarming i treningsøkten, velger du **Nedvarming > På**.

Starte en intervalltreningsøkt

- 1 Velg **Trening > Intervaller > Utfør treningsøkt**.
- 2 Trykk på ▶ for å starte aktivitetstidtakeren.
- 3 Når intervalltreningsøkten består av en oppvarming, trykker du på ↺ for å starte på det første intervallet.
- 4 Følg instruksjonene på skjermen.

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

Løpe om kapp med en tidligere aktivitet

Du kan løpe om kapp med en tidligere registrert aktivitet eller lagret løype.

- 1 Velg **Trening > Konkurrer mot en aktivitet**.
- 2 Velg et alternativ:
 - Velg **Konkurrer mot en aktivitet**.
 - Velg **Lagrede løyper**.
- 3 Velg aktiviteten eller løypen.
- 4 Velg **Kjør**.
- 5 Trykk på ▶ for å starte aktivitetstidtakeren.

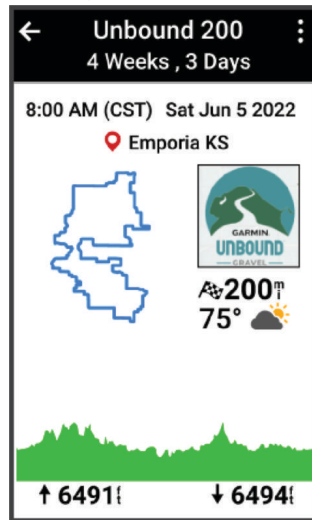
Trening foran et løp

Edge sykkelcomputeren din kan foreslå daglige treningsøkter for å hjelpe deg med å trene mot et sykkelløp hvis du har en kondisjonsberegning (*Om kondisjonsberegninger, side 18*) og sykler med puls og watt i én uke.

- 1 Gå til Garmin Connect kalenderen på telefonen eller datamaskinen.
- 2 Velg dagen for hendelsen, og legg til løpshendelsen.
Du kan søke etter et løp i nærheten eller opprette din egen.
- 3 Legg til detaljer om hendelsen, og legg til løypa hvis (om tilgjengelig).
- 4 Synkroniser enheten med Garmin Connect kontoen din.
- 5 Bla til oversikten over hovedhendelse på enheten for å se en nedtelling til hovedløpet.

Konkurranskalender og hovedhendelse

Når du legger til en løpshendelse i Garmin Connect kalenderen, kan du vise hendelsen på Edge sykkelcomputeren ved å legge til oversikten over hovedhendelsen ([Tilpassing av oversikter, side 76](#)). Konkurransedatoen må være i løpet av de neste 365 dagene. Enheten viser en nedtelling til hendelsen, hendelsestiden og posisjonen, løypeinformasjon (hvis dette er tilgjengelig) og værinformasjon.



MERK: Historisk værinformasjon for stedet og datoen er tilgjengelig med en gang. Lokal værmelding vises omtrent 14 dager før hendelsen.

Sveip for å vise løypeinformasjon og værmeldinger fra oversikten over hovedhendelse. Avhengig av tilgjengelige løypedata om hendelsen kan du vise høydedata, løypekartet, løypekrav og stigningsinformasjon.

Angi et treningsmål

Funksjonen for treningsmål fungerer med funksjonen Virtual Partner® slik at du kan trene mot et mål for avstand, avstand og tid, eller avstand og hastighet som du selv har angitt. Mens du trener, gir enheten deg tilbakemelding i sanntid på hvor nære du er ved å oppnå treningsmålet ditt.

1 Velg **Trening > Angi et mål**.

2 Velg et alternativ:

- Velg **Bare distanse** for å velge en forhåndsinnstilt distanse eller angi en egendefinert distanse.
- Velg **Distanse og Tid** for å velge et mål for distanse og tid.
- Velg **Distanse og hastighet** for å velge et mål for avstand og hastighet.

Skjermbildet for treningsmål vises, og du kan se sluttiden enheten har beregnet for deg. Beregnet sluttid er basert på gjeldende ytelse og gjenværende tid.

3 Velg **✓**.

4 Trykk på **▶** for å starte aktivitetstidtakeren.

5 Når du er ferdig med aktiviteten, trykker du på **▶** og velger **Lagre**.

Min statistikk

Edge 1040 -sykkelcomputeren kan registrere din personlige statistikk og beregne ytelsesmålinger. Ytelsesmålinger krever en kompatibel pulsmåler, wattmåler eller sykkelrulle.

Ytelsesmålinger

Disse ytelsesmålingene er beregninger som kan hjelpe deg med å spore og forstå treningsaktivitetene dine og prestasjonene dine i konkurranser. Målingene krever at du utfører noen aktiviteter med pulsmåler på håndleddet eller en kompatibel pulsmåler med bryststropp. Ytelsesmålinger for sykling krever en pulsmåler og en wattmåler.

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

MERK: Beregningene kan virke unøyaktige til å begynne med. Du må gjennomføre noen aktiviteter for at enheten skal få kunnskap om prestasjonene dine.

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

kondisjonsberegning: Kondisjon vil si maksimalt oksygenvolum (i milliliter) som du bruker per minutt per kilo med kroppsvekt ved maksimal ytelse. Enheten viser varme- og høydejustert kondisjonsberegning når du akklimatiserer deg til varme omgivelser og store høyder.

Treningsbelastning: Treningsbelastningen er summen av EPOC (Excess Post-exercise Oxygen Consumption) for de sju siste dagene. EPOC er en beregning av hvor mye energi kroppen din bruker på restitusjon etter en treningsøkt.

Fokus for treningsbelastning: Enheten analyserer og fordeler treningsbelastningen i ulike kategorier basert på intensiteten og strukturen i hver registrerte aktivitet. Fokus for treningsbelastning inkluderer den totale belastningen per kategori og fokuset for treningen. Enheten viser fordelingen av belastning over de siste fire ukene.

Restitusjonstid: Restitusjonstiden viser hvor mye tid som gjenstår før du er fullt restituert og klar til en ny, hard treningsøkt.

FTP (Functional Threshold Power): Enheten bruker informasjonen du oppga første gang du konfigurerte brukerprofilen din, til å beregne FTP-en. Hvis du ønsker en mer nøyaktig vurdering, kan du utføre en veiledet test.

Test av pulsvariasjonsstress: Testen av pulsvariasjonsstress krever en Garmin pulsmåler med bryststropp. Enheten måler variasjoner i pulsen din mens du står stille i tre minutter. Dette er det generelle stressnivået ditt. Skalaen går fra 1 til 100, der en lavere poengsum indikerer et lavere stressnivå.

Ytelseskondisjon: Ytelseskondisjonen er en vurdering i sanntid som gjøres når du har vært aktiv i 6–20 minutter. Den kan legges til som et datafelt, slik at du kan se ytelseskondisjonen din under resten av aktiviteten. Den sammenligner din kondisjonen din i sanntid med den gjennomsnittlige formen din.

Kraftkurve: Kraftkurven viser deg din vedvarende innsats over tid. Du kan vise kraftkurven for forrige måned, tre måneder eller tolv måneder.

Treningsstatusnivåer

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

Ingen status: Du må registrere flere aktiviteter i løpet av to uker for at enheten skal kunne fastslå treningsstatusen din.

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

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

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

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

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

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

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

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

Tips om treningsstatusfunksjonen

Treningsstatusfunksjonen avhenger av oppdaterte vurderinger av formen din, inkludert minst én kondisjonsberegning per uke. Kondisjonsberegningen din oppdateres etter både innendørs og utendørs turer med watt der pulsen din lå på minst 70 % av makspulsen din i flere minutter.

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

- Sykle med en wattmåler minst én gang i uka, og nå en puls som er høyere enn 70 % av makspulsen din i minst ti minutter.
Når du har brukt enheten i én uke, bør treningsstatusen være tilgjengelig.
- Registrer alle treningsaktivitetene dine på den primære treningsenheten din slik at enheten kan lære mer om ytelsen din ([Synkronisere aktiviteter og ytelsesmålinger](#), side 27).

Om kondisjonsberegninger

Kondisjon vil si maksimalt oksygenvolum (i milliliter) som du bruker per minutt per kilo med kroppsvekt ved maksimal ytelse. Litt enklere forklart kan du si at kondisjon viser atletisk prestasjon og øker etter hvert som du kommer i bedre form. Kondisjonsberegninger er gitt og støttes av Firstbeat. Du kan bruke Garmin enheten parkoblet med en kompatibel pulsmåler og kraftmåler for å vise kondisjonsberegningen for sykling.

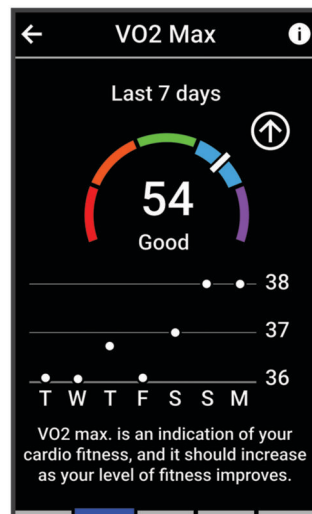
Beregn VO2-maks

Før du kan se din beregnede VO2-maks, må du ta på deg pulsmåleren, montere kraftmåleren og parkoble dem med enheten din (*Parkoble trådløse sensorer, side 61*). Hvis enheten ble levert med en pulsmåler, er enheten og sensoren allerede parret. Du får det mest nøyaktige resultatet hvis du fullfører oppsettet av brukerprofilen (*Konfigurer brukerprofilen, side 68*) og angir makspulsen din (*Angi pulssoner, side 58*).

MERK: Beregningen kan virke unøyaktig til å begynne med. Enheten trenger et par turer for å forstå hvordan du sykler.

- 1 Sykle med konstant høy intensitet i minst 20 minutter.
- 2 Etter turen velger du **Lagre**.
- 3 Velg **Min statistikk > Treningsstatus**.
- 4 Sveip for å vise kondisjonsberegningen.

Kondisjonsberegningen vises som et tall og en posisjon på fargemåleren.



 Lilla	Overlegent
 Blå	Utmerket
 Grønn	Bra
 Oransje	OK
 Rød	Dårlig

Kondisjonsberegningsdata og analyse gis med tillatelse av The Cooper Institute®. Du finner mer informasjon i tilleggset (*Standardverdier for kondisjonsberegning, side 102*) og på www.CooperInstitute.org.

Tips for kondisjonsberegning for sykling

Suksessgraden og nøyaktigheten ved kondisjonsberegning forbedres når turen foregår med opprettholdt og moderat sterk innsats, og når puls og kraft ikke varierer svært mye.

- Før du legger ut på tur må du kontrollere at enheten, pulsmåleren og kraftmåleren fungerer som de skal, er parkoblet og er ladet tilstrekkelig.
- I løpet av turen på 20 minutter holder du pulsen over 70 % av makspulsen.
- I løpet av turen på 20 minutter opprettholder du et ganske konstant kraftforbruk.
- Unngå kupert terreng.
- Unngå å sykle i grupper der det er mye dragsug.

Varme- og høydenivåakklimatisering

Omgivelsesfaktorer som høy temperatur og høyde påvirker treningen og prestasjonen din. Høydetrening kan for eksempel ha en positiv effekt på treningen. Du kan imidlertid merke en midlertidig kondisjonsnedgang i høyden. Edge 1040 -enheten gir deg akklimatiseringsvarsler og korrigerer kondisjonsberegningen og treningsstatusen din når temperaturen overstiger 22 °C, og når høyden overstiger 800 m. Du kan følge med på varme- og høydeakklimatiseringen din i treningsstatusoversikten.

MERK: Varmeakklimatiseringsfunksjonen er kun tilgjengelig for GPS-aktiviteter og krever værdata fra en tilkoblet telefon.

Akutt belastning

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

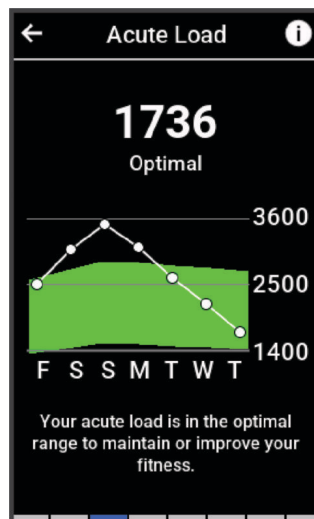
Vise akutt treningsbelastning

Før du kan se den akutte treningsbelastningen din, må du ta på deg pulsmåleren, montere wattmåleren og parkoble dem med enheten din ([Parkoble trådløse sensorer, side 61](#)).

Hvis enheten ble levert med en pulsmåler, er enheten og sensoren allerede parete. Du får det mest nøyaktige resultatet hvis du fullfører oppsettet av brukerprofilen ([Konfigurer brukerprofilen, side 68](#)) og angir makspulsen din ([Angi pulssoner, side 58](#)).

MERK: Beregningen kan virke unøyaktig til å begynne med. Enheten trenger et par turer for å forstå hvordan du sykler.

- 1 Du må ta minst én sykkeltur i løpet av en syvdagers periode.
- 2 Velg  > **Min statistikk** > **Treningsstatus**.
- 3 Sveip for å vise akutt treningsbelastning.



Fokus for treningsbelastning

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Vis syklenivå

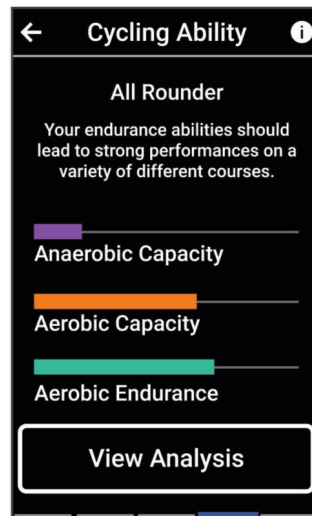
Før du kan vise syklenivået ditt, må du ha en syvdagers treningshistorikk, kondisjonsberegningsdata registrert i brukerprofilen din ([Om kondisjonsberegninger, side 18](#)), og kraftkurvedata fra en parkoblet kraftmåler ([Vis kraftkurve, side 27](#)).

Syklenivå er en måling av ytelsen din på tvers av tre kategorier: aerob utholdenhet, aerob kapasitet og anaerob kapasitet. Syklenivå inkluderer gjeldende syklisttype, for eksempel klatrer. Informasjonen du oppgir i brukerprofilen din, for eksempel kroppsvekt, hjelper deg også med å fastslå syklisttypen din ([Konfigurer brukerprofilen, side 68](#)).

- 1 Gå til startskjermbildet, og sveip for å vise oversikten over syklenivå.

MERK: Du må kanskje legge til oversikten på startskjermbildet ([Se på oversiktene, side 4](#)).

- 2 Velg oversikten over syklenivået ditt for å se den gjeldende syklisttypen.



- 3 Velg **Se analyse** for å vise en detaljert analyse av syklenivået ditt.

Om treningseffekt

Treningseffekt måler hvordan en aktivitet påvirker den aerobe og anaerobe formen din. Treningseffekt samles opp under aktiviteten. Etter hvert som aktiviteten fortsetter, øker treningseffektverdien. Treningseffekten fastsettes av informasjonen i brukerprofilen din og treningshistorikk samt pulsen, varigheten og intensiteten på aktiviteten. Det finnes syv forskjellige treningseffektetiketter som beskriver hovedfordelen ved aktiviteten din. Hver etikett er fargekodet og tilsvarer ditt fokus på treningsbelastning (*Fokus for treningsbelastning, side 21*). Hver tilbakemelding, for eksempel «Påvirker kondisjonsberegning betydelig», har en tilsvarende beskrivelse i Garmin Connect aktivitetsinformasjonen.

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

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

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

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

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

Restitusjonstid

Du kan bruke en Garmin enhet med pulsmåling på håndleddet eller en kompatibel pulsmåler med bryststropp for å se hvor mye tid som gjenstår før du er klar for en ny, hard treningsøkt.

MERK: Den anbefalte restitusjonstiden beregnes ut fra kondisjonsberegningen din og kan virke unøyaktig til å begynne med. Du må gjennomføre noen aktiviteter for at enheten skal få kunnskap om prestasjonene dine.

Restitusjonstiden vises umiddelbart etter en aktivitet. Tidtakeren teller ned til tilstanden er optimal for å starte på en ny, hard treningsøkt. Enheten oppdaterer restitusjonstiden din i løpet av dagen, basert på endringer når det gjelder søvn, stress, avslapning og fysisk aktivitet.

Se restitusjonstiden din

Før du kan bruke restitusjonstidsfunksjonen, må du ha en Garmin enhet med pulsmåling på håndleddet eller en kompatibel pulsmåler som er parkoblet med enheten ([Parkoble trådløse sensorer, side 61](#)). Hvis enheten ble levert med en pulsmåler, er enheten og sensoren allerede parete. Du får det mest nøyaktige resultatet hvis du fullfører oppsettet av brukerprofilen ([Konfigurer brukerprofilen, side 68](#)) og angir makspulsen din ([Angi pulssoner, side 58](#)).

1 Velg  > **Min statistikk** > **Restitusjon** >  > **Aktiver**.

2 Ta deg en tur.

3 Etter turen velger du **Lagre**.

Restitusjonstiden vises. Maksimumstiden er 4 dager, og minimumstiden er 6 timer.

Beregning av treningsbelastning

Før du kan se den anslåtte treningsbelastningen din, må du ta på deg pulsmåleren, montere wattmåleren og parkoble dem med enheten din ([Parkoble trådløse sensorer, side 61](#)).

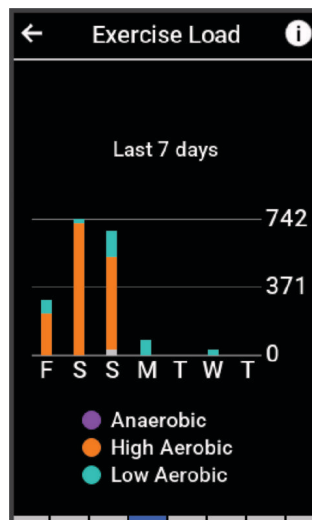
Hvis enheten ble levert med en pulsmåler, er enheten og sensoren allerede parete. Du får det mest nøyaktige resultatet hvis du fullfører oppsettet av brukerprofilen ([Konfigurer brukerprofilen, side 68](#)) og angir makspulsen din ([Angi pulssoner, side 58](#)).

MERK: Beregningen kan virke unøyaktig til å begynne med. Enheten trenger et par turer for å forstå hvordan du sykler.

1 Du må ta minst én sykkeltur i løpet av en syvdagers periode.

2 Velg  > **Min statistikk** > **Treningsstatus**.

3 Sveip for å vise treningsbelastningen.

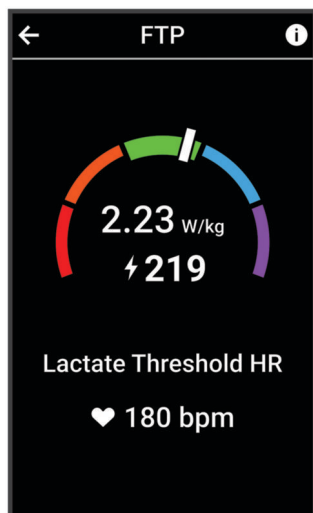


Få beregnet FTP

Enheten bruker informasjonen i brukerprofilen i det første oppsettet for å beregne FTP (Functional Threshold Power). Hvis du vil ha en mer nøyaktig FTP-verdi, kan du utføre en FTP-test ved hjelp av en parkoblet kraftmåler og pulsmåler.

Velg  > **Min statistikk** > **Kraft** > **FTP**.

Beregnet FTP vises som en verdi målt i watt per kilo, utgangseffekt i watt og en stilling på fargemåleren.



 Lilla	Overlegent
 Blå	Utmerket
 Grønn	Bra
 Oransje	OK
 Rød	Har ikke trent

Du finner mer informasjon i tilleggset (FTP-verdier, side 102).

Automatisk beregning av FTP

Du må parkoble en kraftmåler og en pulsmåler med enheten din før den kan beregne terskelwatt (FTP, functional threshold power) (*Parkoble trådløse sensorer, side 61*).

MERK: Beregningen kan virke unøyaktig til å begynne med. Enheten trenger et par turer for å forstå hvordan du sykler.

- 1 Velg  > **Min statistikk** > **Kraft** > **FTP** >  > **Automatisk registrering av FTP**.
- 2 Sykle med konstant høy intensitet i minst 20 minutter utendørs.
- 3 Etter turen velger du **Lagre**.
- 4 Velg  > **Min statistikk** > **Kraft** > **FTP**.

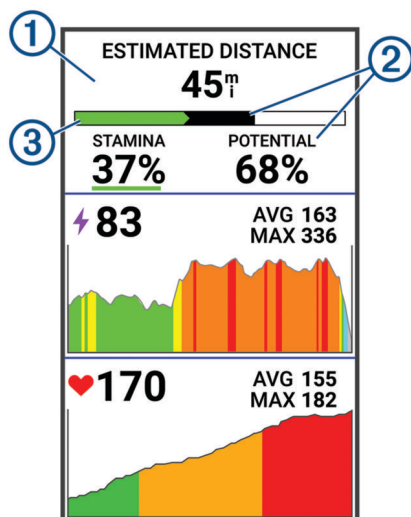
FTP vises som en verdi målt i watt per kilo, utgangseffekt i watt, og en stilling på fargemåleren.

Vis utholdenhet i sanntid

Enheten kan vise beregnet utholdenhet i sanntid basert på pulldata og kondisjonsberegning (*Om kondisjonsberegninger, side 18*). Innsatsen din under en aktivitet påvirker hvor raskt utholdenheten din tappes. Utholdenhetssporing i sanntid kombinerer fysiologiske målinger med kort- og langsiktig aktivitetshistorikk, for eksempel treningsvarighet, tilbakelagt distanse og akkumulert treningsbelastning (*Ytelsesmålinger, side 17*).

MERK: For å oppnå best mulig resultat må du konsekvent registrere sykleaktiviteter med en kraftmåler i to til tre uker, og med ulike intensitetsnivåer og ulik varighet.

- 1 Velg  > **Aktivitetsprofiler**.
- 2 Velg en sykkelprofil.
- 3 Velg **Dataskjermer** > **Utholdenhet**.
- 4 Velg **Vis skjerm** for å vise dataskjermbildet under turen.
- 5 Velg **Vis nåværende innsats**.
- 6 Velg **Vis avstand** eller **Vis tid** som primært datafelt.
- 7 Velg **Layout og datafelter**.
- 8 Velg  eller  for å endre layouten.
- 9 Velg .
- 10 Legg ut på tur (*Legge ut på tur, side 5*).
- 11 Sveip mot venstre eller høyre for å vise dataskjermbildet.



①	Hovedfelt for utholdenhetsdata. Du kan vise beregnet tid eller gjenværende avstand til du er utmattet med gjeldende innsatsnivå.
②	Beregning av potensiell utholdenhet. Tenk på den potensielle utholdenheten som total kapasitet på drivstofftanken. Den reduseres raskt hvis du løper eller sykler med høy innsats. Den potensielle utholdenheten din reduseres saktere hvis du reduserer innsatsen eller hviler.
③	Beregning av nåværende utholdenhet. Den nåværende utholdenheten din viser hvor mye krefter du har igjen ved nåværende innsatsnivå. Denne beregningen kombinerer generell tretthet med anaerobe sykleaktiviteter, for eksempel spurter, stigninger og angrep.  Rød: Utholdenheten er redusert.  Oransje: Utholdenheten er stabil.  Grønn: Utholdenheten restitueres.

Se stressverdien din

Før du kan se stressverdien din, må du ta på deg en pulsmåler med bryststropp og parkoble den med enheten din ([Parkoble trådløse sensorer, side 61](#)).

Stressverdien baseres på en tre minutter lang test som utføres mens du står i ro. Edge enheten analyserer da variasjoner i pulsen din for å regne ut det generelle stressnivået ditt. Trening, søvn, ernæring og stress i livet generelt er faktorer som har innvirkning på treningsytelsen din. Stressverdien spenner mellom 1 og 100, der 1 er en svært lav stresstilstand og 100 er en svært høy stresstilstand. Når du kjenner stressverdien din, kan du avgjøre om kroppen er klar for en hard treningsøkt eller yoga.

TIPS: Garmin anbefaler at du måler stressverdien din på omtrent samme tidspunkt og under omtrent samme forhold hver dag.

- 1 Velg  > **Min statistikk** > **Stressverdi** > **Måling**.
- 2 Stå stille og slapp av i tre minutter.

Vis kraftkurve

Du må parkoble kraftmåleren med enheten før du kan vise kraftkurven ([Parkoble trådløse sensorer, side 61](#)). Kraftkurven viser deg din vedvarende innsats over tid. Du kan vise kraftkurven for forrige måned, tre måneder eller tolv måneder.

- 1 Velg  > **Min statistikk** > **Kraft**.
- 2 Sveip mot venstre for å vise wattkurven.
- 3 Velg  for å velge en tidsperiode.
- 4 Velg en tidsperiode.

Synkronisere aktiviteter og ytelsesmålinger

Du kan synkronisere aktiviteter og ytelsesmålinger fra andre Garmin enheter med Edge 1040 -sykkelcomputeren i Garmin Connect kontoen din. Dette gjør at enheten gjenspeiler treningsstatusen og formen din mer nøyaktig. Du kan for eksempel registrere en løpetur med en Forerunner® klokke og se aktivitetsinformasjon og total treningsbelastning på Edge 1040 -sykkelcomputeren.

Synkroniser Edge 1040 -sykkelcomputeren og andre Garmin enheter med Garmin Connect kontoen din.

TIPS: Du kan angi en primær treningsenhet og en primær smartenhet i Garmin Connect appen ([Enhetlig treningsstatus, side 53](#)).

Nylige aktiviteter og ytelsesmålinger fra de andre Garmin enhetene vises på Edge 1040 -sykkelcomputeren.

Slå av prestasjonsvarsler

Prestasjonsvarsler er slått på som standard. Enkelte prestasjonsvarsler vises når aktiviteten er fullført. Enkelte prestasjonsvarsler vises under en aktivitet eller når du oppnår en ny prestasjonsmåling, for eksempel en ny kondisjonsberegning.

- 1 Velg  > **Min statistikk** > **Varsler om prestasjon**.
- 2 Velg et alternativ.

Stans treningsstatus midlertidig

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

Velg et alternativ:

- På Edge sykkelcomputeren din velger du  > **Min statistikk** > **Treningsstatus** >  > **Sett treningsstatus på pause**.
- Fra Garmin Connect innstillingene velger du **Prestasjonsstatistikk** > **Treningsstatus** >  > **Sett treningsstatus på pause**.

TIPS: Du bør synkronisere enheten med Garmin Connect kontoen din.

Gjenoppta midlertidig stanset treningsstatus

Du kan gjenoppta treningsstatusen når du er klar til å begynne å trene igjen. Du trenger minst to målinger av kondisjonsberegning hver uke for å få best mulig resultat ([Om kondisjonsberegninger, side 18](#)).

Velg et alternativ:

- På Edge sykkelcomputeren din velger du  > **Min statistikk** > **Treningsstatus** >  > **Gjenoppta treningsstatus**.
- Fra Garmin Connect innstillingene velger du **Prestasjonsstatistikk** > **Treningsstatus** >  > **Gjenoppta treningsstatus**.

TIPS: Du bør synkronisere enheten med Garmin Connect kontoen din.

Se kondisjonsalderen din

Før enheten kan beregne en nøyaktig kondisjonsalder, må du fullføre brukerprofiloppsettet i Garmin Connect appen.

Kondisjonsalderen din gir deg en pekepinn på hvor god form du er i sammenlignet med en person av samme kjønn. Enheten bruker informasjon, for eksempel alder, kroppsmasseindeks, hvilepuls og historikk for aktiviteter med høy intensitet for å oppgi kondisjonsalder. Hvis du har en Index™ vekt, bruker enheten din kroppsfettprosent i stedet for kroppsmasseindeks, til å fastslå kondisjonsalderen din. Trenings- og livsstilsendringer kan påvirke kondisjonsalderen din.

Velg  > **Min statistikk** > **Kondisjonsalder**.

Vise intensitetsminutter

Før enheten kan beregne intensitetsminuttene dine, må du parkoble den og dra på en tur med en kompatibel pulsmåler ([Parkoble trådløse sensorer, side 61](#)).

Organisasjoner som Verdens helseorganisasjon (WHO) anbefaler minst 150 minutters aktivitet med moderat intensitet per uke eller 75 minutters aktivitet med høy intensitet per uke. Når Edge sykkelcomputeren er parkoblet med en pulsmåler, registrerer den tiden du har brukt på aktiviteter med moderat til høy intensitet, det ukentlige målet ditt om intensitetsminutter og fremdriften mot målet.

Velg  > **Min statistikk** > **Intensitetsminutter**.

Personlige rekorder

Når du har fullført en tur, viser enheten eventuelle nye personlige rekorder som ble oppnådd under turen. Personlige rekorder omfatter raskeste tid for en standardavstand, lengste tur og høyeste stigning under en tur. Når enheten er parkoblet med en kompatibel kraftmåler, viser enheten en maksimal kraftavlesning som er tatt opp i løpet av en 20 minutters periode.

Vise personlige rekorder

Velg  > **Min statistikk** > **Personlige rekorder**.

Gjenopprette en personlig rekord

Du kan tilbakestille personlige rekorder til en tidligere registrert rekord.

- 1 Velg  > **Min statistikk** > **Personlige rekorder**.
- 2 Velg rekorden du vil gjenopprette.
- 3 Velg **Tidligere rekord** > .

MERK: Dette sletter ingen lagrede aktiviteter.

Slette en personlig rekord

- 1 Velg  > **Min statistikk** > **Personlige rekorder**.
- 2 Velg en personlig rekord.
- 3 Velg  > .

Treningssoner

- Pulssoner (*Angi pulssoner, side 58*)
- Kraftsoner (*Still inn wattsoner, side 61*)

Navigasjon

Navigasjonsfunksjoner og innstillinger gjelder også når du navigerer etter løyper (*Løyper, side 34*) og segmenter (*Segmenter, side 10*).

- Finne steder og posisjoner (*Posisjoner, side 29*)
- Planlegge en løype (*Løyper, side 34*)
- Ruteinnstillinger (*Ruteinnstillinger, side 40*)
- Kartinnstillinger (*Kartinnstillinger, side 39*)

Posisjoner

Du kan registrere og lagre posisjoner på enheten.

Merke posisjonen

Før du kan merke en posisjon, må du innhente satellitter.

Du kan merke en posisjon hvis du for eksempel vil huske landemerker eller komme tilbake til et bestemt sted senere.

- 1 Ta deg en tur.
- 2 Velg **Navigasjon** >  > **Marker posisjon** > .

Lagre posisjoner fra kartet

- 1 Velg **Navigasjon** > **Se på kart**.
- 2 Let opp posisjonen på kartet.
- 3 Velg sted.
Posisjonsinformasjonen vises øverst på kartet.
- 4 Velg posisjonsinformasjonen.
- 5 Velg  > **Lagre posisjon** > .

Navigere til en posisjon

TIPS: Du kan bruke POSISJONSSØK-oversikten til å utføre et raskt søk fra startskjermen. Du kan om nødvendig legge til oversikten i oversiktsløkken (*Tilpassing av oversikter, side 76*).

1 Velg **Navigasjon**.

2 Velg et alternativ:

- Velg **Se på kart** for å navigere til en posisjon på kartet.
- Velg **Løyper** for å navigere ved hjelp av en lagret løype (*Løyper, side 34*).
- Velg **MTB-spornavigasjon** for å navigere til et løypenettverk for terrengsykling.
- Velg **Søk** for å navigere til et interessepunkt, en by, en adresse, et veikryss eller kjente koordinater.

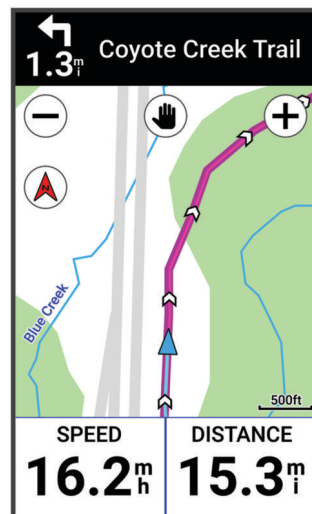
TIPS: Du kan velge  for å skrive inn spesifikk søkeinformasjon.

- Velg **Lagrede posisjoner** for å navigere til en lagret posisjon.
- Velg **Nylige treff** for å navigere til én av de siste 50 posisjonene du har funnet.
- Velg **: > Søker i nærheten av:** for å begrense søkeområdet.

3 Velg en posisjon.

4 Velg **Kjør**.

5 Følg instruksjonene på skjermen frem til destinasjonen.



Navigere tilbake til start

Du kan når som helst i løpet av turen returnere til startpunktet.

1 Ta deg en tur.

2 Du kan når som helst sveipe nedover fra toppen av skjermbildet og velge **Tilbake til start** på styringswidgeten.

3 Velg **Langs samme rute** eller **Mest direkte rute**.

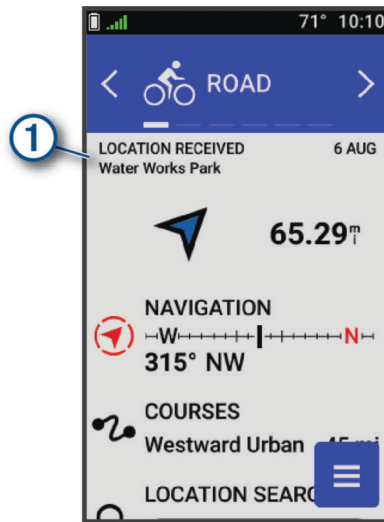
4 Velg **Kjør**.

Enheten navigerer deg tilbake til startpunktet for turen.

Starte en tur fra en delt posisjon

Du kan bruke Garmin Connect appen til å dele en posisjon fra Apple® Kart med Edge sykkelcomputeren din og navigere til den posisjonen (*Dele en posisjon fra et kart ved hjelp av Garmin Connect appen, side 33*).

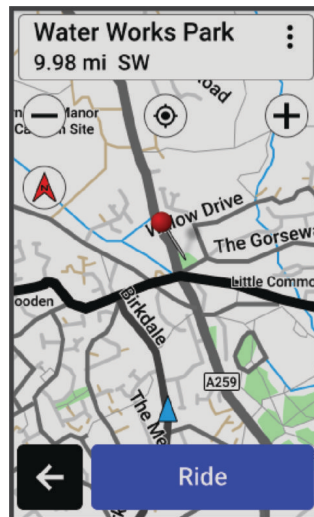
- 1 Velg den delte posisjonsinformasjonen fra det dynamiske området på startskjermen ①.



Edge sykkelcomputeren viser et kart med navnet på den delte posisjonen og koordinatene.

TIPS: Posisjonen lagres i **Navigasjon > Nylige treff**-menyen.

- 2 Velg **Kjør**.



- 3 Følg instruksjonene på skjermen for å fortsette til destinasjonen din.

Navigere til en delt posisjon under en tur

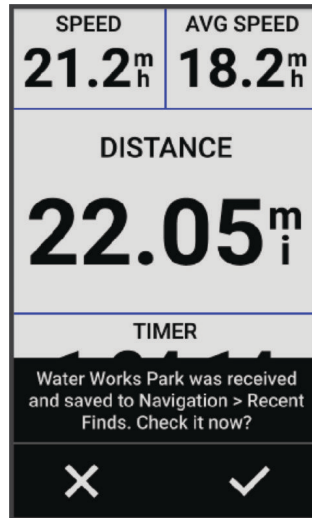
Denne funksjonen er laget for turer som bruker GPS. Hvis du sykler med en Innendørs-aktivitetsprofil der navigasjon er deaktivert, velger du ✓ for å avvise varselet.

TIPS: Posisjonen lagres i **Navigasjon > Nylige treff**-menyen.

Du kan motta delte posisjoner på Edge sykkelcomputeren din og navigere til disse posisjonene ([Dele en posisjon fra et kart ved hjelp av Garmin Connect appen, side 33](#)).

- 1 Start en tur ([Legge ut på tur, side 5](#)).

Edge sykkelcomputeren viser et varsel med navnet på en delt posisjon.



- 2 Velg ✓ for å navigere til den delte posisjonen.
- 3 Følg instruksjonene på skjermen for å fortsette til destinasjonen din.

Stopp navigasjon

- 1 Bla til kartet.
- 2 Trykk på skjermen.
- 3 Velg **Stopp navigasjon > ✓**.

Rediger posisjoner

- 1 Velg **Navigasjon > Lagrede posisjoner**.
- 2 Velg en posisjon.
- 3 Velg informasjonslinjen øverst i skjermbildet.
- 4 Velg ⋮.
- 5 Velg et attributt.
Velg for eksempel Endre høyde for å angi en kjent høyde for posisjonen.
- 6 Skriv inn den nye informasjonen, og velg ✓.

Slett posisjon

- 1 Velg **Navigasjon > Lagrede posisjoner**.
- 2 Velg en posisjon.
- 3 Velg posisjonsinformasjonen øverst i skjermbildet.
- 4 Velg ⋮ > **Slett posisjon > ✓**.

Dele en posisjon fra et kart ved hjelp av Garmin Connect appen

LES DETTE

Det er ditt ansvar å utvise skjønn ved deling av posisjonsinformasjon med andre. Sørg alltid for at du er klar over og komfortabel med personene du deler posisjonsinformasjon med.

MERK: Denne funksjonen er kun tilgjengelig dersom en løypekompatibel Garmin enhet er koblet til en iPhone® enhet med Bluetooth teknologi.

Du kan dele posisjonsinformasjon og data fra Apple Kart med en kompatibel Garmin enhet.

1 Velg en posisjon i Apple Kart.

2 Velg  > .

3 Åpne om nødvendig Garmin Connect appen, og velg Garmin enheten.

Et varsel vises i Garmin Connect appen som angir at posisjonen nå er tilgjengelig på enheten din ([Starte en tur fra en delt posisjon, side 31](#)).

Rapportere en fare

⚠ ADVARSEL

Med denne funksjonen kan brukere sende inn informasjon om potensielle farer på turer. Garmin gir ingen garantier om nøyaktighet, fullstendighet eller aktualitet av informasjon sendt inn av brukere. Vær oppmerksom på omgivelsene dine, og følg eventuelle publiserte retningslinjer på tur. Hvis du ikke er oppmerksom på omgivelsene dine, kan det oppstå skade på eiendom eller personskade.

Du kan når som helst rapportere en fare på turen som kan være farlig for syklister, som hull i veien, løse hunder eller falne trær. Du kan også bekrefte en fare på Edge sykkelcomputeren eller rapportere at en fare ikke lenger finnes. Farer utløper etter at de ikke har blitt rapportert på en stund.

1 Legg ut på tur ([Legge ut på tur, side 5](#)).

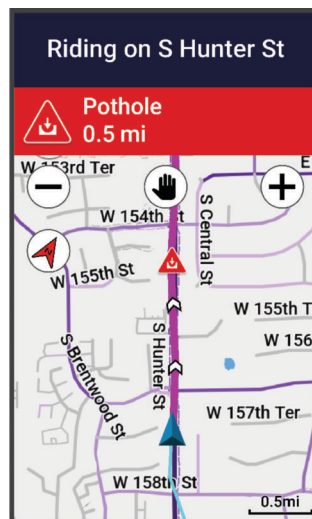
2 Trykk på skjermen for å vise tidtakeroverlegget.

3 Velg .

4 Velg faretypen.

5 Velg **Rapporter**.

Faren vises på navigasjonskartet, og Edge sykkelcomputeren spiller av et lydvarsel ([Innstillinger for varsler og meldinger, side 72](#)).



Løyper

⚠ ADVARSEL

Denne funksjonen kan brukes til å laste ned ruter som opprettes av andre brukere. Garmin gir ingen garantier når det gjelder sikkerheten, nøyaktigheten, påliteligheten, fullstendigheten eller aktualiteten til ruter som opprettes av tredjeparter. All bruk av eller tillit til ruter som opprettes av tredjeparter, skjer på egen risiko.

Du kan sende en løype fra Garmin Connect kontoen til enheten. Når den er lagret på enheten, kan du navigere løypa på enheten. Du kan også opprette en tilpasset løype på enheten.

Du kan følge en lagret løype rett og slett fordi det er en god løype. Du kan for eksempel lagre og følge en sykkelvennlig vei til jobben. Du kan også følge en lagret løype og forsøke å tangere eller overgå tidligere innstilte innsatsmål.

Planlegg og sykle en løype

Du kan opprette og sykle etter en tilpasset løype. En løype er en serie av veipunkter eller posisjoner som fører deg til den endelige destinasjonen.

TIPS: Du kan også opprette en egendefinert løype i Garmin Connect appen og sende den til enheten ([Å følge en løype fra Garmin Connect, side 36](#)).

1 Velg **Navigasjon > Løyper > + > Lag løype**.

2 Velg et alternativ:

- Hvis du vil vise den gjeldende posisjonen din på kartet, velger du **Gjeldende posisjon**.
- Hvis du vil velge en posisjon på kartet, velger du **Bruk kart** og velger en posisjon.
- Hvis du skal velge en lagret posisjon, velger du **Lagret og nylige > Lagrede posisjoner**, og deretter velger du en posisjon.
- Hvis du skal velge et lagret segment, velger du **Lagret og nylige > Segmenter**, og deretter velger du et segment.
- Hvis du skal velge en posisjon du nylig har søkt etter, velger du **Lagret og nylige > Nylige treff**, og deretter velger du en posisjon.
- Hvis du skal søke etter og velge et interessepunkt, velger du **Punkter av interesse**, og deretter velger du et interessepunkt i nærheten.
- Hvis du vil velge en by, velger du **Byer** og velger en by i nærheten.
- Når du vil velge en adresse, velger du **Søkeverktøy > Adresser** og angir adressen.
- Når du vil velge et veikryss, velger du **Søkeverktøy > Veikryss** og angir gatenavnene.
- Når du vil bruke koordinater, velger du **Søkeverktøy > Koordinater** og angir koordinatene.

3 Hvis du blir bedt om det, velger du **+** for å legge posisjonen til i løypen.

Et kart over løypa vises.

4 Velg et alternativ på kartet for å fortsette å legge til posisjoner:

- Velg  > **+** for å legge til en annen posisjon ved hjelp av kartet.
- Velg  for å søke etter en annen posisjon.
- Velg  for å angre på posisjonen du la til tidligere.

5 Gjenta trinn 2–4 til du har valgt alle posisjonene for løypa.

6 Sveip om nødvendig oppover fra bunnen av skjermen, og velg et alternativ:

- Hold inne  på en posisjon og dra den for å endre rekkefølgen på listen.
- Sveip til venstre og velg  for å fjerne en posisjon.

7 Velg eventuelt et alternativ:

- Hvis du vil beregne ruten med den samme ruten tilbake til startposisjonen, velger du  > **Frem og tilbake**.
- Hvis du vil beregne ruten med en annen rute tilbake til startposisjonen, velger du  > **Lag løkke til start**.

8 Velg **Lagre**.

9 Angi et navn for løypen.

10 Velg  > **Kjør**.

Opprett og sykle en rundturløype

Enheten kan opprette en rundturløype basert på en bestemt avstand, startposisjon og navigasjonsretning.

1 Velg **Navigasjon** > **Løyper** >  > **Tur-retur-rute**.

2 Velg **Distanse**, og angi totalavstanden for løypa.

3 Velg **Startposisjon**.

4 Velg et alternativ:

- Velg **Gjeldende posisjon** for å velge gjeldende posisjon.
- Hvis du skal velge en posisjon på kartet, velger du **Bruk kart** etterfulgt av en posisjon.
- Hvis du skal velge en lagret posisjon, velger du **Lagrede posisjoner** etterfulgt av en posisjon.
- Hvis du skal velge en posisjon du nylig har søkt etter, velger du **Nylige treff** etterfulgt av en posisjon.
- Hvis du skal bla gjennom og velge et interessepunkt, velger du **Punkter av interesse** etterfulgt av et interessepunkt i nærheten.
- Hvis du skal velge en adresse, velger du **Søkeverktøy** > **Adresser** og angir adressen.
- Hvis du skal velge et veikryss, velger du **Søkeverktøy** > **Veikryss** og angir gatenavnene.
- Hvis du skal bruke koordinater, velger du **Søkeverktøy** > **Koordinater** og angir koordinatene.

5 Velg **Startretning** og deretter en retning.

6 Velg **Søk**.

TIPS: Du kan velge  for å søke på nytt.

7 Velg en løype for å vise den på kartet.

TIPS: Du kan velge  og  for å vise de andre løypene.

8 Velg **Lagre** > **Kjør**.

Opprette en løype fra en nylig tur

Du kan opprette en ny løype fra en tur du har lagret på denne Edge enheten.

1 Velg **Historikk** > **Turer**.

2 Velg en tur.

3 Velg  > **Lagre tur som løype**.

4 Angi et navn på løypa, og velg .

Å følge en løype fra Garmin Connect

Før du kan laste ned en løype fra Garmin Connect, må du ha en Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), side 52).

- 1 Velg et alternativ:
 - Åpne Garmin Connect appen.
 - Gå til connect.garmin.com.
- 2 Opprett og lagre en ny løype, eller velg en eksisterende løype.
- 3 Velg et alternativ:
 - Gå til Garmin Connect appen, og velg .
 - På Garmin Connect nettstedet velger du **Send til enhet**.
- 4 Velg Edge sykkelcomputeren din.
- 5 Velg et alternativ:
 - Synkroniser enheten med Garmin Connect appen.
 - Synkroniser enheten med Garmin Express™ appen.Løypen vises på enhetens startskjerm.
- 6 Velg løypa.

MERK: Du kan om nødvendig velge **Navigasjon > Løyper** for å velge en annen løype.
- 7 Velg **Kjør**.

Løypetips

- Bruk svingveiledning ([Løypealternativer](#), side 37).
- Hvis du tar med oppvarming, trykker du på  for å begynne på løypen, og varmer opp som vanlig.
- Sørg for at du holder deg utenfor løypen når du varmer opp.

Når du er klar til å begynne, setter du kursen mot løypen. Når du befinner deg innenfor løypen, vises en melding.

MERK: Når du trykker på , starter Virtual Partner løypen med en gang. Den venter ikke til du er ferdig med å varme opp.
- Bla til kartet for å vise løypekartet.

Det vises en melding hvis du beveger deg utenfor løypen.

Vis løypedetaljer

- 1 Velg **Navigasjon > Løyper**.
- 2 Velg en løype.
- 3 Velg et alternativ:
 - Velg løypen for å vise den på kartet.
 - Velg stigningsgrafene for å vise informasjon og stigningsplott for hver stigning.
 - Velg **Sammendrag** for å se detaljer om løypa.
 - Velg **Hva ruten krever** for å vise en analyse av syklenivået ditt for løypa.
 - Velg **Power Guide** for å vise en analyse av innsatsen din for løypa.

Vis løype på kartet

Du kan tilpasse hvordan hver løype som er lagret på enheten, vises på kartet. Du kan for eksempel angi at veien til jobben alltid vises i gult på kartet. Du kan angi at en alternativ rute skal vises i grønt. På denne måten kan du se løypene mens du kjører uten at du trenger å følge eller navigere etter en bestemt løype.

- 1 Velg **Navigasjon > Løyper**.
 - 2 Velg løypa.
 - 3 Velg .
 - 4 Velg **Vis alltid** for å vise løypa på kartet.
 - 5 Velg **Farge**, og velg en farge.
 - 6 Velg **Løypepunkter** for å vise løypepunkter på kartet.
- Neste gang du kjører i nærheten av løypa, vises den på kartet.

Løypealternativer

Velg **Navigasjon > Løyper > **.

Svingveiledning: Aktiverer eller deaktiverer svingvarsler.

Ute av kurs varsler: Varsler deg hvis du beveger deg utenfor løypa.

Søk: Gjør det mulig å søke etter lagrede løyper ved navn.

Sorter: Gjør at du kan sortere lagrede løyper etter navn, distanse eller dato.

Slett: Gjør det mulig å slette alle løyper eller flere lagrede løyper på enheten.

Omdirigere en løype

Du kan velge hvordan enheten beregner ruten på nytt når du forlater løypen.

Når du forlater løypen, velger du et alternativ:

- Hvis du vil stanse navigasjonen midlertidig til du kommer tilbake til løypen, velger du **Stans navigasjon midlertidig**.
- Hvis du vil velge blant forslag til ny rute, velger du **Omruting**.

MERK: Det første omrutingsalternativet er den korteste ruten tilbake til løypen. Den starter automatisk etter ti sekunder.

Stoppe en løype

- 1 Bla til kartet.
- 2 Sveip nedover fra toppen av skjermbildet, og rull til kontrollmodulen.
- 3 Velg **Stopp løype > **.

Slett en løype

- 1 Velg **Navigasjon > Løyper**.
- 2 Sveip til venstre på en løype.
- 3 Velg .

Trailforks-ruter

ADVARSEL

Garmin er ikke ansvarlig for at Trailforks-informasjonen er korrekt eller oppdatert. Du må alltid være oppmerksom på omgivelsene og lese de oppsatte skiltene og følge gjeldende forhold på løypen.

Med Trailforks-appen kan du lagre favorittløypene dine eller søke etter ruter i nærheten. Du kan laste ned Trailforks-terrengsykkelruter til Edge sykkelcomputeren din. Nedlastede ruter vises i listen over lagrede ruter.

Gå til www.garminconnect.com for å opprette et Trailforks-medlemskap.

ForkSight

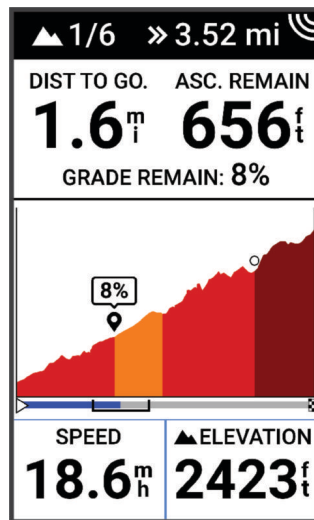
Mens du navigerer en sykkeløype på et Trailforks-kart gir ForkSight ryttere informasjon om løyper ved hvert kryss, som hjelper brukerne med å navigere i løypenettverket. Når du stopper på en sykkeløype under en aktivitet, vises ForkSight-siden med informasjon om kommende løypealternativer, for eksempel veiledningsinstruksjon, stigning og nedstigning, og en høydeprofil.

Bruke ClimbPro

ClimbPro-funksjonen hjelper deg med å styre innsatsen din i kommende stigninger. Du kan vise informasjon om stigningene, inkludert når de kommer, gjennomsnittlig stigning og total stigning. Stigningspoengsummene, basert på lengde og helling, er angitt med farge.

- 1 Aktiver ClimbPro-funksjonen for aktivitetsprofilen ([Treningsinnstillinger, side 69](#)).
 - 2 Velg **Stigningsdeteksjon**.
 - 3 Velg stigningskategoriene du vil inkludere, basert på vanskelighetsgrad ([Stigningskategorier, side 39](#)).
 - 4 Velg **Modus**.
 - 5 Velg et alternativ:
 - Velg **Når du navigerer** for å kun bruke ClimbPro når du følger en løype ([Løyper, side 34](#)) eller navigerer til en destinasjon ([Navigere til en posisjon, side 30](#)).
 - Velg **Alltid** for å bruke ClimbPro på alle turer.
 - 6 Velg **Terrengtype**, og velg deretter et alternativ.
 - 7 Gå gjennom stigningene i stigningsutforsker-widgeten ([Bruke stigningsutforsker-widgeten, side 39](#)).
- TIPS:** Stigningene vises også i løypeinformasjonen ([Vis løypedetaljer, side 36](#)).
- 8 Ta deg en tur.

Når du starter på en stigning, vises ClimbPro-skjermen automatisk.



Når du har lageret turen, kan du vise stigningssplittene i turhistorikken.

Bruke stigningsutforsker-widgeten

1 Bla til stigningsutforsker-widgeten.

TIPS: Du kan legge til stigningsutforsker-widgeten i widgetløkken ([Tilpass modulløkke, side 77](#)).

2 Velg .

3 Velg et alternativ:

- Velg **Søkeradius** for å angi distansen du vil søke etter stigninger i henhold til.
- Velg **Minimal vanskelighetsgrad** for å angi minimumskategorien ([Stigningskategorier, side 39](#)).
- Velg **Maksimal vanskelighetsgrad** for å angi den maksimale stigningskategorien ([Stigningskategorier, side 39](#)).
- Velg **Terrengtype** for å angi hva slags terreng du skal sykle på.
- Velg **Sorter etter** for å sortere stigningene etter distanse, stigning, lengde eller stigningsprosent.
- Velg **Sorteringsrekkefølge** for å sortere stigningene i stigende eller synkende rekkefølge.

Stigningskategorier

Stigningskategorier fastslås av stigningspoengsummer, som beregnes ved hjelp av stigningsprosenten ganget med lengden på stigningen. En stigning må ha en lengde på minst 500 meter og en gjennomsnittlig stigningsprosent på minst tre prosent for å bli klassifisert som en stigning.

Kategori	Stigningspoengsum	Farge
Hors Catégorie (HC)	Over 80 000	
Kategori 1	Over 64 000	
Kategori 2	Over 32 000	
Kategori 3	Over 16 000	
Kategori 4	Over 8000	
Uten kategori	Over 1 500	

Kartinnstillinger

Velg  > **Aktivitetsprofiler**, velg en profil, og velg deretter **Navigasjon** > **Kart**.

Orientering: Angir hvordan kartet vises på siden.

Autozoom: Velger automatisk et zoomnivå for kartet. Når Av er valgt, må du zoome inn eller ut manuelt.

Veiledningstekst: Angir når de detaljerte navigasjonsmeldingene skal vises (krever rutbare kart).

Utseende: Tilpasser utseendeinnstillingene på kartet ([Kartutseendeinnstillinger, side 40](#)).

Konfigurer kart: Aktiverer eller deaktiverer kartene som er lastet inn på enheten for øyeblikket.

Kartutseendeinnstillinger

Velg  > **Aktivetsprofiler**, velg en profil, og velg deretter **Navigasjon** > **Kart** > **Utseende**.

Karttema: Justerer utseendet på kartet etter turtypen din. ([Karttemaer](#), side 40)

Popularitetskart: Fremhever populære veier eller løyper for turtypen din. Jo mørkere veien eller løypa er, desto mer populær er den.

Kartdetalj: Justerer detaljnivået som vises på kartet.

Historikklinjefarge: Gjør at du kan endre linjefargen på banen du har tilbakelagt.

Avansert: Gjør at du kan stille inn zoomnivåer og tekststørrelser og aktivere skyggerelieff og konturer.

Tilbakestill til kartstandard: Tilbakestill kartutseendet til standardinnstillingene.

Endre kartorienteringen

1 Velg  > **Aktivetsprofiler**.

2 Velg en profil.

3 Velg **Navigasjon** > **Kart** > **Orientering**.

4 Velg et alternativ:

- Velg **Nord opp** for å vise nord øverst på siden.
- Velg **Spor opp** for å vise gjeldende reiseretning øverst på siden.

Karttemaer

Du kan endre karttemaet for å justere utseendet på kartet etter turtypen din.

Velg  > **Aktivetsprofiler**, velg en profil, og velg deretter **Navigasjon** > **Kart** > **Utseende** > **Karttema**.

Klassisk: Bruker det klassiske Edge fargetemaet, uten noe ekstra tema.

Høykontrast: Angir at kartet skal vise data med høyere kontrast for bedre oversikt i utfordrende miljøer.

Terrengsykling: Angir at kartet skal optimalisere spordata i terrengsykkelmodus.

Administrering av kart

Før du kan administrere kartdataene dine, må du koble til et Wi-Fi® nettverk ([Konfigurere Wi-Fi tilkobling](#), side 55).

Du kan vise og oppdatere de nedlastede kartene på Edge sykkelcomputeren din.

1 Velg  > **System** > **Kartadministrator**.

2 Velg et alternativ:

- Velg et gjeldende kart, og velg **Last ned oppdatering** eller **Søk etter oppdateringer**.
- Velg  for å laste ned et nytt kart.

Ruteinnstillinger

Velg  > **Aktivetsprofiler**, velg en profil, og velg deretter **Navigasjon** > **Ruting**.

Popularitetsruting: Beregner ruter basert på de mest populære turene fra Garmin Connect.

Metode for ruting: Angir transportmetoden for å optimalisere ruten.

Beregningsmetode: Angir metoden som brukes til å beregne ruten.

Lås på vei: Låser posisjonsikonet, som representerer posisjonen din på kartet, på den nærmeste veien.

Oppsett for unngåelse: Angir veitypene som skal unngås under navigasjon.

Løypeomberegning: Beregner automatisk ruten på nytt hvis du avviker fra løypa.

Ruteomberegning: Beregner automatisk ruten på nytt hvis du avviker fra den.

Velge en aktivitet for ruteberegning

Du kan konfigurere enheten til å beregne ruten etter aktivitetstype.

- 1 Velg  > **Aktivitetsprofiler**.
- 2 Velg en profil.
- 3 Velg **Navigasjon** > **Ruting** > **Metode for ruting**.
- 4 Velg et alternativ for å beregne ruten.

Du kan for eksempel velge Landeveissykling for navigering på vei eller Terrengsykling for navigering utenfor vei.

Tilkoblede funksjoner

ADVARSEL

Ikke bruk skjermen til å angi informasjon eller lese eller svare på meldinger mens du sykler, siden det kan føre til en distraksjon, som igjen kan føre til en ulykke med alvorlig personskade eller dødsfall som resultat.

Det finnes tilkoblede funksjoner du kan bruke på Edge sykkelcomputeren når du kobler den til et Wi-Fi nettverk eller til en kompatibel telefon via Bluetooth teknologi.

Parkobling av telefon

For at du skal kunne bruke de tilkoblede funksjonene til Edge sykkelcomputeren, må den parkobles direkte via Garmin Connect appen i stedet for fra Bluetooth innstillingene på telefonen.

- 1 Hold inne  for å slå på enheten.
- 2 Hvis du slår på enheten for første gang, velger du et enhetsspråk.
Det neste skjermbildet ber deg om å parkoble med telefonen.
- 3 Skann QR-koden med telefonen din, og følg instruksjonene på skjermen for å fullføre parkoblingen og oppsettet.

MERK: Enheten kan foreslå aktivitetsprofiler og datafelter under konfigurasjonen basert på Garmin Connect kontoen din og tilbehøret ditt. Hvis du har sensorer som er parkoblet med den forrige enheten, kan du overføre dem under konfigurasjonen.

MERK: Hvis du konfigurerer Wi-Fi og bruker dvalemodus på enheten din, kan enheten synkroniseres med alle dataene dine, for eksempel treningsstatistikk, løypenedlastinger og programvareoppdateringer.

- 4 Hvis du vil angi parkoblingsmodus manuelt, kan du om nødvendig dra ned fra startskjermen for å vise statuswidgeten og velge **Telefon** > **Par smarttelefon** (*Vise widgets, side 3*).

MERK: Hvis du skal parkoble en ny telefon, velger du navnet på den tidligere parkoblede telefonen og velger  for å glemme den. **Par smarttelefon** vises etter at du har glemt den tidligere parkoblede telefonen.

Når du har parkoblet enhetene, vises en melding, og sykkelcomputeren synkroniseres automatisk med telefonen.

Bluetooth tilkoblede funksjoner

Edge enheten har flere Bluetooth tilkoblede funksjoner for den kompatible telefonen din når du bruker Garmin Connect og Connect IQ appene. Du finner mer informasjon på www.garmin.com/apps.

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

Lydvarsler: Gjør det mulig for Garmin Connect appen å spille av statusmeldinger på telefonen under en sykkeltur.

Sykkelalarm: Gjør at du kan aktivere en alarm som spilles av på enheten, og sender et varsel til telefonen når enheten oppdager bevegelse.

Nedlastbare Connect IQ funksjoner: Gjør det mulig å laste ned Connect IQ funksjoner fra Connect IQ appen.

Løyper, segmenter og treningsøker kan lastes ned fra Garmin Connect: Gjør det mulig å søke etter løyper på Garmin Connect ved hjelp av telefonen og sende dem til enheten.

Løyper og segmenter kan lastes ned fra Garmin Connect: Gjør det mulig å søke etter løyper og segmenter på Garmin Connect ved hjelp av telefonen og sende dem til enheten.

Finn min Edge: Finner en mistet Edge enhet som er parkoblet med telefonen, og er innenfor rekkevidde.

Meldinger: Gjør det mulig å svare på et innkommende anrop eller en tekstmelding med en forhåndsdefinert tekstmelding. Denne funksjonen er tilgjengelig med kompatible Android™ telefoner.

Varsler: Viser telefonvarsler og meldinger på enheten.

Sikkerhets- og sporingsfunksjoner: (*Sikkerhets- og sporingsfunksjoner, side 42*)

Samhandling med sosiale medier: Gjør det mulig å publisere oppdateringer til sosiale medier når du laster opp en aktivitet til Garmin Connect.

Væroppdateringer: Sender værforhold og -varsler i sanntid til enheten.

Sikkerhets- og sporingsfunksjoner

FORSIKTIG

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

LES DETTE

Hvis du skal bruke disse funksjonene, må du aktivere GPS på Edge 1040 enheten og koble enheten til Garmin Connect appen ved hjelp av Bluetooth teknologi. Du kan oppgi nødkontaktene dine på Garmin Connect kontoen din.

Edge 1040 -enheten har sikkerhets- og sporingsfunksjoner som må konfigureres med Garmin Connect appen.

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

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

Hendelsesregistrering: Hvis Edge 1040 enheten registrerer en hendelse under bestemte utendørsaktiviteter, sender den en automatisk melding, en LiveTrack-kobling og GPS-posisjonen din (hvis dette er tilgjengelig) til nødkontaktene dine.

LiveTrack: Gjør det mulig for venner og familie å følge løpene og treningsaktivitetene dine i sanntid. Du kan invitere følgere med e-post eller sosiale medier, slik at de kan følge sanntidsdataene dine på en nettside.

GroupRide: Gjør at du kan opprette og få tilgang til delte løyper, gruppemeldinger og sanntidsposisjonsdata fra andre sykklister.

GroupTrack: Gjør det mulig å spore kontaktene dine ved å bruke LiveTrack direkte på skjermen og i sanntid.

Hendelsesregistrering

FORSIKTIG

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

LES DETTE

Før du kan aktivere hendelsesregistrering på enheten din, må du konfigurere nødkontaktinformasjon i Garmin Connect appen. Den parkoblede telefonen må være utstyrt med et dataabonnement og befinne seg i et område med nettverksdekning der data er tilgjengelig. Nødkontaktene dine må kunne motta tekstmeldinger (standardpriser for tekstmeldinger kan gjelde).

Når Edge enheten registrerer en hendelse med GPS aktivert, kan Garmin Connect appen sende en automatisk tekstmelding og e-post med navnet ditt og GPS-posisjonen din, hvis dette er tilgjengelig, til nødkontaktene dine. Det vises en melding på enheten og den parkoblede telefonen om at nødkontaktene dine blir kontaktet etter 30 sekunder. Hvis du ikke trenger hjelp, kan du avbryte den automatiske nødmeldingen.

Assistanse

FORSIKTIG

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

LES DETTE

Før du kan aktivere assistansefunksjonen på enheten din, må du konfigurere nødkontaktinformasjon i Garmin Connect appen. Den parkoblede telefonen må være utstyrt med et dataabonnement og befinne seg i et område med nettverksdekning der data er tilgjengelig. Nødkontaktene dine må kunne motta tekstmeldinger (standardpriser for tekstmeldinger kan gjelde).

Når Edge enheten med GPS aktivert er koblet til Garmin Connect appen, kan du sende en automatisert tekstmelding med navn og GPS-posisjon, hvis dette er tilgjengelig, til nødkontaktene dine.

På enheten vises en melding som sier at kontaktene dine blir informert etter at en nedtelling er fullført. Hvis du ikke trenger hjelp, kan du avbryte meldingen.

Legge til nødkontakter

Nødkontaktnumre brukes til sikkerhets- og sporingsfunksjoner.

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

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

Vise nødkontakter

Før du kan vise nødkontakter på enheten, må du konfigurere informasjon om syklisten og nødkontakter i Garmin Connect appen.

Velg  > **Sikkerhet & Sporing > Nødkontakter**.

Navnene og telefonnumrene til nødkontaktene vises.

Be om assistanse

LES DETTE

Før du kan be om assistanse, må du aktivere GPS på Edge enheten og konfigurere nødkontaktinformasjon i Garmin Connect appen. Den parkoblede telefonen må være utstyrt med et dataabonnement og befinne seg i et område med nettverksdekning der data er tilgjengelig. Nødkontaktene dine må kunne motta e-poster eller tekstmeldinger (standardpriser for tekstmeldinger kan påløpe).

- 1 Hold inne  i fem sekunder for å aktivere assistansefunksjonen.
Enheten piper og sender meldingen når nedtellingen på fem sekunder er fullført.
TIPS: Du kan velge  før nedtellingen er fullført for å avbryte meldingen.
- 2 Hvis det er nødvendig, velger du **Send** for å sende meldingen umiddelbart.

Slå hendelsesregistrering av og på

MERK: Den parkoblede telefonen må være utstyrt med et dataabonnement og befinne seg i et område med nettverksdekning der data er tilgjengelig.

- 1 Velg  > **Sikkerhet & Sporing** > **Hendelsesregistrering**.
- 2 Velg aktivitetsprofilen for å aktivere hendelsesregistrering.

MERK: Hendelsesregistrering er aktivert som standard for enkelte utendørsaktiviteter. Det kan forekomme falske positive resultater. Dette avhenger av terrenget og kjørestilen din.

Avbryte en automatisk melding

Når en hendelse registreres av enheten, kan du avbryte den automatiske nødmeldingen fra enheten eller den parkoblede telefonen før meldingen sendes til nødkontaktene.

Hold inne **Trykk og hold nede for å avbryte**, før den 30 sekunder lange nedtellingen når 0.

Sende en statusoppdatering etter en hendelse

Før du kan sende en statusoppdatering til nødkontaktene, må enheten registrere en hendelse og sende en automatisk nødmelding til nødkontaktene.

Du kan sende en statusoppdatering til nødkontaktene for å melde at du ikke trenger hjelp.

- 1 Sveip nedover fra toppen av skjermbildet, og skyv til venstre eller høyre for å vise styringswidgetene.
- 2 Velg **Hendelse oppdaget** > **Det går bra med meg**.

En melding sendes til alle nødkontakter.

LiveTrack

LES DETTE

Det er ditt ansvar å utvise skjønn ved deling av posisjonsinformasjon med andre. Sørg alltid for at du er klar over og komfortabel med syklisten du deler posisjonsinformasjon med.

Med LiveTrack-funksjonen kan du dele sykkelaktivitetene dine med kontakter fra telefonen og sosiale medier. Mens du deler dette, kan seerne spore den gjeldende posisjonen din og se sanntidsdataene dine på en nettside i sanntid.

Hvis du vil bruke denne funksjonen, må du aktivere GPS på Edge 1040 -enheten og koble den til Garmin Connect appen ved hjelp av Bluetooth teknologi.

Aktivere LiveTrack

Før du kan starte den første LiveTrack-økt, må du konfigurere kontaktene i Garmin Connect appen.

- 1 Velg  > **Sikkerhet & Sporing** > **LiveTrack**.
- 2 Velg et alternativ:
 - Velg **Automatisk start** for å starte en LiveTrack-økt hver gang du starter denne typen aktivitet.
 - Velg **LiveTrack-navn** for å oppdatere navnet på LiveTrack-økten din. Gjeldende dato er standardnavnet.
 - Velg **Mottakere** for å vise mottakere.
 - Velg **Løypedeling** hvis du vil at mottakerne skal se løypen din.
 - Velg **Tilskuermeldinger** hvis du vil tillate at mottakerne dine kan sende deg tekstmeldinger under sykkelaktiviteten din ([Tilskuermeldinger, side 50](#)).
 - Velg **Forleng LiveTrack** for å forlenge visningen av LiveTrack-økten i 24 timer.
- 3 Velg **Start LiveTrack**.

Mottakere kan se sanntidsdataene dine på en Garmin Connect sporingsside.

Starte en GroupTrack-økt

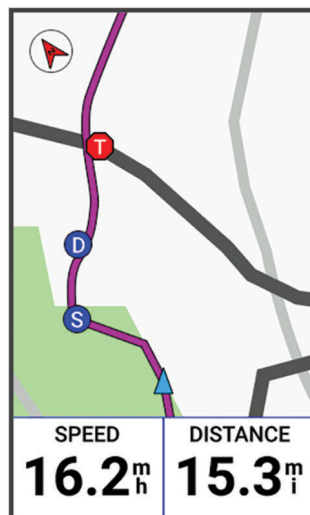
Før du kan starte en GroupTrack-økt, må du parkoble enheten din med en telefon som har Garmin Connect appen ([Parkobling av telefon, side 41](#)).

MERK: Denne funksjonen kreves for gruppeturer med sykkelcomputerne Edge 1030, 830, 530 og eldre.

På sykkelcomputerne Edge 1040, 840, 540 og nyere kan du bruke GroupRide-funksjonen ([Starte en GroupRide-økt, side 46](#)).

Under sykkelturen kan du se syklistene i GroupTrack økten din på kartet.

- 1 På Edge sykkelcomputeren velger du  > **Sikkerhet & Sporing** > **LiveTrack** > **GroupTrack** for å gjøre det mulig å se kontakter på kartskjermen og aktivere varsler om meldinger.
- 2 Gå til Garmin Connect appen, og velg  > **Sikkerhet & Sporing** > **LiveTrack** > **Delingsinnstillinger** > **GroupTrack** > **Alle kontakter**.
- 3 Velg **Start LiveTrack**.
- 4 På Edge sykkelcomputeren trykker du på , og ta deg deretter en tur.
- 5 Bla til kartskjembildet for å vise kontaktene dine.



Du kan trykke på ikonet på kartet for å vise informasjon om posisjon og kurs for de andre personene i GroupTrack økten.

- 6 Bla til GroupTrack listen.
Du kan velge en syklist fra listen, slik at syklisten vises midt på kartet.

Tips for GroupTrack økter

GroupTrack funksjonen gir deg mulighet til å spore de andre personen i gruppen din ved å bruke LiveTrack direkte på skjermen. Alle personene i gruppen må være kontakter i Garmin Connect kontoen din.

- Sykle utendørs med GPS.
- Parkoble Edge 1040 -sykkelcomputeren med telefonen din ved hjelp av Bluetooth teknologi.
- I Garmin Connect appen velger du **••• > Forbindelser**. Oppdater deretter listen over syklist i GroupTrack-økten din.
- Kontroller at alle kontaktene dine parkobler med telefonene sine og starter en LiveTrack-økt i Garmin Connect appen.
- Kontroller at alle kontaktene dine er innenfor en rekkevidde på 40 km.
- Du kan bla til kartet for å vise kontaktene dine under en GroupTrack økt.
- Du må slutte å sykle før du kan vise informasjon om posisjon og kurs for de andre personene i GroupTrack økten.

GroupRide

ADVARSEL

Vær alltid oppmerksom på omgivelsene dine når du sykler, og bruk sykkel på en trygg måte. Hvis du ikke gjør det, kan det føre til alvorlig personskade eller dødsfall.

LES DETTE

Det er ditt ansvar å utvise diskresjon når du deler informasjon med andre syklist. Sørg for at du alltid er klar over og komfortabel med syklistene du deler posisjonsinformasjon og turdata med, inkludert puls.

Med GroupRide-funksjonen på Edge sykkelcomputeren din kan du opprette og få tilgang til delte løyper, gruppemeldinger og sanntidsposisjons- og turdata fra andre syklist med kompatible enheter.

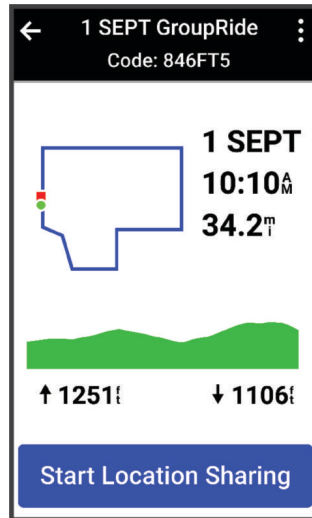
Starte en GroupRide-økt

Før du kan starte en GroupRide-økt, må du parkoble enheten din med en telefon som har Garmin Connect appen ([Parkobling av telefon, side 41](#)). Når du blir bedt om det, må du også godta å dele sanntidsposisjonen din med andre syklist.

- 1 Velg **GroupRide**-oversikten.
- 2 Velg **+**.
- 3 Velg **Navn, Dato** eller **Starttidspunkt** for å redigere informasjonen.
- 4 Velg **Legg til løype** for å dele en løype med andre.
Du kan velge blant de lagrede løypene dine eller velge **+** for å opprette en ny løype ([Løyper, side 34](#)).
- 5 Velg **Konkurranser** for å konkurrere med andre syklist i rangeringer og om priser.

6 Velg **Generer kode**.

Edge sykkelcomputeren din genererer en kode som du kan sende til andre syklister.



7 Velg **Del kode** > ✓.

8 Åpne Garmin Connect appen, og velg **Se kode** > **Dele**.

9 Velg hvordan du vil dele koden med andre syklister.

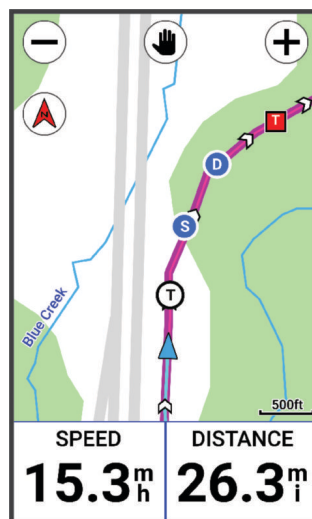
Garmin Connect appen deler GroupRide-koden med kontaktene dine.

10 På Edge sykkelcomputeren velger du **Start posisjonsdeling**.

11 Trykk på ►, og ta deg en tur.

GroupRide-dataskjermbildet blir lagt til i dataskjermbildene for den aktive profilen.

12 Velg en syklist på **GroupRide**-dataskjermbildet for å vise posisjonen til vedkommende på kartet, eller bla til kartet for å se alle syklistene (*GroupRide-kartstatus*, side 49).



Du kan trykke på ikonet på kartet for å vise informasjon om posisjon, kurs og status for de andre personene i løpet av GroupRide-økten.

Bli med i en GroupRide-økt

Du kan bli med på en GroupRide-økt på Edge sykkelcomputeren din når GroupRide-koden deles med deg. Du kan angi koden før turstarten.

- 1 Bla til **GroupRide**-oversikten.

TIPS: Du kan legge til GroupRide-oversikten i oversiktsløkken (*Tilpassing av oversikter, side 76*).

- 2 Velg **Angi kode**.

- 3 Angi den sekssifrede koden, og velg ✓.

Edge sykkelcomputeren laster automatisk ned løypen.

- 4 Velg **Start posisjonsdeling** på turdagen.

- 5 Trykk på ►, og ta deg en tur.

Sende en GroupRide-melding

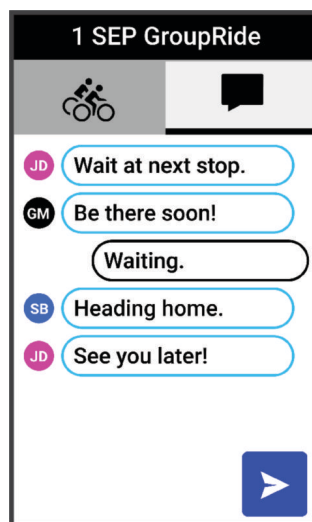
Du kan sende en melding til andre personer i løpet av en GroupRide-økt.

- 1 Gå til **GroupRide**-dataskjermbildet på Edge sykkelcomputeren din, og velg  > ►.

- 2 Velg et alternativ:

- Velg en melding i listen over forhåndsskrevne tekstmeldingssvar.
- Velg **Skriv inn melding** for å sende en tilpasset melding.

MERK: Du kan tilpasse de forhåndsskrevne tekstmeldingssvarene i Garmin Connect appens enhetsinnstillinger. Når du har tilpasset innstillingene, må du synkronisere dataene dine for å ta endringene i bruk på Edge sykkelcomputeren din.



MERK: Du kan bla opp til toppen av meldingsskjermbildet for å vise eldre meldinger, inkludert alle meldinger som ble sendt før du ble med i GroupRide-økten (*Bli med i en GroupRide-økt, side 48*).

GroupRide-kartstatus

Under sykkelturner kan du se syklistene i GroupRide økten din på kartet.

TIPS: Bokstavene inne i kartikonene står for initialene til syklistens fornavn.

Ikon	Legg til	Farge	Bevegelse	Koblet til i Garmin Connect appen
	Sirkel	Hvit	Ja	Nei
	Sirkel	Blå	Ja	Ja
	Firkant	Hvit	Nei	Nei
	Firkant	Rød	Nei	Ja
	Sirkel	Grå	Ukjent	Ukjent

MERK: Gå til GroupRide-siden og velg  for å tilpasse kartinnstillingene.

Forlate en GroupRide-økt

For at Edge sykkelcomputeren din skal kunne fjerne deg fra andre syklisters kart og lister, må du ha en aktiv Internett-tilkobling.

Du kan når som helst forlate en GroupRide-økt.

Velg et alternativ:

- Dra ned til kontrollwidgeten og velg **Forlat GroupRide-økt** i løpet av turen.
- Gå til **GroupRide**-siden, og velg **Forlat GroupRide-økt**.
- Trykk på  > **Lagre** for å stoppe aktivitetstiden og fullføre aktiviteten din.

TIPS: Edge sykkelcomputeren fjerner automatisk GroupRide-økten når den utløper (*Tips for GroupRide økter, side 49*).

Tips for GroupRide økter

- Sykle utendørs med GPS.
- Parkoble en kompatibel Edge sykkelcomputer med telefonen din ved hjelp av Bluetooth teknologi.
- Gruppesyklister kan når som helst legge til en GroupRide-økt på enheten sin og deretter bli med i økten på turdagen. Økter utløper 24 timer etter starttidspunktet.
- Hvis du vil dele GroupRide-koden i løpet av turen, velger du  på **GroupRide**-dataskjermbildet på Edge sykkelcomputeren.
- Når du mottar en GroupRide-melding, kan du velge  for å dempe alle meldingene i den GroupRide-økten.
- Listen over syklist oppdateres hvert 15 sekund og inneholder informasjon om de 25 nærmeste syklistene innenfor en radius på 40 km (25 engelske mil). Hvis du vil se flere syklist utenfor radiusen på 40 km (25 engelske mil), velger du **Vis flere**.
- Sveip ned i løpet av turen for å vise kontrollwidgeten for flere alternativer.
- Du må slutte å sykle før du kan vise informasjon om posisjon og kurs for de andre personene i GroupRide-økten (*GroupRide-kartstatus, side 49*).
- Forlat GroupRide-økten på sykkelcomputeren din for å slutte å dele sanntidsposisjonen din og turdataene dine. Fjern deg fra GroupRide-økten i Garmin Connect appen for å slutte å dele turreresultater og priser (*Garmin Connect, side 52*).

Sanntidsdeling av aktiviteter

Med sanntidsdeling av aktiviteter kan du sende meldinger til familie og venner under en hendelse, slik at de får sanntidsoppdateringer, inkludert akkumulert tid og siste rundetid. Du kan tilpasse listen over mottakere og meldingsinnhold i Garmin Connect appen før hendelsen.

Slå på sanntidsdeling av aktiviteter

Før du kan bruke sanntidsdeling av aktiviteter, må du konfigurere LiveTrack funksjonen i Garmin Connect appen.

MERK: LiveTrack funksjoner kan brukes når enheten er koblet til Garmin Connect appen ved hjelp av Bluetooth teknologi, med en kompatibel Android telefon.

- 1 Slå på Edge sykkelcomputeren.
- 2 Gå til Garmin Connect appen, og velg **••• > Sikkerhet & Sporing > Sanntidsdeling av aktiviteter**.
- 3 Velg **Enheter**, og velg deretter Edge sykkelcomputeren din.
- 4 Velg vekslebryteren for å aktivere **Sanntidsdeling av aktiviteter**.
- 5 Velg **Ferdig**.
- 6 Velg **Mottakere** for å legge til personer fra kontaktlisten.
- 7 Velg **Meldingsalternativer** for å tilpasse meldingsutløserne og alternativene.
- 8 Gå ut, og velg en GPS-sykkelprofil på Edge 1040 -sykkelcomputeren.

Sanntidsdeling av aktiviteter er aktivert i 24 timer.

Tilskuermeldinger

MERK: Den parkoblede telefonen må være utstyrt med et dataabonnement og befinne seg i et område med nettverksdekning der data er tilgjengelig.

Tilskuermeldinger er en funksjon som gjør det mulig for LiveTrack følgerne dine å sende deg tekstmeldinger under en sykkelaktivitet. Du kan konfigurere denne funksjonen i LiveTrack innstillingene til Garmin Connect appen.

Blokkere tilskuermeldinger

Hvis du vil blokkere tilskuermeldinger, anbefaler Garmin at du slår dem av før du starter aktiviteten.

Velg  **> Sikkerhet & Sporing > LiveTrack > Tilskuermeldinger**.

Stille inn sykkelalarm

Du kan slå på sykkelalarmen når du er borte fra sykkelen, for eksempel under et stopp på en lang tur. Du kan styre sykkelalarmen fra enheten eller enhetsinnstillingene i Garmin Connect appen.

- 1 Velg  **> Sikkerhet & Sporing > Sykkelalarm**.
- 2 Opprett eller oppdater passordet ditt.
Når du deaktiverer sykkelalarmen fra Edge enheten, blir du bedt om å taste inn passordet.
- 3 Sveip nedover fra toppen av skjermen, og velg **Still inn sykkelalarm** på styringsmodulen.

Hvis enheten registrerer bevegelse, utløser den en alarm og sender et varsel til den tilkoblede telefonen din.

Avspilling av talemeldinger på telefonen

Før du kan konfigurere talemeldinger, må du ha en telefon med Garmin Connect appen parkoblet med Edge sykkelcomputeren.

Du kan angi at Garmin Connect appen skal spille av motiverende statusvarsler på telefonen under en tur eller en annen aktivitet. Talemeldinger spilles av for rundetid og -nummer, navigasjon, kraftmålinger, tempo eller hastighet og pulldata. Når en talemelding spilles av, demper Garmin Connect appen annen lyd på telefonen for å spille av meldingen. Du kan tilpasse lydvolumet i Garmin Connect appen.

- 1 Gå til Garmin Connect appen, og velg **•••**.
- 2 Velg **Garmin-enheter**.
- 3 Velg enhet.
- 4 Velg **Lydvarsler**.

Lytt til musikk

⚠ ADVARSEL

Ikke lytt til musikk mens du sykler på offentlige veier, siden dette kan føre til forstyrrelser som kan forårsake en ulykke som igjen kan føre til personskader eller dødsfall. Det er brukerens ansvar å kjenne til og forstå lokale lover og regler knyttet til bruk av hodetelefoner mens man sykler.

Du kan styre musikkavspillingen på telefonen din fra Edge sykkelcomputeren.

- 1 Spill av en sang eller en spilleliste på telefonen.
- 2 Velg et alternativ:
 - Sveip nedover fra toppen av Edge sykkelcomputeren for å vise widgetene, og sveip til høyre eller venstre for å vise musikkkontrollwidgetene.
MERK: Du kan legge til alternativer i widgetløyken ([Tilpass modulløkke, side 77](#)).
 - Sveip mot høyre eller venstre for å vise dataskjermbildet for musikkontroll ([Legge til et dataskjermbilde for musikkontroll, side 70](#)).
- 3 Begynn å lytte til musikk fra den parkoblede telefonen.

Du kan styre musikkavspillingen på telefonen din fra Edge sykkelcomputeren.

Garmin Share

LES DETTE

Det er ditt ansvar å utvise skjønn når du deler informasjon med andre. Sørg alltid for at du er klar over og komfortabel med personene du deler informasjon med.

Med Garmin Share-funksjonen kan du bruke Bluetooth teknologi til å dele data trådløst med andre kompatible Garmin enheter. Med Garmin Share-aktiverte og -kompatible Garmin enheter som er innenfor rekkevidde av hverandre, kan du velge lagrede posisjoner, løyper og treningsøkter som du vil overføre til en annen enhet, via en direkte, trygg enhet-til-enhet-tilkobling, uten behov for en telefon eller Wi-Fi tilkobling.

Dele data med Garmin Share

Før du kan bruke denne funksjonen, må du aktivere Bluetooth teknologi på begge de kompatible enhetene, og de må være innenfor 3 meter (10 fot) av hverandre. Når du blir bedt om det, må du også samtykke til å dele dataene dine med andre Garmin enheter ved hjelp av Garmin Share.

Edge enheten din kan sende og motta data når den er koblet til en annen kompatibel Garmin enhet ([Motta data med Garmin Share, side 52](#)). Du kan også overføre dataene dine mellom ulike enheter. Du kan for eksempel dele en favorittløype fra Edge sykkelcomputeren din med en kompatibel Garmin klokke.

- 1 Velg  > **Garmin Share** > **Del**.
- 2 Velg en kategori og deretter ett eller flere elementer.
- 3 Velg **Del %1 elementer**.
- 4 Vent mens enheten finner kompatible enheter.
- 5 Velg en enhet.
- 6 Sjekk at den sekssifrede PIN-koden samsvarer på begge enhetene, og velg .
- 7 Vent mens enheten overfører dataene.
- 8 Velg **Del på nytt** for å dele de samme elementene med en annen bruker (valgfritt).
- 9 Velg **Fullført**.

Motta data med Garmin Share

Før du kan bruke denne funksjonen, må du aktivere Bluetooth teknologi på begge de kompatible enhetene, og de må være innenfor 3 meter (10 fot) av hverandre. Når du blir bedt om det, må du også samtykke til å dele dataene dine med andre Garmin enheter ved hjelp av Garmin Share.

- 1 Velg  > **Garmin Share**.
- 2 Vent mens enheten finner kompatible enheter innenfor rekkevidde.
- 3 Velg **Godta**.
- 4 Sjekk at den sekssifrede PIN-koden samsvarer på begge enhetene, og velg .
- 5 Vent mens enheten overfører dataene.
- 6 Velg **Fullført**.

Du kan se de mottatte dataene på Trening- eller Navigasjon-menyene. Startskjermen viser det siste elementet som ble mottatt.

Garmin Share-innstillinger

Velg  > **Garmin Share** > .

Status: Gjør at Edge sykkelcomputeren kan motta elementer via Garmin Share.

Glem enheter: Fjerner enheter som sykkelcomputeren tidligere delte elementer med.

Telefonapper og dataprogrammer

Du kan koble sykkelcomputeren til flere Garmin telefonapper og dataprogrammer med den samme Garmin kontoen.

Garmin Connect

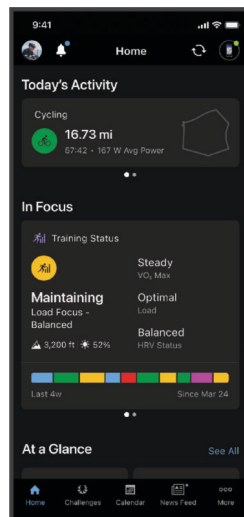
Du kan komme i kontakt med venner på Garmin Connect. Garmin Connect gir dere verktøy for sporing, analyse, deling og mulighet til å oppmuntre hverandre. Loggfør hendelsene i en aktiv livsstil, inkludert løpeturer, gåturer, sykkelturer, svømming, villmarksturer, triatlon med mer.

Du kan opprette en kostnadsfri Garmin Connect konto når du parkobler enheten med telefonen ved hjelp av Garmin Connect appen. Du kan også gå til connect.garmin.com.

Lagre aktivitetene dine: Når du har fullført og lagret en aktivitet med enheten, kan du laste opp denne aktiviteten til Garmin Connect hvor du kan beholde den så lenge du ønsker.

Analyser data: Du kan vise mer detaljert informasjon om aktiviteten, inkludert tid, avstand, høyde, puls, forbrente kalorier, pedalfrekvens, kart sett ovenfra, tempo- og hastighetsdiagrammer og egendefinerbare rapporter.

MERK: Enkelte data krever ekstra tilbehør, for eksempel en pulsmåler.



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

Del aktivitetene med andre: Du kan komme i kontakt med venner og følge hverandres aktiviteter eller dele koblinger til aktivitetene dine.

Administrer innstillinger: Du kan tilpasse sykkelcomputeren og brukerinnstillingene på Garmin Connect kontoen.

Bruke Garmin Connect appen

Når du har parkoblet sykkelcomputeren med telefonen, kan du bruke Garmin Connect appen til å laste opp alle aktivitetsdataene til Garmin Connect kontoen din (*Parkobling av telefon, side 41*).

MERK: Du kan tilpasse sykkelcomputerinnstillingene, aktivitetsprofilene, datafeltene og brukerinnstillingene på Garmin Connect kontoen, enten ved hjelp av Garmin Connect appen eller Garmin Connect nettstedet.

1 Kontroller at Garmin Connect appen kjører på telefonen.

2 Hold sykkelcomputeren innenfor 10 m (30 fot) fra telefonen.

Sykkelcomputeren synkroniserer automatisk dataene med Garmin Connect appen og Garmin Connect kontoen din.

Oppdater programvaren ved hjelp av Garmin Connect appen

Før du kan oppdatere enhetsprogramvaren ved hjelp av Garmin Connect appen, må du opprette en Garmin Connect konto og parkoble enheten med en kompatibel telefon (*Parkobling av telefon, side 41*).

Synkroniser enheten din med Garmin Connect appen.

Garmin Connect appen sender automatisk oppdateringer til enheten når ny programvare blir tilgjengelig.

Enhetlig treningsstatus

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

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

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

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

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

Send turen din til Garmin Connect

- Synkroniser Edge sykkelcomputeren din med Garmin Connect appen på telefonen din.
- Bruk USB-kabelen som fulgte med Edge sykkelcomputeren til å sende turdata til Garmin Connect kontoen din på datamaskinen.

Bruke Garmin Connect på datamaskinen

Garmin Express programmet kobler klokken til Garmin Connect kontoen ved hjelp av en datamaskin. Du kan bruke Garmin Express programmet til å laste opp aktivitetsdata til Garmin Connect kontoen din, og til å sende data, for eksempel treningsøkter eller treningsprogrammer, fra Garmin Connect nettstedet til klokken. Du kan også installere programvareoppdateringer og administrere Connect IQ appene.

1 Koble klokken til datamaskinen med USB-kabelen.

2 Gå til www.garmin.com/express.

3 Last ned og installer Garmin Express programmet.

4 Åpne Garmin Express programmet, og velg **Legg til enhet**.

5 Følg instruksjonene på skjermen.

Oppdatere programvaren ved hjelp av Garmin Express

Du må ha en Garmin Connect konto, og du må laste ned programmet Garmin Express før du kan oppdatere enhetsprogramvaren.

- 1 Koble enheten til datamaskinen med USB-kabelen.

Når det finnes ny programvare, sender Garmin Express den til enheten.

- 2 Følg instruksjonene på skjermen.

- 3 Ikke koble enheten fra datamaskinen under oppdateringsprosessen.

MERK: Hvis du allerede har konfigurert Wi-Fi tilkoblingen på enheten din, kan Garmin Connect laste ned tilgjengelige programvareoppdateringer til enheten automatisk når den kobler seg til Wi-Fi.

Garmin Connect+ abonnement

Du kan forbedre dataene, tilkoblingene og opplæringen som er tilgjengelig på Garmin Connect kontoen din med et Garmin Connect+ abonnement. Du kan opprette en konto ved å laste ned Garmin Connect appen fra appbutikken på telefonen, eller gå til connect.garmin.com.

Active Intelligence (AI): Få KI-informasjon om dataene og aktivitetene dine.

LiveTrack+: Send LiveTrack tekstmeldinger, få en personlig profilside og se tidligere LiveTrack økter.

Treningsveiledning: Få ekstra ekspertstøtte og veiledning for utvalgte Garmin Coach-treningsprogrammer.

Ytelsesinstrumentbord: Se treningsdataene dine på din måte med tilpassede grafer og diagrammer.

Sosiale funksjoner: Få tilgang til eksklusive merker, merkeutfordringer og doble poeng for utfordringer. Du kan oppdatere profilavataren din med tilpassbare rammer.

Nedlastbare Connect IQ funksjoner

Du kan legge til Connect IQ funksjoner på enheten fra Garmin og andre leverandører ved hjelp av Connect IQ appen.

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

Widgets: Få oversiktlig informasjon, inkludert sensordata og varsler.

Programmer: Legg til interaktive funksjoner på enheten. For eksempel aktivitetstyper for utendørs aktivitet og treningsaktiviteter.

Laste ned Connect IQ funksjoner

Før du kan laste ned funksjoner fra Connect IQ appen må du parkoble Garmin klokken eller sykkelcomputeren med telefonen din (*Parkobling av telefon, side 41*).

- 1 Installer og åpne Connect IQ appen fra appbutikken på telefonen.
- 2 Om nødvendig velger du klokke- eller sykkelcomputeren.
- 3 Velg en Connect IQ funksjon.
- 4 Følg instruksjonene på skjermen.

Laste ned Connect IQ funksjoner ved hjelp av datamaskinen

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

Tilkoblingsfunksjoner for Wi-Fi

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

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

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

Konfigurere Wi-Fi tilkobling

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

1 Velg et alternativ:

- Last ned Garmin Connect appen, og parkoble telefonen din (*Parkobling av telefon, side 41*).
- Gå til www.garmin.com/express, og last ned Garmin Express programmet.

2 Følg instruksjonene på skjermen for å konfigurere Wi-Fi tilkobling.

Wi-Fi innstillinger

Velg  > **Tilkoblede funksjoner** > **Wi-Fi**.

Aktiver: Aktiverer trådløs Wi-Fi teknologi.

MERK: Andre innstillinger for Wi-Fi vises bare når Wi-Fi er aktivert.

Last opp automatisk: Lar deg laste opp aktivitetene automatisk over et kjent trådløst nettverk.

Wi-Fi-synkronisering: Velg for å synkronisere Wi-Fi manuelt.

Legg til nettverk: Kobler enheten til et trådløst nettverk.

Trådløse sensorer

Edge sykkelcomputeren kan parkobles og brukes sammen med trådløse sensorer ved hjelp av ANT+ eller Bluetooth teknologi (*Parkoble trådløse sensorer, side 61*). Når enhetene er parkoblet, kan du tilpasse de valgfrie datafeltene (*Legge til et dataskjermbilde, side 70*). Hvis enheten ble levert med en sensor, er de allerede parkoblet.

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

Sensortype	Beskrivelse
Elsykel	Du kan bruke enheten med en elsykel og vise sykkeldata, for eksempel informasjon om batteri og giring, når du er på sykkelturn (Vise sensorinformasjon på elsykkelen, side 65).
Edge-fjernkontroll	Du kan styre Edge sykkelcomputeren din med Edge fjernkontrollen og blant annet starte aktivitetstidtageren, markere runder og bla gjennom dataskjermbilder.
Utvidet visning	Du kan bruke modusen Utvidet visning til å vise dataskjermbilder fra en kompatibel Garmin klokke på en kompatibel Edge sykkelcomputer under en tur eller en triatlon (Konfigurere modus for utvidet visning, side 77).
Puls	Du kan bruke en ekstern sensor, for eksempel pulsmålerne i HRM 200, HRM 600, HRM-Dual™, HRM-Fit™ eller HRM-Pro™ serien, til å se pulsdata under aktivitetene dine.
inReach	inReach® fjernkontrollfunksjonen gjør at du kan styre inReach satellittkommunikasjonseheten med Edge sykkelcomputeren (Bruke inReach fjernkontrollen, side 65).
Lys	Du kan bruke smarte Varia™ sykkellykter for å få bedre oversikt over omgivelsene. Med et Varia frontlyktkamera kan du også ta bilder og ta opp video under en tur (Bruk Varia kamerakontrollene, side 64).
Kraft	Du kan bruke Rally™ eller Vector™ wattmålerpedalene til å se wattdata på enheten din. Du kan justere wattsonene slik at de samsvarer med mål og ferdigheter (Still inn wattsoner, side 61), eller bruke områdevarsler for å bli varslet når du når en bestemt wattson (Angi områdevarsler, side 72).
Radar	Du kan bruke en Varia bakspeilradar for å få bedre oversikt over omgivelsene og sende varsler om kjøretøy som nærmer seg. Med en Varia radar med kamera og baklykt kan du også ta bilder og ta opp video under en tur (Bruk Varia kamerakontrollene, side 64).
Girskifte	Du kan bruke elektroniske gir for å vise informasjon om giring under en sykkelturn. Edge 1040-sykkelcomputeren viser gjeldende justeringsverdier når sensoren er i justeringsmodus.
Shimano Di2	Du kan bruke elektroniske Shimano® Di2™ gir for å vise informasjon om giring under en sykkelturn. Edge 1040-sykkelcomputeren viser gjeldende justeringsverdier når sensoren er i justeringsmodus.
Shimano E-Bike	Du kan bruke sykkelcomputeren med en Shimano elsykel og vise sykkeldata, for eksempel informasjon om batteri og giring, når du er på sykkelturn (Vise sensorinformasjon på elsykkelen, side 65).
Smartrulle	Du kan bruke sykkelcomputeren med en smartrulle for å simulere motstand mens du følger en rute eller en treningsøkt eller sykler (Bruke en sykkelrulle, side 14).
Hastighet/pedalfrekvens	Du kan montere hastighets- eller pedalfrekvenssensorer på sykkelen og vise dataene på sykkelcomputeren under en sykkelturn. Om nødvendig kan du angi omkretsen på hjulet manuelt (Hjulstørrelse og -omkrets, side 103).
Tempe	Du kan feste tempe™ temperatursensoren til en slitesterk stropp eller et feste der den utsettes for omgivende luft, slik at den blir en stabil kilde til nøyaktige temperaturdata.
VIRB	VIRB® fjernkontrollfunksjonen gjør det mulig å styre VIRB actionkameraet ved hjelp av sykkelcomputeren din.

Sette på HRM-Dual pulsmåleren

MERK: Hvis du ikke har en pulsmåler, kan du hoppe over dette trinnet.

Hvis du har en annen Garmin pulsmåler, kan du se pulsmålerens bruksanvisning.

Bruk pulsmåleren direkte mot huden rett under brystbenet. Den bør sitte så stramt at den holder seg på plass under aktiviteten.

- 1 Knepp pulsmålermodulen ① på stroppen.



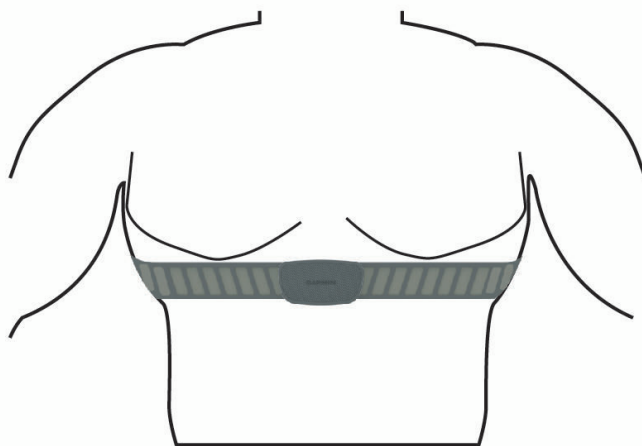
Logoene for Garmin på modulen og stroppen skal vises med rett side opp.

- 2 Fukt elektrodene ② og kontaktlappene ③ på baksiden av stroppen for å opprette god kontakt mellom brystet og senderen.



- 3 Spenn stroppen rundt brystet, og fest spennen ④ på stroppen ⑤.

MERK: Vaskelappen bør ikke brettes over.



Logoene for Garmin skal være med høyre side opp.

- 4 Sørg for at enheten er innenfor 3 m (10 fot) av pulsmåleren.

Pulsmåleren er aktiv og sender data når du har satt den på.

TIPS: Hvis pulsmåleren er unøyaktig eller ikke vises, kan du finne informasjon i feilsøkingstipsene ([Tips for unøyaktige pulldata](#), side 58).

Angi pulssoner

Enheten benytter informasjonen i brukerprofilen i det første oppsettet for å bestemme pulssonene. Du kan justere pulssonene manuelt etter treningsmålene dine ([Treningsmål, side 58](#)). Du bør stille inn maksimal puls, hvilepuls og pulssoner for å få mest mulig nøyaktige kalordata under aktiviteten.

1 Velg  > **Min statistikk** > **Treningssoner** > **Pulssoner**.

2 Angi verdier for makspuls, melkesyreterskelpuls og hvilepuls.

Du kan bruke funksjonen for automatisk registrering for å registrere pulsen din automatisk under aktiviteter. Soneverdiene oppdateres automatisk, men du kan også redigere hver verdi manuelt.

3 Velg **Basert på**:

4 Velg et alternativ:

- Velg **BPM** for å vise og redigere sonene i slag per minutt.
- Velg % **maksimum** for å vise og redigere sonene som en prosentandel av din maksimale puls.
- Velg % **pulsreserve** for å se og redigere sonene som prosentandeler av pulsreserven din (makspuls minus hvilepuls).
- Velg % **AV MELKESYRETERSKELPULS** for å se og redigere sonene som prosentandeler av melkesyreterskelpulsen din.

Om pulssoner

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

Treningsmål

Hvis du kjenner til pulssonene dine, kan du enklere måle og forbedre formen din ved å forstå og følge de følgende prinsippene.

- Pulsen gir en god indikasjon på intensiteten på treningsøkten.
- Ved å trene i bestemte pulssoner kan du forbedre den kardiovaskulære kapasiteten og styrken din.

Hvis du vet hva makspulsen din ligger på, kan du bruke tabellen ([Pulssoneberegninger, side 103](#)) for å finne frem til den beste pulssonen for treningsmålene dine.

Hvis du ikke vet hva makspulsen din ligger på, kan du bruke en av kalkulatorene som finnes på Internett. Enkelte treningssentre tilbyr en test som måler maksimal puls. Standard maksimal puls er 220 minus alderen din.

Tips for unøyaktige pulsdata

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

- Fukt elektrodene på nytt, eventuelt også kontaktlappene.
- Stram stroppen rundt brystet.
- Varm opp i 5 til 10 minutter.
- Følg instruksjonene for å ta vare på pulsmåleren ([Ta vare på pulsmåleren, side 85](#)).
- Ha på deg en bomullsskjorte eller fukt begge sider av stroppen grundig.

Syntetiske stoffer som gnisser eller blafrer mot pulsmåleren, kan skape statisk elektrisitet som forstyrrer pulssignalene.

- Beveg deg vekk fra kilder som kan forstyrre pulsmåleren.

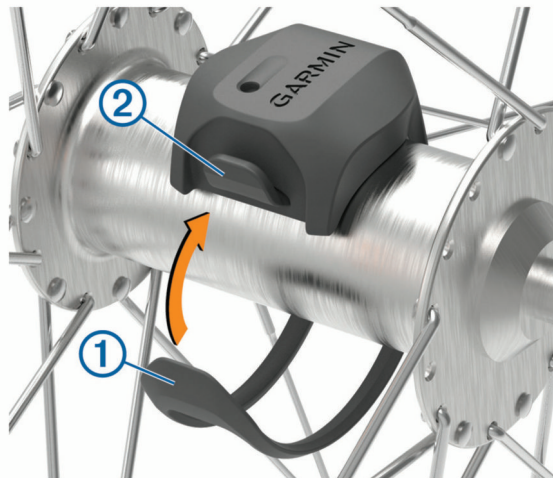
Kilder som kan forårsake forstyrrelser, kan omfatte elektromagnetiske felt, enkelte trådløse sensorer på 2,4 Ghz, høyspentledninger, elektriske motorer, ovner, mikrobølgeovner, trådløse telefoner på 2,4 Ghz og trådløse LAN-tilgangspunkter.

Installere hastighetssensoren

MERK: Du kan hoppe over denne oppgaven hvis du ikke har denne sensoren.

TIPS: Garmin anbefaler at du fester sykkelen til et sykkelstativ mens du installerer sensoren.

- 1 Plasser hastighetssensoren på hjulnavet, og hold den der.
- 2 Strekk stroppen ① rundt navet, og fest den til kroken ② på sensoren.



Sensoren vil kanskje stå skjevt hvis den installeres på et ujevnt nav. Dette påvirker ikke bruken.

- 3 Snurr på hjulet for å kontrollere klareringen.

Sensoren skal ikke komme i kontakt med andre deler av sykkelen.

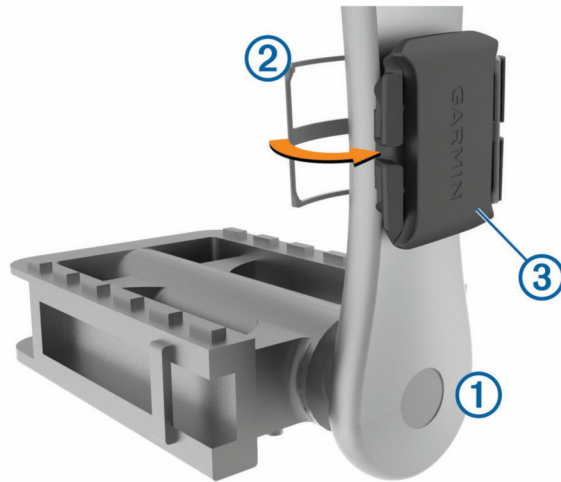
MERK: Etter to omdreininger blinker LED-lampen grønt i fem sekunder for å angi at sensoren er aktiv.

Installere pedalfrekvenssensoren

MERK: Du kan hoppe over denne oppgaven hvis du ikke har denne sensoren.

TIPS: Garmin anbefaler at du fester sykkelen til et sykkelstativ mens du installerer sensoren.

- 1 Velg stroppen som passer godt til krankarmen ①.
Stroppen du velger, skal være den minste som kan strekkes over krankarmen.
- 2 Plasser den flate siden av sensoren på innsiden av krankarmen på den siden av sykkelen der det ikke er kjede.
- 3 Dra stroppene ② rundt krankarmen, og fest dem til krokene ③ på sensoren.



- 4 Roter krankarmen for å kontrollere klareringen.
Sensoren og stroppene skal ikke komme i kontakt med sykkelen eller skoen.
MERK: Etter to omdreininger blinker LED-lampen grønt i fem sekunder for å angi at sensoren er aktiv.
- 5 Dra på en 15-minutters testtur, og kontroller sensoren og stroppene slik at du er sikker på at det ikke er tegn på skade.

Om sensorene for hastighet og pedalfrekvens

Pedalfrekvensdata fra pedalfrekvenssensoren registreres alltid. Hvis det ikke har blitt parett noen hastighetssensor eller pedalfrekvenssensor med enheten, brukes GPS-data til å beregne hastigheten og avstanden.

Pedalfrekvens er frekvensen på tråkkingen, og måles etter antall omdreininger på pedalarmen per minutt (o/min).

Datagjennomsnitt for pedalfrekvens eller kraft

Innstillingen for ikke-null-gjennomsnitt er tilgjengelig hvis du trener med en pedalfrekvenssensor eller kraftmåler (tilleggsutstyr). Standardinnstillingen utelater nullverdier som oppstår når du ikke trækker på pedalene.

Du kan endre verdien på denne innstillingen ([Innstillinger for dataregistrering, side 77](#)).

Parkoble trådløse sensorer

Første gang du kobler en trådløs sensor til enheten ved hjelp av ANT+ eller Bluetooth teknologi, må du parkoble enheten og sensoren. Når de er parkoblet, kobles Edge sykkelcomputeren til sensoren automatisk når du starter en aktivitet og sensoren er aktiv og innenfor rekkevidde. Du finner mer informasjon om tilkoblingstyper på www.garmin.com/hrm_connection_types.

MERK: Hvis enheten ble levert med en sensor, er de allerede parkoblet.

- 1 Ta på deg pulsmåleren, monter sensoren eller trykk på knappen for å aktivere sensoren.

MERK: Se den trådløse sensorens brukerveiledning for å få mer informasjon om parkobling.

- 2 Sørg for at enheten er innenfor rekkevidden til sensoren (3 m (10 fot)).

MERK: Stå 10 meter (33 fot) unna andre sensorene til andre syklistene når du skal parkoble enhetene.

- 3 Velg  > **Sensorer** > **Legg til sensor**.

- 4 Velg et alternativ:

- Velg en sensortype.
- Velg **Søk på alle** for å søke etter alle sensorer i nærheten.

Det vises en liste over tilgjengelige sensorer.

- 5 Velg én eller flere enheter du vil pare med enheten.

- 6 Velg **Legg til**.

Når sensoren er parett med enheten, vises sensorens status som Tilkoblet. Du kan tilpasse et datafelt til å vise sensordata.

Den trådløse sensorens batterilevetid

Når du er på farten, vises batterinivået til de trådløse sensorene som ble koblet til under aktiviteten. Listen er organisert etter batterinivå.

Tren med wattmålere

- Gå til www.garmin.com/cycling for å se en liste over wattmålere som er kompatible med Edge sykkelcomputeren (for eksempel Rally og Vector systemer).
- Du finner mer informasjon i brukerveiledningen for wattmåleren.
- Juster wattsonene slik at de samsvarer med mål og ferdigheter (*Still inn wattsoner, side 61*).
- Bruk områdevarsler hvis du vil bli varslet når du når en bestemt kraftsone (*Angi områdevarsler, side 72*).
- Tilpass wattdatafeltene (*Legg til et dataskjerm bilde, side 70*).

Still inn wattsoner

Verdiene for sonene er standardverdier og stemmer kanskje ikke overens med ferdighetene dine. Du kan justere sonene på enheten manuelt eller ved hjelp av Garmin Connect. Hvis du kjenner til FTP-verdien din (terskelwatt), kan du angi den og tillate at programvaren beregner wattsonene dine automatisk.

- 1 Velg  > **Min statistikk** > **Treningssoner** > **Kraftsoner**.

- 2 Angi FTP-verdi.

- 3 Velg **Basert på:**.

- 4 Velg et alternativ:

- Velg **watt** for å vise og redigere sonene i watt.
- Velg **% FTP** for å vise og redigere sonene som en prosentandel av din FTP (terskelwatt).
- Velg **Konfigurasjon** for å redigere antall wattsoner.

Kalibrere kraftmåleren

Før du kan kalibrere wattmåleren, må du installere den, parkoble den med enheten din og sørge for at den aktivt sender data.

Hvis du vil ha kalibreringsinstruksjoner som er spesifikke for kraftmåleren din, kan du se produsentens instruksjoner.

1 Velg  > **Sensorer**.

2 Velg kraftmåleren.

3 Velg **Kalibrer**.

TIPS: Sørg for å holde wattmåleren aktiv til meldingen vises.

4 Følg instruksjonene på skjermen.

Pedalbasert watt

Rally måler pedalbasert watt.

Rally måler watten du genererer, et par hundre ganger hvert sekund. Rally måler også pedalfrekvens eller pedalens rotasjonshastighet. Ved å måle kraft, kraftretning, krankarmens rotasjon og tid kan Rally fastslå kraften (watt). Rally måler watten fra venstre og høyre ben separat og rapporterer balansen mellom høyre og venstre.

MERK: Rally systemet med én sensor måler ikke balanse mellom høyre og venstre.

Sykkeldynamikk

Sykkeldynamikkmålinger måler hvordan du bruker kraft gjennom hele pedaltråkket, og hvor du bruker kraft på pedalen, slik at du kan forstå måten du sykler på. Det å forstå hvordan og hvor du produserer kraft, gjør det mulig for deg å trene mer effektivt og evaluere sykkelformen din.

MERK: Du må ha en kompatibel wattmåler med to sensorer tilkoblet via ANT+ teknologi for å kunne bruke sykkeldynamikkmålinger.

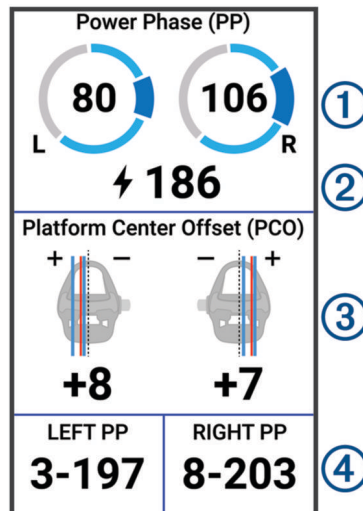
Du finner mer informasjon på www.garmin.com/performance-data.

Bruke sykkeldynamikk

Før du kan bruke sykkeldynamikk, må du parkoble wattmåleren med enheten din ved hjelp av ANT+ teknologi ([Parkoble trådløse sensorer](#), side 61).

MERK: Registrering av sykkeldynamikk bruker ytterligere enhetsminne.

- 1 Ta deg en tur.
- 2 Bla til skjermbildet for sykkeldynamikk for å se kraftfasedata ①, total kraft ② og pedalsenterforskyvning ③.



- 3 Hold eventuelt inne et datafelt ④ for å endre det ([Legge til et dataskjerm bilde](#), side 70).

MERK: De to datafeltene nederst på skjermen kan tilpasses.

Du kan sende turen til Garmin Connect appen for å se ytterligere sykkeldynamikkdata ([Send turen din til Garmin Connect](#), side 53).

Kraftfasedata

Kraftfase er området i pedaltråkket (mellom start- og sluttvinkelen til krankarmen) der du produserer positiv kraft.

Pedalsenterforskyvning

Pedalsenterforskyvning er plasseringen på pedalen der du bruker kraft.

Tilpass funksjoner for sykkeldynamikk

Før du kan tilpasse Rally funksjonene, må du parkoble en Rally wattmåler med enheten din.

- 1 Velg > **Sensorer**.
- 2 Velg Rally wattmåleren.
- 3 Velg **Sensordetaljer** > **Sykkeldynamikk**.
- 4 Velg et alternativ.
- 5 Velg eventuelt vekslebryterne for å slå på eller av effektivitet av dreiningsmoment, jevnhet for pedal og sykkeldynamikk.

Oppdatere Rally systemprogramvaren ved hjelp av Edge sykkelcomputeren

Før du kan oppdatere programvaren, må du parkoble Edge sykkelcomputeren med Rally systemet.

- 1 Send turhistorikken til Garmin Connect kontoen ([Send turen din til Garmin Connect](#), side 53).
Garmin Connect søker automatisk etter programwareoppdateringer og sender dem til Edge sykkelcomputeren din.
- 2 Sørg for at Edge sykkelcomputeren din er innenfor wattmålerens rekkevidde (3 m).
- 3 Roter krankarmen noen ganger. Edge sykkelcomputeren ber deg om å installere alle ventende programwareoppdateringer.
- 4 Følg instruksjonene på skjermen.

Situasjonsoppfattelse

⚠ ADVARSEL

Varia sykkelsikkerhetsproduktene kan forbedre situasjonsoppfattelsen. De kan ikke erstatte oppmerksomhet og god vurderingsevne hos syklisten. Vær alltid oppmerksom på omgivelsene dine, og bruk sykkel på en trygg måte. Hvis du ikke gjør det, kan det føre til alvorlig personskade eller dødsfall.

Edge sykkelcomputeren din kan brukes sammen med Varia sykkelsikkerhetsproduktene ([Trådløse sensorer](#), side 55). Se tilbehørets bruksanvisning for å få mer informasjon.

Bruk Varia kamerakontrollene

LES DETTE

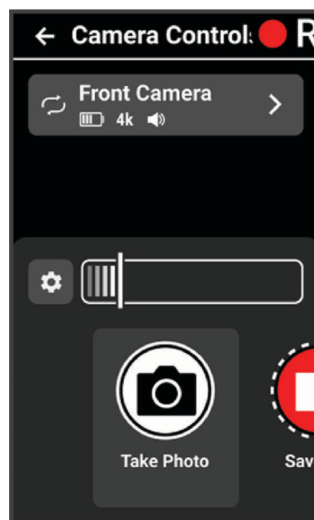
Enkelte jurisdiksjoner kan forby eller regulere opptak av video, lyd eller bilder, eller kan kreve at alle parter har kunnskap om opptaket og gir sitt samtykke. Det er ditt ansvar å kjenne til og følge alle lover, forskrifter og andre restriksjoner i jurisdiksjoner der du har planer om å bruke denne enheten.

Før du kan bruke Varia kamerakontrollene, må du parkoble tilbehøret med sykkelcomputeren ([Parkoble trådløse sensorer](#), side 61).

- 1 Trykk på skjermen for å vise tidtakeroverlegget, og velg ➤.

TIPS: Du kan også betjene kameraet ved hjelp av hurtighandlingsknappene på tidtakeroverlegget.

Sykkelcomputeren viser kamerakontrollene, samt opptaksmodus, batteristatus, videooppløsning og lydstatus for alle tilkoblede kameraer.



- 2 Velg et alternativ:

- Velg **Hovedlyskamera** eller **Radarkamera** for å tilpasse kamerainnstillingene.
- Velg ⚙ for å tilpasse hurtighandlingsknappene som vises på tidtakeroverlegget.
- Velg **Ta bilde**, **Lagre klipp** eller **Film tur**.

Aktivere tonen for grønt trusselnivå

Før du kan aktivere tonen for grønt trusselnivå, må du parkoble enheten med en kompatibel Varia bakspeilradar og aktivere toner.

Du kan aktivere en tone som spilles av når radaren går over til det grønne trusselnivået.

- 1 Velg  > **Sensorer**.
- 2 Velg radarenheten din.
- 3 Velg **Sensordetaljer** > **Varselinnstillinger**.
- 4 Velg **Tone for grønt trusselnivå**-vekslebryteren.

Elektroniske girskiftere

Før du kan bruke kompatible elektroniske girskiftere, for eksempel Shimano Di2 eller SRAM® AXS-girskiftere, må du parkoble dem med Edge sykkelcomputeren din ([Parkoble trådløse sensorer, side 61](#)).

Du kan konfigurere tilgjengelige girskifterknapper for å styre handlinger på Edge sykkelcomputeren, som å starte og stoppe aktiviteter og registrere runder. Du kan også tilpasse de valgfrie datafeltene ([Legge til et dataskjerm-bilde, side 70](#)). Når du finjusterer posisjonen til de elektroniske girskifterne dine, kan Edge sykkelcomputeren vise trimjusteringsverdiene.

Elsykkeltrening

Før du kan bruke en kompatibel elsykkel, for eksempel en Shimano elsykkel, må du parkoble den med Edge enheten din ([Parkoble trådløse sensorer, side 61](#)). Du kan tilpasse de valgfrie dataskjerm-bildene og datafeltene på elsykkelen ([Legge til et dataskjerm-bilde, side 70](#)).

Vise sensorinformasjon på elsykkelen

- 1 Velg  > **Sensorer**.
- 2 Velg elsykkelen din.
- 3 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil vise informasjon om elsykkelen, som kilometertelleren eller turdistansen, velger du **Sensordetaljer > Elsykkel-detalljer**.
 - Hvis du vil vise feilmeldinger for elsykkelen, velger du .Du finner mer informasjon i brukerveiledningen for elsykkelen.

inReach fjernkontroll

inReach fjernkontrollfunksjonen gjør det mulig å styre inReach satellittkommunikasjonsenheten ved hjelp av Edge klokken. Gå til buy.garmin.com for å få mer informasjon om kompatible enheter.

Bruke inReach fjernkontrollen

- 1 Slå på inReach satellittkommunikasjonsenheten.
- 2 På Edge sykkelcomputeren velger du  > **Sensorer** > **Legg til sensor** > **inReach**.
- 3 Velg inReach satellittkommunikasjonsenheten din, og velg deretter **Legg til**.
- 4 Dra nedover og til venstre eller høyre for å vise inReach fjernkontrollwidgeten.
- 5 Velg et alternativ:
 - Velg  > **Send forhåndsdefinerte** for å sende en forhåndsdefinert melding, og velg deretter en melding i listen.
 - Velg  > **Start samtale** for å sende en tekstmelding, og velg deretter meldingskontaktene. Skriv inn meldingsteksten eller velg et hurtigtekstalternativ.
 - Velg  > **Start sporing** for å vise tidtakeren og den tilbakelagte distansen under en sporingsøkt.
 - Velg **SOS** for å sende en SOS-melding.**MERK:** Du skal bare bruke SOS-funksjonen i en reell nødssituasjon.

Logg

Historikkoversikten på Edge 1040 -sykkelcomputeren inneholder informasjon om tid, distanse, kalorier, hastighet, rundedata, høydenivå og ekstra informasjon om sensorer ved hjelp av ANT+ teknologi.

MERK: Det registreres ikke oppføringer til loggen så lenge aktivitetstidtakeren er stanset eller satt på pause. Det vises en melding når enhetsminnet er fullt. Enheten sletter eller overskriver ikke loggen automatisk. Last opp loggen til Garmin Connect kontoen din regelmessig for å holde oversikt over alle turdataene dine.

Vise turen

- 1 Sveip opp eller ned på startskjermen for å vise historikkoversikten.

MERK: Det kan hende at du må legge til oversikten på startskjermen (*Tilpassing av oversikter, side 76*).

- 2 Velg historikkoversikten.
- 3 Velg **Turer**.
- 4 Velg en tur.
- 5 Velg et alternativ.

Vis tid i hver treningssone

Før du kan vise tiden din i hver treningssone, må du parkoble enheten din med en kompatibel pulsmåler eller kraftmåler, fullføre en aktivitet og lagre aktiviteten.

Når du viser tiden din i hver pulssone og kraftsone, kan det hjelpe deg med å justere treningsintensiteten. Du kan justere kraftsonene (*Still inn wattsoner, side 61*) og pulssonene (*Angi pulssoner, side 58*) for å samsvare med mål og evner. Du kan tilpasse datafelter for å vise tid i treningssoner under turen (*Legge til et dataskjermbilde, side 70*).

- 1 Sveip opp eller ned på startskjermen for å vise historikkoversikten.

MERK: Det kan hende at du må legge til oversikten på startskjermen (*Tilpassing av oversikter, side 76*).

- 2 Velg historikkoversikten.
- 3 Velg **Turer**.
- 4 Velg en tur.
- 5 Velg **Sammendrag**.
- 6 Velg et alternativ:
 - Velg **Pulssoner**.
 - Velg **Kraftsoner**.

Slett en tur

- 1 Sveip opp eller ned på startskjermen for å vise historikkoversikten.

MERK: Det kan hende at du må legge til oversikten på startskjermen (*Tilpassing av oversikter, side 76*).

- 2 Velg historikkoversikten.
- 3 Velg **Turer**.
- 4 Sveip en tur til venstre, og velg .

Vis totalverdier for data

Du kan vise oppsamlede data som er lagret på enheten, blant annet antall turer, tid, avstand og kalorier.

- 1 Sveip opp eller ned på startskjermen for å vise historikkoversikten.

MERK: Det kan hende at du må legge til oversikten på startskjermen (*Tilpassing av oversikter, side 76*).

- 2 Velg historikkoversikten.
- 3 Velg **Totalverdier**.

Slett totalverdier for data

- 1 Sveip opp eller ned på startskjermen for å vise historikkoversikten.
MERK: Det kan hende at du må legge til oversikten på startskjermen (*Tilpassing av oversikter, side 76*).
- 2 Velg historikkoversikten.
- 3 Velg **Totalverdier**.
- 4 Velg et alternativ:
 - Velg  for å slette alle totalverdier for data fra historikken.
 - Velg en aktivitetsprofil der oppsamlede totalverdier for data skal slettes for en enkelt profil.**MERK:** Dette sletter ingen lagrede aktiviteter.
- 5 Velg .

Dataregistrering

Enheten registrerer punkter hvert sekund. Når enheten registrerer punkter hvert sekund, får du et ekstremt detaljert spor. Dette bruker også mer av det tilgjengelige minnet.

Du finner mer informasjon om datagjennomsnitt for pedalfrekvens og kraft på *Datagjennomsnitt for pedalfrekvens eller kraft, side 60*.

Databehandling

Tilkobling til datamaskin

LES DETTE

Tørk godt av USB-porten, gummiheften og området rundt før du lader enheten eller kobler den til en datamaskin. På denne måten kan du forhindre korrosjon.

- 1 Ta av gummiheften på USB-porten.
- 2 Koble den ene enden av kabelen til USB-porten på enheten.
- 3 Koble den andre enden av kabelen til USB-porten på en datamaskin.
Enheten vises som en flyttbar stasjon i Denne PC-en på Windows® datamaskiner. Siden Mac® operativsystemer har begrenset støtte for MTP-filoverføringsmodus (Media Transfer Protocol), bør du bruke Garmin Express programmet til å vise enheten på en Mac datamaskin.

Overføre filer til enheten

- 1 Koble enheten til datamaskinen.
Avhengig av operativsystemet på datamaskinen vises enheten enten som en bærbar enhet, en flyttbar stasjon eller et flyttbart volum.
MERK: Mac operativsystemer registrerer ikke enheten som standard. Du må bruke Garmin Express programvare for å samhandle med filer på enheten din.
- 2 Åpne filleseren på datamaskinen.
- 3 Velg en fil.
- 4 Velg **Rediger > Kopier**.
- 5 Åpne den bærbare enheten, stasjonen eller volumet for enheten.
- 6 Bla til en mappe.
MERK: De fleste filtyper har en navngitt mappe i Garmin mappen.
- 7 Velg **Rediger > Lim inn**.
Filen vises i listen over filer i minnet på enheten.

Slette filer

LES DETTE

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

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

MERK: Mac operativsystemer har begrenset støtte for MTP-filoverføringsmodus. Du må åpne Garmin Drive på et Windows operativsystem.

Tilpasse enheten

Profiler

Edge sykkelcomputeren tilbyr flere muligheter å tilpasse enheten på, inkludert profiler. Profiler er en samling innstillinger som optimaliserer enheten etter hvordan du bruker den. Du kan for eksempel opprette ulike innstillinger og visninger for trening og terrengsykling.

Når du bruker en profil og endrer innstillinger som datafelter eller måleenheter, lagres endringene automatisk som en del av profilen.

Aktivitetsprofiler: Du kan opprette aktivitetsprofiler for alle typer sykling. Du kan for eksempel opprette en egen aktivitetsprofil for trening, for ritt og for terrengsykling. Aktivitetsprofilen består av tilpassede datasider, aktivitetstotaler, varsler, treningssoner (for eksempel puls og hastighet), treningsinnstillinger (for eksempel Auto Pause® og Auto Lap® funksjoner) og navigasjonsinnstillinger.

TIPS: Når du synkroniserer, lagres aktivitetsprofiler på Garmin Connect kontoen din som kan sendes til enheten når som helst.

Brukerprofil: Du kan oppdatere innstillingene for kjønn, alder, vekt og høyde. Enheten bruker denne informasjonen til å beregne nøyaktige turdata.

Konfigurer brukerprofilen

Du kan oppdatere innstillingene for kjønn, alder, vekt og høyde. Enheten bruker denne informasjonen til å beregne nøyaktige turdata.

- 1 Velg  > **Min statistikk** > **Brukerprofil**.
- 2 Velg et alternativ.

Treningsinnstillinger

Med følgende alternativer og innstillinger kan du tilpasse enheten etter treningsbehov. Disse innstillingene lagres til en aktivitetsprofil. Du kan for eksempel angi tidsvarsler for veiprofilen og angi en Auto Lap posisjonsutløser for terrengsykkelprofilen.

TIPS: Du kan også tilpasse aktivitetsprofilene fra enhetsinnstillingene i Garmin Connect appen.

Velg  > **Aktivitetsprofiler**, og velg en profil.

Varsler og meldinger: Angir hvordan runder utløses, og tilpasser trenings- eller navigasjonsvarslene for aktiviteten (*Innstillinger for varsler og meldinger, side 72*).

Automatisk dvale: Gjør at enheten kan aktivere dvalemodus automatisk når den har vært inaktiv i fem minutter (*Bruke automatisk dvalemodus, side 74*).

Stigninger: Aktiverer ClimbPro funksjonen og angir hvilke typer stigninger enheten registrerer (*Bruke ClimbPro, side 38*).

Dataskjermer: Gjør det mulig å tilpasse dataskjermbilder og legge til nye dataskjermbilder for aktiviteten (*Legge til et dataskjermbilde, side 70*).

MTB/CX: Aktiverer registrering av vanskelighetsgrad, flyt og hopp. Velg denne innstillingen for å aktivere varsler om hopp. Du kan også slå **ForkSight** av og på i aktivitetsprofiler for terrengsykling, for eksempel **Fjell** eller **elTerreng** (*ForkSight, side 38*).

Navigasjon: Angir navigasjonsmeldinger og tilpasser kart- og ruteinnstillingene (*Kartinnstillinger, side 39*) (*Ruteinnstillinger, side 40*).

Næring/hydrering: Sporer inntak av mat og drikke.

Turtype: Angir turtypen som er typisk for denne aktivitetsprofilen, for eksempel pendling.

MERK: Du kan oppdatere turtypen manuelt etter at du har utført en tur som ikke er typisk. Det er viktig med nøyaktige turtyper for å opprette sykkelvenlige løyper.

Satellittsystemer: Gjør at du kan slå av GPS-en (*Trene innendørs, side 13*) eller angi satellittsystemet som skal brukes under aktiviteten (*Endre satellittinnstilling, side 75*).

Segmenter: Slår på de aktiverte segmentene dine (*Aktivere segmenter, side 11*).

Egenevaluering: Angir hvor ofte du evaluerer oppfattet innsats under aktiviteten (*Evaluer en aktivitet, side 6*).

Tidtaker: Angir tidtakerinnstillinger. Alternativet **Auto Pause** gjør at du kan angi når tidtakeren skal stanses midlertidig (*Automatisk pause, side 75*). Alternativet **Startmodus for tidtaker** gjør at du kan angi hvordan enheten skal registrere begynnelsen av en tur og starte aktivitetstidtakeren automatisk (*Start tidtaker automatisk, side 75*).

Oppdater aktivitetsprofil

Du kan tilpasse aktivitetsprofilene dine. Du kan tilpasse innstillingene og datafeltene for en bestemt aktivitet eller tur (*Treningsinnstillinger, side 69*).

TIPS: Du kan også tilpasse aktivitetsprofilene fra enhetsinnstillingene i Garmin Connect appen.

1 Velg  > **Aktivitetsprofiler**.

2 Velg et alternativ:

- Velg en profil.
- Velg **Opprett ny** for å opprette en ny profil ved å kopiere en eksisterende profil eller bruke en mal.

3 Om nødvendig velger du  for å endre navn, farge og standard turtype for profilen.

TIPS: Du kan oppdatere turtypen manuelt etter at du har utført en tur som ikke er typisk. Det er viktig med nøyaktige turtyper for å opprette sykkelvenlige løyper.

Legge til et dataskjermbilde

- 1 Velg  > **Aktivitetsprofiler**.
- 2 Velg en profil.
- 3 Velg **Dataskjermer** > **Legg til ny** > **Dataskjermbilde**.
- 4 Velg en kategori og deretter ett eller flere datafelt.
TIPS: Hvis du vil se en liste over alle tilgjengelige datafelter, kan du gå til ([Datafelter, side 93](#)).
- 5 Velg .
- 6 Velg et alternativ:
 - Velg en annen kategori for å velge flere datafelt.
 - Velg .
- 7 Velg  eller  for å endre layouten.
- 8 Velg  nederst til høyre.
- 9 Velg et alternativ:
 - Trykk på et datafelt og deretter på et annet datafelt for å bytte om på dem.
 - Dobbelttrykk på et datafelt for å endre det.
- 10 Velg .

Redigere et dataskjermbilde

- 1 Velg  > **Aktivitetsprofiler**.
- 2 Velg en profil.
- 3 Velg **Dataskjermer**.
- 4 Velg et dataskjermbilde.
- 5 Velg **Layout og datafelter**.
- 6 Velg  eller  for å endre layouten.
- 7 Velg  nederst til høyre.
- 8 Velg et alternativ:
 - Trykk på et datafelt og deretter på et annet datafelt for å bytte om på dem.
 - Dobbelttrykk på et datafelt for å endre det.
- 9 Velg .

Legge til et dataskjermbilde for musikkontroll

Du kan tilpasse et dataskjermbilde for å vise musikkontroller og sanntidsdata, for eksempel rundetider eller total stigning ([Lytt til musikk, side 51](#)).

- 1 Velg  > **Aktivitetsprofiler**.
- 2 Velg en profil.
- 3 Velg **Dataskjermer** > **Legg til ny** > **Musikkstyring**.
- 4 Hold inne  og dra dataskjermbildet opp eller ned for å endre dataskjermbildets posisjon i oversikten (valgfritt).
- 5 Velg  > **Musikkstyring** > **Layout og datafelter**.
- 6 Velg et alternativ:
 - Trykk på et datafelt og deretter på et annet datafelt for å bytte om på dem.
 - Dobbelttrykk på et datafelt for å endre det.
- 7 Velg .

Musikkdataskjermbildet som legges til, vises i profilens liste over dataskjermbilder ([Flytte dataskjermbilder, side 71](#)).

Tilpasse et treningsdataskjermbilde

Du kan tilpasse treningsdataskjermbildet slik at sanntidsdata vises, for eksempel primær målinformasjon, varighet på nedtelling med mer ([Treningsøkter, side 8](#)).

- 1 Velg  > **Aktivitetsprofiler**.
- 2 Velg en profil.
- 3 Velg **Dataskjermer** > **Legg til ny** > **Dataskjermbilde** > **Treningsøkter**.
- 4 Velg ett eller flere datafelt du vil legge til eller fjerne.
- 5 Velg  > .
- 6 Velg  eller  for å endre layouten.
- 7 Trykk på .
- 8 Velg et alternativ:
 - Trykk på et datafelt og deretter på et annet datafelt for å bytte om på dem.
 - Dobbelttrykk på et datafelt for å endre det.
- 9 Velg .

Treningsdataskjermbildet som legges til, vises i profilens liste over dataskjermbilder ([Flytte dataskjermbilder, side 71](#)).

Flytte dataskjermbilder

- 1 Velg  > **Aktivitetsprofiler**.
- 2 Velg en profil.
- 3 Velg **Dataskjermer** >  > **Sorter**.
- 4 Hold inne  på et dataskjermbilde og dra det til en ny plassering.
- 5 Velg .

Innstillinger for varsler og meldinger

Du kan bruke varsler til å trene mot bestemte mål om tid, avstand, kalori, puls, pedalfrekvens og kraft. Du kan også konfigurere navigasjonsvarsler. Varselsinnstillinger lagres sammen med aktivitetsprofilen ([Treningsinnstillinger, side 69](#)).

Velg  > **Aktivitetsprofiler**, velg en profil, og velg deretter **Varsler og meldinger**.

Varsler om skarpe svinger: Aktiverer varsler om vanskelige svinger.

Advarsler om veier med mye trafikk: Aktiverer varsler om områder med mye trafikk.

Advarsel om veifare: Aktiverer varsler om veifarer, for eksempel hull i veien eller hindringer ([Rapportere en fare, side 33](#)).

Advarsler om uasfalterte veier: Aktiverer varsler om uasfalterte veier, for eksempel terreng- eller grusveier.

Varsler for treningsøktmål: Aktiverer et varsel om når du når et mål under treningsøkten.

Runde: Angir hvordan runder utløses ([Markere runder etter posisjon, side 73](#)).

Tidsvarsel: Angir et varsel om en bestemt tid ([Angi regelmessige varsler, side 73](#)).

Distansevarsel: Angir et varsel om en bestemt avstand ([Angi regelmessige varsler, side 73](#)).

Kalorivarsel: Angir et varsel når du har forbrent et bestemt antall kalorier.

Pulsvarsel: Angir at enheten skal varsle deg når pulsen din er over eller under en målsone ([Angi områdevarsler, side 72](#)).

Pedalfrekvensvarsel: Angir at enheten skal varsle deg når pedalfrekvensen er over eller under et egendefinert område med antall repetisjoner per minutt ([Angi områdevarsler, side 72](#)).

Kraftvarsel: Angir at enheten skal varsle deg når watterskelen din er over eller under en målsone ([Angi områdevarsler, side 72](#)).

Varsel om å snu: Angir et varsel som indikerer når du skal snu på turen.

Varsel om å spise: Angir et varsel om å spise på et bestemt tidspunkt, en bestemt avstand eller et bestemt strategisk intervall på turen ([Angi smartvarsler om å spise og drikke, side 73](#)).

Varsel om å drikke: Angir et varsel om å drikke på et bestemt tidspunkt, en bestemt avstand eller et bestemt strategisk intervall på turen ([Angi smartvarsler om å spise og drikke, side 73](#)).

Connect IQ-varsler: Aktiverer varsler som er konfigurert i Connect IQ apper.

Angi områdevarsler

Hvis du har en valgfri pulsmåler, pedalfrekvenssensor eller kraftmåler, kan du angi områdevarsler. Et områdevarsel varsler deg når enhetsmålingene er over eller under et angitt verdiområde. Du kan for eksempel angi at enheten varsler deg når pedalfrekvensen er under 40 o/min og over 90 o/min. Du kan også bruke en treningssone for områdevarselet ([Treningssoner, side 29](#)).

1 Velg  > **Aktivitetsprofiler**.

2 Velg en profil.

3 Velg **Varsler og meldinger**.

4 Velg **Pulsvarsel**, **Pedalfrekvensvarsel** eller **Kraftvarsel**.

5 Velg verdier for minimum og maksimum, eller velg soner.

Det vises en melding hver gang du går over eller under området som er angitt. Enheten piper hvis du har slått på toner ([Slå enhetstoner på og av, side 77](#)).

Angi regelmessige varsler

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

- 1 Velg  > **Aktivitetsprofiler**.
- 2 Velg en profil.
- 3 Velg **Varsler og meldinger**.
- 4 Velg en varseltype.
- 5 Slå på varselet.
- 6 Angi en verdi.
- 7 Velg .

Det vises en melding hver gang du når verdien for varselet. Enheten piper hvis du har slått på toner ([Slå enhetstoner på og av, side 77](#)).

Angi smartvarsler om å spise og drikke

Et smartvarsel gir deg beskjed om å spise eller drikke ved strategiske intervaller basert på aktuelle turforhold. De smarte varslestimatene under en tur baseres på temperatur, høydestigning, hastighet, varighet, pulsdata og kraftdata (hvis aktuelt).

- 1 Velg  > **Aktivitetsprofiler**.
- 2 Velg en profil.
- 3 Velg **Varsler og meldinger**.
- 4 Velg **Varsel om å spise** eller **Varsel om å drikke**.
- 5 Slå på varselet.
- 6 Velg **Type** > **Smart**.

Det vises en melding hver gang du når den estimerte verdien for smartvarselet. Enheten piper hvis du har slått på toner ([Slå enhetstoner på og av, side 77](#)).

Auto Lap

Markere runder etter posisjon

Du kan bruke Auto Lap til å markere runden automatisk ved en bestemt posisjon. Denne funksjonen er til god hjelp når du vil sammenligne ytelsen din over forskjellige deler av turen (for eksempel en lang stigning eller når du trener sprint). Du kan bruke alternativet Etter posisjon langs løypa for å utløse runder ved alle rundeposisjonene som er lagret på løypa.

- 1 Velg  > **Aktivitetsprofiler**.
- 2 Velg en profil.
- 3 Velg **Varsler og meldinger** > **Runde**.
- 4 Slå på **Auto Lap**-varselet.
- 5 Velg **Auto Lap-utløser** > **Etter posisjon**.
- 6 Velg **Runde ved**.
- 7 Velg et alternativ:
 - Velg **Bare LAP-trykk** for å utløse rundetelleren hver gang du trykker på , og hver gang du passerer en av disse posisjonene igjen.
 - Velg **Start og Lap** for å utløse rundetelleren ved GPS-posisjonen der du trykker på , og hvor som helst i løpet av turen der du trykker på .
 - Velg **Marker og Lap** for å utløse rundetelleren ved en bestemt GPS-posisjon som er merket før turen, og hvor som helst under turen der du trykker på .
- 8 Tilpass eventuelt rundedatafeltene ([Legg til et dataskjerm-bilde, side 70](#)).

Marker runder etter avstand

Du kan bruke funksjonen Auto Lap til å markere en runde ved en bestemt avstand automatisk. Denne funksjonen er til god hjelp for å sammenligne ytelsen din under forskjellige deler av turen (for eksempel etter hver 40. kilometer eller 10. mile).

- 1 Velg  > **Aktivitetsprofiler**.
- 2 Velg en profil.
- 3 Velg **Varsler og meldinger** > **Runde**.
- 4 Slå på **Auto Lap**-varselet.
- 5 Velg **Auto Lap-utløser** > **Etter distanse**.
- 6 Velg **Runde ved**.
- 7 Angi en verdi.
- 8 Velg .
- 9 Tilpass eventuelt rundedatafeltene ([Legge til et dataskjerm bilde, side 70](#)).

Marker runder etter tid

Du kan bruke Auto Lap funksjonen til å automatisk markere en runde etter en bestemt tid. Denne funksjonen er til god hjelp for å sammenligne ytelsen din under forskjellige deler av turen (for eksempel etter hvert 20. minutt).

- 1 Velg  > **Aktivitetsprofiler**.
- 2 Velg en profil.
- 3 Velg **Varsler og meldinger** > **Runde**.
- 4 Slå på **Auto Lap**-varselet.
- 5 Velg **Auto Lap-utløser** > **Etter tid**.
- 6 Velg **Runde ved**.
- 7 Velg verdien for timer, minutter eller sekunder.
- 8 Velg  eller  for å angi en verdi.
- 9 Velg .
- 10 Tilpass eventuelt rundedatafeltene ([Legge til et dataskjerm bilde, side 70](#)).

Tilpasse rundebanneret

Du kan tilpasse datafeltene som vises på rundebanneret.

- 1 Velg  > **Aktivitetsprofiler**.
- 2 Velg en profil.
- 3 Velg **Varsler og meldinger** > **Runde**.
- 4 Slå på **Auto Lap**-varselet.
- 5 Velg **Egendefinert rundebanner**.
- 6 Velg et datafelt for å endre det.

Bruke automatisk dvalemodus

Du kan bruke funksjonen Automatisk dvale til å aktivere dvalemodus automatisk når enheten ikke har blitt brukt på fem minutter. I dvalemodus slås skjermen av, og sensorene, Bluetooth teknologien og GPS-en deaktiveres.

Wi-Fi fortsetter å kjøre mens enheten er i dvalemodus.

- 1 Velg  > **Aktivitetsprofiler**.
- 2 Velg en profil.
- 3 Velg **Automatisk dvale**.

Automatisk pause

Du kan bruke funksjonen Auto Pause til å sette tidtakeren på pause automatisk når du slutter å bevege deg, eller når hastigheten faller under en bestemt verdi. Denne funksjonen er nyttig hvis turen omfatter trafikklys eller andre steder der du må senke farten eller stoppe.

MERK: Det registreres ikke oppføringer til loggen så lenge aktivitetstidtakeren er stanset eller satt på pause.

- 1 Velg  > **Aktivitetsprofiler**.
- 2 Velg en profil.
- 3 Velg **Tidtaker** > **Auto Pause**.
- 4 Velg et alternativ:
 - Velg **Når stoppet** for å sette tidtakeren på pause automatisk når du slutter å bevege deg.
 - Velg **Egendefinert** for å sette tidtakeren på pause automatisk når hastigheten faller under en bestemt verdi.
- 5 Tilpass eventuelt valgfrie datafelter for tid ([Legge til et dataskjerm bilde, side 70](#)).

Bla automatisk

Du kan bruke funksjonen Bla automatisk til å bla gjennom alle treningsdataskjerm bildene automatisk mens tidtakeren er i gang.

- 1 Velg  > **Aktivitetsprofiler**.
- 2 Velg en profil.
- 3 Velg **Dataskjermer** >  > **Bla automatisk**.
- 4 Velg en visningshastighet.

Start tidtaker automatisk

Denne funksjonen oppdager automatisk når enheten har innhentet satellitter og er i bevegelse. Den starter aktivitetstidtakeren eller er en påminnelse om at du må starte tidtakeren, slik at du kan registrere data for turen.

- 1 Velg  > **Aktivitetsprofiler**.
- 2 Velg en profil.
- 3 Velg **Tidtaker** > **Startmodus for tidtaker**.
- 4 Velg et alternativ:
 - Velg **Manuelt**, og velg  for å starte aktivitetstidtakeren.
 - Velg **Etterspørsel** for å vise en visuell påminnelse når du når hastigheten for startvarsel.
 - Velg **Automatisk** for å starte aktivitetstidtakeren automatisk når du når starthastigheten.

Endre satellittinnstilling

Du kan forbedre ytelsen i utfordrende forhold og hente GPS-posisjonen raskere ved å aktivere Multi-GNSS eller Multi-GNSS med flere bånd. Bruk av GPS sammen med en annen satellitt reduserer batterilevetiden mer enn når du bare bruker GPS.

- 1 Velg  > **Aktivitetsprofiler**.
- 2 Velg en profil.
- 3 Velg **Satellittsystemer**.
- 4 Velg et alternativ.

Telefoninnstillinger

Velg  > **Tilkoblede funksjoner** > **Telefon**.

Aktiver: Aktiverer Bluetooth.

MERK: Andre Bluetooth innstillinger vises bare når du aktiverer Bluetooth teknologi.

Enhetsnavn: Gjør det mulig å angi et navn som identifiserer enhetene dine med Bluetooth.

Par smarttelefon: Kobler enheten til en kompatibel telefon med Bluetooth. Denne innstillingen gjør at du kan bruke Bluetooth tilkoblede funksjoner, inkludert LiveTrack og aktivitetsopplasting til Garmin Connect.

Synkroniser nå: Gjør det mulig å synkronisere enheten din med en kompatibel telefon.

Smarte varsler: Gjør det mulig å aktivere telefonvarsler fra en kompatibel telefon.

Tapte varsler: Viser tapte anrop fra en kompatibel telefon.

Signatur for tekstsvar: Aktiverer signaturer i tekstmeldinger du sender. Denne funksjonen er tilgjengelig med kompatible Android telefoner.

Systeminnstillinger

Velg  > **System**.

- Skjerminnstillinger (*Skjerminnstillinger, side 76*)
- Innstillinger for widgeter (*Tilpass modulløkke, side 77*)
- Innstillinger for dataregistrering (*Innstillinger for dataregistrering, side 77*)
- Innstillinger for enheter (*Endre måleenhetene, side 77*)
- Innstillinger for toner (*Slå enhetstoner på og av, side 77*)
- Språkinnstillinger (*Endre enhetsspråk, side 77*)

Skjerminnstillinger

Velg  > **System** > **Skjerm**.

Automatisk lysstyrke: Justerer lysstyrken automatisk basert på lyset i omgivelsene.

Lysstyrke: Angir lysstyrken på bakgrunnslyset.

Tidsavbrudd for bakgrunnslys: Angir hvor lang tid det tar før bakgrunnslyset slås av.

Fargemodus: Angir om enheten skal vise dag- eller nattfarger. Du kan velge Automatisk slik at enheten angir dag- eller nattfarger automatisk etter klokkeslettet.

Skjermbildelagring: Gjør det mulig å lagre bildet på enhetsskjermen ved å trykke på .

Bruke bakgrunnslyset

Du kan trykke på berøringsskjermen for å slå på bakgrunnsbelysningen.

MERK: Du kan justere tidsavbrudd for bakgrunnslyset (*Skjerminnstillinger, side 76*).

1 Gå til skjermbildet Hjem eller Data, og sveip ned fra øverst på skjermen.

2 Velg et alternativ:

- Hvis du vil justere lysstyrken manuelt, velger du  og bruker glidebryteren.
- Hvis du vil at enheten skal justere lysstyrken automatisk basert på omgivelseslyset, velger du **Automatisk**.

Tilpassing av oversikter

1 Bla ned til bunnen av startskjermen.

2 Velg .

3 Velg et alternativ:

- Velg  for å legge til en oversikt i oversiktsløkken.
- Velg  for å dra oversikten opp eller ned for å endre oversiktsløkkens plassering.
- Sveip til venstre på en oversikt, og velg  for å fjerne oversikten fra oversiktsløkken.

Tilpass modulløkke

Du kan endre rekkefølgen på modulene i modulløkken, fjerne dem og legge til nye.

- 1 Velg  > **System** > **Widgeter**.
- 2 Velg et alternativ:
 - Velg  for å legge til en modul i modulløkken.
 - Velg  for å dra modulen opp eller ned og endre plassering av modulløkken.
 - Sveip til venstre på en modul, og velg  for å fjerne modulen fra modulløkken.

Innstillinger for dataregistrering

Velg  > **System** > **Dataregistrering**.

Gjennomsnittlig pedalfrekvens: Kontrollerer om enheten inkluderer nullverdier for pedalfrekvensdata som oppstår når du ikke trækker på pedalene ([Datagjennomsnitt for pedalfrekvens eller kraft, side 60](#)).

Gjennomsnittlig kraft: Kontrollerer om enheten inkluderer nullverdier for kraftdata som oppstår når du ikke trækker på pedalene ([Datagjennomsnitt for pedalfrekvens eller kraft, side 60](#)).

Loggfør pulsvariasjon: Angi et enheten skal loggføre pulsvariasjonen din under aktiviteter.

Endre måleenhetene

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

- 1 Velg  > **System** > **Enheter**.
- 2 Velg en målingstype.
- 3 Velg måleenhet for innstillingen.

Slå enhetstoner på og av

Velg  > **System** > **Toner**.

Endre enhetsspråk

Velg  > **System** > **Språk**.

Tidssoner

Hver gang du slår på enheten og innhenter satellitter eller synkroniserer med telefonen, finner enheten automatisk riktig tidssone og klokkeslett.

Konfigurere modus for utvidet visning

Du kan bruke Edge 1040 -enheten til utvidet visning for å vise dataskjermbilder fra en kompatibel Garmin multisportsklokke. For eksempel kan du parkoble en kompatibel Forerunner enhet for å vise dataskjermbilder på Edge enheten under et triatlon.

- 1 På Edge enheten din velger du  > **Utvidet visning** > **Koble til en ny klokke**.
- 2 På den compatible Garmin klokka velger du **Innstillinger** > **Sensorer og tilbehør** > **Legg til ny** > **Utvidet visning**.
- 3 Følg instruksjonene på Edge enhetens skjerm og Garmin klokka for å fullføre parkoblingen.

Dataskjermbildene fra den parkoblede klokka vises på Edge enheten når enheten er parkoblet.

MERK: Normale funksjoner på Edge enheten er deaktivert når man bruker modusen for utvidet visning.

Når du har parkoblet den compatible Garmin klokka med Edge enheten, kobler de til hverandre automatisk neste gang du bruker modus for utvidet visning.

Lukke modus for utvidet visning

Når enheten er i utvidet visningsmodus, trykker du på skjermen og velger **Gå ut av utvidet visningsmodus** > **Ja**.

Informasjon om enheten

Lade enheten

LES DETTE

Tørk godt av USB-porten, gummihebben og området rundt før du lader enheten eller kobler den til en datamaskin. På denne måten kan du forhindre korrosjon.

Enheden får strøm fra et innebygd lithiumionbatteri som du kan lade ved hjelp av en vanlig veggkontakt eller en USB-port på datamaskinen.

MERK: Enheden lades ikke når den er utenfor det godkjente temperaturområdet (*Edge – spesifikasjoner, side 84*).

1 Fjern gummihebben ① fra USB-porten ②.



- 2 Koble den minste enden av USB-kabelen til USB-porten på enheten.
 - 3 Koble den største enden av USB-kabelen til en vekselstrømadapter eller en USB-port på en datamaskin.
 - 4 Koble strømadapteren til en vanlig veggkontakt.
Enheden slår seg på når du kobler den til en strømkilde.
 - 5 Lad enheten helt opp.
- Sett på plass gummihebben når du har ladet enheten.

Om batteriet

⚠ ADVARSEL

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

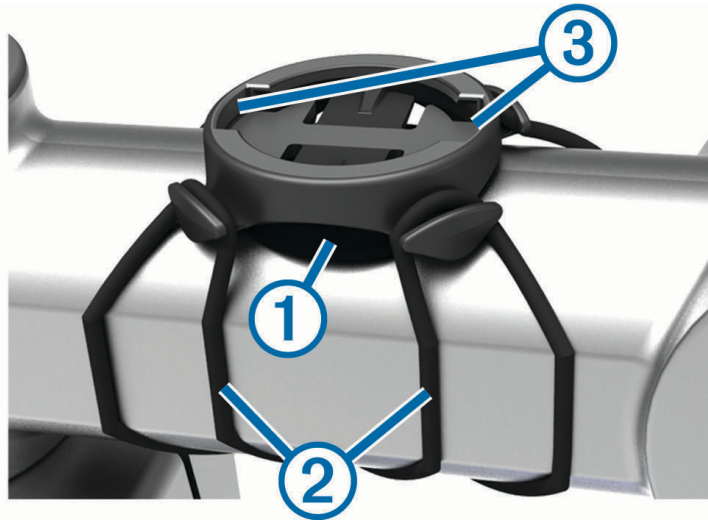
Installering av standardbrakett

For å få best mulig GPS-mottak og skjermstikk plasserer du sykkelbraketten slik at enheten er parallell med bakken, og fronten på enheten er rettet mot himmelen. Du kan montere sykkelbraketten på styrestammen eller på styret.

MERK: Du kan hoppe over denne oppgaven hvis du ikke har denne braketten.

- 1 Velg et sikkert sted å montere enheten, der den ikke kommer i veien for betjeningen av sykkelen.
- 2 Plasser gummiplaten ① på baksiden av sykkelbraketten.

Det følger med to gummiplater, og du kan velge den platen som passer best til sykkelen din. Gummitappene justeres etter baksiden av sykkelbraketten slik at den holder seg på plass.



- 3 Plasser sykkelbraketten på styrestammen.
- 4 Fest sykkelbraketten godt med de to båndene ②.
- 5 Juster tappene på baksiden av enheten etter hakkene på sykkelbraketten ③.
- 6 Trykk lett ned på enheten, og vri den med klokka til den låses på plass.



Installer frontbrakett

MERK: Du kan hoppe over denne oppgaven hvis du ikke har denne braketten.

- 1 Velg et sikkert sted å montere Edge sykkelcomputeren på der den ikke kommer i veien for bruken av sykkelen.
- 2 Bruk unbrakonøkkelen til å fjerne skruen ① fra koblingen på styret ②.



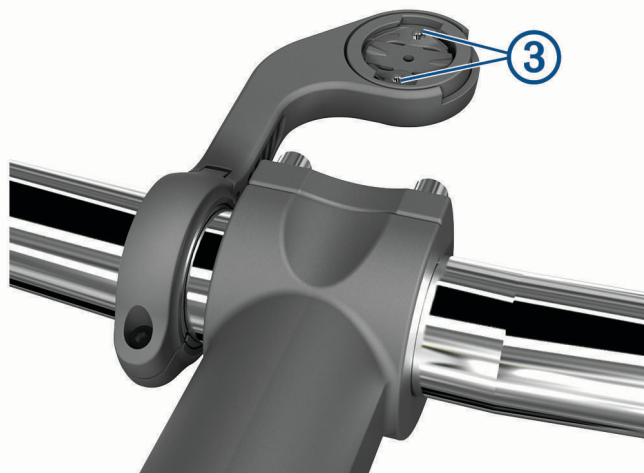
- 3 Plasser gummiputen rundt styret:
 - Hvis styrets diameter er 25,4 eller 26 mm, bruker du den tykke puten.
 - Hvis styrets diameter er 31,8 mm, bruker du den tynne puten.
 - Hvis styrets diameter er 35 mm, bruker du ikke noen gummipute.

- 4 Plasser styretilkoblingen rundt gummiputen.

- 5 Sett på plass, og stram til skruene.

MERK: Garmin anbefaler at du strammer skruen slik at braketten er helt festet, med et maksimalt dreiemoment på 0,8 N-m (7 lbf-in). Kontroller skruens tilstramming regelmessig.

- 6 Juster tappene på baksiden av Edge sykkelcomputeren etter hakkene på sykkelbraketten ③.



- 7 Trykk lett ned på Edge sykkelcomputeren, og vri den med klokken til den låses på plass.

Løse ut Edge

- 1 Vri Edge med klokken for å låse opp enheten.
- 2 Løft Edge ut av braketten.

Monter terrengsykkelbrakett

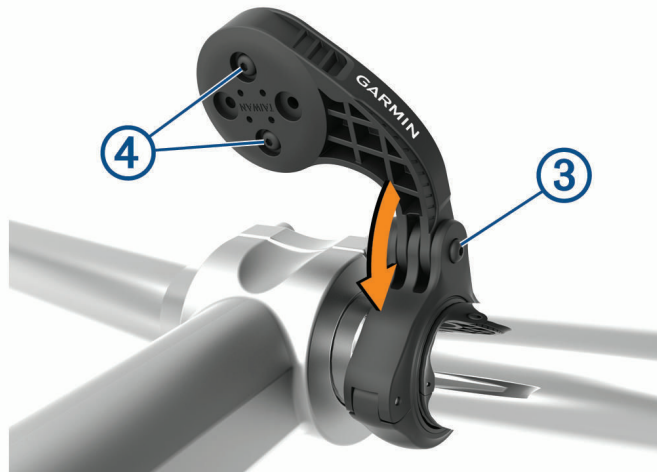
MERK: Du kan hoppe over denne oppgaven hvis du ikke har denne braketten.

- 1 Velg et sikkert sted å montere Edge enheten der den ikke kommer i veien for betjeningen av sykkel.
- 2 Bruk en tre mm unbrakonøkkel til å fjerne skruen ① fra koblingen på styret ②.



- 3 Velg et alternativ:
 - Hvis styrets diameter er 25,4 eller 26 mm, bruker du den tykke puten rundt styret.
 - Hvis styrets diameter er 31,8 mm, bruker du den tynne puten rundt styret.
 - Hvis styrets diameter er 35 mm, bruker du ikke noen gummipute.
- 4 Plasser styretilkoblingen rundt styret, slik at brakettarmen er over styrestammen.
- 5 Bruk en tre mm unbrakonøkkel til å løsne skruen ③ på brakettarmen, plasser brakettarmen, og stram skruen.

MERK: Garmin anbefaler at du strammer skruen slik at brakettarmen er festet, med et maksimalt dreiemoment på 2,26 N-m (20 lbf-in). Kontroller skruens tilstramming regelmessig.



- 6 Bruk eventuelt en to mm unbrakonøkkel til å fjerne de to skruene på baksiden av braketten ④, løsne og vri tilkoblingen, og fest skruene igjen for å endre retningen på braketten.
- 7 Fest skruen på styretilkoblingen.

MERK: Garmin anbefaler at du strammer skruen slik at braketten er helt festet, med et maksimalt dreiemoment på 0,8 N-m (7 lbf-in). Kontroller skruens tilstramming regelmessig.

- 8 Juster tappene på baksiden av Edge enheten etter hakkene på sykkelbraketten ⑤.



- 9 Trykk lett ned på Edge enheten, og vri den med klokka til den låses på plass.

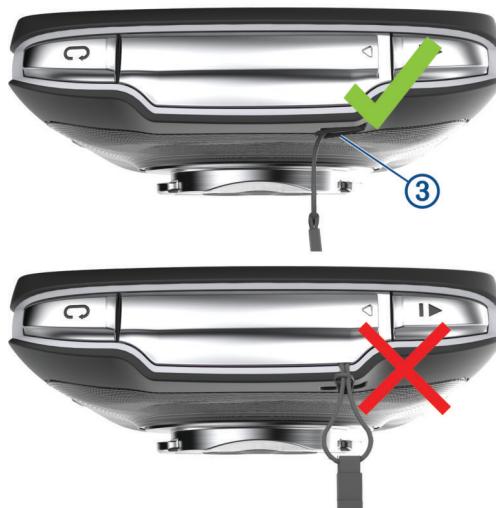
Feste en festesnor

Du kan bruke festesnoren (tilleggsutstyr) til å feste Edge enheten til sykkelstyret.

- 1 Ta av gummihebben på USB-porten.
- 2 Begynn bak på enheten, og dra festesnorløyken ① gjennom sporet i enheten.



- 3 Før den andre enden av festesnoren ② gjennom løyken, og stram godt til.
- 4 Sett på gummihebben, og sørg for at den ikke settes på rett på festesnoren ③.



Produktoppdateringer

Enheden søker automatisk etter oppdateringer når den er parkoblet med en telefon med Bluetooth teknologi, eller når den er koblet til Wi-Fi. Du kan søke etter oppdateringer manuelt i systeminnstillingene (*Systeminnstillinger*, side 76). Installer Garmin Express (garmin.com/express) på datamaskinen din. Åpne Garmin Connect appen på telefonen.

Appen gir Garmin enheter enkel tilgang til disse tjenestene:

- Programvareoppdateringer
- Kartoppdateringer
- **MERK:** Kartoppdateringer er tilgjengelige via Garmin Express.
- Dataopplastinger til Garmin Connect
- Produktregistrering

Spesifikasjoner

Edge – spesifikasjoner

Batteritype	Oppladbart, innebygd litiumionbatteri
Batterilevetid	Edge 1040 : opptil 35 timer. Edge 1040 Solar: opptil 45 timer med solenergi ¹
Driftstemperaturområde	Fra -20 til 60 °C (fra -4 til 140 °F)
Ladetemperaturområde	Fra 0 til 45 °C (fra 32 til 113 °F)
Trådløse frekvenser	Edge 1040 : 2,4 GHz ved maks. 12,7 dBm Edge 1040 Solar: 2,4 GHz ved maks. 12,0 dBm
Vanntetthetsvurdering	IEC 60529 IPX7 ²

HRM-Dual spesifikasjoner

Batteritype	CR2032, 3 volt, kan byttes av brukeren
Batterilevetid	Opptil 3,5 år ved 1 time per dag
Driftstemperaturområde	Fra 0 til 40 °C
Trådløs frekvens	2,4 GHz ved 2 dBm maks.
Vanntetthetsvurdering	1 ATM ³ MERK: Dette produktet sender ikke pulldata når du svømmer.

Spesifikasjoner for hastighetssensor 2 og frekvenssensor 2

Batteritype	CR2032, 3 volt, kan byttes av brukeren
Batterilevetid	Ca. 12 md. ved 1 t/dag
Oppbevaring av hastighetssensor	Opptil 300 timers aktivitetsdata
Driftstemperaturområde	Fra -20 til 60 °C (fra -4 til 140 °F)
Trådløs frekvens	2,4 GHz ved 4 dBm maks.
Vanntetthetsvurdering	IEC 60529 IPX7 ²

Vise enhetsinformasjon

Du kan vise enhetsinformasjon, for eksempel enhets-ID-en, programversjonen og lisensavtalen.

Velg  > **System** > **Om** > **Informasjon om opphavsrett.**

Vise forskrifts- og samsvarsinformasjon

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

1 Velg .

2 Velg **System** > **Informasjon om forskrifter.**

¹ Med bruk i 75 000 lux

² Enheten tåler utilsiktet kontakt med vann ned til 1 meter i opptil 30 minutter. Du finner mer informasjon på www.garmin.com/waterrating.

³ Enheten tåler trykk som tilsvarer en dybde på 10 m. Du finner mer informasjon på www.garmin.com/waterrating.

Ta vare på enheten

LES DETTE

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

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

Unngå kjemiske rengjøringsmidler, løsemidler, solkrem og insektmidler som kan skade plastdeler og overflater.

Fest gummiheften godt for å forhindre skade på USB-porten.

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

Rengjøre enheten

LES DETTE

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

1 Tørk av enheten med en klut som er fuktet med et mildt vaskemiddel.

2 Tørk av.

La enheten tørke når den er rengjort.

Rengjøring av USB-port

1 Slå av enheten og koble den fra strømkilden.

2 Rengjør USB-porten med en myk, ren og lofri klut eller bomullspinne.

MERK: Fukt om nødvendig kluten eller bomullspinnen lett med isopropylalkohol.

3 La enheten tørke helt før du kobler den til en strømkilde.

Ta vare på pulsmåleren

LES DETTE

Du må ta av modulen før du rengjør stroppen.

Oppsamling av svette og salt på stroppen kan redusere pulsmålerens evne til å rapportere nøyaktige data.

- Du finner detaljerte instruksjoner for hvordan du vasker stroppen, på www.garmin.com/HRMcare.
- Skyll stroppen etter hver bruk.
- Vask stroppen i vaskemaskin etter hver 7. bruk.
- Ikke kjør stroppen i tørketrommel.
- Heng opp stroppen eller legg den flatt når du skal tørke den.
- Pulsmålerens levetid blir forlenget hvis du tar av modulen når den ikke er i bruk.

Batterier som kan byttes ut av brukeren

⚠ ADVARSEL

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

Bytte HRM-Dual batteriet

- 1 Bruk en liten skrutrekker (Torx T5) til å fjerne de fire skruene på baksiden av modulen.
MERK: HRM-Dual tilbehør som er produsert før september i 2020, bruker Phillips #00-skruer.
- 2 Fjern dekslet og batteriet.



- 3 Vent i 30 sekunder.
- 4 Sett inn det nye batteriet med den positive siden opp.
MERK: Pass på at du ikke skader eller mister tetningsringen.
- 5 Sett dekslet og de fire skruene tilbake på plass.
MERK: Ikke stram for hardt til.

Når du har byttet ut batteriet i pulsmåleren, må du kanskje pare den med enheten på nytt.

Bytte ut batteriet til hastighetssensoren

Enheten bruker ett CR2032-batteri. Etter to omdreininger blinker LED-lampen rødt for å angi at batterinivået er lavt.

- 1 Finn det runde batteridekselet ① foran på sensoren.



- 2 Vri dekselet mot klokken til det er løst nok til at du kan fjerne det.
- 3 Ta av dekselet, og ta ut batteriet ②.
- 4 Vent i 30 sekunder.
- 5 Sett inn det nye batteriet i dekselet. Pass på at du setter det inn riktig vei.
MERK: Pass på at du ikke skader eller mister tetningsringen.
- 6 Vri dekselet med klokken slik at markøren på dekselet er på linje med markøren på etuiet.
MERK: LED-lampen blinker rødt og grønt i noen sekunder etter at batteriet er byttet. Når LED-lampen blinker grønt og så stopper, er enheten aktiv og klar til å sende data.

Bytte ut batteriet til pedalfrekvenssensoren

Enheten bruker ett CR2032-batteri. Etter to omdreininger blinker LED-lampen rødt for å angi at batterinivået er lavt.

- 1 Finn det runde batteridekselet ① på baksiden av sensoren.



- 2 Vri dekselet mot klokken til markøren peker mot ulåst, og dekselet er løst nok til å fjernes.
- 3 Ta av dekselet, og ta ut batteriet ②.
- 4 Vent i 30 sekunder.
- 5 Sett inn det nye batteriet i dekselet. Pass på at du setter det inn riktig vei.
MERK: Pass på at du ikke skader eller mister tetningsringen.
- 6 Vri dekselet med klokken til markøren peker mot låst.
MERK: LED-lampen blinker rødt og grønt i noen sekunder etter at batteriet er byttet. Når LED-lampen blinker grønt og så stopper, er enheten aktiv og klar til å sende data.

Bytte ut batteriet til pedalfrekvenssensoren

MERK: Bruk disse instruksjonene for produktmodeller som har et myntspor på batteridekselet.

Enheten bruker ett CR2032-batteri. Etter to omdreininger blinker LED-lampen rødt for å angi at batterinivået er lavt.

- 1 Finn det runde batteridekselet ① på baksiden av sensoren.



- 2 Vri dekselet mot klokken til markøren peker mot ulåst, og dekselet er løst nok til å fjernes.
- 3 Ta av dekselet, og ta ut batteriet ②.
- 4 Vent i 30 sekunder.
- 5 Sett inn det nye batteriet i dekselet. Pass på at du setter det inn riktig vei.
MERK: Pass på at du ikke skader eller mister tetningsringen.
- 6 Vri dekselet med klokken til markøren peker mot låst.
MERK: LED-lampen blinker rødt og grønt i noen sekunder etter at batteriet er byttet. Når LED-lampen blinker grønt og så stopper, er enheten aktiv og klar til å sende data.

Feilsøking

Tilbakestille Edge sykkelcomputeren

Hvis sykkelcomputeren slutter å reagere, kan det hende at du må tilbakestille den. Dette sletter ikke noen av dataene eller innstillingene dine.

Hold inne **|** i tolv sekunder.

Sykelcomputeren tilbakestilles og slås på.

Gjenopprette standardinnstillingene

Du kan gjenopprette standardinnstillingene og -aktivitetsprofilene. Dette fjerner ikke historikken og aktivitetsdataene, som turer, treningsøkter og løyper.

Velg **≡** > **System** > **Nullstilling av enhet** > **Gjenopprette standardinnstillingene** > **✓**.

Fjerne brukerdata og innstillinger

Du kan slette alle brukerdata og tilbakestille enheten til førstegangsoppsettet. Dette fjerner historikken og dataene, som turer, treningsøkter og løyper, og tilbakestiller enhetsinnstillingene og aktivitetsprofilene. Dette fjerner ikke eventuelle filer du har lagt til på enheten fra datamaskinen.

Velg **≡** > **System** > **Nullstilling av enhet** > **Slett data og gjenopprett standardinnstillinger** > **✓**.

Avslutte demomodus

Demomodus viser en forhåndsvisning av funksjonene på Edge sykkelcomputeren.

- 1 Trykk på  åtte ganger.
- 2 Velg .

Maksimere batterilevetiden

- Slå på **Batterisparemodus** (*Slå på batterisparemodus, side 90*).
- Reduser bakgrunnsbelysningens lysstyrke eller aktiver **Automatisk lysstyrke**-innstillingen (*Skjerminnstillinger, side 76*).
- Forkort tidsavbruddet for bakgrunnsbelysningen (*Skjerminnstillinger, side 76*).
- Slå på funksjonen **Automatisk dvale** (*Bruke automatisk dvalemodus, side 74*).
- Slå av trådløsfunksjonen **Telefon** (*Telefoninnstillinger, side 76*).
- Velg **GPS**-innstillingen (*Endre satellittinnstilling, side 75*).
- Fjern trådløse sensorer som du ikke bruker lenger.

Slå på batterisparemodus

Med batterisparemodusen kan du justere innstillingene for å forlenge batterilevetiden og dra på lengre turer.

- 1 Velg  > **Batterisparemodus** > **Aktiver**.
- 2 Velg et alternativ:
 - Velg **Reduser bakgrunnsbelysningen** for å redusere lysstyrken på bakgrunnsbelysningen.
 - Velg **Skjul kartet** for å skjule kartskjermen.
MERK: Når dette alternativet er aktivert, vises det fortsatt svingvarsler.
 - Velg **Satellittsystemer** for å endre satellittinnstillingen.

Den beregnede gjennomsnittlige batterilevetiden vises øverst på skjermen.

Du bør lade enheten og deaktivere batterisparemodusen etter turen for å bruke alle enhetsfunksjonene.

Telefonen min kobler seg ikke til enheten

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

- Slå telefonen og enheten av og på.
- Aktiver Bluetooth teknologi på telefonen.
- Oppdater Garmin Connect appen til den nyeste versjonen.
- Fjern enheten fra Garmin Connect appen og Bluetooth innstillingene på telefonen for å parkoble den på nytt.
- Hvis du har kjøpt en ny telefon, fjerner du enheten fra Garmin Connect appen på telefonen du vil slutte å bruke.
- Hold telefonen innenfor 10 m (33 fot) unna enheten.
- Åpne Garmin Connect appen på telefonen din, velg **•••**, og velg deretter **Garmin-enheter** > **Legg til enhet** for å aktivere parkoblingsmodus.
- Sveip nedover på startskjermbildet for å vise innstillingswidgeten og velg **Telefon** > **Par smarttelefon** for å aktivere parkoblingsmodus manuelt.

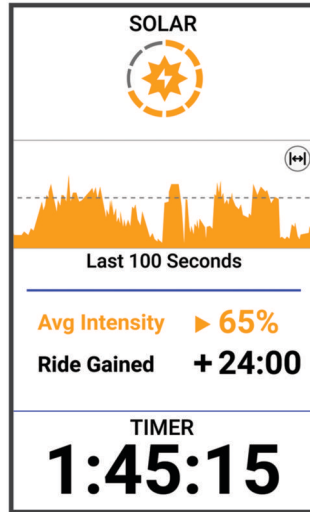
Tips om bruk av Edge 1040 Solar-sykelcomputeren

Solcellelading er utformet for å optimalisere og forlenge enhetens batterilevetid. Solcellelading skjer selv om enheten er i dvalemodus eller slått av.

MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig på alle modeller.

- Når du ikke bruker enheten, retter du skjermen mot sollyset for å forlenge batterilevetid.
- Bla til soldatasiden under en aktivitet.

Soldatasiden viser intensiteten til de gjeldende lysforholdene og den akkumulerte driftstiden som er oppnådd fra solenergi, og tar hensyn til enhetens gjeldende bruk og batteriforbruk.



Forbedre GPS-satellitmottak

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

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

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

Enheten bruker feil språk

- 1 Velg .
- 2 Bla ned til det nest siste elementet i listen og velg det.
- 3 Bla ned til det tiende elementet i listen, og velg det.
- 4 Velg språk.

Angi høyde

Hvis du har nøyaktige høydedata for din aktuelle posisjon, kan du kalibrere høydemåleren på enheten manuelt.

- 1 Velg **Navigasjon** >  > **Angi høyde**.
- 2 Angi høyden, og velg .

Kalibrere kompasset

LES DETTE

Kalibrer det elektroniske kompasset utendørs. Du kan få økt retningsnøyaktighet ved å holde avstand til objekter som påvirker magnetiske felter, for eksempel kjøretøy, bygninger og overhengende kraftlinjer.

Enheten kalibreres på fabrikken, og enheten bruker automatisk kalibrering som standard. Hvis du opplever uregelmessig kompassatferd, for eksempel etter å ha beveget deg over lengre avstander eller etter ekstreme temperaturendringer, kan du kalibrere kompasset manuelt.

- 1 Velg  **System** > **Kalibrer kompass**.
- 2 Velg **Kalibrer**, og følg instruksjonene på skjermen.

Temperaturmålinger

Enheten kan vise temperaturmålinger som er høyere enn faktisk lufttemperatur hvis enheten er plassert i direkte sollys, holdes i hånden eller lades opp med en ekstern batteripakke. Det tar også en stund for enheten å tilpasse avlesningen hvis det er snakk om store temperaturendringer.

Utbyttbare tetningsringer

Det finnes erstatningsbånd (tetningsringer) for brakettene.

MERK: Bruk bare reservebånd i etylenpropylen (EPDM). Gå til <http://buy.garmin.com>, eller kontakt forhandleren for Garmin.

Få mer informasjon

- Gå til support.garmin.com for å finne flere brukerveiledninger, artikler og programvareoppdateringer.
- Gå til buy.garmin.com eller kontakt Garmin forhandleren din for å få informasjon om tilbehør og reservedeler.

Tillegg

Datafelter

MERK: Alle datafelter er ikke tilgjengelige for alle aktivitetstyper. Enkelte datafelter krever kompatible tilbehør for å vise data. Noen datafelter vises i mer enn én kategori på enheten.

TIPS: Du kan også tilpasse datafeltene fra enhetsinnstillingene i Garmin Connect appen.

Felt for skrittfrekvens

Navn	Beskrivelse
Ø Skritt-/Pedealfrekv.	Sykling. Gjennomsnittlig kadens for gjeldende aktivitet.
Pedalfrekvens	Sykling. Antall omdreininger på krankarmen. Enheten må være koblet til en sensor for pedalfrekvens for at disse dataene skal vises.
Pedalfrekvens, runde	Sykling. Gjennomsnittlig kadens for gjeldende runde.

Sykkeldynamikk

Navn	Beskrivelse
Gjennomsnittlig venstre kraftfasetopp	Den gjennomsnittlige kraftfasetoppvinkelen for venstrebeinet for den gjeldende aktiviteten.
Gjennomsnittlig venstre kraftfase	Den gjennomsnittlige kraftfasevinkelen for venstrebeinet for den gjeldende aktiviteten.
Gjennomsnittlig pedalsenterforskyvning	Gjennomsnittlig pedalsenterforskyvning for den gjeldende aktiviteten.
Gjennomsnittlig høyre kraftfase	Den gjennomsnittlige kraftfasevinkelen for høyrebeinet for den gjeldende aktiviteten.
Gjennomsnittlig høyre kraftfasetopp	Den gjennomsnittlige kraftfasetoppvinkelen for høyrebeinet for den gjeldende aktiviteten.
Venstre kraftfasetopp per runde	Den gjennomsnittlige kraftfasetoppvinkelen for venstrebeinet for den gjeldende runden.
Venstre kraftfase per runde	Den gjennomsnittlige kraftfasevinkelen for venstrebeinet for den gjeldende runden.
PSF for runde	Gjennomsnittlig pedalsenterforskyvning for den gjeldende runden.
Høyre kraftfasetopp per runde	Den gjennomsnittlige kraftfasetoppvinkelen for høyrebeinet for den gjeldende runden.
Høyre kraftfase per runde	Den gjennomsnittlige kraftfasevinkelen for høyrebeinet for den gjeldende runden.
Rundetid sittende	Hvor lang tid du har sittet og tråkket på den gjeldende runden.
Rundetid stående	Hvor lang tid du har stått og tråkket på den gjeldende runden.
Venstre kraftfasetopp	Den gjeldende kraftfasetoppvinkelen for venstrebeinet. Kraftfasetoppen er vinkelområdet der du produserer den høyeste andelen av drivkraften.
Venstre kraftfase	Den gjeldende kraftfasevinkelen for venstrebeinet. Kraftfasen er området i pedaltråkket der du produserer positiv kraft.
Pedalsenterforskyvning	Pedalsenterforskyvningen. Pedalsenterforskyvning er plasseringen på pedalen der du bruker kraft.

Navn	Beskrivelse
Høyre kraftfasetopp	Den gjeldende kraftfasetoppvinkelen for høyrebeinet. Kraftfasetoppen er vinkelområdet der du produserer den høyeste andelen av drivkraften.
Høyre kraftfase	Den gjeldende kraftfasevinkelen for høyrebeinet. Kraftfasen er området i pedaltråkket der du produserer positiv kraft.
Tid sittende	Hvor lang tid du har sittet og tråkket i den gjeldende aktiviteten.
Tid stående	Hvor lang tid du har stått og tråkket i den gjeldende aktiviteten.

Felt for distanse

Navn	Beskrivelse
Distanse	Avstanden som er tilbakelagt under gjeldende spor eller aktivitet.
Rundedistanse	Avstanden som er tilbakelagt under gjeldende runde.
Siste rundedistanse	Avstanden som er tilbakelagt under forrige fullførte runde.
Avstand foran	Avstanden foran eller bak Virtual Partner.
Kilometerteller	En løpende oversikt over den tilbakelagte avstanden for samtlige turer. Denne sammenlagte verdien fjernes ikke når du nullstiller turdataene.

Elsykel

Navn	Beskrivelse
Assistansemodus	Den gjeldende assistansemodusen for elsykkelen.
Elsykelbatteri	Gjenværende batteri på en elsykel.
Råd om girskifting	Anbefaling om å gire opp eller ned basert på gjeldende innsats. Elsykkelen din må være i modus for manuelt girskifte.
Reiserekkevidde	Den estimerte avstanden du kan sykle, basert på de gjeldende elsykelinnstillingene og gjenværende batteri.
SMART TRAVEL-REKKEVIDDE	Den beregnede gjenstående avstanden elsykkelen vil gi deg hjelp, det lokale terrenget tatt i betraktning.

Felt for distanse

Navn	Beskrivelse
Gjenværende stigning	Under en treningsøkt eller i en løype er dette stigningen som gjenstår når du bruker et høydemål.
Stigning til neste løypepunkt	Gjenværende stigning til neste punkt i løypa.
Høyde	Høyde over eller under havet for den gjeldende posisjonen.
Helling	Beregningen av stigning (høyde) for løp (avstand). Hvis du for eksempel beveger deg 3 m for hver 60 m du klatrer, er hellingen 5 %.
Stigning for runden	Vertikal stigningsavstand for gjeldende runde.
Runde, fall	Vertikal fallavstand for gjeldende runde.
Total stigning	Sammenlagt høydeavstand som er besteget siden forrige nullstilling.
Totalt fall	Sammenlagt fallavstand som er nedsteget siden forrige nullstilling.
VAM	Gjennomsnittlig stigningshastighet for den gjeldende aktiviteten.
30 sek VAM	30 sekunders gjennomsnittlig bevegelse av gjennomsnittlig stigningshastighet.
Gjennomsnittlig VAM	Gjennomsnittlig stigningshastighet for den gjeldende aktiviteten.
VAM, runde	Gjennomsnittlig stigningshastighet for den gjeldende runden.

Gir

Navn	Beskrivelse
Di2 – batterinivå	Gjenværende batteristrøm til en Di2-sensor.
Di2-skiftmodus	Gjeldende skiftmodus til en Di2-sensor.
Fremre gir	Frontgiret fra en sensor for girposisjon.
Girbatteri	Batteristatusen for en sensor for girposisjon.
Girkombinasjon	Gjeldende girkombinasjon fra en sensor for girposisjon.
Gir	Front- og bakgiret fra en sensor for girposisjon.
Girforhold	Antall tenner på de front- og bakgirene, som registrert av en sensor for girposisjon.
Bakre gir	Bakgiret fra en sensor for girposisjon.

Grafisk

Navn	Beskrivelse
Pedalfrekvens	Sykling. En fargeindikator som viser gjeldende frekvensområde.
Pedalfrekvensstreker	Et stolpediagram over de gjeldende, gjennomsnittlige og maksimale kadensverdiene for den gjeldende aktiviteten.
Pedalfrekvensdiagram	Et kurvediagram over kadensverdiene for den gjeldende aktiviteten.
Høydediagram	Et kurvediagram over gjeldende høyde, total stigning og total nedstigning for den gjeldende aktiviteten.
Puls	Puls angitt i slag per minutt. Enheten må ha puls på håndleddet eller være koblet til en kompatibel pulsmåler.
Pulsdiagram	Et stolpediagram over de gjeldende, gjennomsnittlige og maksimale pulsverdiene for den gjeldende aktiviteten.
Pulsgraf	Et kurvediagram over de gjeldende, gjennomsnittlige og maksimale pulsverdiene for den gjeldende aktiviteten.
Kraft	En fargeindikator som viser gjeldende kraftsone.
Linjer for kraft	Et stolpediagram over det gjeldende, gjennomsnittlige og maksimale kraftforbruket for den gjeldende aktiviteten.
Kraftdiagram	Et kurvediagram over det gjeldende, gjennomsnittlige og maksimale kraftforbruket for den gjeldende aktiviteten.
Hastighet	En fargeindikator som viser gjeldende hastighet.
Linjer for hastighet	Et stolpediagram over de gjeldende, gjennomsnittlige og maksimale hastighetsverdiene for den gjeldende aktiviteten.
Hastighetsdiagram	Et kurvediagram over hastigheten din for den gjeldende aktiviteten.

Felt for puls

Navn	Beskrivelse
Pulsreserve i %	Prosent av pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls).
Prosent av maksimal puls	Prosent av maksimal puls.
Aerob treningseffekt	Påvirkningen den gjeldende aktiviteten har på den aerobe formen.
Anaerob treningseffekt	Påvirkningen den gjeldende aktiviteten har på den anaerobe formen.
Gjennomsnittlig pulsreserve i %	Snittprosent av pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for gjeldende aktivitet.
Gjennomsnittspuls	Gjennomsnittlig puls for gjeldende aktivitet.
Gjennomsnittlig prosent av maksimal puls	Snittprosent av maksimal puls for gjeldende aktivitet.
Puls	Puls angitt i slag per minutt. Enheten må kobles til en kompatibel pulsmåler eller en annen enhet som måler pulsen på håndleddet.
Pulssone	Gjeldende pulsområde (1 til 5). Standardsonene er basert på brukerprofilen og maksimal puls (220 minus alderen din).
Graf for pulssone	Linjefraf som viser gjeldende pulssone (1 til 5).
%pulsreserve for runde	Snittprosent av pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for gjeldende runde.
Puls - runde	Gjennomsnittlig puls for gjeldende runde.
Prosent av maksimal puls per runde	Snittprosent av maksimal puls for gjeldende runde.
Puls, siste runde	Gjennomsnittlig puls for forrige fullførte runde.
Belastn.	Treningsbelastning for gjeldende aktivitet. Treningsbelastningen er mengden overflødig oksygenforbruk etter trening (EPOC), som indikerer hvor hard treningen er.
Respirasjonsfrekvens	Din pustefrekvens i form av antall pust per minutt (brpm).
Tid i sone	Tilbakelagt tid i hver sone for puls eller kraft.

Lys

Navn	Beskrivelse
Batteristatus	Gjenværende batteristrøm til et sykkellyktilbehør.
Strålevinkelstatus	Strålemodus for frontlykten.
Lysmodus	Konfigurasjonsmodus for lyktnettverket.
Tilkoblede lykter	Antall tilkoblede lykter.

MTB-ytelse

Navn	Beskrivelse
60s flyt	60 sekunders gjennomsnittlig bevegelse for flytpoengsum.
60 sek vanskelighetsgrad	60 sekunders gjennomsnittlig bevegelse for vanskelighetsgradpoengsum.
Flyt	Måler hvor jevnt du opprettholder hastighet og flyt gjennom svinger under den gjeldende aktiviteten.
Vanskelighetsgrad	Vanskelighetsgraden til den gjeldende aktiviteten basert på høyde, stigning og raske endringer i retning.
Rundeflyt	Den totale flytpoengsummen for gjeldende runde.
Vanskelighetsgrad for runde	Den totale vanskelighetsgraden for den gjeldende runden.

Navigasjonsfelt

Navn	Beskrivelse
Gjenværende stigning	Under en treningsøkt eller i en løype er dette stigningen som gjenstår når du bruker et høydemål.
Stigning til neste løypepunkt	Gjenværende stigning til neste punkt i løypa.
Distanse til løypepunkt Gjenværende avstand til neste punkt på løypa.	Gjenværende avstand til neste punkt på løypa.
Destinasjonsposisjon	Posisjonen til endelig destinasjon.
Avstand til punkt	Avstanden som gjenstår til neste punkt.
Distanse til bestemmelsessted	Gjenværende avstand til endelig destinasjon. Denne siden vises bare når du navigerer.
Avstand til neste	Gjenværende avstand til neste veipunkt på ruten. Denne siden vises bare når du navigerer.
ETA ved bestemmelsessted	Beregnet ankomsttid ved destinasjonen (justert etter lokalt klokkeslett ved destinasjonen). Denne siden vises bare når du navigerer.
ETA ved neste	Beregnet ankomsttid til neste veipunkt på ruten (justert etter lokalt klokkeslett ved veipunktet). Denne siden vises bare når du navigerer.
Retning	Retningen du beveger deg i.
Neste veipunkt	Neste punkt på ruten. Denne siden vises bare når du navigerer.
Tid til destinasjon	Beregnet tid som gjenstår før ankomst til destinasjonen. Denne siden vises bare når du navigerer.
Tid til neste	Beregnet tid som gjenstår før ankomst til neste veipunkt på ruten. Denne siden vises bare når du navigerer.
Tid til punkt	Tiden som gjenstår til neste punkt.

Andre felt

Navn	Beskrivelse
Batterinivå	Gjenværende batteristrøm.
Totale kalorier	Totalt antall kalorier som er forbrent.
GPS-signalstyrke	Styrken til GPS-satellittsignalet.
Runder	Antall runder som er fullført for gjeldende aktivitet.
Ytelseskonisjon	Ytelseskonisjonsverdi er en sanntidsvurdering av prestasjonsevnen din.
Soloppgang	Tidspunktet for soloppgang basert på gjeldende GPS-posisjon.
Solnedgang	Tidspunktet for solnedgang basert på gjeldende GPS-posisjon.
Temperatur	Temperaturen i luften. Kroppstemperaturen påvirker temperatursensoren.
Klokkeslett	Klokkeslett basert på gjeldende posisjon og tidsinnstillinger (format, tidssone, sommertid).
24-timers minimumstemperatur	Den laveste temperaturen som er registrert de siste 24 timene fra en kompatibel temperatursensor.
24-timers maksimal temperatur	Den høyeste temperaturen som er registrert de siste 24 timene fra en kompatibel temperatursensor.

Felter for kraft

Navn	Beskrivelse
%FTP	Gjeldende kraftforbruk som en prosentandel av FTP (Functional Threshold Power).
3s balanse	3 sekunders gjennomsnittlig bevegelse for kraftdifferanse venstre/høyre.
3 s kraft	3 sekunders snittfart for kraftforbruk.
3 sek watt/kg	Tre sekunders snittfart for kraftforbruk i watt per kilogram.
10s balanse	10 sekunders gjennomsnittlig bevegelse for kraftdifferanse venstre/høyre.
10 s kraft	10 sekunders snittfart for kraftforbruk.
10 sek watt/kg	Ti sekunders snittfart for kraftforbruk i watt per kilogram.
30s balanse	30 sekunders gjennomsnittlig bevegelse for kraftdifferanse venstre/høyre.
30 s kraft	30 sekunders snittfart for kraftforbruk.
30 sek watt/kg	30 sekunders snittfart for kraftforbruk i watt per kilogram.
Gjennomsnittlig balanse	Gjennomsnittlig kraftdifferanse venstre/høyre for gjeldende aktivitet.
Gj.sn. kraft	Gjennomsnittlig kraftforbruk for gjeldende aktivitet.
Gjennomsnittlig watt/kg	Gjennomsnittlig kraftforbruk i watt per kilogram.
Balanse	Gjeldende kraftdifferanse venstre/høyre.
Intensity Factor	Intensity Factor™ for gjeldende aktivitet.
Kilojoule	Samlet utført arbeid (kraftforbruk) i kilojoule.

Navn	Beskrivelse
Balanse, runde	Gjennomsnittlig kraftdifferanse venstre/høyre for gjeldende runde.
NP, runde	Gjennomsnittlig Normalized Power™ for gjeldende runde.
Kraft for runden	Gjennomsnittlig kraftforbruk for gjeldende runde.
NP, siste runde	Gjennomsnittlig Normalized Power for siste fullførte runde.
Kraft, siste runde	Gjennomsnittlig kraftforbruk for siste fullførte runde.
Watt/kg per runde	Gjennomsnittlig kraftforbruk i watt per kilogram for den gjeldende runden.
Maksimal kraft, runde	Høyeste kraftforbruk for gjeldende runde.
Makskraft	Høyeste kraftforbruk for gjeldende aktivitet.
Normalized Power	Normalized Power for gjeldende aktivitet.
Jevnhet for pedal	Målingen for hvor jevnt en person trækker på pedalene for hvert pedaltrakk.
Kraft	Sykling. Gjeldende kraftforbruk i watt.
Kraftsone	Gjeldende område for kraftforbruk (1 til 9) basert på FTP eller egendefinerte innstillinger.
Tid i sone	Medgått tid i hver kraftsone.
Effektivitet for dreiningsmoment	Målingen for hvor effektivt du trår.
TSS	Training Stress Score™ for gjeldende aktivitet.
Watt/kg	Kraftforbruk i watt per kilo.

Smartrulle

Navn	Beskrivelse
Sykelrullekontroller	Motstandskraften som brukes av en sykkelrulle under en treningsøkt.

Felt for hastighet

Navn	Beskrivelse
Gjennomsnittlig hastighet	Gjennomsnittlig hastighet for gjeldende aktivitet.
Rundehastighet	Gjennomsnittlig hastighet for gjeldende runde.
Siste rundehastighet	Gjennomsnittlig hastighet for forrige fullførte runde.
Maksimal hastighet	Høyeste hastighet for gjeldende aktivitet.
Hastighet	Gjeldende bevegelsestempo.

Utholdenhetsfelter

Navn	Beskrivelse
Utholdenhet	Den nåværende gjenværende utholdenhet.
Beregnet distanse	Den nåværende utholdenhetsavstanden som gjenstår på dagens anstrengelse.
Potensiell	Den gjenværende potensielle utholdenheten.
Beregnet tid	Den nåværende utholdenhetstiden som gjenstår på dagens anstrengelse.

Felt for tidtaker

Navn	Beskrivelse
Gjennomsnittlig rundetid	Gjennomsnittlig rundetid for gjeldende aktivitet.
Medgått tid	Sammenlagt tid som er registrert. Hvis du for eksempel starter aktivitetstidtakeren og sykler i 10 minutter, stopper tidtakeren i 5 minutter og deretter starter tidtakeren og sykler i 20 minutter, har det gått 35 minutter.
Rundetid	Stoppeklokketiden for gjeldende runde.
Tid, siste runde	Stoppeklokketiden for forrige fullførte runde.
Tidtaker	Gjeldende tid for aktivitetstidtakeren.
Tid foran	Tiden foran eller bak Virtual Partner.
SEGMENTTID	Tiden som er gått for segmentet i den gjeldende aktiviteten.

Treningsøkter

Navn	Beskrivelse
Kalorier igjen	Under en treningsøkt er dette antallet kalorier som gjenstår når du bruker et kalorimål.
Gjenværende distanse	Under en treningsøkt eller løype er dette avstanden som gjenstår når du bruker et avstandsmål.
Varighet	Tiden som gjenstår av det gjeldende trinnet i treningsøkten.
Puls igjen	Under en treningsøkt er dette mengden du er over eller under pulsmålet.
Primærmål	Målet for primærtrinnet i en treningsøkt.
Repetisjoner igjen	Gjenværende repetisjoner i en treningsøkt.
Sekundærmål	Målet for et sekundært trinn i en treningsøkt.
Avstand for trinnet	Avstanden til det gjeldende trinnet i en treningsøkt.
Varighet	Tiden som har gått for det gjeldende trinnet i treningsøkten.
Tid igjen	Under en treningsøkt eller løype er dette tiden som gjenstår når du bruker et tidsmål.
Sammenligning av treningsøkt	En graf som sammenligner den gjeldende innsatsen med treningsmålet.
Treningsøkttrinn	Under en treningsøkt, gjeldende trinn av totalt antall trinn.

Standardverdier for kondisjonsberegning

Disse tabellene omfatter standardiserte klassifiseringer av kondisjonsberegning etter alder og kjønn.

Menn	Prosentil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Overlegent	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Utmerket	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Bra	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
OK	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Dårlig	0–40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Kvinner	Prosentil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Overlegent	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Utmerket	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Bra	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
OK	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Dårlig	0–40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Data trykket med tillatelse fra The Cooper Institute. Du finner mer informasjon på www.CooperInstitute.org.

FTP-verdier

Diss tabellene omfatter FTP-klassifiseringer (functional threshold power) beregnet etter kjønn.

Menn	Watt per kilogram (W/kg)
Overlegent	5,05 og høyere
Utmerket	Fra 3,93 til 5,04
Bra	Fra 2,79 til 3,92
OK	Fra 2,23 til 2,78
Har ikke trent	Lavere enn 2,23

Kvinner	Watt per kilogram (W/kg)
Overlegent	4,30 og høyere
Utmerket	Fra 3,33 til 4,29
Bra	Fra 2,36 til 3,32
OK	Fra 1,90 til 2,35
Har ikke trent	Lavere enn 1,90

FTP-verdiene er basert på forskning utført av Hunter Allen og Andrew Coggan, PhD, *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

Pulssoneberegninger

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

Hjulstørrelse og -omkrets

Hastighetssensoren registrerer automatisk hjulstørrelsen. Du kan eventuelt angi omkretsen på hjulet i innstillingene for hastighetssensoren.

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

