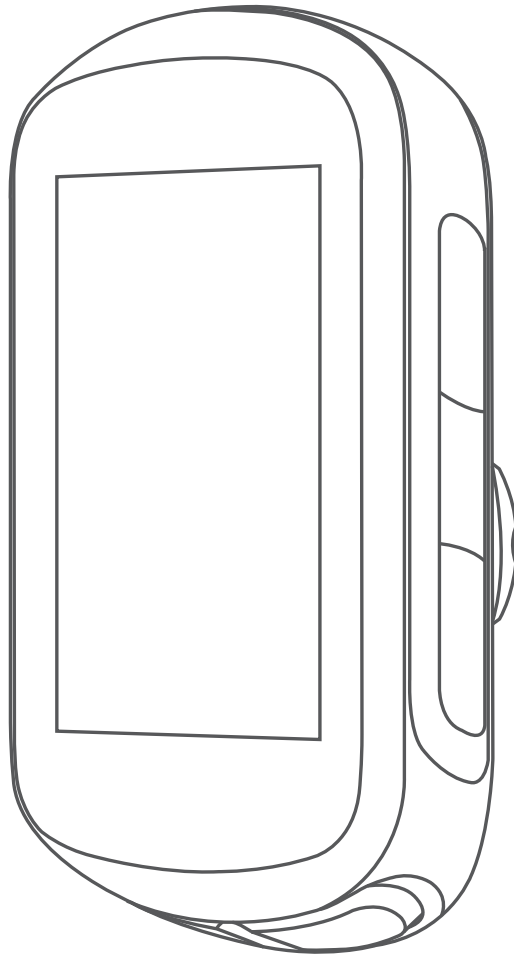




# EDGE® 130 PLUS

---

Användarhandbok

© 2020 Garmin Ltd. eller dess dotterbolag

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

Garmin®, Garmin logotypen, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner® och Virtual Partner® är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag och är registrerade i USA och andra länder. Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Varia™ och Vector™ är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag. De här varumärkena får inte användas utan skriftligt tillstånd av Garmin.

Märket BLUETOOTH® och logotyperna ägs av Bluetooth SIG, Inc., och all användning av sådana märken från Garmin är licensierad. The Cooper Institute® och eventuella relaterade varumärken tillhör The Cooper Institute. Avancerad hjärtslagsanalys från Firstbeat. Apple® och Mac® är varumärken som tillhör Apple, Inc., registrerat i USA och andra länder. STRAVA och Strava™ är varumärken som tillhör Strava, Inc. Windows® är ett registrerat varumärke som tillhör Microsoft Corporation i USA och andra länder. Övriga varumärken och varunamn tillhör respektive ägare.

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

M/N: A03970

# Innehållsförteckning

|                                                        |          |                                                            |           |
|--------------------------------------------------------|----------|------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Introduktion</b> .....                              | <b>1</b> | Sätta på och stänga av händelsedetektor.....               | 8         |
| Översikt över enheten.....                             | 1        | Avbryta ett automatiskt meddelande.....                    | 8         |
| Statusikoner.....                                      | 1        | Skicka en statusuppdatering efter en olycka.....           | 8         |
| Visa widgets.....                                      | 1        | Slå på LiveTrack.....                                      | 8         |
| Använda genvägsmenyn.....                              | 1        | Connect IQ Hämningsbara funktioner.....                    | 8         |
| Para ihop din smartphone.....                          | 1        | Hämta Connect IQ funktioner med hjälp av datorn.....       | 8         |
| Ladda enheten.....                                     | 1        | <b>Trådlösa sensorer</b> .....                             | <b>8</b>  |
| Om batteriet.....                                      | 2        | Ta på dig pulsmätaren.....                                 | 8         |
| Installera standardfästet.....                         | 2        | Tips för oregelbundna pulsdata.....                        | 9         |
| Ta loss Edge.....                                      | 2        | Träningsmål.....                                           | 9         |
| Montera mountainbikefästet.....                        | 2        | Montera hastighetsgivaren.....                             | 9         |
| Söka satellitsignaler.....                             | 3        | Montera kadensgivaren.....                                 | 9         |
| <b>Träning</b> .....                                   | <b>3</b> | Om hastighets- och kadensgivare.....                       | 9         |
| Ta en cykeltur.....                                    | 3        | Para ihop dina trådlösa sensorer.....                      | 9         |
| Följa en sparad tur.....                               | 3        | Träna med kraftmätare.....                                 | 9         |
| Segment.....                                           | 3        | Kalibrera din kraftmätare.....                             | 10        |
| Strava™ segment.....                                   | 3        | Pedalbaserad kraft.....                                    | 10        |
| Following a Segment From Garmin Connect.....           | 3        | Situationsberedskap.....                                   | 10        |
| Tävla mot ett segment.....                             | 4        | <b>Historik</b> .....                                      | <b>10</b> |
| Ställa in ett segment för att justera automatiskt..... | 4        | Visa turdetaljer.....                                      | 10        |
| Visa segmentinformation.....                           | 4        | Ta bort en tur.....                                        | 10        |
| Ta bort ett segment.....                               | 4        | Visa datatotaler.....                                      | 10        |
| Workouts (pass).....                                   | 4        | Nollställa cyklingstotaler.....                            | 10        |
| Following a Workout From Garmin Connect.....           | 4        | Garmin Connect.....                                        | 10        |
| Påbörja ett träningspass.....                          | 4        | Skicka din tur till Garmin Connect.....                    | 10        |
| Avbryta ett träningspass.....                          | 4        | Datahantering.....                                         | 10        |
| Tar bort träningspass.....                             | 4        | Ansluta enheten till en dator.....                         | 10        |
| Om träningskalendern.....                              | 4        | Överföra filer till enheten.....                           | 10        |
| Using Garmin Connect Training Plans.....               | 5        | Ta bort filer.....                                         | 11        |
| Träna inomhus.....                                     | 5        | Koppla bort USB-kabeln.....                                | 11        |
| <b>Min statistik</b> .....                             | <b>5</b> | <b>Anpassa enheten</b> .....                               | <b>11</b> |
| Ställa in din användarprofil.....                      | 5        | Cyklingsinställningar.....                                 | 11        |
| Om VO2-maxberäkningar.....                             | 5        | Varningar.....                                             | 11        |
| Få ditt förväntade VO2-maxvärde.....                   | 5        | Ändra satellitinställningarna.....                         | 11        |
| Tips för VO2-maxberäkningar för cykling.....           | 5        | Inställningar för träningspass.....                        | 11        |
| Återhämningsrådgivare.....                             | 5        | Markera varv.....                                          | 12        |
| Visa tid för återhämtning.....                         | 5        | Använda Auto Pause®.....                                   | 12        |
| Personliga rekord.....                                 | 5        | Använda Auto Scroll.....                                   | 12        |
| Visa dina personliga rekord.....                       | 6        | Byta datafält.....                                         | 12        |
| Återställa ett personligt rekord.....                  | 6        | Telefoninställningar.....                                  | 12        |
| Ta bort ett personligt rekord.....                     | 6        | Systeminställningar.....                                   | 12        |
| <b>Navigering</b> .....                                | <b>6</b> | Ändra enhetens språk.....                                  | 12        |
| Positioner.....                                        | 6        | Använda bakgrundsbelysningen.....                          | 12        |
| Markera din plats.....                                 | 6        | Slå på och stänga av enhetens ljud.....                    | 12        |
| Navigera till en sparad position.....                  | 6        | Ändra måttenheterna.....                                   | 12        |
| Navigera Tillbaka till start.....                      | 6        | Använda den automatiska avstängningsfunktionen.....        | 12        |
| Visa sparade platser.....                              | 6        | Ställa in läge för utökad display.....                     | 12        |
| Visa användarplatser på kartan.....                    | 6        | Gå ur läge för utökad display.....                         | 13        |
| Anpassa kartikoner.....                                | 6        | <b>Enhetsinformation</b> .....                             | <b>13</b> |
| Återställa positionen för din plats.....               | 6        | Specifikationer.....                                       | 13        |
| Ta bort en sparad plats.....                           | 6        | Edge 130 PlusSpecifikationer för Edge 130 Plus.....        | 13        |
| Banor.....                                             | 6        | Pulsmätare – specifikationer.....                          | 13        |
| Följa en bana från Garmin Connect.....                 | 6        | Specifikationer för hastighetsgivare och kadensgivare..... | 13        |
| Tips för Träna med banor.....                          | 7        | Skötsel av enheten.....                                    | 13        |
| Visa baninformation.....                               | 7        | Rengöra enheten.....                                       | 13        |
| Använda ClimbPro.....                                  | 7        | Sköta om pulsmätaren.....                                  | 13        |
| Ta bort en bana.....                                   | 7        | Utbytbara batterier.....                                   | 13        |
| <b>Bluetooth anslutna funktioner</b> .....             | <b>7</b> | Byta pulsmätarens batteri.....                             | 13        |
| Funktioner för händelsedetektor och assistans.....     | 7        | Byta kadenssensorns batteri.....                           | 13        |
| Händelsedetektor.....                                  | 7        | Se information om regler och efterlevnad för E-label.....  | 14        |
| Hjälp.....                                             | 7        | <b>Felsökning</b> .....                                    | <b>14</b> |
| Lägga till kontakter.....                              | 8        | Starta om enheten.....                                     | 14        |
| Begära hjälp.....                                      | 8        | Återställa alla standardinställningar.....                 | 14        |
|                                                        |          | Maximera batteriets användningstid.....                    | 14        |

|                                                       |           |
|-------------------------------------------------------|-----------|
| Förbättra GPS-satellitmottagningen .....              | 14        |
| Enheten är på fel språk .....                         | 14        |
| Utbytes-O-ringar .....                                | 14        |
| Uppdatera programvaran med appen Garmin Connect ..... | 14        |
| Uppdatera programvaran med Garmin Express .....       | 14        |
| Produktuppdateringar .....                            | 14        |
| Mer information .....                                 | 15        |
| <b>Bilagor .....</b>                                  | <b>15</b> |
| Datafält .....                                        | 15        |
| Standardklassificeringar för VO2-maxvärde .....       | 15        |
| Beräkning av pulszon .....                            | 16        |
| Hjulstorlek och omkrets .....                         | 16        |
| <b>Index .....</b>                                    | <b>17</b> |

# Introduktion

## ⚠ VARNING

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

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

## Översikt över enheten



|   |                                                                                                                                    |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ① | Välj för att väcka enheten.<br>Håll nedtryckt om du vill slå på eller stänga av enheten.                                           |
| ② | Välj för att bläddra genom datasidor, alternativ och inställningar.<br>På hemskärmen håller du ned denna för att visa enhetsmenyn. |
| ③ | Välj för att bläddra genom datasidor, alternativ och inställningar.<br>På hemskärmen väljer du denna för att visa widgets.         |
| ④ | Tryck här för att starta eller stoppa timern.<br>Välj för att välja ett alternativ eller bekräfta ett meddelande.                  |
| ⑤ | Tryck här för att markera ett nytt varv.<br>Tryck här för att återgå till föregående sida.                                         |

## Statusikoner

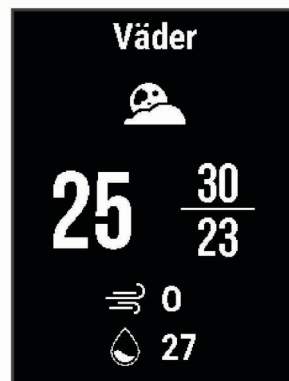
När en ikon lyser innebär det att signalen har hittats eller att sensorn är ansluten.

|  |                            |
|--|----------------------------|
|  | GPS-status                 |
|  | Bluetooth® status          |
|  | Pulsstatus                 |
|  | Strömstatus                |
|  | LiveTrack status           |
|  | Status för fart och kadens |
|  | Synkronisering pågår       |

## Visa widgets

Enheten levereras med flera förinstallerade widgets. Du bör para ihop enheten med en smartphone för att få ut mesta möjliga av Edge enheten.

- På hemskärmen väljer du eller .



Enheten bläddrar igenom widgetslingan.

- När du använder en aktiv widget väljer du om du vill visa fler alternativ för denna widget.

## Använda genvägsmenyn

Alternativ för genvägsmenyn är tillgängliga så att du snabbt kan komma åt funktioner eller utföra funktioner.

- När visas på skärmen håller du in för att visa alternativen för genvägsmenyn.

## Para ihop din smartphone

För att använda Edge enhetens anslutningsfunktioner måste den paras ihop direkt via Garmin Connect™ appen, istället för via Bluetooth inställningarna på din smartphone.

- I app store i din smartphone installerar och öppnar du Garmin Connect appen.

- Håll nedtryckt för att sätta på enheten.

Första gången du slår på enheten måste du ställa in enhetsspråk. På nästa skärm uppmanas du att para ihop den med din smartphone.

**TIPS:** Du kan hålla in och välja **Telefon > Para ihop telefon** för att manuellt aktivera ihopparningsläget.

- Välj ett alternativ för att lägga till enheten i ditt Garmin Connect konto:

- Om det här är den första enheten du har parat ihop med Garmin Connect appen följer du instruktionerna på skärmen.
- Om du redan har parat ihop en annan enhet med Garmin Connect appen väljer du trycker du på **Garmin-enheter > Lägg till enhet** på eller och följer instruktionerna på skärmen.

När ihopparningen är klar visas ett meddelande och enheten synkroniseras automatiskt med din smartphone.

## Ladda enheten

### OBS!

Förhindra korrosion genom att torka av USB-porten, väderskyddet och det omgivande området noggrant innan du laddar eller ansluter enheten till en dator.

Enheten drivs av ett inbyggt litiumjonbatteri som du kan ladda i ett vanligt vägguttag eller i en USB-port på datorn.

**Obs!** Det går inte att ladda enheten om du befinner dig utanför temperaturintervallet (*Edge 130 PlusSpecifikation för Edge 130 Plus*, sidan 13).

- Lyft upp väderskyddet ① från USB-porten ②.



- 2 Anslut den mindre kontakten på USB-kabeln till USB-porten på enheten.
- 3 Anslut den större änden av USB-kabeln till nätadaptern eller till en USB-port på datorn.
- 4 Anslut nätadaptern till ett vanligt vägguttag.  
När du ansluter enheten till en strömkälla slås den på.
- 5 Ladda enheten helt.

När du har laddat enheten stänger du väderskyddet.

#### Om batteriet

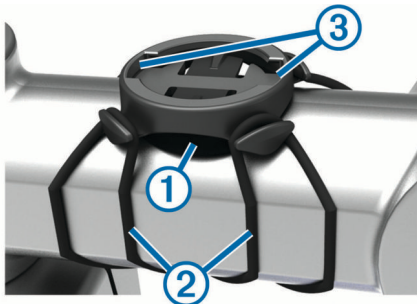
##### **⚠ VARNING**

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

#### Installera standardfästet

För bästa GPS-mottagning bör du placera cykelfästet så att framsidan av enheten är riktad mot himlen. Du kan installera cykelfästet på styrstangen eller styret.

- 1 Välj en säker monteringsplats för enheten, där den inte sitter i vägen när du cyklar.
- 2 Placera gummiskivan ① på cykelfästets baksida.  
Gummiflikarna passar in på cykelfästets baksida så att den hålls på plats.



- 3 Placera cykelfästet på styrstangen.
- 4 Sätt fast cykelfästet ordentligt med de två remmarna ②.
- 5 Passa in flikarna på baksidan av enheten i spåren på cykelfästet ③.
- 6 Tryck ned lätt och vrid enheten medsols så att den låses på plats.



#### Ta loss Edge

- 1 Lås upp enheten genom att vrida Edge medsols.
- 2 Lyft av Edge från fästet.

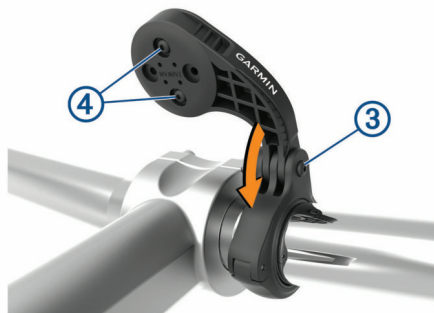
#### Montera mountainbikefästet

**Obs!** Om du inte har det här fästet kan du hoppa över den här uppgiften.

- 1 Välj en säker monteringsplats för Edge enheten, där den inte sitter i vägen när du cyklar.
- 2 Skruva med hjälp av en 3 mm sexkantnyckel bort skruven ① från anslutningsfästet för styret ②.



- 3 Välj ett alternativ:
  - Om styrets diameter är 25,4 mm placerar du den tunnare kudden runt styret.
  - Om styrets diameter är 31,8 mm placerar du den tunnare kudden runt styret.
  - Om styrets diameter är 35 mm behöver du inte använda någon gummikudde.
- 4 Placera anslutningsfästet för styret runt styret så att fästarmen är över styrstangen.
- 5 Använd en 3 mm sexkantnyckel för att lossa skruven ③ på fästarmen, rikta in fästarmen och dra åt skruven.  
**Obs!** Garmin® rekommenderar att du drar åt skruven så att fästarmen sitter säkert. Använd ett vridmoment på högst 2,26 Nm (20 lbf-tum). Med jämna mellanrum bör du kontrollera att skruven är åtdragen.



- 6 Om det behövs använder du en 2 mm sexkantnyckel och tar bort de båda skruvarna på fästets baksida ④, tar bort och vrid anslutningsfästet och sätter tillbaka skruvarna för att ändra fästets riktning.
- 7 Sätt tillbaka och dra åt skruven på anslutningsfästet för styret.  
**Obs!** Garmin rekommenderar att du drar åt skruven så att fästet sitter säkert. Använd ett vridmoment på högst 0,8 Nm (7 lbf-tum). Med jämna mellanrum bör du kontrollera att skruven är åtdragen.
- 8 Passa in flikarna på baksidan av Edge enheten i spåren på cykelfästet ⑤.



- 9 Tryck ner lätt och vrid Edge enheten medsols så att den låses på plats.

## Söka satellitsignaler

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

**TIPS:** Mer information om GPS finns på [www.garmin.com/aboutGPS](http://www.garmin.com/aboutGPS).

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

## Träning

### Ta en cykeltur

Om enheten levererades med en ANT+® sensor är de redan ihopparade och kan aktiveras under den första konfigurationen.

- 1 Slå på enheten genom att trycka ned .
- 2 Gå ut och vänta medan enheten hämtar satelliter.  
 lyser med fast sken när enheten är klar.
- 3 På hemskärmen väljer du .
- 4 Välj turtyp.  
**TIPS:** Korrekta uppgifter om turtypen är viktigt för att skapa cykelvänliga banor på ditt Garmin Connect konto.
- 5 Välj om du vill starta aktivitetstiduret.

|            |           |       |
|------------|-----------|-------|
| Distans    |           | 25.00 |
| Tidur      |           | 56:27 |
| Fart       | Med. fart |       |
| 29.0       | 26.2      |       |
| Tot. stign | Lutning   |       |
| 182        | 4         |       |

**Obs!** Historiken registreras bara medan aktivitetstiduret är igång.

- 6 Välj om du vill stoppa aktivitetstiduret.
- 7 Välj ett alternativ:
  - Välj **Fortsätt** för att återuppta cykelturen.
  - Välj **Spara turen** om du vill stoppa cykelturen och spara den.
  - Välj **Ta bort turen** om du vill stoppa turen och ta bort den från enheten.
  - Välj **Tillbaka till start** för att navigera tillbaka till startplatsen.
  - Välj **Markera plats** för att markera din plats och spara den.
  - Välj **Meny** för att gå tillbaka till huvudmenyn.

### Följa en sparad tur

- 1 Håll ned .
- 2 Välj **Navigation > Kör en tidigare aktivitet**.
- 3 Välj en tur.  
**TIPS:** Du kan välja om du vill visa mer detaljerad information om din tur, till exempel en sammanfattning, kartplats, varvinformation, eller om du vill ta bort den här turen.
- 4 Välj **Tur**.
- 5 Välj om du vill starta aktivitetstiduret.

### Segment

**Följa ett segment:** Du kan skicka segment från ditt Garmin Connect konto till enheten. När ett segment har sparats på enheten kan du följa segmentet.

**Obs!** När du hämtar en bana från ditt Garmin Connect konto hämtas alla segment i banan automatiskt.

**Tävla mot ett segment:** Du kan tävla mot ett segment, försöka matcha eller överträffa ditt personliga rekord eller andra cyklister som har cyklat segmentet.

### Strava™ segment

Du kan hämta Strava segment till din Edge 130 Plus enhet. Följ Strava segment för att jämföra ditt resultat med tidigare turer, vänner och proffs som har åkt samma segment.

Registrera ett Strava medlemskap genom att gå till segmentwidgetprogrammet i ditt Garmin Connect konto. Mer information finns på [www.strava.com](http://www.strava.com).

Informationen i den här handboken gäller både Garmin Connect segment och Strava segment.

### 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](http://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](https://connect.garmin.com).
- 2 Create a new segment, or select an existing segment.
- 3 Select  or **Skicka till 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.

### Tävla mot ett segment

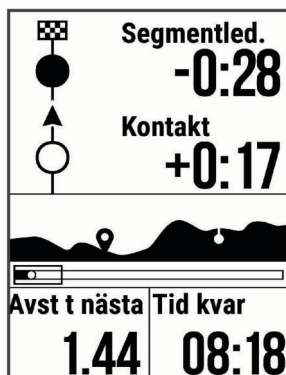
Segment är virtuella lopp. Du kan tävla mot ett segment och jämföra din prestation med tidigare aktiviteter, andra cyklisters resultat, kontakter på ditt Garmin Connect konto eller andra medlemmar i cykelgruppen. Du kan överföra dina aktivitetsdata till ditt Garmin Connect konto för att visa din segmentplacering.

**Obs!** Om ditt Garmin Connect konto och Strava konto är länkade, skickas din aktivitet automatiskt till ditt Strava konto så att du kan granska segmentplaceringen.

- 1 Välj  om du vill starta aktivitetstiduret och ta en cykeltur.

När din väg korsar ett aktiverat segment kan du tävla mot det segmentet.
- 2 Börja tävla mot segmentet.

Segmentets datasida visas automatiskt.



- 3 Vid behov håller du ned  och väljer **Meny > Navigation > Segment** för att ändra målet under tävlingen.

Du kan tävla mot segmentledaren, ditt tidigare resultat eller andra cyklister (om sådana finns). Målet justeras automatiskt baserat på din aktuella prestation.

Ett meddelande visas när segmentet har slutförts.

### Ställa in ett segment för att justera automatiskt

Du kan ställa in enheten att automatiskt justera målloppstid för ett segment baserat på din prestation under segmentet.

**Obs!** Den här inställningen aktiveras för alla segment som standard.

- 1 Håll ned .
- 2 Välj **Navigation > Segment > Automatisk ansträngning**.

### Visa segmentinformation

- 1 Håll ned .
- 2 Välj **Navigation > Segment**.
- 3 Välj ett segment.
- 4 Välj ett alternativ:
  - Välj **Tävlingstid** om du vill visa turtiden för segmentledaren.

- Välj **Karta** för att visa segmentet på kartan.
- Välj **Höjd** för att visa en höjdprofil av segmentet.

### Ta bort ett segment

- 1 Håll ned .
- 2 Välj **Navigation > Segment**.
- 3 Välj ett segment.
- 4 Välj **Ta bort > Ja**.

### Workouts (pass)

Du kan skapa egna träningspass som innehåller mål för varje steg och för olika sträckor, tider och kalorier. Du kan skapa träningspass eller hitta fler träningspass med Garmin Connect eller välja ett träningsprogram som har inbyggda träningspass och överföra dem till enheten.

Du kan schemalägga träningspass med hjälp av Garmin Connect. Du kan planera pass i förväg och lagra dem på din enhet.

### Following a Workout From Garmin Connect

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

- 1 Select an option:
  - Open the Garmin Connect app.
  - Go to [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).
- 2 Select **Träning > Träningspass**.
- 3 Find a workout, or create and save a new workout.
- 4 Select  or **Skicka till enhet**.
- 5 Follow the on-screen instructions.

### Påbörja ett träningspass

Innan du kan starta ett träningspass måste du hämta ett träningspass från ditt Garmin Connect konto.

- 1 Välj  > **Träning > Träningspass**.
- 2 Välj ett träningspass.
- 3 Välj **Kör träningspass**.
- 4 Tryck på  om du vill starta tiduret.

När du har påbörjat ett träningspass visar enheten varje steg, det uppsatta målet (om det finns något) och information om det pågående träningspasset.

### Avbryta ett träningspass

- När som helst kan du välja  för att avsluta ett träningssteg och påbörja nästa steg.
- Välj  när som helst för att stoppa aktivitetstimern.
- Du kan när som helst välja  eller  för att visa datasidorna.
- Du kan när som helst välja  > **Spara turen** för att stoppa timern och avsluta träningspasset.

**TIPS:** När du sparar cykelturen avslutas träningspasset automatiskt.

### Tar bort träningspass

- 1 Välj  > **Träning > Träningspass**.
- 2 Välj ett träningspass.
- 3 Välj **Ta bort > Ja**.

### Om träningskalendern

Träningskalendern på enheten är en förlängning av träningskalendern eller schemat du konfigurerat i Garmin Connect. När du har lagt till några träningspass i Garmin Connect kalendern kan du skicka dem till enheten. Alla planerade träningspass som skickats till enheten visas i träningskalenderlistan efter datum. När du väljer en dag i

träningsskalendern kan du visa eller köra passet. Det planerade passet stannar kvar i enheten oavsett om du slutför det eller hoppar över det. När du skickar planerade träningspass från Garmin Connect skriver de över den befintliga träningsskalendern.

## 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.

## Träna inomhus

I enheten ingår en inomhusaktivitetsprofil där GPS:en är avstängd. När GPS-funktionen är avstängd är data för fart och distans inte tillgängliga om du inte har en kompatibel sensor eller inomhustrainer som skickar fart- och distansdata till enheten.

## Min statistik

Edge 130 Plus kan mäta din personliga statistik och beräkna prestationsvärden. Prestationsmätning kräver en kompatibel pulsmätare eller kraftmätare.

## Ställa in din användarprofil

Du kan uppdatera dina inställningar för kön, ålder, vikt, längd och maxpuls. Edge-enheten utnyttjar informationen för att kalkylera korrekta kördata.

- 1 Håll ned .
- 2 Välj **Min statistik > Användarprofil**.
- 3 Välj ett alternativ.

## Om VO2-maxberäkningar

VO2-max är den största volymen syrgas (i milliliter) som du kan förbruka per minut per kilo kroppsvikt vid maximal prestation. Enkelt uttryckt är VO2-max en indikation på din idrottsmässiga prestationsförmåga och bör öka allt eftersom din kondition ökar. VO2-maxberäkningar tillhandahålls och stöds av Firstbeat. Du kan använda Garmin enheten ihopparad med en kompatibel pulsmätare och kraftmätare för att visa ditt uppskattade VO2-maxvärde för cykling.

### Få ditt förväntade VO2-maxvärde

Innan du kan visa ditt förväntade VO2-maxvärde måste du sätta på dig pulsmätaren, installera kraftmätaren och para ihop dem med enheten ([Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 9](#)). Om din enhet levererades tillsammans med en pulsmätare är enheterna redan ihopparade. För att få en så exakt beräkning som möjligt bör du slutföra inställningen av användarprofilen och ställa in din maxpuls ([Ställa in din användarprofil, sidan 5](#)).

**Obs!** Beräkningen kanske inte verkar stämma helt till en början. För att enheten ska lära sig om dina cyklingsprestationer behövs det några cykelturer.

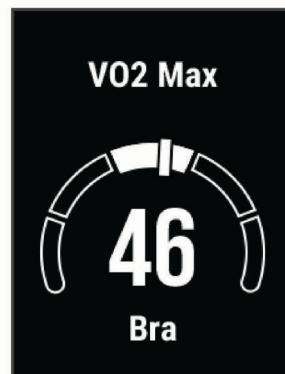
- 1 Cykla med en jämn, hög intensitet i minst 20 minuter utomhus.

- 2 Efter cykelturen väljer du **Spara turen**.

- 3 Håll ned .

- 4 Välj **Min statistik > VO2 Max**.

Ditt förväntade VO2-maxvärde visas som en siffra och position på mätaren.



VO2-maxdata och -analys tillhandahålls med tillstånd från The Cooper Institute®. Mer information finns i bilagan ([Standardklassificeringar för VO2-maxvärde, sidan 15](#)) och på [www.CooperInstitute.org](#).

## Tips för VO2-maxberäkningar för cykling

Resultatet och noggrannheten för VO2-maxberäkningen blir bättre om cykelturen är ett sammanhängande och medelhårt pass, där puls och kraft inte varierar särskilt mycket.

- Före cykelturen kontrollerar du att enheten, pulsmätaren och kraftmätaren fungerar som de ska, är ihopparade och har bra batteritid.
- Under den 20 minuter långa cykelturen ska du hålla din puls på över 70 % av din maxpuls.
- Under den 20 minuter långa cykelturen håller du en någorlunda konstant uteffekt.
- Undvik kuperad terräng.
- Undvik att cykla i grupp där det förekommer drafting.

## Återhämtningsrådgivare

Du kan använda din Garmin enhet med en pulsmätare för att visa hur lång tid som återstår innan du har återhämtat dig helt och är redo för nästa tuffa pass.

**Återhämtningstid:** Återhämtningstiden visas omedelbart efter en aktivitet. Tiden räknar ner tills det är optimalt för dig att försöka dig på ännu ett tufft pass.

### Visa tid för återhämtning

Innan du kan visa funktionen för återhämtningstid måste du sätta på dig pulsmätaren och para ihop den med enheten ([Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 9](#)). Om din enhet levererades tillsammans med en pulsmätare är enheterna redan ihopparade. För att få en så exakt beräkning som möjligt bör du slutföra inställningen av användarprofilen och ställa in din maxpuls ([Ställa in din användarprofil, sidan 5](#)).

- 1 Håll ned .
- 2 Välj **Min statistik > Återhämtningsrådgivare**.
- 3 Ta en cykeltur.
- 4 Efter cykelturen väljer du **Spara turen**.

Återhämtningstiden visas. Den maximala tiden är 4 dagar, och minsta möjliga tid är 6 timmar.

## Personliga rekord

När du avslutar en cykeltur visar enheten alla nya personliga rekord du har uppnått under cykelturen. I personliga rekord ingår din snabbaste tid på en standarddistans, längsta cykeltur och högsta stigning under en cykeltur. När enheten är ihopparad

med en kompatibel kraftmätare visar den det maximala kraftvärdet som registrerats under en tidsperiod på 20 minuter.

### Visa dina personliga rekord

- 1 Håll ned .
- 2 Välj **Min statistik > Personliga rekord**.

### Återställa ett personligt rekord

Du kan återställa alla personliga rekord till det som tidigare registrerats.

- 1 Håll ned .
- 2 Välj **Min statistik > Personliga rekord**.
- 3 Välj ett rekord som ska återställas.
- 4 Välj **Alternativ > Använd tidigare > Ja**.  
**Obs!** Detta tar inte bort några sparade aktiviteter.

### Ta bort ett personligt rekord

- 1 Håll ned .
- 2 Välj **Min statistik > Personliga rekord**.
- 3 Välj ett personligt rekord.
- 4 Välj **Alternativ > Rensa rekord > Ja**.

## Navigering

Navigeringsfunktioner och inställningar är även tillämpbara vid navigering på banor ([Banor](#), sidan 6) och segment ([Segment](#), sidan 3).

- Platser ([Positioner](#), sidan 6)
- Kartinställningar ([Visa användarplatser på kartan](#), sidan 6)

## Positioner

Du kan registrera och lagra platser i enheten.

### Markera din plats

Innan du kan markera en plats måste du söka efter satelliter.

En plats är en punkt som du spelar in och sparar i enheten. Om du vill komma ihåg särskilda platser eller komma tillbaka till en viss punkt kan du markera en plats.

- 1 Ta en cykeltur ([Ta en cykeltur](#), sidan 3).
- 2 Håll ned .
- 3 Välj **Markera plats**.

Ett meddelande visas. Standardikonen för varje plats är en flagga ([Anpassa kartikoner](#), sidan 6).

### Navigera till en sparad position

Innan du kan navigera till en sparad plats måste du söka efter satelliter.

- 1 Håll ned .
- 2 Välj **Navigation > Sparade platser**.
- 3 Välj en plats.
- 4 Välj **Gå till**.
- 5 Välj  för att påbörja din tur.

### Navigera Tillbaka till start

Du kan när som helst under cykelturen återvända till startpositionen.

- 1 Ta en cykeltur ([Ta en cykeltur](#), sidan 3).
- 2 Tryck på  om du vill pausa turen.
- 3 Välj **Tillbaka till start**.
- 4 Välj **Längs samma rutt** eller **Rak linje**.
- 5 Tryck på  för att återuppta cykelturen.  
Enheten vägleder dig tillbaka till startpositionen för din cykeltur.

### Visa sparade platser

Du kan visa detaljer om sparade platser, såsom höjd och kartkoordinater.

- 1 Håll ned .
- 2 Välj **Navigation > Sparade platser**.
- 3 Välj en sparad plats.
- 4 Välj **Information**.

### Visa användarplatser på kartan

- 1 Håll ned .
- 2 Välj **Karta > Användarplatser**.
- 3 Välj **Visa**.

### Anpassa kartikoner

Du kan anpassa kartikoner för att identifiera olika typer av sparade platser. Till exempel din hemposition eller platser där du kan äta eller dricka.

- 1 Håll ned .
- 2 Välj **Navigation > Sparade platser**.
- 3 Välj en sparad plats.
- 4 Välj **Byt ikon**.
- 5 Välj ett alternativ.

### Återställa positionen för din plats

- 1 Håll ned .
- 2 Välj **Navigation > Sparade platser**.
- 3 Välj en sparad plats.
- 4 Välj **Byt plats hit > Ja**.  
Platsen ändras till din aktuella position.

### Ta bort en sparad plats

- 1 Håll ned .
- 2 Välj **Navigation > Sparade platser**.
- 3 Välj en plats.
- 4 Välj **Ta bort > Ja**.

## Banor

**Följa en tidigare registrerad aktivitet:** Du kan följa en sparad bana helt enkelt för att det är en bra rutt. Du kan till exempel spara och följa en cykelvänlig rutt till jobbet.

**Tävla mot en tidigare registrerad aktivitet:** Du kan även följa en sparad bana och försöka att uppnå eller överskrida uppsatta träningsmål. Om till exempel den ursprungliga banan slutfördes på 30 minuter, kan du tävla mot en Virtual Partner® som försöker slutföra banan på under 30 minuter.

**Följa en befintlig cykeltur från Garmin Connect:** Du kan skicka en bana från Garmin Connect till enheten. När den har sparats i enheten kan du följa banan eller tävla mot banan.

### Följa en bana från Garmin Connect

Innan du kan hämta en bana från Garmin Connect måste du ha ett Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), sidan 10).

- 1 Välj ett alternativ:
  - Öppna Garmin Connect appen.
  - Gå till [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).
- 2 Skapa en ny bana eller välj en befintlig bana.
- 3 Välj  eller **Skicka till enhet**.
- 4 Följ instruktionerna på skärmen.
- 5 På Edge enheten håller du in .
- 6 Välj **Navigation > Banor**.
- 7 Välj bana.
- 8 Välj **Tur**.

## Tips för Träna med banor

- Om du tagit med en uppvärmning väljer du ► för att påbörja banan och värmer upp som vanligt.
- Håll dig från banan medan du värmer upp. När du är redo att börja, kör du iväg mot banan. När du vänder in på själva banan, visas ett meddelande.  
**Obs!** När du väljer ► startar Virtual Partner banan och väntar inte på att du slutför uppvärmningen.
- Bläddra till kartan om du vill se bankartan.  
Om du avviker från banan visar enheten ett meddelande.

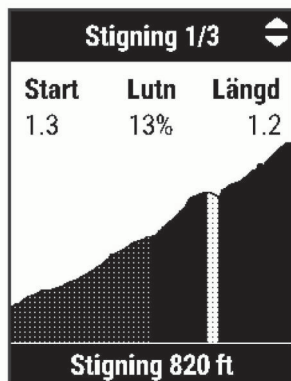
## Visa baninformation

- 1 Håll ned ≡.
- 2 Välj **Navigation > Banor**.
- 3 Välj en bana.
- 4 Välj ett alternativ:
  - Välj **Tur** för att cykla på banan.
  - Välj **Summering** för att visa detaljer om banan.
  - Välj **Karta** för att visa banan på kartan.
  - Välj **Höjd** för att visa en höjdprofil av banan.

## Använda ClimbPro

Med funktionen ClimbPro får du hjälp att hantera ansträngningen för kommande stigningar på en bana. Innan du ger dig iväg kan du visa detaljer om stigningarna, bland annat när de inträffar, genomsnittlig lutning och total stigning. Stigningskategorierna, baserade på längd och lutning, anges med mönster.

- 1 Välj ≡ > **Navigation > Banor**.
  - 2 Välj en bana.
  - 3 Gå igenom banans stigningar och baninformation (*Visa baninformation, sidan 7*).
  - 4 Börja följa en sparad bana (*Följa en bana från Garmin Connect, sidan 6*).
- I början av en stigning visas ClimbPro skärmen automatiskt.



## Ta bort en bana

- 1 Håll ned ≡.
- 2 Välj **Navigation > Banor**.
- 3 Välj en bana.
- 4 Välj **Ta bort > Ja**.

## Bluetooth anslutna funktioner

Edge enheten har flera Bluetooth anslutna funktioner för din kompatibla smartphone via apparna Garmin Connect och Connect IQ™. Mer information finns på [www.garmin.com/apps](http://www.garmin.com/apps).

**Aktivitetsöverföringar till Garmin Connect:** Sänder automatiskt din aktivitet till Garmin Connect så snart du har avslutat inspelningen av aktiviteten.

**Hjälp:** Gör det möjligt att skicka ett automatiserat sms med ditt namn och din GPS-position till dina nödkontakter med Garmin Connect appen.

**Hämtningsbara Connect IQ funktioner:** Gör att du kan hämta Connect IQ funktioner från Connect IQ appen.

**Hämtningar av bana, segment och träningspass från Garmin Connect:** Gör så att du kan söka efter aktiviteter på Garmin Connect med hjälp av din smartphone och skicka dem till din enhet.

**Händelsedetektorn:** Gör det möjligt för Garmin Connect appen att skicka ett meddelande till dina nödkontakter när Edge enheten upptäcker en olycka.

**LiveTrack:** Gör det möjligt för vänner och familj att följa dina tävlingar och träningsaktiviteter i realtid. Du kan bjuda in följare via e-post eller sociala medier så att de kan se dina realtidsdata på en Garmin Connect spårningssida.

**Aviseringar:** Visar telefonaviseringar och meddelanden på din enhet.

**Kontakter i sociala medier:** Gör att du kan publicera en uppdatering på din favoritwebbplats för sociala medier när du överför en aktivitet till Garmin Connect.

**Väderuppdateringar:** Skickar väderförhållanden och meddelanden i realtid till enheten.

## Funktioner för händelsedetektor och assistans

### Händelsedetektorn

#### ⚠ OBSERVERA

Händelsedetektering är en kompletterande funktion som i första hand är utformad för att användas på landsväg.

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

När en olycka upptäcks av din Edge enhet med GPS aktiverat kan Garmin Connect appen skicka ett automatiserat sms och e-postmeddelande med ditt namn och din GPS-position till dina nödsituationskontakter.

Ett meddelande visas på din enhet och ihopparade smartphone som anger att dina kontakter kommer att meddelas om 30 sekunder. Om du inte behöver hjälp kan du avbryta det automatiserade nödmeddelandet.

Innan du kan aktivera händelsedetektorn på enheten måste du konfigurera information om nödsituationskontakter i Garmin Connect appen. Din ihopparade smartphone måste vara utrustad med en dataplan och finnas i ett område med nätverkstäckning där data finns tillgängliga. Dina nödsituationskontakter måste kunna ta emot sms (standardavgift för sms kan tillkomma).

### Hjälp

#### ⚠ OBSERVERA

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

När Edge enheten med GPS aktiverat är ansluten till Garmin Connect appen kan du skicka ett automatiserat sms med ditt namn och din GPS-position till dina nödsituationskontakter.

Innan du kan aktivera hjälpfunktionen på enheten måste du konfigurera information om nödsituationskontakter i Garmin Connect appen. Din ihopparade Bluetooth smartphone måste vara utrustad med en dataplan och finnas i ett område med nätverkstäckning där data finns tillgängliga. Dina nödsituationskontakter måste kunna ta emot sms (standardavgift för sms kan tillkomma).

Ett meddelande visas på din enhet som anger att dina kontakter kommer att meddelas efter att en nedräkning har slutförts. Om du inte behöver hjälp kan du avbryta meddelandet.

### Lägga till kontakter

Du kan lägga till upp till 50 kontakter i appen Garmin Connect. Du kan använda kontakt-e-postadresser med funktionen LiveTrack. Du kan använda tre av kontakterna som nödkontakter ([Lägga till nödsituationskontakter](#), sidan 8).

1 Från Garmin Connect appen väljer du eller .

2 Välj **Kontakter**.

3 Följ instruktionerna på skärmen.

När du har lagt till kontakter måste du synkronisera dina data för att använda ändringarna på din Edge 130 Plus enhet.

### Lägga till nödsituationskontakter

Nödsituationskontakternas telefonnummer används för funktionerna händelsedetektering och assistans.

1 Från Garmin Connect appen väljer du eller .

2 Välj **Säkerhet och spårning > Händelsedetektor och assistans > Lägg till en nödsituationskontakt**.

3 Följ instruktionerna på skärmen.

### Visa nödkontakter

Innan du kan visa nödsituationskontakterna på enheten måste du ange cyklistinformation och nödsituationskontakter i appen Garmin Connect.

Välj > **Säkerhet och spårning > Nödsituationskontakter**.

Namn och telefonnummer för dina nödkontakter visas.

### Begära hjälp

Innan du kan begära hjälp måste du aktivera GPS på din Edge enhet.

1 Håll ned i fem sekunder för att aktivera hjälpfunktionen.

Enheten piper och skickar meddelandet efter att femsekundersnedräkningen har slutförts.

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

2 Om det behövs väljer du för att skicka meddelandet direkt.

### Sätta på och stänga av händelsedetektorn

Välj > **Säkerhet och spårning > Händelsedetektorn**.

### Avbryta ett automatiskt meddelande

När en olycka upptäcks av din enhet kan du avbryta det automatiska nödmeddelandet på din enhet eller din ihopparade smartphone innan det skickas till dina nödkontakter.

Välj **Avbryt > Ja** inom 30 sekunder.

### Skicka en statusuppdatering efter en olycka

Innan du kan skicka en statusuppdatering till dina nödkontakter måste enheten upptäcka en olycka och skicka ett automatiskt nödmeddelande till dina nödkontakter.

Du kan skicka en statusuppdatering till dina nödkontakter för att informera dem om du inte behöver hjälp.

Från statussidan väljer du **Händelsen upptäcktes > Avsluta och skicka "Jag mår bra"**.

Ett meddelande skickas till dina nödkontakter.

### Slå på LiveTrack

Innan du kan starta din första LiveTrack session måste du konfigurera kontakter i Garmin Connect appen ([Lägga till kontakter](#), sidan 8).

1 Håll ned .

2 Välj **Säkerhet och spårning > LiveTrack**.

3 Välj ett alternativ:

- Välj **Autostart** om du vill starta en LiveTrack session varje gång du startar den här typen av aktivitet.
- Välj **Bandelning** om du vill att mottagarna ska kunna se din bana.
- Välj **Starta LiveTrack** för att starta en LiveTrack session.

4 På hemskrmen väljer du och påbörjar en cykeltur.

Mottagarna kan visa dina realtidsdata på en Garmin Connect spårningssida.

### Connect IQ Hämtningsbara funktioner

Du kan lägga till Connect IQ funktioner till enheten från Garmin och andra leverantörer med hjälp av Connect IQ appen.

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

### Hämta Connect IQ funktioner med hjälp av datorn

1 Anslut enheten till datorn med en USB-kabel.

2 Gå till [apps.garmin.com](https://apps.garmin.com) och logga in.

3 Välj en Connect IQ funktion och hämta den.

4 Följ instruktionerna på skärmen.

## Trådlösa sensorer

Enheten kan användas tillsammans med trådlösa ANT+ eller Bluetooth sensorer. Mer information om kompatibilitet och om att köpa tillvalssensorer finns på [buy.garmin.com](https://buy.garmin.com).

### Ta på dig pulsmätaren

Du bör bära pulsmätaren direkt mot huden, precis nedanför bröstkorgen. Den ska sitta tajt nog för att stanna på plats under hela aktiviteten.

1 Sätt fast pulsmätarmodulen i remmen.

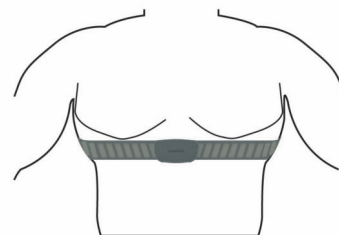


Logotyperna Garmin (på modulen och remmen) ska ha höger sida uppåt.

2 Fukta elektroderna och kontaktplattorna på baksidan av remmen för att skapa en ordentlig anslutning mellan din bröstkorg och sändaren.



3 Bär pulsmätaren med Garmin logotypernas rätsida uppåt.



Kardborrebandet och ska vara på din högra sida.

4 Linda remmen runt bröstet och fäst remmens krok i öglan.

**Obs!** Se till att inte vika etiketten med skötselråd.

När du har satt på pulsmätaren är den aktiv och skickar data.

## Tips för oregelbundna pulsddata

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

- Återfukta elektroderna och kontaktplattorna (om sådana finns).
- Dra åt remmen runt bröstet.
- Värm upp i 5 till 10 minuter.
- Följ skötselråden i (*Sköta om pulsmätaren*, sidan 13).
- Använd en bomullströja eller fukta noggrant båda sidorna av remmen.

Syntettyger som gnids eller slår mot pulsmätaren kan skapa statisk elektricitet som stör pulssignalerna.

- Flytta dig bort från källor som kan störa pulsmätaren.

Exempel på störningskällor kan vara starka elektromagnetiska fält, vissa trådlösa 2,4 GHz-sensorer, högspänningsledning, elmotorer, mikrovågsugnar, trådlösa 2,4 GHz-telefoner och trådlösa LAN-åtkomstpunkter.

## Träningsmål

Om du känner till dina pulszoner kan du enklare mäta och förbättra din träning genom att förstå och tillämpa dessa principer.

- Din puls är ett bra mått på träningens intensitet.
- Träning i vissa pulszoner kan hjälpa dig att förbättra din kardiovaskulära kapacitet och styrka.

Om du känner till din maxpuls kan du använda tabellen (*Beräkning av pulszon*, sidan 16) för att fastställa den bästa pulszonen för dina träningsmål.

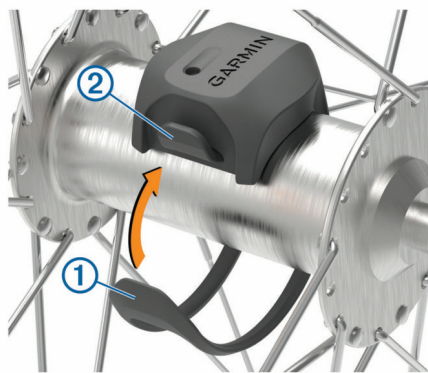
Om du inte känner till din maxpuls kan du använda någon av de beräkningsfunktioner som finns tillgängliga på internet. Vissa gym och vårdcentraler erbjuder ett test som mäter maximal puls. Standardvärdet för maxpuls är 220 minus din ålder.

## Montera hastighetsgivaren

**Obs!** Om du inte har den här sensorn kan du hoppa över den här uppgiften.

**TIPS:** Garmin rekommenderar att du säkrar cykeln i ett ställ medan du monterar givaren.

- 1 Placera och håll fast hastighetsgivaren ovanpå hjulnavet.
- 2 Dra remmen ① runt hjulnavet och fäst den i kroken ② på givaren.



Det kan hända att givaren lutar när den monteras på ett asymmetriskt nav. Detta påverkar inte funktionen.

- 3 Rotera hjulet för att kontrollera om det finns något spel. Givaren ska inte vidröra andra delar av cykeln.

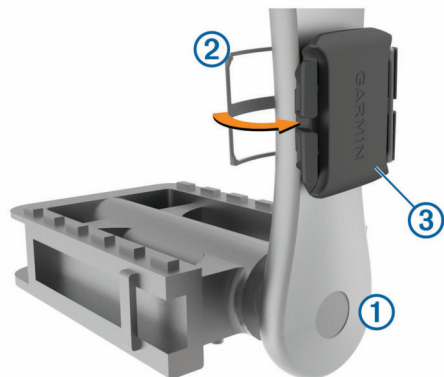
**Obs!** Lysdioden blinkar grönt i fem sekunder för att visa på aktivitet efter två varv.

## Montera kadensgivaren

**Obs!** Om du inte har den här sensorn kan du hoppa över den här uppgiften.

**TIPS:** Garmin rekommenderar att du säkrar cykeln i ett ställ medan du monterar givaren.

- 1 Välj den bandstorlek som passar bäst till vevarmen ①.  
Bandet du väljer bör vara det minsta som når över vevarmen.
- 2 På motsatt sida placerar du och håller fast den släta sidan av kadensgivaren på insidan av vevarmen.
- 3 Dra banden ② runt vevarmen och fäst dem i krokarna ③ på givaren.



- 4 Rotera vevarmen för att kontrollera om det finns något spel. Givaren och banden får inte komma i kontakt med någon del av cykeln eller skon.

**Obs!** Lysdioden blinkar grönt i fem sekunder för att visa på aktivitet efter två varv.

- 5 Ta en provtur på 15 minuter och kontrollera att det inte finns några tecken på skador på givaren eller banden.

## Om hastighets- och kadensgivare

Kadensdata från kadensgivaren registreras alltid. Om ingen hastighets- och kadensgivare paras ihop med enheten används GPS-data för att beräkna hastighet och sträcka.

Kadensen är dina tramptag mätt enligt vevarmens varvtal per minut (varv/min).

## Para ihop dina trådlösa sensorer

Du måste sätta på dig pulsmätaren eller installera givaren innan du kan para ihop dem.

Att para ihop enheter innebär att koppla ihop de trådlösa ANT+ eller Bluetooth sensorerna. Exempelvis att ansluta en pulsmätare till din Garmin enhet.

- 1 Flytta enheten inom 3 m (10 fot) från sensorn.  
**Obs!** Håll dig på minst 10 m (33 fot) avstånd från andra cyklisters sensorer under hoppningen.
- 2 Håll ned .
- 3 Välj **Sensorer > Lägg till sensor**.  
En lista med tillgängliga givare visas.
- 4 Välj en eller flera givare som ska paras ihop med enheten.  
När givaren har parats ihop med din enhet blir givarstatusen Ansluten. Du kan anpassa ett datafält så att givardata visas.

## Träna med kraftmätare

- Gå in på [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports) för att se en lista över ANT+ sensorer som är kompatibla med enheten (t.ex. Vector™).
- Mer information finns i användarhandboken för kraftmätaren.

## Kalibrera din kraftmätare

Innan du kan kalibrera din kraftmätare måste du installera den, para ihop den med enheten och aktivt börja registrera data med den.

Kalibreringsanvisningar för just din kraftmätare finns i tillverkarens instruktioner.

- 1 Håll ned .
- 2 Välj **Sensorer**.
- 3 Välj din kraftmätare.
- 4 Välj **Alternativ > Kalibrera**.
- 5 Håll kraftmätaren aktiv genom att trampa tills meddelandet visas.
- 6 Följ instruktionerna på skärmen.

## Pedalbaserad kraft

Vector mäter pedalbaserad kraft.

Vector mäter den kraft som utövas några hundra gånger varje sekund. Vector mäter även din kadens eller roterande trampfart. Genom att mäta kraften, kraftens riktning, vevarens rotation och tiden kan Vector avgöra effekten (watt).

## Situationsberedskap

Din Edge enhet kan användas med Varia™ smarta cykellampor och bakradar för att förbättra situationsberedskapen. Mer information finns i användarhandboken till Varia enheten.

**Obs!** Du kan behöva uppdatera Edge programvaran innan du parar ihop Varia enheterna (*Uppdatera programvaran med Garmin Express, sidan 14*).

## Historik

Historiken innefattar tid, distans, kalorier, hastighet, varvdata, höjd och valfri ANT+ sensorinformation.

**Obs!** Historiken registreras inte när du har stoppat eller pausat tiduret.

När enhetens minne är fullt visas ett meddelande. Enheten tar inte automatiskt bort eller skriver över din historik. Överför din historik till Garmin Connect med jämna mellanrum om du vill bevara alla dina körddata.

## Visa turdetaljer

- 1 Håll ned .
- 2 Välj **Historik > Resor**.
- 3 Välj en tur.
- 4 Välj ett alternativ.

## Ta bort en tur

- 1 Håll ned .
- 2 Välj **Historik > Resor**.
- 3 Välj en tur som ska tas bort.
- 4 Välj **Ta bort > Ja**.

## Visa datatotaler

Du kan se de ackumulerade data som du har sparat i enheten, inklusive antalet cykelturer, tid, sträcka och kalorier.

- 1 Håll ned .
- 2 Välj **Historik > Totalt**.

## Nollställa cyklingstotaler

Välj  > **Historik > Totalt > Nollställa totaler > Ja**.

**Obs!** Detta tar inte bort några sparade aktiviteter.

## Garmin Connect

Du kan kontakta dina vänner på Garmin Connect. Garmin Connect har verktygen som behövs för att ni ska kunna följa, analysera, dela information med och peppa varandra. Spela in händelserna i ditt aktiva liv inklusive löprundor, promenader, cykelturer, simturer, vandringar, triathlon och mycket mer.

Du kan skapa ett kostnadsfritt Garmin Connect konto genom att para ihop enheten och telefonen med appen Garmin Connect eller genom att besöka [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).

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

**Analysera dina data:** Du kan visa mer detaljerad information om din aktivitet, inklusive tid, sträcka, höjd, puls, kalorier som förbränts, kadens, översiktskartvy, tempo- och hastighetsdiagram samt anpassningsbara rapporter.

**Obs!** Vissa data kräver ett valfritt tillbehör, till exempel en pulsmätare.



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

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

## Skicka din tur till Garmin Connect

- Synkronisera Edge enheten med appen Garmin Connect på din smartphone.
- Använd USB-kabeln som medföljde Edge enheten till att skicka turdata till ditt Garmin Connect konto på datorn.

## Datanhantering

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

## Ansluta enheten till en dator

### OBS!

Förhindra korrosion genom att torka av USB-porten, väderskyddet och det omgivande området noggrant innan du laddar eller ansluter enheten till en dator.

- 1 Lyft upp väderskyddet från USB-porten.
- 2 Anslut den smala änden av USB-kabeln till USB-porten.
- 3 Anslut den tjocka änden av USB-kabeln till en USB-port på datorn.

Din enhet visas som en flyttbar enhet under Den här datorn på datorer med Windows och som en volym på skrivbordet på datorer med Mac.

## Överföra filer till enheten

- 1 Anslut enheten till datorn.

På Windows datorer visas enheten som en borttagbar diskenhet eller bärbar enhet. På Mac datorer visas enheten som en monterad volym.

**Obs!** På vissa datorer med flera nätverksenheter kan det hända att enheterna inte visas korrekt. Om du vill ha mer information om hur du ansluter diskenheten kan du läsa i dokumentationen till operativsystemet.

- 2 Öppna filläsaren på datorn.
  - 3 Välj en fil.
  - 4 Välj **Ändra > Kopiera**.
  - 5 Öppna den bärbara enheten, diskenheten eller volymen till enheten.
  - 6 Bläddra till en mapp.
  - 7 Välj **Ändra > Klistra in**.
- Filen visas i listan över filer i enhetsminnet.

## Ta bort filer

### OBS!

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

- 1 Öppna **Garmin** enheten eller volym.
  - 2 Om det behövs öppnar du en mapp eller volym.
  - 3 Välj en fil.
  - 4 Tryck på **Delete** på tangentbordet.
- Obs!** Om du använder en Apple® dator måste du tömma Papperskorgen för att ta bort filerna helt.

## Koppla bort USB-kabeln

Om enheten är ansluten till datorn som en flyttbar enhet eller volym, måste du koppla bort enheten från datorn på ett säkert sätt för att undvika dataförluster. Om enheten är ansluten till din Windows dator som en flyttbar enhet, behöver du inte koppla från enheten säkert.

- 1 Slutför en åtgärd:
  - Om du har en Windows dator väljer du ikonen **Säker borttagning av maskinvara** i aktivitetsfältet och väljer sedan din enhet.
  - För Apple datorer väljer du enheten och sedan **Arkiv > Mata ut**.
- 2 Koppla bort kabeln från datorn.

# Anpassa enheten

## Cyklingsinställningar

Håll ned  och välj **Cyklingsinställningar**.

**Datasidor:** Här kan du anpassa datasidor och lägga till nya datasidor för din tur ([Byta datafält, sidan 12](#)).

**Varningar:** Ställer in träningsvarningar för din tur ([Varningar, sidan 11](#)).

**Varv:** Ställer in alternativ för Auto Lap® funktionen ([Markera varv, sidan 12](#)).

**Auto Pause:** Ställer in enheten på att sluta spela in data när du slutar röra på dig ([Använda Auto Pause®, sidan 12](#)).

**Auto Scroll:** Gör att du kan bläddra automatiskt genom alla datasidor medan tiduret är igång ([Använda Auto Scroll, sidan 12](#)).

**Segment, varning:** Aktiverar meddelanden som uppmärksammar dig på att du närmar dig ett segment ([Segment, sidan 3](#)).

**Navigeringsanv.:** Aktiverar eller avaktiverar meddelanden för turn-by-turn-navigering och ur kurs-varningar.

**GPS:** Gör att du kan stänga av GPS ([Träna inomhus, sidan 5](#)) eller ändra satellitinställning ([Ändra satellitinställningarna, sidan 11](#)).

## Varningar

Du kan använda varningar om du vill träna mot vissa tids-, distans-, kalori- och pulsmål.

### Ställa in en återkommande varning

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

- 1 Håll ned .
- 2 Välj **Cyklingsinställningar > Varningar**.
- 3 Välj varningstyp.
- 4 Aktivera ett larm.
- 5 Ange ett värde.
- 6 Välj .

Varje gång du når varningsvärdet visas ett meddelande. Enheten piper även om ljudtoner är påslagna ([Slå på och stänga av enhetens ljud, sidan 12](#)).

### Ställa in pulsvarningar

Om du har en pulsmätare (tillbehör) kan du ställa in att enheten ska varna dig när din puls ligger över eller under en målzon eller ett eget intervall. Ett exempel: Du kan ställa in enheten på att varna dig när din puls ligger under 150 slag per minut (bpm).

- 1 Håll ned .
- 2 Välj **Cyklingsinställningar > Varningar > Pulsvarning**.
- 3 Välj ett alternativ:
  - Välj en pulszone om du vill använda ett intervall för en befintlig pulszone.
  - Om du vill anpassa maxvärdet väljer du **Egna > Hög** och anger ett värde.
  - För att anpassa det lägsta värdet väljer du **Egna > Låg** och anger ett värde.

Ett meddelande visas varje gång du överstiger eller faller under det angivna intervallet eller egna värdet. Enheten piper även om ljudtoner är påslagna ([Slå på och stänga av enhetens ljud, sidan 12](#)).

### Ställa in varningar för mat och dryck

Du kan ställa in en varning för mat och dryck vid tidsbestämda intervall.

- 1 Håll ned .
- 2 Välj **Cyklingsinställningar > Varningar**.
- 3 Välj **Ät** eller **Drick**.
- 4 Aktivera ett larm.
- 5 Välj **Varna vid** och ange ett värde.

Varje gång du når det uppskattade värdet för varning visas ett meddelande. Enheten piper även om ljudtoner är påslagna ([Slå på och stänga av enhetens ljud, sidan 12](#)).

## Ändra satellitinställningarna

För högre prestanda i krävande miljöer och snabbare GPS-positionbestämning kan du aktivera GPS + GLONASS eller GPS + GALILEO. Om du använder GPS och ytterligare en satellit tillsammans minskar batteriets livslängd snabbare än när du använder bara GPS.

- 1 Håll ned .
- 2 Välj **Cyklingsinställningar > GPS**.
- 3 Välj ett alternativ.

## Inställningar för träningspass

Du kan anpassa enheten efter dina träningsbehov med hjälp av följande alternativ och inställningar.

## Markera varv

Du kan använda Auto Lap funktionen för att automatiskt markera varvet vid en viss distans och du kan även markera varv manuellt. Den här funktionen är användbar när du vill jämföra dina prestationer under olika delar av en aktivitet.

- 1 Håll ned .
- 2 Välj **Cyklingsinställningar > Varv**.
- 3 Välj ett alternativ:
  - Välj **Auto Lap** om du vill använda Auto Lap funktionen. Enheten markerar automatiskt ett varv efter varje 5 miles eller 5 kilometer, beroende på systeminställningarna ([Systeminställningar](#), sidan 12).
  - Tryck på **LAP-knapp** om du vill använda  till att markera ett varv under en aktivitet.

## Använda Auto Pause®

Du kan använda Auto Pause funktionen om du vill pausa tiduret automatiskt när du slutar röra på dig. Den här funktionen är användbar om aktiviteten innehåller trafikljus eller andra ställen där du måste stanna.

**Obs!** Den pausade tiden sparas inte med dina historikdata.

- 1 Håll ned .
- 2 Välj **Cyklingsinställningar > Auto Pause**.

## Använda Auto Scroll

Använd funktionen Auto Scroll om du vill bläddra automatiskt genom alla sidor med träningsdata medan tiduret är igång.

- 1 Håll ned .
- 2 Välj **Cyklingsinställningar > Auto Scroll**.
- 3 Välj en visningshastighet.

## Byta datafält

Du kan ändra datafältskombinationer för de sidor som visas när tiduret är igång ([Datafält](#), sidan 15).

- 1 Håll ned .
- 2 Välj **Cyklingsinställningar > Datasidor**.
- 3 Välj  > **Layout**.
- 4 Välj  eller  om du vill ändra layouten.
- 5 Tryck på  för att aktivera layouten.
- 6 Välj  eller  om du vill redigera datafälten.

## Telefoninställningar

Håll in  och välj Telefon.

**Status:** Aktiverar trådlös Bluetooth teknik.

**Obs!** Andra Bluetooth inställningar visas endast när trådlös Bluetooth teknik är aktiverad.

**Aviseringar:** Gör att du kan aktivera telefonaviseringar från din kompatibla smartphone.

**Para ihop telefon:** Anslut enheten med en kompatibel Bluetooth aktiverad smartphone. Med den här inställningen kan du använda Bluetooth anslutna funktioner, bland annat LiveTrack aktivitetsöverföringar till Garmin Connect.

## Systeminställningar

Håll in  och välj System.

**Språk:** Ställer in språket som visas på enheten ([Ändra enhetens språk](#), sidan 12).

**Bakgrundsbelysn.:** Ställer in tidsgränsen för bakgrundsbelysning, ljusstyrka och beteende ([Använda bakgrundsbelysningen](#), sidan 12).

**Avisering:** Sätter på och stänger av ljudsignaler för knappar och varningsmeddelanden ([Slå på och stänga av enhetens ljud](#), sidan 12).

**Enheter:** Anger vilka måttenheter som ska användas på enheten.

**Tid:** Ställer in om enheten ska visa klockan i 12-timmars- eller 24-timmarsformat.

**Positionsformat:** Gör att du kan ställa in formatet för visning av detaljer för geografiska positionskoordinater.

**Autostart av:** Gör att du kan ställa in enheten så att den stängs av automatiskt efter 10 minuters inaktivitet.

**Återställ:** Gör att du kan nollställa systeminställningarna eller ta bort alla användardata ([Återställa alla standardinställningar](#), sidan 14).

**Om:** Visar programvaruversionen och enhets-ID och gör att du kan kontrollera om det finns programvaruuppdateringar ([Se information om regler och efterlevnad för E-label](#), sidan 14).

## Ändra enhetens språk

- 1 Håll ned .
- 2 Välj **System > Språk**.

## Använda bakgrundsbelysningen

Du kan välja valfri knapp för att slå på bakgrundsbelysningen.

- 1 Håll ned .
- 2 Välj **System > Bakgrundsbelysn..**
- 3 Välj ett alternativ:
  - Om du vill justera tidsgränsen väljer du **Tidsgräns**.
  - Justera ljusstyrkan genom att välja **Ljusstyrka**.
  - Om du vill ställa in bakgrundsbelysningen så att den slås på vid knapptryckningar och aviseringar väljer du **Knapp och aviser**.
- 4 Använd  och  för att välja ett alternativ.
- 5 Välj .

## Slå på och stänga av enhetens ljud

- 1 Håll ned .
- 2 Välj **System > Avisering**.

## Ändra måttenheterna

Du kan anpassa måttenheter för avstånd och hastighet.

- 1 Håll ned .
- 2 Välj **System > Enheter**.

## Använda den automatiska avstängningsfunktionen

Den här funktionen stänger automatiskt av enheten efter 10 minuters inaktivitet.

- 1 Håll ned .
- 2 Välj **System > Autostart av**.

## Ställa in läge för utökad display

Du kan använda Edge 130 Plus enheten som en utökad display för att visa datasidor från en kompatibel Garmin multisportklocka. Du kan till exempel para ihop en kompatibel Forerunner® enhet så att den visar sina datasidor på Edge enheten under ett triathlon.

- 1 Från Edge enheten håller du ned .
- 2 Välj **Utökad display > **.
- 3 På din kompatibla Garmin klocka väljer du **Inställningar > Sensorer och tillbehör > Lägg till nytt > Utökad display**.
- 4 Slutför ihopparningen genom att följa instruktionerna på skärmen på din Edge enhet och Garmin klocka.

Datasidorna från din ihopparade klocka visas i Edge enheten när enheterna har parats ihop.

**Obs!** Normala funktioner i Edge enheten är avaktiverade då läget för utökad display används.

Efter att du har parat ihop din kompatibla Garmin klocka med Edge enheten ansluts de automatiskt nästa gång du använder läget för utökad display.

## Gå ur läge för utökad display

- 1 Håll ned  när enheten är i läge för utökad display.
- 2 Välj **Stäng utökad display > Ja**.

## Enhetsinformation

### Specifikationer

#### Edge 130 PlusSpecifikationer för Edge 130 Plus

|                           |                                            |
|---------------------------|--------------------------------------------|
| Batterityp                | Uppladdningsbart, inbyggt litiumjonbatteri |
| Batteriets livslängd      | Upp till 12 timmar.                        |
| Drifttemperaturområde     | Från -20 till 60 °C (från -4 till 140 °F)  |
| Laddningstemperaturområde | Från 0° till 45° C (från 32° till 113° F)  |
| Trådlös frekvens          | 2,4 GHz vid 5,6 dBm nominell               |
| Vattenklassning           | IEC 60529 IPX7 <sup>1</sup>                |

#### Pulsmätare – specifikationer

|                               |                                                                                         |
|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| Batterityp                    | CR2032, 3 V, kan bytas av användaren                                                    |
| Batteriets livslängd          | Upp till 3,5 år vid användning 1 timme/dag                                              |
| Vattentålighet                | 1 ATM <sup>2</sup><br><b>Obs!</b> Den här produkten sänder inte pulldata när du simmar. |
| Drifttemperaturområde         | Från -5 till 50 °C (från 23 till 122 °F)                                                |
| Trådlösa frekvenser/protokoll | 2,4 GHz vid 2 dBm nominell                                                              |

#### Specifikationer för hastighetsgivare och kadensgivare

|                               |                                           |
|-------------------------------|-------------------------------------------|
| Batterityp                    | CR2032, 3 V, kan bytas av användaren      |
| Batteriets livslängd          | Cirka 12 månader vid 1 timme/dag          |
| Förvara fartsensorn           | Upp till 300 timmar aktivitetsdata        |
| Drifttemperaturområde         | Från -20 till 60 °C (från -4 till 140 °F) |
| Trådlösa frekvenser/protokoll | 2,4 GHz vid 4 dBm nominell                |
| Vattenklassning               | IEC 60529 IPX7 <sup>1</sup>               |

## Skötsel av enheten

### OBS!

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

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

Fäst väderskyddet ordentligt för att förhindra skada på USB-porten.

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

### Rengöra enheten

- 1 Torka av enheten med en fuktad trasa med mildt rengöringsmedel.
  - 2 Torka enheten torr.
- Låt enheten torka helt efter rengöring.

## Sköta om pulsmätaren

### OBS!

Du måste lossa och ta bort modulen innan du tvättar remmen.

Svett och salt som fastnar i remmen kan minska pulsmätarens förmåga att rapportera korrekta data.

- Detaljerade tvättinstruktioner finns på [www.garmin.com/HRMcare](http://www.garmin.com/HRMcare).
- Skölj remmen efter varje användning.
- Maskintvätta remmen efter var sjunde användning.
- Lagg inte remmen i torktumlar.
- När du torkar remmen ska du hänga upp den eller lägga den plant.
- Om du vill förlänga pulsmätarens livslängd bör du ta loss modulen när den inte används.

## Utbytbara batterier

### ⚠ VARNING

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

### Byta pulsmätarens batteri

- 1 Använd en liten stjärnskruvmejsel för att ta bort de fyra skruvarna på baksidan av modulen.
- 2 Ta bort locket och batteriet.



- 3 Vänta i 30 sekunder.
- 4 Sätt i det nya batteriet med pluspolen vänd uppåt.  
**Obs!** Se till att du inte skadar eller tappar bort O-ringspackningen.
- 5 Sätt tillbaka locket på baksidan och de fyra skruvarna.  
**Obs!** Dra inte åt för hårt.

När du har bytt ut pulsmätarens batteri kan du behöva para ihop den med enheten igen.

### Byta kadenssensorns batteri

Enheten använder ett CR2025-batteri. Lysdioden blinkar rött, vilket innebär låg batterinivå efter två varv.

- 1 Leta rätt på det runda batterilocket ① på baksidan av sensorn.

<sup>1</sup> Enheten tål tillfällig exponering för vatten på upp till 1 m djup i upp till 30 min. Mer information hittar du på [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

<sup>2</sup> Enheten klarar tryck som motsvarar ett djup på 10 m. Mer information finns på [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).



- 2 Vrid locket moturs tills markören pekar mot olåst läge och locket är tillräckligt löst för att du ska kunna ta bort det.
- 3 Ta bort locket och batteriet ②.
- 4 Vänta i 30 sekunder.
- 5 Sätt i det nya batteriet i locket i rätt polriktning.  
**Obs!** Se till att du inte skadar eller tappar bort O-ringspackningen.
- 6 Vrid locket medurs tills markören pekar mot låst läge.  
**Obs!** Lysdioden blinkar rött och grönt i några sekunder efter batteribyte. När lysdioden blinkar grönt och sedan slutar blinka är enheten aktiv och är redo att skicka data.

## Se information om regler och efterlevnad för E-label

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

- 1 Håll ned .
- 2 Välj **System** > **Om**.
- 3 Välj .

## Felsökning

### Starta om enheten

Om enheten slutar svara kan du behöva starta om den.

**Obs!** När du startar om enheten kan dina data eller inställningar raderas.

- 1 Håll  intryckt i 15 sekunder.  
Enhetsen stängs av.
- 2 Håll  intryckt i en sekund för att slå på enheten.

### Återställa alla standardinställningar

Du kan återställa alla enhetens inställningar till fabriksinställningarna.

- 1 Håll ned  för att öppna huvudmenyn.
- 2 Välj **System** > **Återställ**.
- 3 Välj ett alternativ:
  - Om du endast vill återställa enheten och cyklingsinställningarna väljer du **Återställ inställningar**.  
**Obs!** Det återställer inte din aktivitetshistorik som turer, träningspass och banor.
  - Om du vill återställa enheten och cyklingsinställningarna samt ta bort all användarhistorik och -data väljer du **Radera alla**.

**Obs!** Åtgärden tar bort all information du har angett samt aktivitetshistorik.

## Maximera batteriets användningstid

- Korta ned bakgrundsbelysningens tidsgräns (*Systeminställningar*, sidan 12).
- Stäng av trådlös Bluetooth teknik (*Telefoninställningar*, sidan 12).
- Välj inställningen **GPS** (*Ändra satellitinställningarna*, sidan 11).
- Ta bort trådlösa sensorer som du inte längre använder.

## Förbättra GPS-satellitmottagningen

- Synkronisera enheten ofta med ditt Garmin Connect konto:
    - Anslut enheten till datorn med hjälp av USB-kabeln och Garmin Express programmet.
- När du är ansluten till ditt Garmin Connect konto hämtar enheten flera dagars satellitdata, vilket gör att den snabbt hittar satellitsignaler.
- Ta med enheten utomhus till en öppen plats, en bit från höga byggnader och träd.
  - Stå stilla i några minuter.

## Enheten är på fel språk

- 1 Håll ned .
- 2 Bläddra ned till den sista posten i listan och välj den.
- 3 Välj den första posten i listan.
- 4 Använd  och  för att välja språk.

## Utbytes-O-ringar

Utbytesband (O-ringar) finns tillgängliga för fästena.

**Obs!** Använd endast utbytesband av EPDM (Ethylene Propylene Diene Monomer). Gå till <http://buy.garmin.com> eller kontakta en Garmin återförsäljare.

## Uppdatera programvaran med appen Garmin Connect

Innan du kan uppdatera enhetens programvara med Garmin Connect appen måste du ha ett Garmin Connect konto, och du måste para ihop enheten med en kompatibel smartphone (*Para ihop din smartphone*, sidan 1).

Synkronisera enheten med Garmin Connect appen.

När ny programvara finns tillgänglig skickar Garmin Connect appen automatiskt uppdateringen till din enhet.

## Uppdatera programvaran med Garmin Express

Innan du kan uppdatera enhetens programvara måste du ha ett Garmin Connect konto och du måste hämta Garmin Express appen.

- 1 Anslut enheten till datorn med USB-kabeln.  
När den nya programvaran finns tillgänglig skickar Garmin Express den till din enhet.
- 2 Följ instruktionerna på skärmen.
- 3 Koppla inte bort enheten från datorn under uppdateringsprocessen.

## Produktuppdateringar

Installera Garmin Express ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)) på datorn. Installera appen Garmin Connect på din smartphone.

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

- Programvaruuppdateringar

- Dataöverföringar till Garmin Connect
- Produktregistrering

## Mer information

- Ytterligare handböcker, artiklar och programvaruuppdateringar hittar du på [support.garmin.com](https://support.garmin.com).
- Gå till [buy.garmin.com](https://buy.garmin.com) eller kontakta din Garmin återförsäljare för information om tillbehör och utbytesdelar.

## Bilagor

### Datafält

Vissa datafält kräver tillbehör (tillval) för att kunna visa data.

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

**Batterinivå:** Återstående batteriladdning.

**Batteristatus:** Återstående batteriladdning för ett cykellampstillbehör.

**Cykelkadens:** Cykling. Vevarens varvtal. Enheten måste vara ansluten till kadensgivaren för att dessa data ska visas.

**Distans:** Tillryggagad sträcka för aktuellt spår eller aktivitet.

**Distans till destination:** Återstående sträcka till slutdestinationen. Dessa data visas bara under navigering.

**Distans till nästa:** Återstående sträcka till nästa waypoint på rutten. Dessa data visas bara under navigering.

**ETA nästa:** Det beräknade klockslaget då du når nästa waypoint på rutten (justerat till waypointens lokala tid). Dessa data visas bara under navigering.

**ETA till destination:** Det beräknade klockslaget då du når slutdestinationen (justerat till destinationens lokala tid). Dessa data visas bara under navigering.

**Fart:** Aktuell fart för resan.

**Genomsnittlig varvtid:** Medelvarvtiden för den aktuella aktiviteten.

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

**Intensitet:** Mått på svårighetsgraden för den aktuella aktiviteten baserat på höjd, lutning och snabba riktningsändringar.

**Kalorier:** Mängden totala kalorier som förbränts.

**Kraft - 3 sek-med.:** Uteffektens rörliga medeltal per 3 sekunder.

**Kraft - kJ:** Det ackumulerade utförda arbetet (uteffekt) i kilojoule.

**Kraft - Max.:** Den högsta uteffekten för den aktuella aktiviteten.

**Kraft - Med.:** Den genomsnittliga uteffekten för den aktuella aktiviteten.

**Kraft - Varv:** Den genomsnittliga uteffekten för det aktuella varvet.

**Kraftzon:** Det aktuella intervallet för uteffekt (1 till 7) baserat på egna inställningar.

**Ljusvinkel, status:** Strålkastarens strålläge.

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

**Maxfart:** Toppfarten för den aktuella aktiviteten.

**Med. fart:** Medelfarten för den aktuella aktiviteten.

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

**Medel puls:** Den genomsnittliga pulsen för den aktuella aktiviteten.

**Pos. vid destination:** Den sista punkten på en rutt eller kurs.

**Position vid nästa:** Nästa punkt på en rutt eller kurs.

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

**Puls %Max.:** Procentandelen av maxpuls.

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

**Riktning:** Den riktning som du rör dig i.

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

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

**Tid:** Stopptiden för den aktuella aktiviteten.

**Tid till dest.:** Den beräknade tiden innan du når destinationen.  
Dessa data visas bara under navigering.

**Tid till nästa:** Den beräknade tiden som återstår tills du når nästa waypoint på rutten. Dessa data visas bara under navigering.

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

**Totalt nedför:** Den totala höjdminskningen sedan den senaste återställningen.

**Totalt uppför:** Den totala stigningssträckan sedan den senaste återställningen.

**Trippmätare:** En fortgående uppräknings av den tillryggagdda sträckan för alla resor. Denna summa rensas inte när du återställer trippdata.

**Utmaning:** Mått på hur konsekvent du bibehåller fart och jämnhet genom svängar i den aktuella aktiviteten.

**Varv:** Antalet varv som slutförts för den aktuella aktiviteten.

**Varvdistans:** Tillryggagad sträcka för aktuellt varv.

**Varvfart:** Den totala flödespoängen för det aktuella varvet.

**Varv fart:** Medelfarten för det aktuella varvet.

**Varvintens.:** Den totala intensitetspoängen för det aktuella varvet.

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

**Varv puls:** Den genomsnittliga pulsen för det aktuella varvet.

**Varvtid:** Stopptiden för det aktuella varvet.

## Standardklassificeringar för VO2-maxvärde

De här tabellerna innehåller standardiserade klassificeringar för VO2-maxvärden efter ålder och kön.

| Män        | Percentil | 20–29 | 30–39 | 40–49 | 50–59 | 60–69 | 70–79 |
|------------|-----------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Överlagset | 95        | 55,4  | 54    | 52,5  | 48,9  | 45,7  | 42,1  |
| Utmärkt    | 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  |

| Män        | Percentil | 20–29  | 30–39  | 40–49  | 50–59  | 60–69  | 70–79  |
|------------|-----------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| Ganska bra | 40        | 41,7   | 40,5   | 38,5   | 35,6   | 32,3   | 29,4   |
| Dåligt     | 0–40      | < 41,7 | < 40,5 | < 38,5 | < 35,6 | < 32,3 | < 29,4 |

| Kvinnor    | Percentil | 20–29  | 30–39  | 40–49 | 50–59  | 60–69  | 70–79  |
|------------|-----------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|
| Överlägset | 95        | 49,6   | 47,4   | 45,3  | 41,1   | 37,8   | 36,7   |
| Utmärkt    | 80        | 43,9   | 42,4   | 39,7  | 36,7   | 33     | 30,9   |
| Bra        | 60        | 39,5   | 37,8   | 36,3  | 33     | 30     | 28,1   |
| Ganska bra | 40        | 36,1   | 34,4   | 33    | 30,1   | 27,5   | 25,9   |
| Dåligt     | 0–40      | < 36,1 | < 34,4 | < 33  | < 30,1 | < 27,5 | < 25,9 |

Data återgivna med tillstånd från The Cooper Institute. Mer information finns på [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## Beräkning av pulszon

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

## Hjulstorlek och omkrets

Fartsensorn identifierar automatiskt hjulstorleken. Vid behov kan du manuellt ange hjulets omkrets i fartsensorns inställningar.

Däckstorleken är utmärkt på båda sidorna av däck. Det här är inte en heltäckande lista. Du kan även mäta hjulens omkrets eller använda någon av de beräkningsfunktioner som finns på internet.

| Däckstorlek      | Hjulets omkrets (mm) |
|------------------|----------------------|
| 20 × 1,75        | 1 515                |
| 20 × 1-3/8       | 1 615                |
| 22 × 1-3/8       | 1 770                |
| 22 × 1-1/2       | 1 785                |
| 24 × 1           | 1 753                |
| 24 × 3/4 tubdäck | 1 785                |
| 24 × 1-1/8       | 1 795                |
| 24 × 1,75        | 1 890                |
| 24 × 1-1/4       | 1 905                |
| 24 × 2,00        | 1 925                |
| 24 × 2,125       | 1 965                |
| 26 × 7/8         | 1 920                |
| 26 × 1-1,0       | 1 913                |
| 26 × 1           | 1 952                |
| 26 × 1,25        | 1 953                |
| 26 × 1-1/8       | 1 970                |
| 26 × 1,40        | 2 005                |
| 26 × 1,50        | 2 010                |
| 26 × 1,75        | 2 023                |
| 26 × 1,95        | 2 050                |
| 26 × 2,00        | 2 055                |
| 26 × 1-3/8       | 2 068                |
| 26 × 2,10        | 2 068                |

| Däckstorlek  | Hjulets omkrets (mm) |
|--------------|----------------------|
| 26 × 2,125   | 2 070                |
| 26 × 2,35    | 2 083                |
| 26 × 1-1/2   | 2 100                |
| 26 × 3,00    | 2 170                |
| 27 × 1       | 2 145                |
| 27 × 1-1/8   | 2 155                |
| 27 × 1-1/4   | 2 161                |
| 27 × 1-3/8   | 2 169                |
| 29 × 2,1     | 2 288                |
| 29 × 2,2     | 2 298                |
| 29 × 2,3     | 2 326                |
| 650 × 20C    | 1 938                |
| 650 × 23C    | 1 944                |
| 650 × 35A    | 2 090                |
| 650 × 38B    | 2 105                |
| 650 × 38A    | 2 125                |
| 700 × 18C    | 2 070                |
| 700 × 19C    | 2 080                |
| 700 × 20C    | 2 086                |
| 700 × 23C    | 2 096                |
| 700 × 25C    | 2 105                |
| 700C tubdäck | 2 130                |
| 700 × 28C    | 2 136                |
| 700 × 30C    | 2 146                |
| 700 × 32C    | 2 155                |
| 700 × 35C    | 2 168                |
| 700 × 38C    | 2 180                |
| 700 × 40C    | 2 200                |
| 700 × 44C    | 2 235                |
| 700 × 45C    | 2 242                |
| 700 × 47C    | 2 268                |

# Index

## A

aktiviteter, starta **3**  
anpassa enheten **6, 12**  
anpassade datafält **12**  
ANT+ sensorer **8, 10**  
    kraftmätare **9**  
    para ihop **9**  
användardata, ta bort **11**  
användarprofil **5**  
appar **7**  
    smartphone **1**  
Auto Lap **12**  
Auto Pause **12**  
Auto Scroll **12**  
aviseringar **11**  
avstånd, varningar **11**

## B

bakgrundsbelysning **12**  
band **14**  
banor **6, 7**  
    läsa in **6**  
    ta bort **7**  
batteri  
    byta **13**  
    ladda **1**  
    maximera **12, 14**  
    typ **2**  
Bluetooth sensorer **8**  
Bluetooth teknologi **1, 7, 12**  
byta batteri **13**

## C

calendar **5**  
Connect IQ **8**  
cykelsensor **9**  
cykla **5**  
cyklingsalternativ **3**

## D

data  
    dela **12, 13**  
    lagra **10**  
    sidor **12**  
    överföra **10**  
datafält **8, 15**  
dator, ansluta **10**  
dela data **12, 13**

## E

energispärläge **12**  
enhet, skötsel **13**

## F

fart- och kadenssensor **1, 13**  
felsökning **9, 14, 15**  
filer, överföra **10**

## G

Garmin Connect **1, 3–7, 10, 14**  
Garmin Express, uppdatera programvaran **14**  
GLONASS **11**  
GPS **1, 5, 8, 11**  
    signal **3, 14**

## H

hastighets- och kadensgivare **9**  
historik **3, 10, 12, 14**  
    skicka till datorn **10**  
    ta bort **10**  
    visa **10**  
hjulstorlekar **16**  
hjälp **7, 8**  
händelsedetektorn **7, 8**

## I

ikoner **1, 6**  
inomhusträning **5**

inställningar **1, 11, 12, 14**  
enhet **12**

## K

kadens **9**  
kalender **4**  
kalibrera, kraftmätare **10**  
kalori, varningar **11**  
kartor **6**  
knappar **1**  
kontakter, lägga till **8**  
kortkommandon **1**  
kraft (styrka), meter **5, 10**

## L

lagra data **10**  
LiveTrack **8**  
ljud **12**

## M

meny **1**  
montera **2, 9**  
montera enheten **2**  
måttenheter **12**

## N

navigation **6**  
    tillbaka till start **6**  
nödskatningskontakter **7, 8**

## O

O-ringar. Se band

## P

para ihop  
    ANT+ sensorer **9**  
    smartphone **1**  
pedaler **10**  
personliga rekord **5, 6**  
    ta bort **6**  
platser **6**  
    hitta med kartan **6**  
    kartalternativ **6**  
    kategorier **6**  
    skicka **8**  
    spara **6**  
    söka efter **6**  
    ta bort **6**  
positioner **6**  
profiler, användare **5**  
programvara, uppdatera **14**  
puls **1, 5**  
    aviseringar **11**  
    mätare **5, 8, 9, 13**  
    zoner **9, 16**

## R

rengöra enheten **13**  
rensa data **14**

## S

satellitssignaler **3, 11, 14**  
segment **3, 4**  
    ta bort **4**  
segments **3**  
smartphone **7, 8, 12**  
    para ihop **1**  
spara aktiviteter **3**  
specifikationer **13**  
språk **12, 14**  
ström **10**  
systeminställningar **12**

## T

ta bort  
    alla användardata **11**  
    historik **10**  
tid, varningar **11**  
tidur **10**  
tillbaka till start **6**  
tillbehör **8, 9, 15**  
timer **1, 3**

training, plans **5**  
träning **3, 11**  
    program **3, 4**  
    sidor **12**  
träningsspass **4**  
    ta bort **4**

## U

uppdateringar, programvara **12, 14**  
USB **14**  
    koppla bort **11**  
utökad display **12, 13**

## V

varningar **11**  
varv **1, 12**  
VO2-max **5, 15**  
VO2-max. **5**

## W

widgets **1**  
workouts, loading **4**

## Å

återhämtning **5**  
återställa enheten **14**

