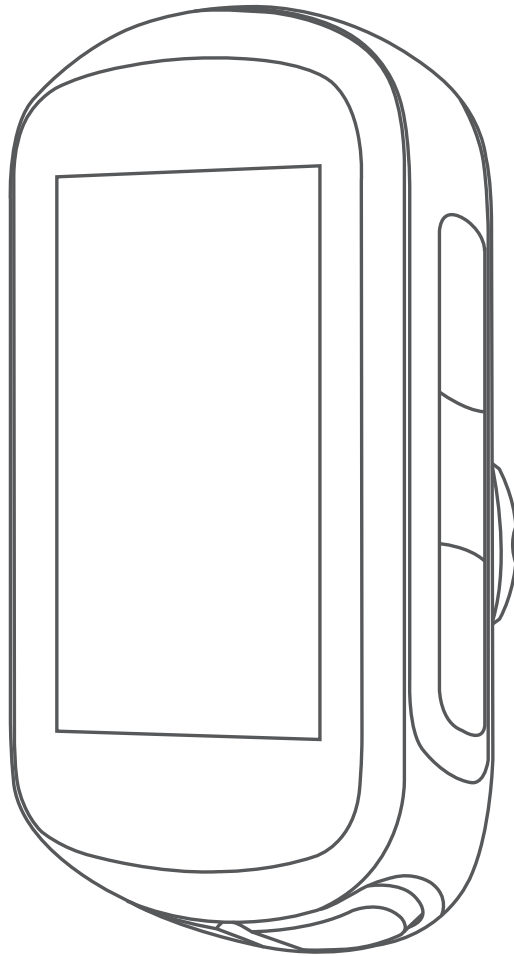




EDGE® 130 PLUS

Brukerveiledning

© 2020 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® og Virtual Partner® er varemerker for Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper som er registrert i USA eller andre land. Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express®, Varia™ og Vector™ er varemerker for Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper. Disse varemerkene kan ikke brukes uten uttrykkelig tillatelse fra Garmin.

BLUETOOTH® ordmerket 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. Avanserte hjerteslaganalyser av Firstbeat. Apple® og Mac® er varemerker for Apple Inc., registrert i USA og andre land. Strava og Strava™ er varemerker for Strava, Inc. Windows® er et registrert varemerke for Microsoft Corporation i USA og andre land. Andre varemerker og varenavn tilhører sine respektive eiere.

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

M/N: A03970

Innholdsfortegnelse

Innledning	1	Slå hendelsesregistrering av og på	8
Oversikt over enheten	1	Avbryte en automatisk melding	8
Statusikoner	1	Send en statusoppdatering etter en hendelse	8
Vise widgeter	1	Aktivere LiveTrack	8
Bruke snarveismenyen	1	Nedlastbare Connect IQ funksjoner	8
Parkoble smarttelefonen	1	Laste ned Connect IQ funksjoner ved hjelp av datamaskinen	8
Lade enheten	1	Trådløse sensorer	8
Om batteriet	2	Sette på pulsmåleren	8
Installere standardbraketten	2	Tips for unøyaktige pulsdatabaser	9
Løse ut Edge	2	Treningsmål	9
Montere terrengsykkelbraketten	2	Installere hastighetssensoren	9
Innhente satellittsignaler	3	Installere pedalfrekvenssensoren	9
Trening	3	Om sensorene for hastighet og pedalfrekvens	9
Legge ut på tur	3	Parkoble trådløse sensorer	9
Følge en lagret tur	3	Trene med kraftmåleren	10
Segmenter	3	Kalibrere kraftmåleren	10
Strava™ segmenter	3	Pedalbasert kraft	10
Following a Segment From Garmin Connect	3	Situasjonsoppfattelse	10
Konkurrere mot et segment	4	Logg	10
Angi et segment til å justere automatisk	4	Vise kjøreturdetaljer	10
Vise segmentdetaljer	4	Slette en tur	10
Slette et segment	4	Vise totalverdier for data	10
Treningsøkter	4	Nullstille totalverdiene for sykkel	10
Following a Workout From Garmin Connect	4	Garmin Connect	10
Starte en treningsøkt	4	Send turen din til Garmin Connect	10
Stoppe en treningsøkt	4	Databehandling	10
Slette treningsøkter	4	Koble enheten til datamaskinen	10
Om treningskalenderen	4	Overføre filer til enheten	11
Using Garmin Connect Training Plans	5	Slette filer	11
Trene innendørs	5	Koble fra USB-kabelen	11
Min statistikk	5	Tilpasse enheten	11
Konfigurere brukerprofilen	5	Kjøreturinnstillinger	11
Om kondisjonsberegninger	5	Varsler	11
Beregne VO2-maks	5	Endre satellittinnstillingen	11
Tips for kondisjonsberegning for sykling	5	Treningsinnstillinger	12
Restitusjonsrådgiver	5	Markere runder	12
Se restitusjonstiden din	5	Bruke Auto Pause®	12
Personlige rekorder	6	Bruke Bla automatisk	12
Vise personlige rekorder	6	Endre datafelter	12
Gjenopprette en personlig rekord	6	Telefoninnstillinger	12
Slette en personlig rekord	6	Systeminnstillinger	12
navigasjon	6	Endre enhetsspråk	12
Posisjoner	6	Bruke bakgrunnslyset	12
Merke posisjonen	6	Slå enhetstimer på og av	12
Navigere til en lagret posisjon	6	Endre måleenhetene	12
Navigere tilbake til start	6	Bruke funksjonen Automatisk avslåing	12
Vise lagrede posisjoner	6	Konfigurere modus for utvidet visning	12
Vise brukerposisjoner på kartet	6	Lukke modus for utvidet visning	13
Tilpasse ikonene på kartet	6	Informasjon om enheten	13
Endre posisjonen din	6	Spesifikasjoner	13
Slette en lagret posisjon	6	Edge 130 Plus-spesifikasjoner	13
Løyper	6	Spesifikasjoner for pulsmåler	13
Følge en løype fra Garmin Connect	6	Spesifikasjoner for hastighetssensor og pedalfrekvenssensor	13
Tips for trening med løyper	7	Ta vare på enheten	13
Vise løypedetaljer	7	Rengjøre enheten	13
Bruke ClimbPro	7	Ta vare på pulsmåleren	13
Slette en løype	7	Batterier som kan byttes ut av brukeren	13
Bluetooth tilkoblede funksjoner	7	Bytte batteriet i pulsmåleren	13
Hendelsesregistrering og assistansefunksjoner	7	Bytte ut batteriet til pedalfrekvenssensoren	13
Hendelsesregistrering	7	Vise informasjon om forskrifter og samsvar fra den elektroniske etiketten	14
Assistent	7	Feilsøking	14
Legge til kontakter	8		
Be om hjelp	8		

Starte enheten på nytt	14
Gjenopprette alle fabrikkinnstillinger	14
Maksimere batterilevetiden	14
Forbedre GPS-satellittmottaket	14
Enheten min bruker feil språk	14
Utbyttbare tetningsringer	14
Oppdatere programvaren ved hjelp av appen Garmin Connect	14
Oppdatere programvaren ved hjelp av Garmin Express	14
Produktoppdateringer	14
Få mer informasjon	14
Tillegg	14
Datafelter	14
Standardverdier for kondisjonsberegning	15
Pulssoneberegninger	16
Hjulstørrelse og -omkrets	16
Indeks	17

Innledning

⚠ ADVARSEL

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

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

Oversikt over enheten



① 	Velg for å aktivere enheten. Hold nede for å slå enheten av og på.
② 	Velg for å bla gjennom dataskjermbilder, alternativer og innstillinger. På startskjermbildet holder du nede for å vise enhetsmenyen.
③ 	Velg for å bla gjennom dataskjermbilder, alternativer og innstillinger. På startskjermbildet velger du denne for å vise kontrollprogrammene.
④ 	Trykk for å starte og stoppe tidtakeren. Velg for å velge et alternativ eller for å bekrefte en melding.
⑤ 	Velg for å markere en ny runde. Velg for å gå tilbake til forrige skjerm bilde.

Statusikoner

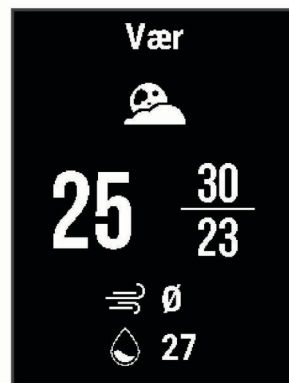
Et solid ikon betyr at signalet ble registrert eller at sensoren er koblet til.

	GPS-status
	Status for Bluetooth®
	Pulsstatus
	Strømstatus
	Status for LiveTrack
	Status for hastighet og pedalfrekvens
	Synkronisering pågår

Vise widgeter

Enheden er forhåndslastet med flere kontrollprogrammer. Du bør parkoble enheten med en smarttelefon for å få mest mulig ut av Edge enheten.

- Gå til hjemskjermbildet, og velg eller .



Enheden blir gjennom kontrollprogramløggen.

- Når du er i et aktivt kontrollprogram, velger du for å vise flere alternativer for det kontrollprogrammet.

Bruke snarveismenyen

Snarveismenyen kan brukes til å få rask tilgang til funksjoner eller utføre funksjoner.

- Når vises på skjermen, holder du inne for å vise snarveismenyene.

Parkoble smarttelefonen

For at du skal kunne bruke funksjonene til Edge enheten, må den parkobles direkte via Garmin Connect™ appen og ikke fra Bluetooth innstillingene på smarttelefonen.

- 1 Installer og åpne Garmin Connect appen fra appbutikken på smarttelefonen.

- 2 Hold inne for å slå på enheten.

Den første gangen du slår på enheten, må du velge enhetsspråket. Det neste skjermbildet ber deg om å parkoble med smarttelefonen.

TIPS: Du kan holde inne og velge **Telefon > Parkoble telefon** for å aktivere parkoblingsmodus manuelt.

- 3 Velg et alternativ for å legge til enheten i Garmin Connect kontoen din:

- Hvis dette er den første enheten du har parkoblet med Garmin Connect appen, følger du instruksjonene på skjermen.
- Hvis du allerede har parkoblet en annen enhet med Garmin Connect appen, går du til eller menyen . Velg deretter **Garmin-enheter > Legg til enhet**, og følg instruksjonene på skjermen.

Når du har parkoblet enhetene, vises en melding, og enheten synkroniseres automatisk med smarttelefonen.

Lade enheten

LES DETTE

Tørk godt av USB-porten, gummihetten 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 130 Plus-spesifikasjoner, side 13*).

- 1 Fjern gummihetten 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. Enheten slår seg på når du kobler den til en strømkilde.
 - 5 Lad enheten helt opp.
- Sett på plass gummiheften når du har ladet enheten.

Om batteriet

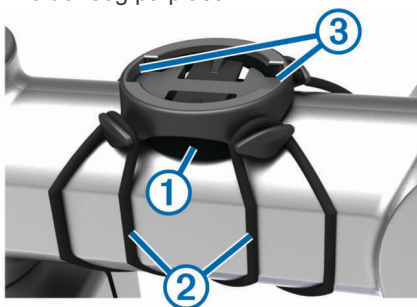
⚠ ADVARSEL

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

Installere standardbraketten

For å få best mulig GPS-mottak bør du plassere sykkelbraketten slik at den fremre delen av enheten peker mot himmelen. Du kan montere sykkelbraketten på styrestammen eller på styret.

- 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. 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 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.

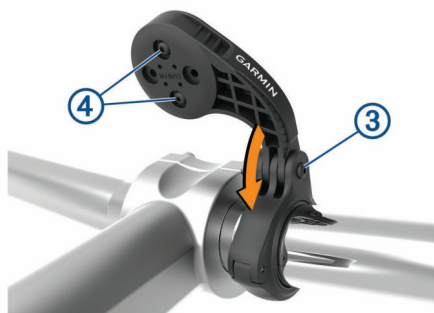
Montere terrengsykkelbraketten

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 sykkelen.
- 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 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 klokken til den låses på plass.

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 det fulgte med en ANT+® sensor sammen med enheten, er de allerede parkoblet og kan aktiveres under førstegangsoppsettet.

- 1 Hold nede  for å slå på enheten.
- 2 Gå ut, og vent mens enheten innhenter satellitter.
 lyser kontinuerlig når enheten er klar.
- 3 Gå til startskjermen, og velg .
- 4 Velg turtypen.
TIPS: Det er viktig med nøyaktige turtypedata for å opprette sykkelvennlige løyper på Garmin Connect kontoen.
- 5 Velg  for å starte aktivitetstidtakeren.

Distanse	25.00
Tidtaker	56:27
Hastighet	Gj.sn. hast.
29.0	26.2
Total stign.	Helling
182	4

MERK: Oppføringer i loggen registreres bare når aktivitetstidtakeren går.

- 6 Velg  for å stoppe aktivitetstidtakeren.
- 7 Velg et alternativ:
 - Velg **Fortsett** for å gjenoppta sykkelturen.
 - Velg **Lagre tur** for å stoppe sykkelturen og lagre den.
 - Velg **Forkast tur** for å stoppe sykkelturen og slette den fra enheten.
 - Velg **Tilbake til start** for å navigere tilbake til startposisjonen.
 - Velg **Marker posisjon** for å markere posisjonen, og lagre den.
 - Velg **Hovedmeny** for å gå tilbake til hovedmenyen.

Følge en lagret tur

- 1 Hold nede .
- 2 Velg **Navigasjon > Turtype for aktivitet**.
- 3 Velg en tur.
TIPS: Du kan velge  for å vise mer detaljert informasjon om sykkelturen, som oppsummering, kartposisjon, rundedetaljer, eller du kan slette turen.
- 4 Velg **Kjør**.
- 5 Velg  for å starte aktivitetstidtakeren.

Segmenter

Følge 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 130 Plus 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 segmentkontrollprogrammet i 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.

Following a Segment From Garmin Connect

Before you can download and follow a segment from Garmin Connect, you must have a Garmin Connect account ([Garmin Connect](#), page 10).

NOTE: If you are using Strava segments, your favorite segments are transferred automatically to your device when it is connected to the Garmin Connect app or your computer.

- 1 Select an option:
 - Open the Garmin Connect app.
 - Go to connect.garmin.com.
- 2 Create a new segment, or select an existing segment.
- 3 Select  or **Send til enhet**.
- 4 Follow the on-screen instructions.
- 5 On the Edge device, select  to start the activity timer, and go for a ride.
When your path crosses an enabled segment, you can race the segment.

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 Velg  for å starte aktivitetstidtakeren og dra på sykkelturn.
Når du kommer til et segment, kan du konkurrere mot segmentet.
- 2 Begynn å konkurrere mot segmentet.
Segmentdataskjerm bildet vises automatisk.



- 3 Hvis det er nødvendig, kan du holde inne  og velge **Hovedmeny > Navigasjon > Segmenter** for å endre målet ditt under løpet.
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.

Angi et segment til å justere automatisk

Du kan angi enheten til å automatisk justere måltiden til et segment basert på ytelsen din i løpet av segmentet.

MERK: Denne innstillingen er aktivert for alle segmenter som standard.

- 1 Hold nede .
- 2 Velg **Navigasjon > Segmenter > Automatisk innsats**.

Vise segmentdetaljer

- 1 Hold nede .
- 2 Velg **Navigasjon > Segmenter**.
- 3 Velg et segment.
- 4 Velg et alternativ:

- Velg **Kappseilas – tid** for å se segmentlederens løpstid.
- Velg **Kart** for å vise segmentet på kartet.
- Velg **Høyde** for å vise et stigningsplott for segmentet.

Slette et segment

- 1 Hold nede .
- 2 Velg **Navigasjon > Segmenter**.
- 3 Velg et segment.
- 4 Velg **Slett > Ja**.

Treningsøkter

Du kan opprette tilpassede treningsøkter som omfatter mål for hvert trinn i treningsøkten og for ulike avstander, tider og kalorier. Du kan opprette og finne flere treningsøkter med Garmin Connect eller velge et treningsprogram som har innebygde treningsøkter, og overføre dem til enheten.

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

Following a Workout From Garmin Connect

Before you can download a workout from Garmin Connect, you must have a Garmin Connect account ([Garmin Connect](https://connect.garmin.com), page 10).

- 1 Select an option:
 - Open the Garmin Connect app.
 - Go to connect.garmin.com.
- 2 Select **Trening > Treningsøkter**.
- 3 Find a workout, or create and save a new workout.
- 4 Select  or **Send til enhet**.
- 5 Follow the on-screen instructions.

Starte en treningsøkt

Du må laste ned en treningsøkt fra kontoen din på Garmin Connect før du kan starte en treningsøkt.

- 1 Velg  > **Trening > Treningsøkter**.
- 2 Velg en treningsøkt.
- 3 Velg **Utfør treningsøkt**.
- 4 Velg  for å starte tidtakeren.

Når du starter en treningsøkt, viser enheten hvert trinn av treningsøkten, målet (hvis du har lagt inn dette) og gjeldende treningsøktdata.

Stoppe en treningsøkt

- Du kan når som helst velge  for å avslutte et trinn i treningsøkten og begynne på et nytt trinn.
- Du kan når som helst velge  for å stoppe aktivitetstidtakeren.
- Du kan når som helst velge  eller  for å vise dataskjerm bildene.
- Du kan når som helst velge  > **Lagre tur** for å stoppe tidtakeren og avslutte treningsøkten.

TIPS: Når du lagrer sykkelturen, avsluttes treningsøkten automatisk.

Slette treningsøkter

- 1 Velg  > **Trening > Treningsøkter**.
- 2 Velg en treningsøkt.
- 3 Velg **Slett > Ja**.

Om treningskalenderen

Treningskalenderen på enheten er en utvidelse av treningskalenderen eller planen du konfigurerer i Garmin Connect. Når du har lagt til et par treningsøkter i Garmin

Connect kalenderen, kan du sende dem til enheten. Alle planlagte treningsøkter som er sendt til enheten, vises i treningskalenderlisten etter dato. Når du velger en dag i treningskalenderen, kan du vise eller utføre treningsøkten. Den planlagte treningsøkten ligger på enheten uavhengig av om du fullfører eller hopper over økten. Når du sender planlagte treningsøkter fra Garmin Connect, overskriver de den eksisterende treningskalenderen.

Using Garmin Connect Training Plans

Before you can download and use a training plan from Garmin Connect, you must have a Garmin Connect account ([Garmin Connect](#), page 10).

You can browse Garmin Connect to find a training plan, and schedule workouts and courses.

- 1 Connect the device to your computer.
- 2 Go to connect.garmin.com.
- 3 Select and schedule a training plan.
- 4 Review the training plan in your calendar.
- 5 Select an option:
 - Sync your device with the Garmin Express™ application on your computer.
 - Sync your device with the Garmin Connect app on your smartphone.

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.

Min statistikk

Edge 130 Plus-enheten kan registrere din personlige statistikk og beregne ytelsesmålinger. Ytelsesmålinger krever en kompatibel pulsmåler eller kraftmåler.

Konfigurere brukerprofilen

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

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

Om kondisjonsberegninger

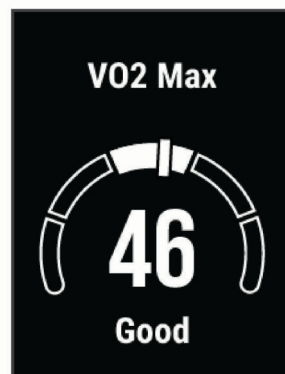
Kondisjon vil si maksimalt oksygenvolum (i milliliter) som du bruker per minutt per kilo med kroppsvekt ved maksimal ytelse. Litt enklere forklart kan du si at kondisjon viser atletisk prestasjon og øker etter hvert som du kommer i bedre form. Kondisjonsberegninger er gitt og støttes av Firstbeat. Du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

Beregne VO2-maks

Før du kan se kondisjonsberegningen, må du ta på deg pulsmåleren, montere kraftmåleren og parkoble den med enheten din ([Parkoble trådløse sensorer](#), side 9). Hvis enheten ble levert med en pulsmåler, er enheten og sensoren allerede parete. For at du skal få den mest nøyaktige beregningen, må du gjennomføre konfigurasjonen av brukerprofilen og angi makspuls ([Konfigurere brukerprofilen](#), side 5).

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 utendørs.
 - 2 Etter turen velger du **Lagre tur**.
 - 3 Hold nede .
 - 4 Velg **Min statistikk > Kondisjon**.
- Kondisjonsberegningen vises som et tall og en posisjon på måleren.



Kondisjonsberegningsdata og analyse gis med tillatelse av The Cooper Institute®. Du finner mer informasjon i tilleggset ([Standardverdier for kondisjonsberegning](#), side 15) 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 et 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.

Restitusjonsråd giver

Du kan bruke Garmin enheten sammen med en pulsmåler for å se hvor mye tid som gjenstår før du er klar for en ny, hard treningsøkt.

Restitusjonstid: Restitusjonstiden vises umiddelbart etter en aktivitet. Tidtakeren teller ned til tilstanden er optimal for å starte på en ny, hard treningsøkt.

Se restitusjonstiden din

Før du kan bruke restitusjonsråd giverfunksjonen, må du ta på deg pulsmåleren og parkoble den med enheten ([Parkoble trådløse sensorer](#), side 9). Hvis enheten ble levert med en pulsmåler, er enheten og sensoren allerede parete. For at du skal få den mest nøyaktige beregningen, må du gjennomføre konfigurasjonen av brukerprofilen og angi makspuls ([Konfigurere brukerprofilen](#), side 5).

- 1 Hold nede .
- 2 Velg **Min statistikk > Restitusjonsråd giver**.
- 3 Ta deg en tur.
- 4 Etter turen velger du **Lagre tur**.

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

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

- 1 Hold nede .
- 2 Velg **Min statistikk > Personlige rekorder**.

Gjenopprette en personlig rekord

Du kan tilbakestille personlige rekorder til en tidligere registrert rekord.

- 1 Hold nede .
- 2 Velg **Min statistikk > Personlige rekorder**.
- 3 Velg rekorden du vil gjenopprette.
- 4 Velg **Alternativer > Bruk tidligere > Ja**.

MERK: Dette sletter ingen lagrede aktiviteter.

Slette en personlig rekord

- 1 Hold nede .
- 2 Velg **Min statistikk > Personlige rekorder**.
- 3 Velg en personlig rekord.
- 4 Velg **Alternativer > Slett post > Ja**.

navigasjon

Navigasjonsfunksjoner og innstillinger gjelder også når du navigerer etter løyper ([Løyper, side 6](#)) og segmenter ([Segmenter, side 3](#)).

- Posisjoner ([Posisjoner, side 6](#))
- Kartinnstillinger ([Vise brukerposisjoner på kartet, side 6](#))

Posisjoner

Du kan registrere og lagre posisjoner på enheten.

Merke posisjonen

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

En posisjon er et punkt som du registrerer og lagrer i enheten. Du kan merke en posisjon hvis du for eksempel vil huske landemerker eller komme tilbake til et bestemt sted senere.

- 1 Legg ut på tur ([Legge ut på tur, side 3](#)).
- 2 Hold nede .

3 Velg Marker posisjon.

Det vises en melding. Standardikonet for hver posisjon er et flagg ([Tilpasse ikonene på kartet, side 6](#)).

Navigere til en lagret posisjon

Før du kan navigere til en lagret posisjon, må du lokalisere satellitter.

- 1 Hold nede .
- 2 Velg **Navigasjon > Lagrede posisjoner**.
- 3 Velg en posisjon.
- 4 Velg **Gå til**.
- 5 Velg  for å starte turen.

Navigere tilbake til start

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

- 1 Legg ut på tur ([Legge ut på tur, side 3](#)).
- 2 Velg  for å sette turen på pause.
- 3 Velg **Tilbake til start**.
- 4 Velg **Langs samme rute** eller **Rett linje**.

- 5 Velg  for å gjenoppta turen.

Enheten navigerer deg tilbake til startpunktet for turen.

Vise lagrede posisjoner

Du kan vise informasjon om lagrede posisjoner, f.eks. høyde over havet og koordinater på kartet.

- 1 Hold nede .
- 2 Velg **Navigasjon > Lagrede posisjoner**.
- 3 Velg en lagret posisjon.
- 4 Velg **Detaljer**.

Vise brukerposisjoner på kartet

- 1 Hold nede .
- 2 Velg **Kart > Brukerposisjoner**.
- 3 Velg **Vis**.

Tilpasse ikonene på kartet

Du kan tilpasse ikonene på kartet for å identifisere ulike typer lagrede posisjoner. For eksempel hjemmet ditt eller steder der du spiser eller drikker.

- 1 Hold nede .
- 2 Velg **Navigasjon > Lagrede posisjoner**.
- 3 Velg en lagret posisjon.
- 4 Velg **Endre ikon**.
- 5 Velg et alternativ.

Endre posisjonen din

- 1 Hold nede .
- 2 Velg **Navigasjon > Lagrede posisjoner**.
- 3 Velg en lagret posisjon.
- 4 Velg **Flytt hit > Ja**.
Plasseringen endres til gjeldende posisjon.

Slette en lagret posisjon

- 1 Hold nede .
- 2 Velg **Navigasjon > Lagrede posisjoner**.
- 3 Velg en posisjon.
- 4 Velg **Slett > Ja**.

Løyper

Følge en aktivitet som er registrert tidligere: 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.

Konkurrer mot en aktivitet som er registrert tidligere: Du kan også følge en lagret løype og forsøke å tangere eller overgå tidligere innstilte innsatsmål. Hvis for eksempel den opprinnelige løypen ble fullført på 30 minutter, kan du konkurrere mot en Virtual Partner® og prøve å fullføre løypen på under 30 minutter.

Følge en eksisterende tur fra Garmin Connect: Du kan sende en løype fra Garmin Connect til enheten. Når den er lagret på enheten, kan du følge løypen eller konkurrere mot løypen.

Følge en løype fra Garmin Connect

Før du kan laste ned en løype fra Garmin Connect, må du ha en konto for Garmin Connect ([Garmin Connect, side 10](#)).

- 1 Velg et alternativ:
 - Åpne Garmin Connect appen.
 - Gå til connect.garmin.com.
- 2 Opprett en ny løype, eller velg en eksisterende løype.
- 3 Velg  eller **Send til enhet**.
- 4 Følg instruksjonene på skjermen.
- 5 Åpne Edge enheten, og hold inne .

6 Velg **Navigasjon > Løyper**.

7 Velg løypen.

8 Velg **Kjør**.

Tips for trening med løyper

- Hvis du tar med oppvarming, velger du ► for å begynne 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: Virtual Partner starter løypen med en gang du velger ►. Den venter ikke til du er ferdig med å varme opp.

- Bla til kartet for å vise løypekartet. Enheten viser en melding hvis du beveger deg utenfor ruten.

Vis løypedetaljer

1 Hold nede ≡

2 Velg **Navigasjon > Løyper**.

3 Velg en løype.

4 Velg et alternativ:

- Velg **Kjør** for å kjøre banen.
- Velg **Sammendrag** for å se detaljer om løypen.
- Velg **Kart** for å vise løypen på kartet.
- Velg **Høyde** for å vise et stigningsplott for løypen.

Bruke ClimbPro

ClimbPro funksjonen hjelper deg med å holde oversikt over innsatsen din for de kommende stigningene i en løype. Før turen kan du se informasjon om stigningene, når de kommer, gjennomsnittlig stigning og total stigning. Stigningskategoriene, basert på lengde og helling, er angitt med mønstre.

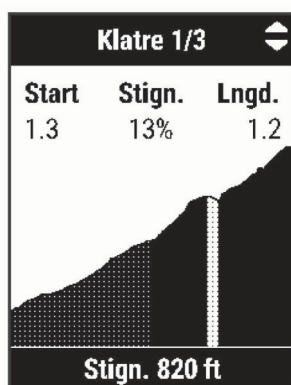
1 Velg ≡ > **Navigasjon > Løyper**.

2 Velg en løype.

3 Se gjennom stigningene og løypeinformasjonen for en løype (*Vise løypedetaljer, side 7*).

4 Begynn å følge en lagret løype (*Følge en løype fra Garmin Connect, side 6*).

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



Slette en løype

1 Hold nede ≡

2 Velg **Navigasjon > Løyper**.

3 Velg en løype.

4 Velg **Slett > Ja**.

Bluetooth tilkoblede funksjoner

Edge enheten har flere Bluetooth tilkoblede funksjoner for den kompatible smarttelefonen din når du bruker Garmin Connect og

Connect IQ™ appene. Du finner mer informasjon på www.garmin.com/apps.

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

Assistent: Gjør det mulig å bruke Garmin Connect appen til å sende en automatisert tekstmelding med navnet ditt og GPS-posisjonen din til nødkontakter.

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

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

Hendelsesregistrering: Gjør det mulig for Garmin Connect appen å sende meldinger til nødkontaktene dine hvis Edge enheten registrerer en hendelse.

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 Garmin Connect sporingsside.

Varsler: Viser telefonvarsler og meldinger på enheten.

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.

Hendelsesregistrering og assistansefunksjoner

Hendelsesregistrering

⚠ FORSIKTIG

Hendelsesregistrering er en tilleggsfunksjon, og er utformet for bruk på veien. Hendelsesregistrering skal ikke brukes som eneste måte å tilkalle nødhjelp på. Garmin Connect appen kontakter ikke nødtjenester på dine vegne.

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 til nødkontaktene dine.

Det vises en melding på enheten og den parkoblede smarttelefonen din om at nødkontaktene dine blir kontaktet etter 30 sekunder. Hvis du ikke trenger hjelp, kan du avbryte den automatiske nødmeldingen.

Før du kan aktivere hendelsesregistrering på enheten din, må du angi nødkontaktinformasjon i Garmin Connect appen. Den parkoblede smarttelefonen din må ha et mobilabonnement med datatrafikk og befinne seg i et område med datadekning. Nødkontaktene dine må kunne motta tekstmeldinger (standardpriser for tekstmeldinger kan gjelde).

Assistent

⚠ 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.

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

Før du kan aktivere assistansefunksjonen på enheten din, må du angi nødkontaktinformasjon i Garmin Connect appen. Den Bluetooth parkoblede smarttelefonen din må ha et mobilabonnement med datatrafikk og befinne seg i et område

med datadekning. Nødkontaktene dine må kunne motta tekstmeldinger (standardpriser for tekstmeldinger kan gjelde). 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 kontakter

Du kan legge til opptil 50 kontakter i Garmin Connect appen. E-postkontaktadresser kan brukes med LiveTrack-funksjonen. Tre av disse kontaktene kan brukes som nødkontakter (*Legge til nødkontakter, side 8*).

1 Gå til Garmin Connect appen, og velg  eller .

2 Velg **Kontakt**.

3 Følg instruksjonene på skjermen.

Når du har lagt til kontakter, må du synkronisere dataene for å bruke endringene på Edge 130 Plus-enheten.

Legge til nødkontakter

Nødkontaktnumre brukes til hendelsesregistrerings- og assistansefunksjoner.

1 Gå til Garmin Connect appen, og velg  eller .

2 Velg **Sikkerhet & Sporing > Hendelsesregistrering og assistanse > Legg til nødkontakt**.

3 Følg instruksjonene på skjermen.

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 hjelp

Før du kan be om assistanse, må du aktivere GPS på Edge enheten.

1 Hold nede  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  for å sende meldingen umiddelbart.

Slå hendelsesregistrering av og på

Velg  > **Sikkerhet & Sporing > Hendelsesregistrering**.

Avbryte en automatisk melding

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

Velg **Avbryt > Ja** før den 30 sekunder lange nedtellingen er fullført.

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.

Fra statussiden velger du **Hendelse oppdaget > Avslutt og send "Det går bra med meg"**.

En melding sendes til alle nødkontakter.

Aktivere LiveTrack

Før du kan begynne på den første LiveTrack-økten, må du konfigurere kontakter i Garmin Connect appen (*Legge til kontakter, side 8*).

1 Hold inne .

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

3 Velg et alternativ:

- Velg **Automatisk start** for å starte en LiveTrack-økt hver gang du starter denne typen aktivitet.
- Velg **Løypedeling** slik at mottakerne kan se løypen din.
- Velg **Start LiveTrack** for å begynne på en LiveTrack-økt.

4 Gå til startskjermen, velg , og ta deg en tur.

Mottakere kan se sanntidsdataene dine på en Garmin Connect sporingsside.

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.

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.

Trådløse sensorer

Enheten kan brukes med trådløse ANT+ eller Bluetooth sensorer. Hvis du vil ha mer informasjon om kompatibilitet og kjøp av sensorer (tilleggsutstyr), kan du gå til buy.garmin.com.

Sette på pulsmåleren

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

1 Knepp pulsmålermodulen  på stroppen.

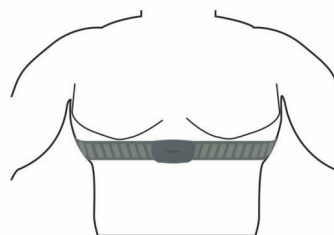


Logoene for Garmin (på modulen og stroppen) skal vises med rett side opp.

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



3 Logoene for Garmin skal være riktig vei når du har på deg pulsmåleren.



Spennen ④ og løkken ⑤ skal være på høyre side.

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

MERK: Kontroller at vaskelappen ikke brettes.

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

Tips for unøyaktige pulsdatab

Hvis pulsdatabene 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 13).
- Ha på deg en bomullsskjorte eller fukt begge sider av stroppen grundig.

Syntetiske stoffer som gnisser eller blarfrer 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, høyspentledning, elektriske motorer, ovner, mikrobølgeovner, trådløse telefoner på 2,4 Ghz og trådløse LAN-tilgangspunkter.

Treningsmål

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

- Puls 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 16) for å finne frem til den beste pulssonen for treningsmålene dine.

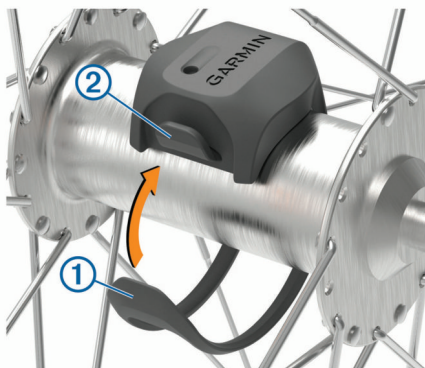
Hvis du ikke vet hva makspulsen din ligger på, kan du bruke en av kalkulatoren som finnes på Internett. Enkelte treningssentre tilbyr en test som måler maksimal puls. Standard maksimal puls er 220 minus alderen din.

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 krokene 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.

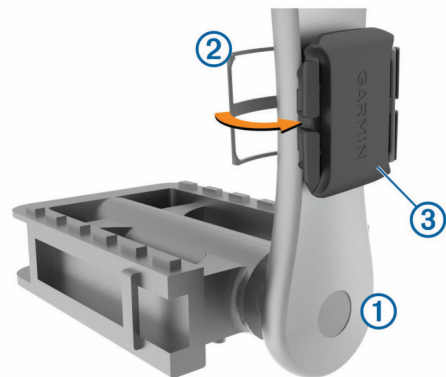
MERK: Etter to omdreininger blinker LED-lampen grønt i fem sekunder for å angi at sensoren er aktiv.

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 paret 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).

Parkable trådløse sensorer

Før du kan pare enhetene, må du ta på deg pulsmåleren eller installere sensoren.

Parkobling vil si å koble sammen trådløse ANT+ eller Bluetooth sensorer. For eksempel koble sammen en pulsmåler og Garmin enheten.

- 1 Sørg for at enheten er innenfor rekkevidden til sensoren (3 m (10 fot)).
MERK: Stå 10 meter (33 fot) unna andre sensorene til andre syklistar når du skal parkoble enhetene.
- 2 Hold inne .
- 3 Velg **Sensorer > Legg til sensor**.
Det vises en liste over tilgjengelige sensorer.
- 4 Velg én eller flere enheter du vil pare med enheten.

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

Trene med kraftmålere

- Gå til www.garmin.com/intosports for å se en liste over ANT+ sensorer som er kompatible med enheten (for eksempel Vector™).
- Du finner mer informasjon i brukerveiledningen for kraftmåleren.

Kalibrer kraftmåleren

Du må installere kraftmåleren, parkoble den med enheten og begynne å registrere data aktivt før den kan kalibreres.

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

- Hold nede .
- Velg **Sensorer**.
- Velg kraftmåleren.
- Velg **Alternativer > Kalibrer**.
- Sørg for å holde kraftmåleren i aktivitet ved å trække på pedalene til meldingen vises.
- Følg instruksjonene på skjermen.

Pedalbasert kraft

Vector måler pedalbasert kraft.

Vector måler kraften et par hundre ganger hvert sekund. Vector måler også pedalfrekvens eller roteringshastighet for pedalen. Ved å måle kraft, kraftretning, pedalarmens omdreining og tid kan Vector fastslå kraft (watt).

Situasjonsoppfattelse

Edge enheten kan brukes med Varia™ smartsykkellys og bakspeilradar for å gi en bedre situasjonsoppfattelse. Du finner mer informasjon i brukerveiledningen for Varia enheten.

MERK: Det kan hende du må oppdatere Edge programvaren før du parkobler Varia enheter (*Oppdater programvaren ved hjelp av Garmin Express, side 14*).

Logg

Loggen omfatter tid, avstand, kalorier, hastighet, rundedata, høyde og informasjon fra sensorer med ANT+ (tilleggsutstyr).

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

Det vises en melding når enhetsminnet er fullt. Enheten sletter eller overskriver ikke loggen automatisk. Last regelmessig opp loggen til Garmin Connect for å holde oversikt over alle turdataene.

Vise kjøreturdetaljer

- Hold nede .
- Velg **Historikk > Turer**.
- Velg en tur.
- Velg et alternativ.

Slette en tur

- Hold nede .
- Velg **Historikk > Turer**.
- Velg turen du vil slette.
- Velg **Slett > Ja**.

Vise totalverdier for data

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

- Hold nede .
- Velg **Historikk > Samlet poengsum**.

Nullstille totalverdiene for sykkel

Velg  > **Historikk > Samlet poengsum > Nullstill totalverdi. > Ja**.

MERK: Dette sletter ingen lagrede aktiviteter.

Garmin Connect

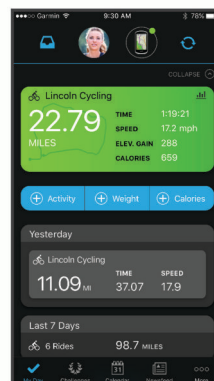
Du kan komme i kontakt med venner på Garmin Connect. Garmin Connect gir dere verktøy for sporing, analyse, deling og mulighet til å oppmuntre hverandre. Loggfør hendelsene i en aktiv livsstil, inkludert løpeturer, gåturer, sykkelture, svømming, villmarksturer, triatlon med mer.

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 ha kontakt med venner og følge hverandres sosiale aktiviteter eller publisere koblinger til aktiviteter på sosiale nettverk.

Sende turen din til Garmin Connect

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

Databehandling

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

Koble enheten til datamaskinen

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.

- Ta av gummiheften på USB-porten.
- Koble den lille enden av USB-kabelen til USB-porten.
- Koble den store enden av USB-kabelen til en USB-port på datamaskinen.

Enheten vises som en flyttbar stasjon i Min datamaskin i Windows og som et aktivert volum i Mac.

Overføre filer til enheten

1 Koble enheten til datamaskinen.

På Windows vises enheten som en flyttbar stasjon eller en bærbar enhet. På Mac vises enheten som en tilkoblet stasjon.

MERK: Noen datamaskiner med flere nettverksstasjoner viser kanskje ikke stasjoner for enheten riktig. Du finner mer informasjon om hvordan du tilordner stasjonen, i dokumentasjonen for operativsystemet.

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.

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: Hvis du bruker en Apple® datamaskin, må du tømme Papirkurv-mappen for å fjerne filene helt.

Koble fra USB-kabelen

Hvis enheten er koblet til datamaskinen som en flyttbar stasjon eller et flyttbart volum, må du koble enheten fra datamaskinen på en sikker måte for å unngå tap av data. Hvis enheten er koblet til Windows datamaskinen din som en bærbar enhet, er det ikke nødvendig å koble fra enheten på en sikker måte.

1 Gjør ett av følgende:

- I Windows velger du ikonet **Trygg fjerning av maskinvare** i systemstatusfeltet og velger deretter enheten.
- Du velger enheten, og deretter velger du **Fil > Løs ut** for Apple datamaskiner.

2 Koble kabelen fra datamaskinen.

Tilpasse enheten

Kjøreturinnstillinger

Hold inne , og velg Kjøreturinnstillinger.

Datasider: Du kan legge til nye og tilpasse dataskjermbilder for sykkelturen ([Endre datafelter](#), side 12).

Varsler: Angir treningsvarsler for sykkelturen ([Varsler](#), side 11).

Runder: Angir alternativene for Auto Lap® funksjonen ([Markere runder](#), side 12).

Auto Pause: Angir at enheten skal slutte å ta opp data når du slutter å bevege deg ([Bruke Auto Pause](#)®, side 12).

Bla automatisk: Gjør at du kan bla gjennom alle dataskjermbildene automatisk mens tidtakeren er i gang ([Bruke Bla automatisk](#), side 12).

Segmentvarsler: Aktiverer meldinger som varsler deg om kommende segmenter ([Segmenter](#), side 3).

Navigasjonsmeld.: Aktiverer eller deaktiverer detaljerte navigasjonsmeldinger og varsler om at du er ute av kurs.

GPS: Gjør at du kan slå av GPS ([Trene innendørs](#), side 5) eller endre satellittinnstillingen ([Endre satellittinnstillingen](#), side 11).

Varsler

Du kan bruke varsler til å trene mot bestemte mål når det gjelder tid, avstand, kalorier og puls.

Angi et regelmessig varsel

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 Hold nede .

2 Velg **Kjøreturinnstillinger > Varsler**.

3 Velg en varseltype.

4 Slå på varselet.

5 Angi en verdi.

6 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 12).

Konfigurere pulsvarsler

Hvis du har en pulsmåler (tilleggsutstyr), kan du stille inn enheten til å varsle deg når pulsen din er over eller under et gitt mål eller en tilpasset pulssone. Du kan for eksempel angi at enheten skal varsle deg når pulsen går under 150 bpm (slag i minuttet).

1 Hold inne .

2 Velg **Kjøreturinnstillinger > Varsler > Pulsvarsel**.

3 Velg et alternativ:

- Velg en pulssone for å bruke et pulsområde fra en eksisterende pulssone.
- Hvis du vil tilpasse maksimumsverdien, velger du **Egendefinert > Høy** og angir en verdi.
- Hvis du vil tilpasse minimumsverdien, velger du **Egendefinert > Lav** og angir en verdi.

Det vises en melding hver gang du går over eller under området eller verdien som er angitt. Enheten piper hvis du har slått på toner ([Slå enhetstoner på og av](#), side 12).

Angi varsler om å spise og drikke

Du kan angi et varsel om å spise eller drikke på bestemte tidspunkter.

1 Hold inne .

2 Velg **Kjøreturinnstillinger > Varsler**.

3 Velg **Spis** eller **Drikk**.

4 Slå på varselet.

5 Velg **Varsle ved**, og angi en verdi.

Det vises en melding hver gang du når den estimerte verdien for varselet. Enheten piper hvis du har slått på toner ([Slå enhetstoner på og av](#), side 12).

Endre satellittinnstillingen

Du kan få forbedret ytelse under utfordrende forhold og raskere innhenting av GPS-posisjon ved å aktivere GPS + GLONASS eller GPS + GALILEO. Bruk av GPS sammen med en annen satellitt reduserer batterilevetiden mer enn når du bare bruker GPS.

1 Hold nede .

2 Velg **Kjøreturinnstillinger > GPS**.

3 Velg et alternativ.

Treningsinnstillinger

Med følgende alternativer og innstillinger kan du tilpasse enheten etter treningsbehov.

Markere runder

Du kan bruke Auto Lap funksjonen til å markere en runde ved en bestemt avstand automatisk. Du kan også markere runder manuelt. Denne funksjonen er nyttig når du vil sammenligne ytelsen din over ulike deler av en aktivitet.

- 1 Hold nede .
- 2 Select **Kjøreturinnstillinger > Runder**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Velg **Auto Lap** for å bruke Auto Lap funksjonen. Enheten markerer en runde automatisk hver femte imperiske mil eller hver femte kilometer, avhengig av systeminnstillingene ([Systeminnstillinger, side 12](#)).
 - Velg **Rundetast** for å bruke  til å markere en runde i løpet av en aktivitet.

Bruke Auto Pause®

Du kan bruke funksjonen Auto Pause til automatisk å stoppe tidtakeren midlertidig når du slutter å bevege deg. Denne funksjonen er nyttig hvis aktiviteten omfatter trafikklys eller andre steder der du må stoppe.

MERK: Pausetiden lagres ikke i historikken.

- 1 Hold nede .
- 2 Velg **Kjøreturinnstillinger > Auto Pause**.

Bruke Bla automatisk

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

- 1 Hold nede .
- 2 Velg **Kjøreturinnstillinger > Bla automatisk**.
- 3 Velg en visningshastighet.

Endre datafelter

Du kan endre kombinasjonen av datafelter på de sidene som vises mens tidtakeren går ([Datafelter, side 14](#)).

- 1 Hold nede .
- 2 Velg **Kjøreturinnstillinger > Datasider**.
- 3 Velg  > **Oppsett**.
- 4 Velg  eller  for å endre oppsettet.
- 5 Velg  for å aktivere oppsettet.
- 6 Velg  eller  for å redigere datafeltene.

Telefoninnstillinger

Hold inne , og velg Telefon.

Status: Aktiverer trådløs Bluetooth teknologi.

MERK: Andre innstillinger for Bluetooth vises bare når trådløs Bluetooth teknologi er aktivert.

Varsler: Gjør det mulig å aktivere telefonvarsler fra en kompatibel smarttelefon.

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

Systeminnstillinger

Hold inne , og velg System.

Språk: Angir språket som vises på enheten ([Endre enhetsspråk, side 12](#)).

Bakgrunnslys: Angir tidsavbrudd, lysstyrke og adferd for bakgrunnslyset ([Bruke bakgrunnslyset, side 12](#)).

Lyder: Slår lyder av eller på for taster og varsler ([Slå enhetstoner på og av, side 12](#)).

Enheter: Angir måleenheten som brukes på enheten.

Tid: Angir om enheten skal vise tiden i 12- eller 24-timers format.

Posisjonsformat: Gjør at du kan angi formatet du ser posisjonsdetaljer i form av geografiske koordinater i.

Slå av automatisk: Lar deg angi at enheten automatisk skal slås av etter 10 minutter uten aktivitet.

Nullstill: Gjør at du kan tilbakestille systeminnstillingene eller slette av brukerdata ([Gjenopprette alle fabrikkinnstillinger, side 14](#)).

Om: Viser programvareversjonen og enhets-ID-en og kan søke etter programvareoppdateringer ([Vise informasjon om forskrifter og samsvar fra den elektroniske etiketten, side 14](#)).

Endre enhetsspråk

- 1 Hold nede .
- 2 Velg **System > Språk**.

Bruke bakgrunnslyset

Du kan velge en hvilken som helst tast for å slå på bakgrunnslyset.

- 1 Hold inne .
- 2 Velg **System > Bakgrunnslys**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil justere tidsavbruddet, velger du **Tidsavbrudd**.
 - Hvis du vil justere lysstyrken, velger du **Lysstyrke**.
 - Hvis du vil angi at bakgrunnslyset skal slås på for tastetrykk og varsler, velger du **Tastetrykk og varsler**.
- 4 Bruk  og  for å velge et alternativ.
- 5 Velg .

Slå enhetstoner på og av

- 1 Hold nede .
- 2 Velg **System > Lyder**.

Endre måleenhetene

Du kan tilpasse måleenheter for avstand og hastighet.

- 1 Hold nede .
- 2 Velg **System > Enheter**.

Bruke funksjonen Automatisk avslåing

Denne funksjonen slår automatisk av enheten når den har vært inaktiv i 10 minutter.

- 1 Hold nede .
- 2 Velg **System > Slå av automatisk**.

Konfigurere modus for utvidet visning

Du kan bruke Edge 130 Plus-enheten til utvidet visning for å vise dataskjermbilder fra en kompatibel Garmin multisportklokke. For eksempel kan du parkoble en kompatibel Forerunner® enhet for å vise dataskjermbilder på Edge enheten under et triatlon.

- 1 Hold nede  på Edge enheten.
- 2 Velg **Utvidet visning > **.
- 3 På den compatible Garmin klokken velger du **Innstillinger > Sensorer og tilbehør > Legg til ny > Utvidet visning**.
- 4 Følg instruksjonene på Edge enhetens skjerm og Garmin klokken for å fullføre parkoblingen.

Dataskjermbildene fra den parkoblede klokken 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 klokken med Edge enheten, kobler de til hverandre automatisk neste gang du bruker modus for utvidet visning.

Lukke modus for utvidet visning

- 1 Hold inne  i modusen for utvidet visning.
- 2 Velg **Avslutt utvidet visning > Ja**.

Informasjon om enheten

Spesifikasjoner

Edge 130 Plus-spesifikasjoner

Batteritype	Oppladbart, innebygd litiumionbatteri
Batterilevetid	Opptil 12 timer
Driftstemperaturområde	Fra -20 til 60 °C (fra -4 til 140 °F)
Ladetemperaturområde	Fra 0 til 45 °C (fra 32 til 113 °F)
Trådløs frekvens	2,4 GHz ved 5,6 dBm nominell
Kapslingsgrad	IEC 60529 IPX7 ¹

Spesifikasjoner for pulsmåler

Batteritype	CR2032, 3 volt, kan byttes av brukeren
Batteritid	Opptil 3,5 år ved 1 time per dag
Vanntetthet	1 ATM ² MERK: Dette produktet sender ikke pulsdata når du svømmer.
Driftstemperaturområde	Fra -5 til 50 °C (fra 23 til 122 °F)
Trådløs frekvens/protokoll	2,4 GHz ved 2 dBm nominell

Spesifikasjoner for hastighetssensor og pedalfrekvenssensor

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

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.

Unngå kjemiske rengjøringsmidler, løsemidler og insektmidler som kan skade plastdeler og finish.

Fest gummiheften godt for å forhindre skade på USB-porten.

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

Rengjøre enheten

- 1 Tørk av enheten med en klut som er fuktet med et mildt vaskemiddel.
 - 2 Tørk av.
- La enheten tørke når den er rengjort.

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

² Enheten tåler trykk tilsvarende en dybde på 10 meter. Du finner mer informasjon på www.garmin.com/waterrating.

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 batteriet i pulsmåleren

- 1 Bruk en liten stjerneskrutrekker til å fjerne de fire skruene på baksiden av modulen.
- 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 pedalfrekvenssensoren

Enheten bruker ett CR2032-batteri. Etter to omdreininger blinker LED-lampen rødt for å angi at batterinivået er lavt.

- 1 Finn det runde batteridekslet  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.

Vise informasjon om forskrifter og samsvar fra den elektroniske etiketten

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

- 1 Hold nede .
- 2 Velg **System** > **Om**.
- 3 Velg .

Feilsøking

Starte enheten på nytt

Hvis enheten slutter å reagere, må du kanskje starte den på nytt.

MERK: Hvis du starter enheten på nytt, kan dataene og innstillingene dine bli slettet.

- 1 Hold  inne i 15 sekunder.
Enheden slår seg av.
- 2 Hold  inne i ett sekund for å slå på enheten.

Gjenopprette alle fabrikkinnstillinger

Du kan gjenopprette alle enhetsinnstillingene til fabrikkinnstillingene.

- 1 Hold inne  for å åpne hovedmenyen.
- 2 Velg **System** > **Nullstill**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Hvis du bare ønsker å nullstille enhets- og turinnstillingene, velger du **Nullstill innstillinger**.
MERK: Dette sletter ikke aktivitetshistorikken din, f.eks. turer, treningsøkter og løyper.
 - Du nullstiller enhets- og turinnstillingene og sletter all brukerhistorikk og -data ved å velge **Slett alle**.
MERK: Ved en nullstilling slettes all brukerangitt informasjon og alt innhold i aktivitetsloggen.

Maksimere batterilevetiden

- Reduser tidsavbruddet for bakgrunnslys (*Systeminnstillinger*, side 12).
- Slå av trådløs Bluetooth-teknologi (*Telefoninnstillinger*, side 12).
- Velg **GPS**-innstillingen (*Endre satellittinnstillinger*, side 11).
- Fjern trådløse sensorer som du ikke bruker lenger.

Forbedre GPS-satellitmottaket

- Synkroniser enheten ofte med Garmin Connect kontoen din:
 - Koble enheten til en datamaskin ved hjelp av USB-kabelen og Garmin Express appen.

Mens enheten er koblet til Garmin Connect 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 min bruker feil språk

- 1 Hold nede .
- 2 Bla ned til det siste elementet i listen, og velg det.
- 3 Velg det første elementet i listen
- 4 Bruk  og  for å velge språk.

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.

Oppdatere programvaren ved hjelp av appen Garmin Connect

Før du kan oppdatere enhetsprogramvaren ved hjelp av Garmin Connect-appen, må du ha en Garmin Connect-konto og parkoble enheten med en kompatibel smarttelefon (*Parkoble smarttelefonen*, side 1).

Synkroniser enheten med Garmin Connect appen.

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

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.

Produktoppdateringer

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

Appen gir Garmin enheter enkel tilgang til disse tjenestene:

- Programvareoppdateringer
- Dataopplaster til Garmin Connect
- Produktregistrering

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

Datafelder

Enkelte felt kan ikke vise data uten at du bruke tilleggsutstyr.

Avstand 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.

Batterinivå: Gjenværende batteristrøm.

Batteristatus: Gjenværende batteristrøm til et sykkelklyktilbehør.

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

ETA best.st.: Beregnet tidspunkt for ankomst til bestemmelsesstedet (justert etter lokalt klokkeslett ved bestemmelsesstedet). Denne siden vises bare når du navigerer.

ETA ved neste: Beregnet tidspunkt for ankomst til neste veipunkt på ruten (justert etter lokalt klokkeslett ved veipunktet). Denne siden vises bare når du navigerer.

Flyt: Måler hvor jevnt du opprettholder hastighet og flyt gjennom svinger under den gjeldende aktiviteten.

Gjennomsnittlig hastighet: Gjennomsnittlig hastighet for gjeldende aktivitet.

Gjennomsnittlig pedalfrekvens: Sykling. Gjennomsnittlig kadens for gjeldende aktivitet.

Gjennomsnittlig puls: Gjennomsnittlig puls for gjeldende aktivitet.

Gjennomsnittlig rundetid: Gjennomsnittlig rundetid for gjeldende aktivitet.

Hastighet: Gjeldende reisegrad.

Helling: Beregningen av stigning (høyde) for løp (avstand). Hvis du for eksempel beveger deg 3 m (10 fot) for hver 60 m (200 fot) du klatrer, er hellingen 5 %.

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

Kalorier: Totalt antall kalorier som er forbrent.

Kilometerteller: En løpende oversikt over den tilbakelagte avstanden for samtlige turer. Denne sammenlagte verdien fjernes ikke når du nullstiller tripdataene.

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

Kraft - 3 s gjennomsnitt: 3 sekunders snittfart for kraftforbruk.

Kraft – gjennomsnitt: Gjennomsnittlig kraftforbruk for gjeldende aktivitet.

Kraft - kJ: Samlet utført arbeid (kraftforbruk) i kilojoule.

Kraft - maksimum: Høyeste kraftforbruk for gjeldende aktivitet.

Kraft - runde: Gjennomsnittlig kraftforbruk for gjeldende runde.

Kraftsone: Gjeldende område for kraftforbruk (1 til 7) basert på egendefinerte innstillinger.

Maksimal hastighet: Høyeste hastighet for gjeldende aktivitet.

Medgått tid: Sammenlagt tid som er registrert. Hvis du for eksempel starter tidtakeren og løper i 10 minutter, stopper

tidtakeren i 5 minutter og deretter starter tidtakeren og løper i 20 minutter, har det gått 35 minutter.

Pedalfrekv.: Sykling. Antall omdreininger for krankarmen. Enheten må være koblet til en sensor for kadens for at disse dataene skal vises.

Posisjon ved destinasjon: Siste punkt på ruten eller løypen.

Posisjon ved neste: Neste punkt på ruten eller løypen.

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

Puls %maksimum: Prosent av maksimal puls.

Puls for runden: Gjennomsnittlig puls for gjeldende runde.

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

Retning: Retningen du beveger deg i.

Rndvansk.: Den totale vanskelighetsgraden for den gjeldende runden.

Rundedistanse: Avstanden som er tilbakelagt under gjeldende runde.

Rundeflyt: Den totale flytpoengsummen for den gjeldende runden.

Rundehastighet: Gjennomsnittlig hastighet for gjeldende runde.

Runde pedalfrekvens: Sykling. Gjennomsnittlig kadens for gjeldende runde.

Runder: Antall runder som er fullført for gjeldende aktivitet.

Rundetid: Stoppeklokketiden for gjeldende runde.

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

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

Strålevinkelstatus: Strålemodus for frontlykten.

Tid: Stoppeklokketiden for gjeldende aktivitet.

Tid til bestemmelsessted: 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.

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

Totalt fall: Sammenlagt fallavstand som er nedsteget siden forrige nullstilling.

Vansk.grad: Vanskelighetsgraden til den gjeldende aktiviteten basert på høyde, stigning og raske endringer i retning.

Standardverdier for kondisjonsberegning

Disse tabellene omfatter standardiserte klassifiseringer for 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
Svakt	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

Kvinner	Prosentil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
OK	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Svakt	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.

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 nedtrap-pingstempo
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. Dette er ikke en fullstendig liste. Du kan også måle omkretsen av hjulet eller bruke en av kalkulatorene som du finner på Internett.

Dekkstørrelse	Omkrets på hjulet (mm)
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 rørformet	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1,75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1-1,0	1913
26 × 1	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3,00	2170

Dekkstørrelse	Omkrets på hjulet (mm)
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
29 × 2,1	2288
29 × 2,2	2298
29 × 2,3	2326
650 × 20C	1938
650 × 23C	1944
650 × 35A	2090
650 × 38B	2105
650 × 38A	2125
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700C rørformet	2130
700 × 28C	2136
700 × 30C	2146
700 × 32C	2155
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200
700 × 44C	2235
700 × 45C	2242
700 × 47C	2268

Indeks

A

aktiviteter, starte 3
alternativer for tur 3
ANT+ sensorer 8, 10
 kraftmålere 10
 parkobling 9
assistent 7, 8
Auto Lap 12
Auto Pause 12
avstand, varsler 11

B

bakgrunnslys 12
baner 7
 slette 7
batteri
 bytte 13
 lade 1
 maksimere 12, 14
 type 2
Bla automatisk 12
Bluetooth sensorer 8
Bluetooth teknologi 1, 7, 12
brukerdata, slette 11
brukerprofil 5
bytte batteriet 13

C

calendar 5
Connect IQ 8

D

data
 dele 12, 13
 lagre 10
 overføre 10
 overføring 10
 skjermbilder 12
datafelter 8, 14
datamaskin, koble til 10
dele data 12, 13

E

egendefinerte datafelter 12
enhet, vedlikehold 13

F

feilsøking 9, 14
filer, overføre 11

G

Garmin Connect 1, 3–7, 10, 14
Garmin Express, oppdatere programvare 14
GLONASS 11
GPS 1, 5, 8, 11
 signal 3, 14

H

hendelsesregistrering 7, 8
historikk 3, 10, 12, 14
 sende til datamaskin 10
 slette 10
 vise 10
hjulstørrelser 16

I

ikoner 1, 6
innendørstrening 5
innstillinger 1, 11, 12, 14
 enhet 12
installere 2, 9

K

kalender 4
kalibrere, kraftmåler 10
kalori, varsler 11
kart 6
kondisjonsberegning 5, 15
kontakter, legge til 8

kraft 10
 målere 5, 10

L

lagre aktiviteter 3
lagre data 10
LiveTrack 8
logg 10
løyper 6, 7
 laste inn 6

M

meny 1
montere enheten 2
måleenheter 12

N

navigasjon 6
 tilbake til start 6
nullstille enheten 14
nødkontakter 7, 8

O

oppdateringer, programvare 12, 14

P

parkobling
 ANT+ sensorer 9
 smarttelefon 1
pedaler 10
pedalfrekvens 9
personlige rekorder 6
 slette 6
posisjoner 6
 finne med kartet 6
 kartalternativer 6
 kategorier 6
 lagre 6
 sende 8
 slette 6
 søke etter 6
profiler, bruker 5
programmer 7
 smarttelefon 1
programvare, oppdatere 14
puls 1, 5
 måler 5, 8, 9, 13
 soner 9, 16
 varsler 11

R

remmer 14
rengjøre enheten 13
restitusjon 5
runder 1, 12

S

satellittsignaler 3, 11, 14
segmenter 3, 4
 slette 4
segments 3
sensorer for hastighet og pedalfrekvens 1, 9, 13
sette inn 2
slette
 alle brukerdata 11
 historikk 10
slette data 14
smarttelefon 7, 8, 12
 parkobling 1
snarveier 1
spesifikasjoner 13
språk 12, 14
strømsparing 12
sykkelsensorer 9
sykling 5
systeminnstillinger 12

T

taster 1
tetningsringer. *Du finner mer informasjon under*
 remmer

tid, varsler 11
tidtaker 1, 3, 10
tilbake til start 6
tilbør 8, 10, 14
tilpasse enheten 6, 12
toner 12
training, plans 5
trening 3, 12
 planer 3, 4
 skjermbilder 12
treningsøker 4
 slette 4

U

USB 14
 koble fra 11
utvidet visning 12, 13

V

varsler 11

W

widgets 1
workouts, loading 4

