

GARMIN®



EDGE® MTB

Brugervejledning

Alle rettigheder forbeholdes. I henhold til lovgivningen om ophavsret må denne vejledning ikke kopieres, helt eller delvist, uden skriftligt samtykke fra Garmin. Garmin forbeholder sig retten til at ændre eller forbedre sine produkter og til at ændre indholdet af denne vejledning uden at være forpligtet til at varsle sådanne ændringer og forbedringer til personer eller organisationer. Gå til www.garmin.com for at finde aktuelle opdateringer og supplerende oplysninger om brugen af dette produkt.

Garmin®, Garmin logoet, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, inReach®, VIRB® og Virtual Partner® er varemærker tilhørende Garmin Ltd. eller dets datterselskaber, registreret i USA og andre lande. Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, HRM-Dual™, HRM-Fit™, HRM-Pro™ serien, Index™, Rally™, tempe™, Varia™, og Vector™ er varemærker tilhørende Garmin Ltd. eller dets datterselskaber. Disse varemærker må ikke anvendes uden udtrykkelig tilladelse fra Garmin.

Android™ er et varemærke tilhørende Google Inc. Apple®, iPhone® og Mac® er varemærker tilhørende Apple Inc., registreret i USA og andre lande. Navnet BLUETOOTH® og de tilhørende logoer ejes af Bluetooth SIG, Inc., og enhver brug deraf af Garmin foregår under licens. The Cooper Institute® samt tilhørende varemærker tilhører The Cooper Institute. Di2™ er et varemærke tilhørende Shimano, Inc. Shimano® er et registreret varemærke tilhørende Shimano, Inc. SRAM® er et registreret varemærke tilhørende SRAM LLC. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) og Normalized Power™ (NP) er varemærker tilhørende Peakware, LLC. STRAVA og Strava™ er varemærker tilhørende Strava, Inc. Wi-Fi® er et registreret varemærke tilhørende Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® er et registreret varemærke tilhørende Microsoft Corporation i USA og andre lande. Rettighederne til øvrige varemærker og handelsnavne tilhører de respektive ejere.

M/N: A04954

Indholdsfortegnelse

Indholdsfortegnelse 1

Sådan kommer du i gang	1
Oversigt over enheden	2
Oversigt over skærmen Hjem	3
Visning af widgets	3
Visning af overblik	4
Statusikoner	4
Sådan bruges genvejsmenuen	6
Modtagelse af satellitsignaler	6

Træning.....7

Kør en tur	7
Evaluering af en aktivitet	7
Træningsplaner	7
Brug af Garmin Connect træningsplaner	8
Visning af træningskalenderen	8
Træning	8
Opret en brugerdefineret træning på Garmin Connect	8
Følg en træning fra Garmin Connect	8
Daglige foreslåede træninger	9
Sådan følger du en Daglig foreslået træning	9
Aktivering og deaktivering af meddelelser om daglig foreslået træning	9
Start af en træning	9
Afbrydelse af en træning	9
Sletter træninger	9
Score for træningsudførelse	10
Tidskontroller	10
Oprettelse af tidskontroller	11
Kørsel med tidskontroller	11
Sletning af en tidskontrolserie	11
Segmenter	12
Strava™ segmenter	12
Følg et segment fra Garmin Connect	12
Aktivering af segmenter	12
Sådan konkurrerer du i et segment..	13
Indstilling af et segment til automatisk justering	13
Visning af segmentdetaljer	13

Valgmuligheder for segment	14
Sletning af et segment	14
Intervaltræning	14
Oprettelse af en intervaltræning	14
Start en intervaltræning	14
Angivelse af et træningsmål	15
Konkurrer mod en tidligere aktivitet	15
Indstilling af dine pulszoner	15
Om pulszoner	15
Træningsmål	16
Træning indendørs	16
Parring af din hometrainer	16
Brug af en hometrainer	16
Indstilling af modstand	17
Indstilling af måleffekt	17

Navigation.....17

Positioner	17
Markering af din position	17
Lagring af positioner fra kortet	17
Navigation til en position	18
Navigation tilbage til start	18
Start en tur fra en delt position	19
Navigation til en delt position under en tur	20
Afbrydelse af navigation	20
Redigering af positioner	20
Sletning af position	20
Deling af en position fra et kort ved hjælp af Garmin Connect appen	21
Rapportering af en fare	21
Baner	22
Oprettelse af en bane på din enhed	22
Oprettelse af en rute ud fra en nylig tur	22
Følg en rute fra Garmin Connect	23
Tips til kørsel af en rute	23
Visning af rutedetaljer	23
Visning af en rute på kortet	24
Ruteindstillinger	24
Omdirigering af en rute	24
Afbrydelse af en bane	24
Sletning af en bane	24
Trailforks Ruter	24
ForkSight	25
Brug af ClimbPro	26

Stigningskategorier	27
Kortindstillinger	27
Indstillinger for kortets udseende....	27
Ændring af kortretningen	27
Tilpasning af kortikoner	28
Ruteindstillinger	28
Vælg en aktivitet for ruteberegning..	28

Historik..... 28

Visning af din tur	28
Visning af din tid i hver træningszone	29
Sletning af en tur	29
Visning af samlede data	29
Sletning af samlede data	29
Dataregistrering	29
Datahåndtering	30
Tilslutning af enheden til din computer	30
Overførsel af filer til din enhed	30
Sletning af filer	30

Min statistik..... 30

Præstationsmålinger	31
Om VO2 maks. vurderinger	31
Få dit VO2-max-estimat	31
Se din VO2-max estimering	32
Tip til VO2 maks. estimerer for cykling	32
Varme- og højdepræstationsakklimatiserin g	33
Akut belastning	33
Visning af din akutte belastning...	33
Om Training Effect	34
Restitutionstid	34
Visning af din restitutionstid	35
Få dit FTP-estimat	35
Automatisk beregning af FTP	36
Visning af din Effektkurve	36
Synkronisering af aktiviteter og præstationsmålinger	36
Deaktivering af meddelelser om præstation	36
Se din fitnessalder	36
Visning af minutter med høj intensitet	37

Personlige rekorder	37
Visning af dine personlige rekorder	37
Fortryd ændring af en personlig rekord	37
Sletning af en personlig rekord	37

Trådløse sensorer..... 38

Parring af dine trådløse sensorer	40
Installation af fartsensor	40
Installation af kadencesensor	41
Om hastigheds- og kadencesensorer	41
Datagennemsnit for kadence eller effekt	41
Træning med effektmålere	41
Indstilling af dine effektzoner	42
Kalibrering af din effektmåler	42
Pedalbaseret effekt	42
Cykledynamik	42
Brug af cykledynamik	43
Effektfasedata	43
Midterforskydning af platform..	43
Tilpasning af funktionerne for cykledynamik	43
Opdaterer Rally Systemsoftware ved hjælp af Edge cykelcomputeren	44
Batterilevetid for trådløs sensor	44
Situationsfornemmelse	44
Brug af Varia kameraets kontrollfunktioner	44
Elektroniske skiftere	45
Træning på elcykel	45
Sådan ser du sensoroplysninger for din eBike	45
inReach fjernbetjening	45
Brug af inReach fjernbetjeningen	45

Forbundne funktioner..... 45

Sådan parrer du din telefon	46
Bluetooth tilsluttede funktioner	46
Sikkerheds- og sporingsfunktioner..	47
Registrering af hændelse	47
Sådan slår du registrering af hændelse til og fra	47
Assistance	48
Anmodning om hjælp	48
Tilføjelse af nødkontakter	48

Visning af nødkontakter	48	Sådan downloades Connect IQ funktioner	59
Annullering af en automatisk meddelelse	48	Sådan downloades Connect IQ funktioner ved hjælp af computeren	59
Afsendelse af en statusopdatering efter en hændelse	48		
LiveTrack	49	Tilpasning af din enhed	59
Tænder LiveTrack	49	Profiler	59
Start en GroupTrack session	49	Cykelaktivitetsprofiler	60
GroupRide	50	Indstilling af din brugerprofil	60
Start en GroupRide session	51	Indstillinger for køn	60
Deltag i en GroupRide session	52	Træningsindstillinger	61
Afsendelse af en GroupRide meddelelse	53	Opdatering af din aktivitetsprofil	61
GroupRide Kortstatus	53	Tilføjelse af et dataskærm billede	62
Forlader en GroupRide session	54	Tilføjelse af en dataskærm for musikstyring	62
Tip til GroupRide sessioner	54	Tilføjelse af træningsdatafelter	62
Deling af livebegivenhed	54	Redigering af et dataskærm billede	63
Aktivering af deling af livebegivenheder	54	Omarrangering af dataskærm billeder	63
Tilskuermeddelelser	55	Indstillinger for advarsler og meddelelser	63
Bloker tilskuermeddelelser	55	Indstilling af områdealarmer	64
Indstilling af cykelalarm	55	Indstilling af tilbagevendende alarmer	64
Afspilning af musik	55	Indstilling af smart spise- og drikkealarm	64
Garmin Share	55	Auto Lap	65
Deling af data med Garmin Share	56	Markering af omgange efter position	65
Modtagelse af data med Garmin Share	56	Markering af omgange efter distance	65
Indstillinger for Garmin Share	56	Markering af omgange efter tid	65
Telefonapps og computerprogrammer	56	Tilpasning af omgangsbanner	66
Garmin Connect	57	Brug af automatisk dvale	66
Brug af Garmin Connect appen	57	Brug af Auto Pause	66
Opdatering af softwaren ved hjælp af Garmin Connect appen	57	Brug af automatisk rullefunktion	66
Samlet træningsstatus	58	Automatisk start af timeren	66
Sådan sender du din tur til Garmin Connect	58	Låsning og oplåsning af cykelcomputeren	67
Sådan bruger du Garmin Connect på computeren	58	Ændring af satellitindstillingen	67
Opdatering af softwaren ved hjælp af Garmin Express	58	Telefonindstillinger	67
Garmin Connect+ Abonnement	58	Systemindstillinger	67
Connect IQ funktioner, der kan downloades	59	Skærmindstillinger	67
		Brug af baggrundslys	68
		Tilpasning af overblik	68
		Sådan tilpasser du widget-sløjfen	68
		Indstillinger for dataoptagelse	68

5 Hz dataregistrering.....	69	Min telefon kan ikke oprette forbindelse til enheden.....	81
Ændring af måleenhed.....	69	Min enhed viser det forkerte sprog.....	81
Sådan tænder og slukker du for enhedstoner.....	69	Reservedele.....	81
Ændring af enhedens sprog.....	69	Sådan får du flere oplysninger.....	81
Tidszoner.....	69		
Opsætning af udvidet visningstilstand.....	70	Appendiks.....	82
Afslut udvidet visningstilstand.....	70	Datafelter.....	82
		VO2-max standardbedømmelser.....	92
Enhedsoplysninger.....	70	FTP bedømmelser.....	93
Opladning af enheden.....	70	Udregning af pulszone.....	93
Om batteriet.....	71	Hjulstørrelse og -omkreds.....	93
Montering af mountainbikebeslag.....	71		
Frigørelse af Edge.....	72		
Montering af den øverste rørholder med en bolt.....	73		
Montering af den øverste rørholder med en strop.....	74		
Montering af en sikringsstrop.....	77		
Vedligeholdelse af enheden.....	77		
Rengøring af enheden.....	77		
Rengøring af USB-porten.....	77		
Produktopdateringer.....	78		
Opdatering af softwaren ved hjælp af Garmin Connect appen.....	78		
Opdatering af softwaren ved hjælp af Garmin Express.....	78		
Specifikationer.....	78		
Visning af oplysninger om lovgivning og overensstemmelse via E-label.....	78		
Fejlfinding.....	79		
Nulstilling af Edge cykelcomputeren... Gendannelse af fabriksindstillingerne.....	79		
Sletning af brugerdata og indstillinger.....	79		
Afslutter demo-tilstand.....	79		
Maksimering af batterilevetiden.....	79		
Aktivering af batterisparetilstand.....	79		
Forbedring af GPS-satellitmodtagelsen.....	80		
Indstilling af højden.....	80		
Kalibrering af trykhøjdemåler.....	80		
Kalibrering af kompas.....	80		
Temperaturudlæsninger.....	80		

Introduktion

ADVARSEL

Se guiden *Vigtige produkt- og sikkerhedsinformationer* i æsken med produktet for at se produktadvarsler og andre vigtige oplysninger.

Enheden kan øge din opmærksomhed på de omgivende forhold. Den skal ikke fungere som erstatning for opmærksomhed og god dømmekraft fra cyklistens side. Vær altid opmærksom på dine omgivelser, så du kan cykle på en sikker måde. Det modsatte kan medføre alvorlig personskade eller dødsfald.

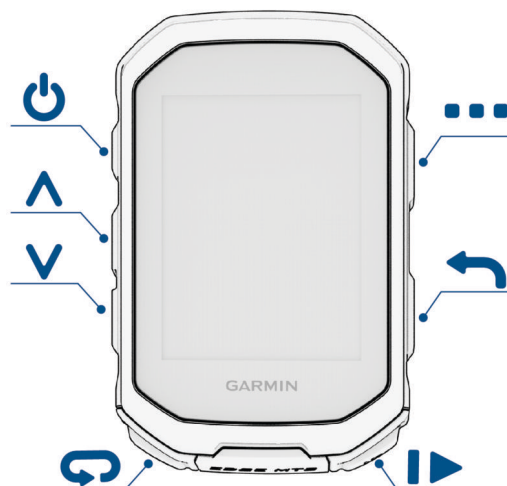
Konsulter altid din læge, inden du starter eller ændrer et træningsprogram.

Sådan kommer du i gang

Når du bruger din Edge MTB cykelcomputer første gang, skal du udføre disse opgaver for at konfigurere enheden og lære de grundlæggende funktioner at kende.

- 1 Oplad cykelcomputeren (*Opladning af enheden, side 70*).
- 2 Installer cykelcomputeren ved hjælp af mountainbike-holderen (*Montering af mountainbikebeslag, side 71*) eller den øverste rørholder (*Montering af den øverste rørholder med en bolt, side 73, Montering af den øverste rørholder med en strop, side 74*).
- 3 Tænd for cykelcomputeren (*Oversigt over enheden, side 2*).
- 4 Følg vejledningen på skærmen for at gennemføre den første opsætning.
Under den indledende opsætning kan du parre din telefon med din cykelcomputer for at modtage meddelelser, synkronisere dine aktiviteter med mere (*Sådan parrer du din telefon, side 46*).
- 5 Søg efter softwareopdateringer (*Systemindstillinger, side 67*).
Du bør holde softwaren på din cykelcomputer opdateret for at få den bedste oplevelse. Softwareopdateringer giver ændringer og forbedringer til beskyttelse af personlige oplysninger, sikkerhed og funktioner.
- 6 Find satellitter (*Modtagelse af satellitsignaler, side 6*).
- 7 Kør en tur (*Kør en tur, side 7*).
- 8 Upload din tur til din Garmin Connect™ konto (*Sådan sender du din tur til Garmin Connect, side 58*).

Oversigt over enheden



	Tryk på det for at gå i dvaletilstand og aktivere enheden. Hold nede for at tænde og slukke enheden.
	Vælg for at rulle gennem skærbillederne, funktionerne og indstillingerne. Tryk for at se widgets fra startskærmen.
	Vælg for at rulle gennem skærbillederne, funktionerne og indstillingerne. Tryk for at se overblik fra startskærmen.
	Tryk for at angive en ny omgang.
	Tryk for at starte og stoppe aktivitetstimeren.
	Tryk for at vende tilbage til det forrige skærbillede.
	Hold nede på startskærmen for at se hovedmenuen. Tryk på for at vælge en indstilling, åbne en genvejsmenu eller bekræfte en meddelelse (Sådan bruges genvejsmenuen, side 6).

Oversigt over skærmen Hjem

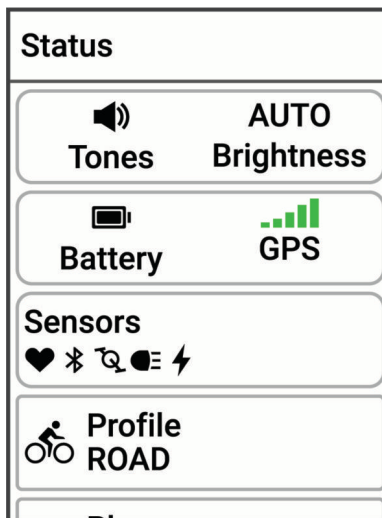
Skærmen Hjem giver dig hurtig adgang til alle funktioner i Edge cykelcomputeren.

	Batteristatus
	GPS-signalstyrke
	Bluetooth® status
	Vælg for at køre en tur. Brug pilene for at ændre din cykleprofil.
Dynamic Area	Vælg for at se dine tidligere ture og totaler, daglige foreslåede træninger, opdateringer af træningsstatus og nyligt oprettede baner og træninger.
Menu	Vælg for at få adgang til tilsluttede funktioner, personlige rekorder, kontakter og indstillinger. Vælg for at få adgang til dine Connect IQ™ apps, widgets og datafelter.
Navigation	Vælg for at gennemse kortet, markere en position, søge efter positioner og oprette eller navigere på en rute.
Træning	Vælg for at få adgang til dine segmenter, træningsture og andre træningsindstillinger.

Visning af widgets

Enheden leveres med adskillige forudinstallerede widgets, og flere er tilgængelige, når du parrer enheden med en telefon eller andre kompatible enheder.

1 Tryk på , indtil statuswidgeten vises.



Et blinkende ikon betyder, at enheden søger efter et signal. Et fast ikon betyder, at signalet blev fundet, eller at sensoren er tilsluttet. Du kan vælge et hvilket som helst ikon for at ændre indstillingerne.

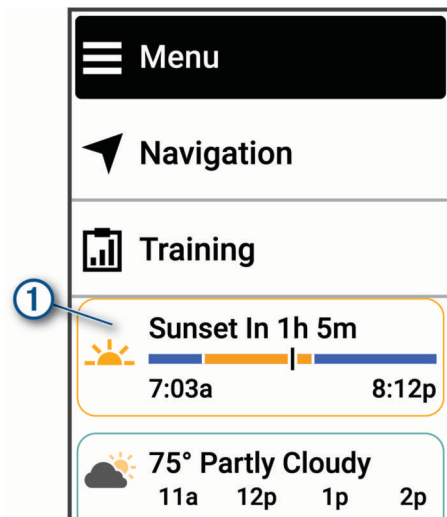
2 Vælg  eller  for at se flere widgets.

Næste gang du får vist widgets, vises den seneste widget, som du fik vist.

Visning af overblik

Oversigt giver hurtig adgang til helbredsdata, aktivitetsoplysninger, indbyggede sensorer og meget mere.

- På startskærmen skal du trykke på .



Enheden ruller gennem overblikkene ([Oversigt over enheden, side 2](#)).

- Vælg et overblik for at få vist yderligere oplysninger .
- Vælg **Rediger** for at tilpasse overblikkene ([Tilpasning af overblik, side 68](#)).

Statusikoner

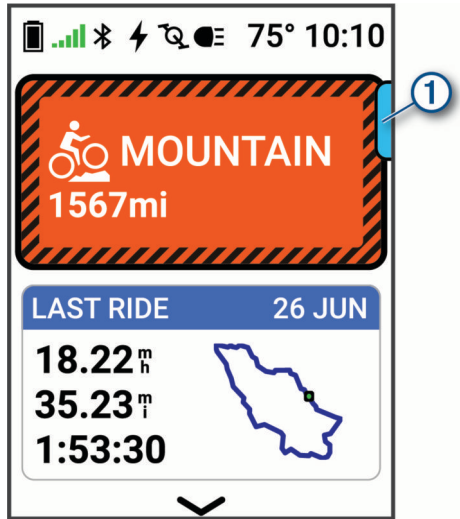
Et fast ikon betyder, at signalet blev fundet, eller at sensoren er tilsluttet.

	GPS-status
	Bluetooth status
	Synkronisering i gang
	LiveTrack status
	GroupTrack status
	Pulsstatus
	Status for hastigheds- og kadencesensor
	Cykellygtestatus
	Cykelradarstatus
	Effektmålerstatus
iR	inReach® fjernstatus
	Status for udvidet visningstilstand
 Di2	Status for elektronisk skifter
	tempe™ sensorstatus
	Status for smart-trainer
	VIRB® kamerastatus

Sådan bruges genvejsmenuen

Genvejsmenuer giver dig mulighed for hurtigt at få adgang til indstillinger eller udføre funktioner, f.eks. at tilføje en sensor- eller aktivitetsprofil eller starte en tur fra et kort.

- Når menubakken ① vises på skærmen, skal du trykke på eller holde ⋮ nede for at få vist genvejsmenuen.



- Når menubakken er , skal du trykke på ⋮.
- Når menubakken er , skal du holde ⋮ nede.

Modtagelse af satellitsignaler

Enheden skal muligvis have frit udsyn til himlen for at kunne opfange satellitsignaler. Klokkelættet og datoen indstilles automatisk baseret på GPS-positionen.

TIP: Du kan finde flere oplysninger om GPS under garmin.com/aboutGPS.

- 1 Gå udendørs i et åbent område.
Forsiden af enheden skal pege mod himlen.
- 2 Vent, mens enheden finder satellitsignaler.
Det kan tage 30-60 sekunder at finde satellitsignaler.

Træning

Kør en tur

Hvis din enhed blev leveret med en trådløs sensor, er de allerede parret og kan aktiveres under den indledende opsætning.

- 1 Hold  nede for at tænde for enheden.
- 2 Gå udenfor, og vent, mens enheden finder satellitterne.
Satellitbjælken bliver grøn, når enheden er klar.
- 3 På startskærmen skal du trykke på .
- 4 Vælg en aktivitetsprofil.
- 5 Tryk på  for at starte aktivitetstimeren.

SPEED 18.2^m_h	🔥 CALORIES 750
DISTANCE 22.05^m_i	
TIMER 1:24:14	
🔥 CALORIES 750	▲ ELEVATION 2214^f

BEMÆRK: Historik registreres kun, når aktivitetstimeren er aktiveret.

- 6 Tryk på  eller  for at se yderligere dataskærme.
- 7 Hvis det er nødvendigt, skal du trykke på  for at få vist menuindstillinger som tidskontroller, baner og widgets.
- 8 Tryk på  for at stoppe aktivitetstimeren.
TIP: Før du gemmer denne tur og deler den på din Garmin Connect konto, kan du vælge  > **Turtype** for at ændre turtypen. Præcise turtypedata er vigtige for oprettelse af cykelvenlige ruter.
- 9 Vælg **Gem**.

Evaluerings af en aktivitet

Du kan tilpasse indstillingen for selvevaluering for dine aktivitetsprofiler ([Træningsindstillinger](#), side 61).

- 1 Når du er færdig med en aktivitet, skal du vælge **Gem**.
- 2 Vælg  eller  for at vælge et tal, der svarer til din opfattede indsats.

BEMÆRK: Du kan vælge  for at springe egenevalueringen over.

- 3 Vælg, hvordan du har haft det under aktiviteten.
- 4 Vælg .

Du kan tilpasse evalueringer i Garmin Connect appen.

Træningsplaner

Du kan konfigurere en træningsplan på din Garmin Connect konto og sende træningsplanen til din enhed. Alle planlagte træninger, der sendes til enheden, vises i træningskalenderen.

Brug af Garmin Connect træningsplaner

Før du kan downloade og bruge en træningsplan, skal du have en Garmin Connect konto, og du skal parre dit Garmin® ur eller din cykelcomputer med en kompatibel telefon ([Garmin Connect, side 57](#)).

- 1 Fra Garmin Connect appen skal du vælge •••.
- 2 Vælg **Træning & Planlægning > Garmin Coach-planer**.
- 3 Vælg og planlæg en træningsplan.
- 4 Følg instruktionerne på skærmen.
- 5 Gennemse træningsplanen i din kalender.

Visning af træningskalenderen

Når du vælger en dag i træningskalenderen, kan du få vist eller starte træningen. Du kan også se gemte ture.

- 1 Vælg **Træning**.
- 2 Vælg kalenderen eller ugedagene.
- 3 Vælg en dag for at få vist en planlagt træning eller en gemt tur.

Træning

Du kan oprette brugerdefinerede træningsture, der inkluderer mål for hvert træningstrin og forskellige distancer, tider og kalorier. Du kan oprette træningsture med Garmin Connect og overføre dem til din enhed. Du kan også sammensætte og gemme en træningstur direkte på din enhed.

Du kan planlægge træningsture ved hjælp af Garmin Connect. Du kan planlægge træningsture på forhånd og gemme dem på din enhed.

Opret en brugerdefineret træning på Garmin Connect

Før du kan oprette en træning på Garmin Connect appen, skal du have en Garmin Connect konto ([Garmin Connect, side 57](#)).

- 1 I Garmin Connect appen skal du vælge •••.
- 2 Vælg **Træning & Planlægning > Træning > Opret en træning**.
- 3 Vælg en aktivitet.
- 4 Opret en brugerdefineret træning.
- 5 Vælg **Gem**.
- 6 Indtast et navn på træningen, og tryk på **Gem**.

Den nye træning vises på din liste over træninger.

BEMÆRK: Du kan sende denne træning til din enhed ([Følg en træning fra Garmin Connect, side 8](#)).

Følg en træning fra Garmin Connect

Før du kan indlæse en træning fra Garmin Connect, skal du have en Garmin Connect konto ([Garmin Connect, side 57](#)).

- 1 Vælg en mulighed:
 - Åben Garmin Connect appen og vælg •••.
 - Gå til connect.garmin.com.
- 2 Vælg **Træning & Planlægning > Træning**.
- 3 Find en træning, eller opret og gem en ny træning.
- 4 Vælg  eller **Send til enhed**.
- 5 Følg instruktionerne på skærmen.

Daglige foreslåede træninger

Daglig foreslået træning anbefales baseret på dine tidligere aktiviteter, der er gemt på din Garmin Connect konto. Når du træner til en løbsbegivenhed, vises dine daglige foreslåede træninger i din træningskalender ([Visning af træningskalenderen, side 8](#)), og du kan tilpasse dig dit kommende løb.

BEMÆRK: Du skal køre med puls og effekt i en uge for at få træningsanbefalinger.

Sådan følger du en Daglig foreslået træning

Du skal køre med puls og effekt i en uge for at få træningsanbefalinger.

- 1 Vælg **Træning** > **Træning** > **Daglig foreslået træning**.
- 2 Vælg **Kør**.

Aktivering og deaktivering af meddelelser om daglig foreslået træning

- 1 Vælg **Træning** > **Træning** > **Daglig foreslået træning** > .
- 2 Vælg **Vis på startskærm**.

Start af en træning

Før du kan starte en træning, skal du indlæse en træning fra din Garmin Connect konto ([Følg en træning fra Garmin Connect, side 8](#)).

- 1 Vælg **Træning** > **Træning**.
- 2 Vælg en træning.
- 3 Vælg **Kør**.
- 4 Vælg  for at starte timeren.

TIP: Mens timeren kører, kan du holde  nede for at få vist det næste træningstrin.

Efter du starter en træning, viser enheden hvert trin i træningen, målet (hvis der er valgt et) og de aktuelle træningsdata.

Afbrydelse af en træning

- Du kan når som helst trykke  for at afbryde et træningstrin og påbegynde næste trin.
- Fra træningsskærmen skal du holde  nede og vælge en indstilling:
 - Vælg  for at holde pause i det nuværende pausetrin.
 - Vælg  for at afslutte et træningstrin og gentage det forrige trin.
 - Vælg  for at afbryde et træningstrin og påbegynde næste trin.
- Du kan til enhver tid trykke på  for at stoppe aktivitetstimeren.
- Du kan til enhver tid trykke på  og vælge **Stop træningen** >  for at afslutte træningen.

Sletter træninger

- 1 Vælg **Træning** > **Træning** >  > **Slet flere**.
- 2 Vælg en eller flere træningsture.
- 3 Vælg .

Score for træningsudførelse

Når du har gennemført en træning, viser enheden din score for træningsudførelse baseret på, hvor nøjagtigt du har gennemført træningen. De aktive træningstrin prioriteres højest og måler, hvor tæt dit indsatsniveau matcher trinnmålet, og også at du har fuldført alle trinene. Opvarmnings- og restitutionstrin har en lavere indvirkning på din score. Nedkølingstrinnet påvirker ikke din score for træningsudførelse overhovedet.

BEMÆRK: Din træningsudførelse vises kun for træning med puls, hastighed, tempo eller effektmål.

	God, 67 til 100 %
	Gennemsnitlig, 34 til 66 %
	Lav, 0 til 33 %

Tidskontroller

ADVARSEL

Kør altid med kontrol, når du bruger funktionen Tidskontroller. Hvis du ikke kører sikkert og ansvarligt, kan det medføre alvorlig personskade og tingskade.

Når du er tilsluttet et GPS-satellitsignal, kan du bruge Edge cykelcomputeren til at oprette en tidskontrolserie ved hjælp af positioner langs en rute til at registrere splittider over flere kørsler gennem de virtuelle kontroller. Hvert kredsløb gennem tidskontrollen kaldes en kørsel. Under en tur registrerer cykelcomputeren en splittid, når du passerer en kontrol, og angiver, om splittiden var hurtigere eller langsommere end splittiden fra det hurtigste løb i den pågældende tur.

RUN SPEED		RUN TIME	
18.2 ^m _h		6:36.8	
Split Performance			
Run 4		Best	
1	1:57.0	1:57.0	
2	2:32.6	2:32.6	
3	0:46.0	0:38.7	
4	1:29.6	1:28.5	

Efter turen opsummerer cykelcomputeren splittiderne for at vise den bedste kørsel mellem hver kontrol.

På din Garmin Connect konto kan du se en detaljeret analyse efter turen af alle kørsler gennem hver kontrol.

Oprettelse af tidskontroller

Før du kan oprette tidskontroller, skal du opsamle satellitsignaler og være fysisk på det sted, hvor du vil indstille kontrollen (*Modtagelse af satellitsignaler, side 6*).

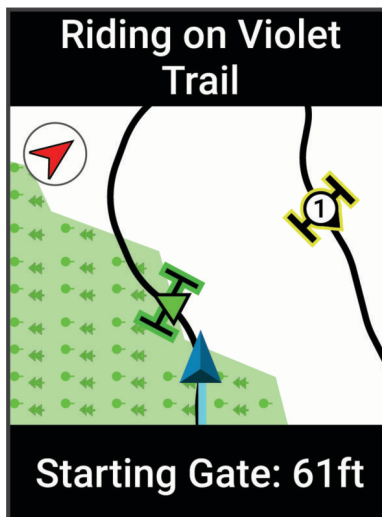
Ud over startkontrollen kan du oprette op til 10 tidskontroller i hver serie.

- 1 Vælg **Træning > Tidskontroller > Opret tidskontrolserie**.
- 2 Vælg **Går** eller **Cykler** for at indstille, hvordan du opretter tidskontroller.
Hvis du går, skal du følge instruktionerne på skærmen for at kalibrere kompasset.
- 3 Hold  nede.
- 4 Peg på pilen på skærmen i køreretningen, og vælg .
- 5 Gentag trin 2 til 3 for at tilføje alle kontrollerne i serien.
TIP: Tryk på  for at panorere og zoome på kortet.
- 6 Tryk på .
- 7 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Slet sidste kontrol** for at slette den tidligere placerede kontrol.
 - Vælg **Gem serie** for at afslutte oprettelsen af tidskontroller og gemme den aktuelle tidskontrolserie.
TIP: Følg instruktionerne på skærmen for at navngive kontrolserien.
 - Vælg **Afslut og slet serie** for at slette alle de tidskontroller, der er oprettet for denne serie.
 - Vælg **Fortsæt med at oprette kontroller** for at vende tilbage til kortet og oprette yderligere kontroller i serien.

Kørsel med tidskontroller

Før du kan køre en tidskontrolserie, skal du oprette tidskontrollerne (*Oprettelse af tidskontroller, side 11*).

- 1 Vælg **Træning > Tidskontroller**.
- 2 Vælg en tidskontrolserie.
- 3 Vælg **Gennemse kontroller** for at få vist kontrollerne (valgfrit).
- 4 Vælg **Kør**.



Sletning af en tidskontrolserie

- 1 Vælg **Træning > Tidskontroller >  > Slet**.
- 2 Vælg en tidskontrolserie.
- 3 Vælg  > .

Segmenter

Sådan følger du et segment: Du kan sende segmenter fra din Garmin Connect konto til din enhed. Når et segment er gemt på din enhed, kan du følge segmentet.

BEMÆRK: Når du downloader en bane fra din Garmin Connect konto, downloades alle segmenter i banen automatisk.

Sådan konkurrerer du i et segment: Du kan konkurrere i et segment og forsøge at matche eller overgå din personlige rekord eller andre cyklister, som har kørt segmentet.

Strava™ segmenter

Du kan downloade Strava segmenter til din Edge MTB enhed. Følg Strava segmenter for at sammenligne din præstation med dine tidligere ture, venner og professionelle, der har kørt det samme segment.

Hvis du vil være Strava medlem, skal du gå til menuen Segmenter på din Garmin Connect konto. Du kan finde yderligere oplysninger på www.strava.com.

Oplysningerne i denne brugervejledning gælder for både Garmin Connect segmenter og Strava segmenter.

Følg et segment fra Garmin Connect

Før du kan downloade og følge et segment fra Garmin Connect, skal du have en Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), side 57).

BEMÆRK: Hvis du bruger Strava segmenter, overføres dine favoritsegmenter automatisk til din enhed, når den forbindes til Garmin Connect appen eller din computer.

- 1 Vælg en mulighed:
 - Åbn Garmin Connect appen.
 - Gå til connect.garmin.com.
- 2 Opret et nyt segment, eller vælg et eksisterende segment.
- 3 Vælg  eller **Send til enhed**.
- 4 Følg instruktionerne på skærmen.
- 5 På Edge enheden skal du vælge  for at starte aktivitetstimeren og køre en tur.
Når din vej krydser et aktiveret segment, kan du konkurrere i det segment.

Aktivering af segmenter

Du kan vælge, hvilke segmenter, som aktuelt er indlæst på enheden, der er aktiveret.

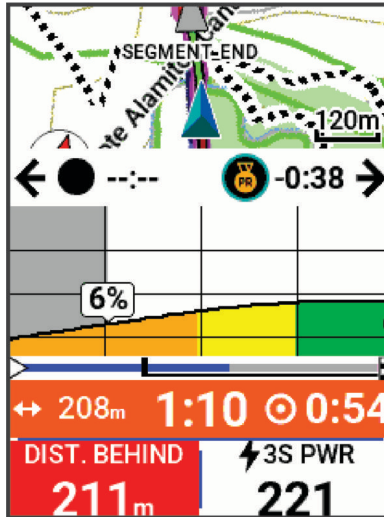
- 1 Vælg **Træning** > **Segmenter** >  > **Aktiver/deaktiver** > **Rediger flere**.
- 2 Vælg de segmenter, der skal aktiveres.

Sådan konkurrerer du i et segment

Segmenter er virtuelle konkurrencebaner. Du kan konkurrere i et segment og sammenligne din præstation med tidligere aktiviteter, andre køreres præstationer, forbindelser på din Garmin Connect konto eller andre medlemmer af cykelfællesskabet. Du kan overføre oplysninger om din aktivitet til din Garmin Connect konto for at se din segmentplacering.

BEMÆRK: Hvis din Garmin Connect konto og Strava konto er forbundne, sendes din aktivitet automatisk til din Strava konto, så du kan gennemse segmentplacering.

- 1 Tryk på  for at starte aktivitetstimeren, og tag på en køretur.
Når din vej krydser et aktiveret segment, kan du konkurrere i det segment.
- 2 Begynd at konkurrere i segmentet.
Segmentdataskærmen vises automatisk.



- 3 Du kan om nødvendigt trykke på  for at ændre dit mål under dit løb.
Du kan konkurrere mod den førende på segmentet, din tidligere præstation eller andre kørere (hvis sådanne findes). Målet tilpasses automatisk ud fra din aktuelle præstation.
Der vises en besked, når segmentet er fuldført.

Indstilling af et segment til automatisk justering

Du kan indstille enheden til automatisk at justere beregnet løbstid for et segment baseret på din præstation i det segment.

BEMÆRK: Denne indstilling er aktiveret som standard for alle segmenter.

Vælg **Træning** > **Segmenter** >  > **Vælg automatisk indsats** > **Til**

Visning af segmentdetaljer

- 1 Vælg **Træning** > **Segmenter**.
- 2 Vælg et segment.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Kort** for at se segmentet på kortet.
 - Vælg **Højde** for at se et højdeplot for segmentet.
 - Vælg **Rangliste** for at se køretider og gennemsnitshastigheder for den førende i segmentet, den førende i gruppen eller udfordreren, din bedste personlige tid og gennemsnitshastighed samt andre kørere (hvis sådanne findes).
TIP: Du kan vælge et element på ranglisten for at ændre dit segmentkonkurrencemål.
 - Vælg **Aktivér** for at aktivere segmentløb og beskeder, der advarer dig om kommende segmenter.

Valgmuligheder for segment

Vælg **Træning** > **Segmenter** > .

Svingvejledning: Aktiverer eller deaktiverer svingmeddelelser.

Vælg automatisk indsats: Aktiverer eller deaktiverer automatisk justering af mål baseret på din aktuelle præstation.

Søg: Lader dig søge efter gemte segmenter efter navn.

Aktiver/deaktiver: Aktiverer eller deaktiverer de segmenter, der er indlæst på enheden i øjeblikket.

Standard lederprioritet: Giver dig mulighed for at vælge rækkefølgen for mål, mens du konkurrerer i et segment.

Slet: Lader dig slette alle eller flere gemte segmenter fra enheden.

Sletning af et segment

- 1 Vælg **Træning** > **Segmenter**.
- 2 Vælg et segment.
- 3 Vælg  > .

Intervaltræning

Du kan oprette intervaltræning baseret på distance eller tid. Enheden gemmer din brugerdefinerede intervaltræning, indtil du opretter en anden intervaltræning. Du kan bruge åbne intervaller, når du kører en kendt distance. Når du vælger , registrerer enheden et interval og går til et hvileinterval.

Oprettelse af en intervaltræning

Din Edge MTB cykelcomputer leveres forudindlæst med en standard intervaltræning, som du kan tilpasse for at oprette din egen intervaltræning.

- 1 Vælg **Træning** > **Træning** > **Intervaller** >  > **Intervaller** > **Måltype**.
- 2 Vælg en funktion.
TIP: Du kan oprette et interval uden fast sluttid ved at indstille typen til Åben.
- 3 Indtast en høj og lav værdi for intervallet, hvis det er nødvendigt.
- 4 Vælg **Varighed**, indtast en værdi for tidsinterval, og vælg .
- 5 Vælg .
- 6 Vælg **Hvile** > **Måltype**.
- 7 Vælg en funktion.
- 8 Indtast en høj og lav værdi for intervallet, hvis det er nødvendigt.
- 9 Vælg **Varighed**, indtast tidsværdi for resten af intervallet, og vælg .
- 10 Vælg .
- 11 Vælg en eller flere valgmuligheder:
 - Hvis du vil redigere antallet af gentagelser, skal du vælge **Gentag**.
 - Hvis du vil tilføje en opvarmning uden fast tidsramme til træningen, skal du vælge **Opvarmning**.
 - Hvis du vil tilføje en nedkøling uden fast tidsramme til træningen, skal du vælge **Nedkøling**.

Start en intervaltræning

- 1 Vælg **Træning** > **Træning** > **Intervaller** > **Start træningen**.
- 2 Tryk på  for at starte aktivitetstimeren.
- 3 Hvis intervaltræningen omfatter opvarmning, skal du trykke på  for at starte det første interval.
- 4 Følg instruktionerne på skærmen.

Når alle intervaller er fuldført, vises en meddelelse.

Angivelse af et træningsmål

Træningsmålfunktionen fungerer med Virtual Partner® funktionen, så du kan træne imod en angivet mål for distance, distance og tid eller distance og hastighed. Under træningsaktiviteten giver enheden dig feedback i realtid om, hvor tæt du er på at nå dit træningsmål.

1 Vælg **Træning > Angiv et mål**.

2 Vælg en mulighed:

- Vælg **Kun distance** for at vælge en forudindstillet distance, eller angiv en brugerdefineret distance.
- Vælg **Distance og tid** for at vælge et mål for distance og tid.
- Vælg **Distance og hastighed** for at vælge et mål for distance og hastighed.

Skærmen for træningsmålet vises med en angivelse af din anslåede sluttid. Den anslåede sluttid er baseret på din aktuelle indsats og den resterende tid.

3 Vælg .

4 Tryk på  for at starte aktivitetstimeren.

5 Når du har fuldført din aktivitet, skal du trykke på , og vælge **Gem**.

Konkurrer mod en tidligere aktivitet

Du kan konkurrere mod en tidligere registreret eller gemt bane.

1 Vælg **Træning > Konkurrer i en aktivitet**.

2 Vælg en mulighed:

- Vælg **Konkurrer i en aktivitet**.
- Vælg **Gemte baner**.

3 Vælg en aktivitet eller bane.

4 Vælg **Kør**.

5 Tryk på  for at starte aktivitetstimeren.

Indstilling af dine pulszoner

Enheden bruger dine profildata fra den første opsætning til at fastsætte dine pulszoner. Du kan manuelt indstille pulszonerne efter dine konditionsmål ([Træningsmål, side 16](#)). For at få de mest nøjagtige kaloriedata under din aktivitet skal du angive din maksimale puls, din hvilepuls og dine pulszoner.

1 Vælg  > **Min statistik > Træningszoner > Pulszoner**.

2 Indtast værdierne for maksimal puls, syregrænse og hvilepuls.

Du kan bruge funktionen til automatisk registrering til automatisk at registrere din puls under en aktivitet. Zoneværdierne opdateres automatisk, men du kan også redigere de enkelte værdier manuelt.

3 Vælg **Baseret på**:

4 Vælg en mulighed:

- Vælg **BPM** for at se og redigere zonerne i slag pr. minut.
- Vælg **%Maksimal** for at se og redigere zonerne som en procentsats af din maksimale puls.
- Vælg **%HRR** for at få vist og redigere zonerne som en procentdel af din pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls).
- Vælg **%Laktat-tærskel** for at få vist og redigere zonerne som en procentsats af din laktattærskelpuls.

Om pulszoner

Mange atleter bruger pulszoner til at måle og øge deres hjerte-kar-systems styrke og forbedre deres kondition. En pulszone er et givet interval af hjerteslag pr. minut. De fem almindeligt accepterede pulszoner er nummereret 1-5 i forhold til forøget intensitet. Generelt beregnes pulszoner baseret på procentdele af den maksimale puls.

Træningsmål

Kendskab til dine pulszoner kan hjælpe til at måle og forbedre formen ved at forstå og anvende disse principper.

- Pulsen er en god indikator for træningens intensitet.
- Træning inden for bestemte pulszoner kan hjælpe med at forbedre hjerte-kar-systemets kapacitet og styrke.

Hvis du kender din maksimale puls, kan du bruge tabellen ([Udregning af pulszone, side 93](#)) til at fastsætte den pulszone, der passer bedst til dine træningsmål.

Hvis du ikke kender din maksimale puls, kan du bruge et af de beregningsredskaber, der findes på internettet. Nogle fitnesscentre og andre træningscentre har en test til at måle maksimal puls. Standardmaksimumpulsen er 220 minus din alder.

Træning indendørs

Enheden omfatter en indendørs aktivitetsprofil, hvor GPS'en er slukket. Når GPS er slået fra, kan oplysninger om hastighed og distance ikke vises, medmindre du har en kompatibel sensor eller indendørs træningsenhed, som sender oplysninger om hastighed og distance til enheden.

Parring af din hometrainer

- 1 Placer Edge cykelcomputeren inden for 3 m (10 fod) fra din hometrainer.
- 2 Vælg profilen for indendørs cykling.
- 3 Begynd at træde i pedalerne på hometraineren, eller tryk på parringsknappen.

Du kan finde flere oplysninger i brugervejledningen til din hometrainer.

- 4 Der vises en meddelelse på Edge cykelcomputeren.

BEMÆRK: Hvis der ikke vises en meddelelse, skal du vælge  > **Sensorer** > **Tilføj sensor**.

- 5 Følg instruktionerne på skærmen.

Når hometraineren er parret med din Edge cykelcomputer ved hjælp af ANT+® teknologi, vises hometraineren som en tilsluttet sensor. Du kan tilpasse dine datafelt til at vise sensordata.

Brug af en hometrainer

Før du kan bruge en kompatibel hometrainer, skal du parre traineren med din enhed ved hjælp af ANT+ teknologi ([Parring af din hometrainer, side 16](#)).

Ikke alle funktioner og indstillinger er tilgængelige for alle indendørstrænere. Du kan finde flere oplysninger i brugervejledningen til din træner.

Du kan bruge din enhed med en indendørs trainer til at simulere modstand, mens du følger en bane, aktivitet eller træning. Når du bruger en hometrainer, bliver GPS automatisk deaktiveret.

- 1 Vælg **Træning** > **Indendørs træningsenhed**.

- 2 Vælg en mulighed:

- Vælg **Frihjul** for at justere modstandsniveau manuelt.
- Vælg **Følg en bane** for at følge en gemt rute ([Bane, side 22](#)).
- Vælg **Følg en aktivitet** for at følge en gemt tur ([Kør en tur, side 7](#)).
- Vælg **Følg en træning** for at følge en gemt træning ([Træning, side 8](#)).
- Hvis det er muligt, skal du vælge **Indstil målniveau**, **Indstil modstand**, eller **Indstil måleffekt** for at tilpasse din tur.

BEMÆRK: Trainerens modstand ændres på baggrund af oplysninger om kurs eller tur.

- 3 Vælg en bane, aktivitet eller træning.

- 4 Vælg **Kør**.

- 5 Tryk på  for at starte aktivitetstimeren.

Indstilling af modstand

- 1 Vælg **Træning** > **Indendørs træningsenhed** > **Indstil modstand**.
- 2 Vælg  eller  for at indstille den modstandskraft, som din trainer anvender.
- 3 Tryk på  for at starte aktivitetstimeren.
- 4 Du kan om nødvendigt vælge  > **Indstil modstand** for at justere modstanden under din aktivitet.

Indstilling af måleffekt

- 1 Vælg **Træning** > **Indendørs træningsenhed** > **Indstil måleffekt**.
- 2 Indstil værdien for måleffekt.
- 3 Vælg en aktivitetsprofil.
- 4 Tryk på  for at starte aktivitetstimeren.
Den modstand, der ydes af træningsenheden, justeres for at opretholde en konstant effekt baseret på din hastighed.
- 5 Du kan om nødvendigt vælge  > **Indstil måleffekt** for at justere måleffekten under din aktivitet.

Navigation

Navigationsfunktioner og -indstillinger gælder også for navigering af baner ([Baner, side 22](#)) and segments ([Segmenter, side 12](#)).

- Positioner og søgning efter steder ([Positioner, side 17](#))
- Planlægning af en bane ([Baner, side 22](#))
- Ruteindstillinger ([Ruteindstillinger, side 28](#))
- Kortindstillinger ([Kortindstillinger, side 27](#))

Positioner

Du kan registrere og gemme positioner på enheden.

Markering af din position

Før du kan markere en position, skal du finde satellitsignaler.

Hvis du vil huske seværdigheder eller vende tilbage til et bestemt sted, kan du markere en position.

- 1 Kør en tur.
- 2 Vælg **Navigation** >  > **Marker position** > .

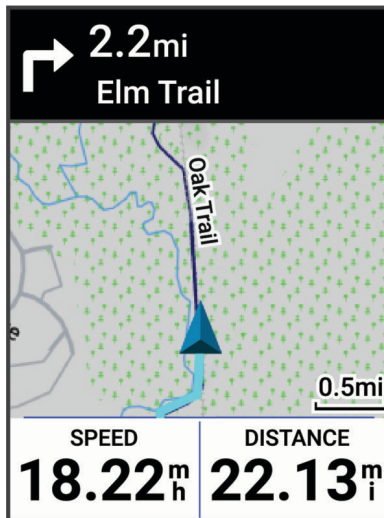
Lagring af positioner fra kortet

- 1 Vælg **Navigation** > **Gennemse kort**.
- 2 Tryk på  og  for at gennemse kortet for positionen.
TIP: Tryk på  for at skifte mellem valgmuligheder for at gennemse kortet. Positionsoplysninger vises øverst på kortet.
- 3 Hold  nede.
Positionsindstillinger vises på en liste.
- 4 Vælg positionen.
- 5 Vælg **Gem position** > .

Navigation til en position

TIP: Du kan bruge overblikket SØGNING EFTER POSITION til at indtaste specifikke søgeoplysninger fra startskærmen. Du skal måske tilføje overblikket til startskærmen (*Tilpasning af overblik, side 68*).

- 1 Vælg **Navigation**.
- 2 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Gennemse kort** for at navigere til en position på kortet.
 - Vælg **Baner** for at navigere ved hjælp af en gemt bane (*Baner, side 22*).
 - Vælg **MTB-trailnavigation** for at navigere til et netværk af bjergcykelruter.
 - Vælg **Kategorier** for at navigere til et interessepunkt, en by eller et kortpunkt.
 - Vælg **Gemte positioner** for at navigere til en gemt position.
 - Vælg **Nyligt fundne** for at navigere til en af de sidste 50 positioner, du har fundet.
 - Vælg **> Søgning nær:** for at indsnævre dit søgeområde.
- 3 Vælg en position.
- 4 Vælg **Kør**.
- 5 Følg instruktionerne på skærmen for at fortsætte til din destination.



Navigation tilbage til start

På ethvert punkt under turen kan du vende tilbage til startpunktet.

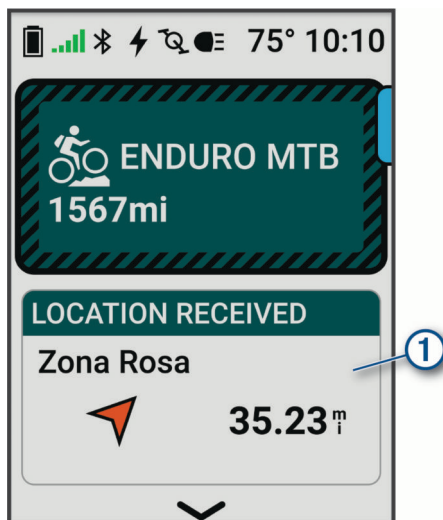
- 1 Kør en tur.
- 2 Tryk på **► > ⋮** for at se genvejsmenuen.
- 3 Vælg **Tilbage til Start**.
- 4 Vælg **Langs samme rute** eller **Mest direkte rute**.
- 5 Vælg **Kør**.

Enheden angiver vejen tilbage til startpunktet for din tur.

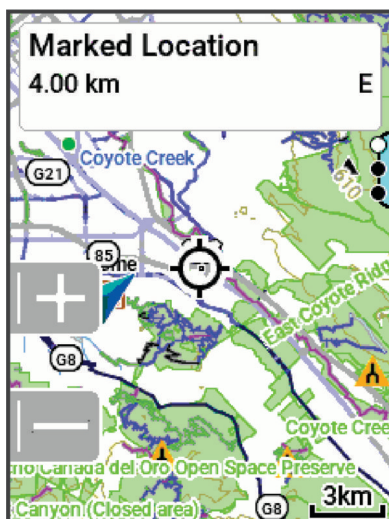
Start en tur fra en delt position

Du kan bruge Garmin Connect appen til at dele en position fra Apple® kort til din Edge cykelcomputer og navigere til denne position (*Deling af en position fra et kort ved hjælp af Garmin Connect appen, side 21*).

- 1 Vælg de delte positionsoplysninger fra det dynamiske område på startskærmen ①.



Din Edge cykelcomputer viser et kort med en delt position.



TIP: Positionen gemmes i menuen **Navigation > Nyligt fundne**.

- 2 Tryk på .
- 3 Følg instruktionerne på skærmen for at fortsætte til din destination.

Navigation til en delt position under en tur

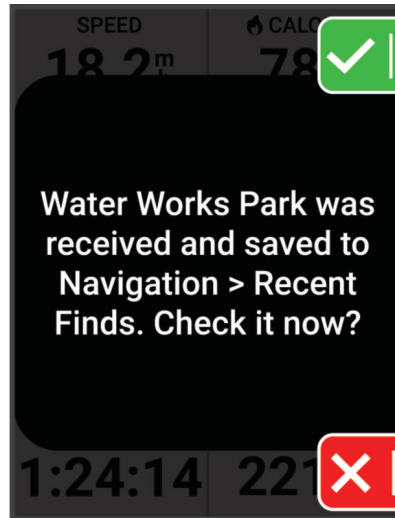
Denne funktion er designet til ture, som anvender GPS. Hvis du kører med en Indendørs aktivitetsprofil, hvor navigation er deaktiveret, skal du vælge  for at afvise meddelelsen.

TIP: Positionen gemmes i menuen **Navigation > Nyligt fundne**.

Du kan modtage delte positioner på din Edge cykelcomputer og navigere til disse placeringer ([Deling af en position fra et kort ved hjælp af Garmin Connect appen, side 21](#)).

- 1 Start en tur ([Kør en tur, side 7](#)).

Din Edge cykelcomputer viser en meddelelse, der angiver navnet på en delt position.



- 2 Vælg  for at navigere til den delte position.
- 3 Følg instruktionerne på skærmen for at fortsætte til din destination.

Afbrydelse af navigation

- 1 Tryk på .
- 2 Vælg **Stop navigation** > .

Redigering af positioner

- 1 Vælg **Navigation > Gemte positioner**.
- 2 Vælg en position.
- 3 Vælg **Oplysninger**.
- 4 Vælg **Rediger**.
- 5 Vælg en funktion.

Du kan for eksempel vælge Skift højde for at angive en kendt højde for positionen.

- 6 Indtast de nye oplysninger, og vælg .

Sletning af position

- 1 Vælg **Navigation > Gemte positioner**.
- 2 Vælg en position.
- 3 Vælg **Oplysninger**.
- 4 Vælg **Rediger > Slet position** > .

Deling af en position fra et kort ved hjælp af Garmin Connect appen

BEMÆRK

Det er dit ansvar at udvise diskretion, når du deler positionsoplysninger med andre. Sørg altid for, at du er opmærksom på og tryk ved de personer, som du deler dine positionsoplysninger med.

BEMÆRK: Denne funktion er kun tilgængelig, hvis din kursuskompatible Garmin enhed er tilsluttet en iPhone® enhed ved hjælp af Bluetooth teknologi.

Du kan dele placeringsoplysninger og data fra Apple Maps til din kompatible Garmin enhed.

1 Vælg en position fra Apple Maps.

2 Vælg  > .

3 Vælg Garmin enheden fra Garmin Connect appen, hvis det er nødvendigt.

Der vises en meddelelse i Garmin Connect appen, der angiver, at positionen i nu er tilgængelig på din enhed ([Start en tur fra en delt position, side 19](#)).

Rapportering af en fare

⚠ ADVARSEL

Denne funktion giver brugerne mulighed for at indsende oplysninger om potentielle farer på deres tur. Garmin fremsætter ingen påstande eller garantierklæringer om nøjagtigheden, fuldstændigheden eller rettidigheden af de oplysninger, som brugerne indsender. Vær opmærksom på dine omgivelser, og læs den vejledning, der er tilgængelig under din tur. Hvis du ikke forbliver opmærksom på dine omgivelser, kan det medføre materielle skader eller personskade.

På ethvert tidspunkt under turen kan du rapportere en fare, der kan være farlig for cyklister, såsom huller i vejen, løse hunde eller væltede træer. Du kan også bekræfte en fare på Edge cykelcomputeren eller rapportere, at der ikke længere er en fare. Farer udløber, når de ikke er blevet rapporteret i en periode.

1 Kør en tur ([Kør en tur, side 7](#)).

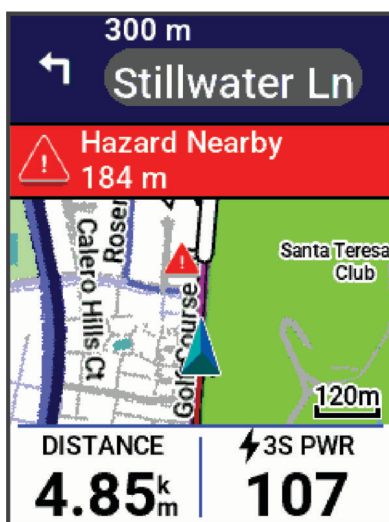
2 Tryk på  på kortskærmen.

3 Vælg **Rapportér fare**.

4 Vælg type af fare.

5 Vælg .

Faren vises på navigationskortet, og Edge cykelcomputeren giver en lydalarm ([Indstillinger for advarsler og meddelelser, side 63](#)).



Baner

ADVARSEL

Denne funktion giver brugerne mulighed for at downloade ruter, der er oprettet af andre brugere. Garmin fremsætter ingen påstande eller garantierklæringer om nøjagtigheden, pålideligheden, fuldstændigheden eller rettidigheden af de ruter, der oprettes af tredjeparter. Enhver brug af eller tillid til ruter, der er oprettet af tredjepart, sker på eget ansvar.

Du kan sende en bane fra din Garmin Connect konto til enheden. Når ruten er gemt på din enhed, kan du navigere den på din enhed. Du kan også oprette en tilpasset rute på din enhed.

Du kan følge en gemt rute, blot fordi det er en god rute. Du kan f.eks. gemme og følge en cykelvenlig vej til arbejde. Du kan også følge en gemt bane for at prøve at nå eller slå tidligere opstillede præstationsmål.

Oprettelse af en bane på din enhed

Før du kan oprette en bane, skal du have en aktivitet med GPS-data gemt på din enhed.

BEMÆRK: Du kan også oprette en bane i Garmin Connect appen ([Følg en rute fra Garmin Connect, side 23](#)).

- 1 Vælg **Navigation** > **Baner** > **Opret ny**.
- 2 Vælg en aktivitet, som banen skal baseres på.
- 3 Vælg **Gem som bane**.
- 4 Indtast et navn til banen, og vælg ✓.
- 5 Vælg ✓.
Ruten vises på listen.
- 6 Vælg banen, og gennemse baneoplysningerne.
- 7 Vælg om nødvendigt  for at redigere banedetaljerne.
Du kan f.eks. ændre banens navn eller farve eller oprette en GroupRide session ([Start en GroupRide session, side 51](#)).
- 8 Vælg **Kør**.

Oprettelse af en rute ud fra en nylig tur

Du kan oprette en ny rute ud fra en tur, du har gemt på denne Edge enhed.

- 1 Vælg **Historik** > **Ture**.
- 2 Vælg en tur.
- 3 Vælg  > **Gem tur som bane**.
- 4 Indtast et navn til banen, og vælg ✓.

Følg en rute fra Garmin Connect

Før du kan indlæse en bane fra Garmin Connect, skal du have en Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), side 57).

- 1 Vælg en mulighed:
 - Åbn Garmin Connect appen.
 - Gå til connect.garmin.com.
- 2 Opret og gem en ny rute, eller vælg en eksisterende rute.
- 3 Vælg en mulighed:
 - I Garmin Connect appen skal du vælge .
 - På Garmin Connect webstedet skal du vælge **Send til enhed**.
- 4 Vælg din Edge cykelcomputer.
- 5 Vælg en mulighed:
 - Synkroniser din enhed med Garmin Connect appen.
 - Synkroniser din enhed ved hjælp af Garmin Express™ programmet.

På din enhed vises ruten på startskærmens dynamiske område.
- 6 Vælg ruten.
BEMÆRK: Hvis det er nødvendigt, kan du vælge **Navigation > Baner** for at vælge en anden bane.
- 7 Vælg **Kør**.

Tips til kørsel af en rute

- Brug svingvejledning ([Ruteindstillinger](#), side 24).
- Hvis du vil inkludere en opvarmning, skal du trykke på  for at starte banen og varme op som normalt.
- Hold dig fra banen, mens du varmer op.
Når du er klar til at begynde, skal du begive dig mod banen. Når du er på enhver del af banen, vises en meddelelse.
- Rul til kortet for at få vist banekortet.
Hvis du forvilder dig væk fra banen, vises en meddelelse.

Visning af rutedetaljer

- 1 Vælg **Navigation > Baner**.
- 2 Vælg en bane.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Kør** for at køre ruten.
 - Tryk på banen for at se banen på kortet.
 - Vælg **Oversigt** for at se oplysninger om ruten.
 - Vælg **Stigninger** for at se detaljer og højdeplots for hver stigning.
 - Vælg **Banekrav** for at få vist en analyse dit cyklingsniveau for banen.
 - Vælg **Effektguide** for at få vist en analyse af din indsats for ruten.
 - Vælg  for at opdatere baneindstillingerne.

Visning af en rute på kortet

For hver rute, der er gemt på enheden, kan du tilpasse, hvordan den vises på kortet. Du kan f.eks. vælge, at din faste, daglige rute altid skal vises med gult på kortet. Du kan få vist en alternativ rute med grønt. På den måde kan du se ruterne, mens du kører, men følger ikke/navigerer ikke på en bestemt rute.

- 1 Vælg  > **Navigation** > **Baner**.
 - 2 Vælg ruten.
 - 3 Vælg .
 - 4 Vælg **Vis altid** for at få vist ruten på kortet.
 - 5 Vælg **Farve**, og vælg en farve.
 - 6 Vælg **Banepunkter** for at medtage rutepunkter på kortet.
- Næste gang, du kører i nærheden af ruten, vises den på kortet.

Ruteindstillinger

Vælg **Navigation** > **Baner** > .

Svingvejledning: Aktiverer eller deaktiverer svingmeddelelser.

Kursafvigelsesadvarsler: Giver dig besked, hvis du forvilder dig væk fra ruten.

Slet: Lader dig slette alle eller flere gemte ruter fra enheden.

Omdirigering af en rute

Du kan vælge, hvordan enheden genberegner ruten, når du kommer væk fra ruten.

Når du kommer væk fra ruten, skal du vælge en mulighed:

- Hvis du vil sætte navigationen på pause, indtil du kommer tilbage på ruten, skal du vælge **Sæt nav. på pause**.
- Hvis du vil vælge mellem forslag til omdirigering, skal du vælge **Genberegn**.

BEMÆRK: Den første mulighed for omdirigering er den korteste rute tilbage til ruten og starter automatisk efter 10 sekunder.

Afbrydelse af en bane

- 1 Rul til kortet.
- 2 Tryk på .
- 3 Vælg **Stop banen** > .

Sletning af en bane

- 1 Vælg **Navigation** > **Baner**.
- 2 Vælg  > **Slet**.
- 3 Vælg en bane.
- 4 Vælg .

Trailforks Ruter

ADVARSEL

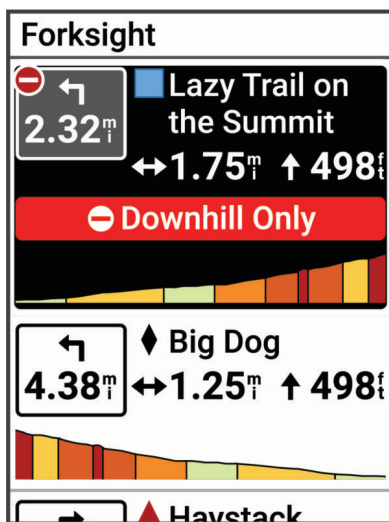
Garmin er ikke ansvarlig for Trailforks oplysningernes nøjagtighed eller tilgængelighed. Vær altid opmærksom på dine omgivelser og hold øje med opsatte skilte og aktuelle ruteforhold.

Med Trailforks appen kan du gemme dine foretrukne ruter eller søge efter ruter i nærheden. Du kan downloade Trailforks ruter til mountainbike til din Edge cykelcomputer. Downloadede ruter vises på listen over gemte ruter.

Registrer Trailforks medlemskab på www.trailforks.com.

ForkSight

Mens du navigerer en cykelsti på et Trailforks kort, giver ForkSight ryttere oplysninger om ruter i hvert vejkryds, så brugerne kan navigere inden for rutenetværk. Når du standser på en cykelsti under en aktivitet, vises siden ForkSight med oplysninger om kommende rutemuligheder, f.eks. vejledningsinstruktion, stigning og nedstigning samt en højdeprofil.



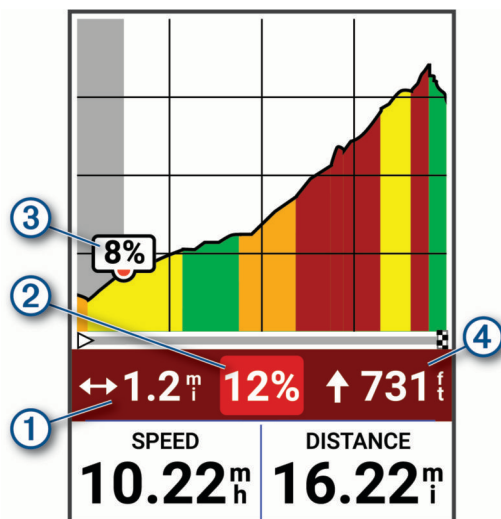
Brug af ClimbPro

ClimbPro funktionen hjælper dig med at administrere dine anstrengelser til kommende stigninger. Du kan få vist detaljer om stigningerne, herunder hvornår de opstår, gennemsnitlig hældning og samlet stigning. Stigningsscorerne, baseret på længde og hældning, er angivet med farve.

TIP: Stigninger vises også under baneoplysninger ([Visning af rutedetaljer, side 23](#)).

- 1 Aktiver ClimbPro funktionen for aktivitetsprofilen ([Træningsindstillinger, side 61](#)) i hovedmenuen.
- 2 Vælg **Klatringsdetektion**.
- 3 Vælg de stigningskategorier, der skal medtages, baseret på sværhedsgrad ([Stigningskategorier, side 27](#)).
- 4 Vælg **Tilstand**.
- 5 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Når du navigerer** for at bruge ClimbPro, kun når du følger en bane ([Baner, side 22](#)) eller navigerer til en destination ([Navigation til en position, side 18](#)).
 - Vælg **Altid** for at bruge ClimbPro på alle køreture.
- 6 Vælg **Terræntype**, og vælg en indstilling.
- 7 Kør en tur.

Ved starten af en stigning vises ClimbPro skærbilledet automatisk.



①	Resterende afstand på den aktuelle stigning
②	Gennemsnitlig resterende hældning i den aktuelle stigning
③	Aktuel hældning
④	Resterende opstigning på den aktuelle stigning

Når du har gemt turen, kan du se stigningens segmenter i turhistorikken.

Stigningskategorier

Stigningskategorier bestemmes af stigningsscoren, som beregnes ved hjælp af stigningsgraden ganget med længden af stigningen. En stigning skal have en længde på mindst 500 meter og en gennemsnitlig stigningsgrad på mindst 3 procent for at blive betragtet som en stigning.

Kategori	Stigningsscore	Farve
Uden for kategori (HC)	Mere end 80.000	
Kategori 1	Mere end 64.000	
Kategori 2	Mere end 32.000	
Kategori 3	Mere end 16.000	
Kategori 4	Mere end 8.000	
Ikke kategoriseret	Mere end 1.500	

Kortindstillinger

Vælg  > **Aktivitetsprofiler**, vælg en profil, og vælg **Navigation > Kort**.

Orientering: Indstiller, hvordan kortet vises på siden.

Auto Zoom: Vælger automatisk zoomniveau på kortet. Når Fra er valgt, skal du zoome ind eller ud manuelt.

Hjælpetekst: Angiver, hvornår sving-for-sving navigationsmeddelelserne vises (kræver detaljerede kort).

Udseende: Tilpasser indstillingerne for udseende på kortet ([Indstillinger for kortets udseende, side 27](#)).

Kortinformation: Aktiverer eller deaktiverer de kort, der er indlæst på enheden i øjeblikket.

Indstillinger for kortets udseende

Vælg  > **Aktivitetsprofiler**, vælg en profil, og vælg **Navigation > Kort > Udseende**.

Popularitetskort: Fremhæver populære veje eller stier til din turtype. Jo mørkere vejen eller sporet er, desto mere populært.

Høj kontrast: Indstiller kortet til at vise data med højere kontrast for bedre synlighed i udfordrende omgivelser.

Kortdetaljer: Angiver detaljegraden på kortet.

Farvevalg: Justerer kortets udseende for din turtype.

Historisk linjefarve: Giver dig mulighed for at ændre linjefarven for den rute, du har rejst.

Avanceret: Giver dig mulighed for at indstille zoomniveauer og tekststørrelse og aktivere skyggelægning og dybdekurver.

Nulstil kortstandard: Nulstiller kortets udseende til standardindstillingerne.

Ændring af kortretningen

1 Vælg  > **Aktivitetsprofiler**.

2 Vælg en profil.

3 Vælg **Navigation > Kort > Orientering**.

4 Vælg en mulighed:

- Vælg **Nord op** for at se nord øverst på siden.
- Vælg **Spor op** for at se din aktuelle rejseretning øverst på siden.

Tilpasning af kortikoner

Du kan tilpasse kortikoner for at identificere forskellige typer af gemte positioner. For eksempel din hjemmeposition eller steder, hvor du kan spise og drikke.

- 1 Vælg **Navigation > Gemte positioner**.
- 2 Vælg en gemt position.
- 3 Vælg **Oplysninger > Rediger > Skift symbol**.
- 4 Vælg en funktion.
- 5 Tryk på .

Ruteindstillinger

Vælg  > **Aktivitetsprofiler**, vælg en profil, og vælg **Navigation > Ruteplanlægning**.

Popularitetsbanelægning: Beregner ruter baseret på de mest populære ture fra Garmin Connect.

Ruteplanlægningstilstand: Angiver transportmetode for at optimere ruten.

Beregningsmetode: Angiver den metode, der bruges til at beregne din rute.

Lås fast på vej: Låser det positionsikon, der repræsenterer din position på kortet, på den nærmeste vej.

Undgå: Angiver de vejtyper, der skal undgås ved navigationen.

Genberegning af kurs: Genberegner automatisk ruten, når du afviger fra den.

Genberegning af rute: Genberegner automatisk ruten, når du afviger fra den.

Vælg en aktivitet for ruteberegning

Du kan indstille enheden til at beregne ruten på baggrund af aktivitetstypen.

- 1 Vælg  > **Aktivitetsprofiler**.
- 2 Vælg en profil.
- 3 Vælg **Navigation > Ruteplanlægning > Ruteplanlægningstilstand**.
- 4 Vælg valgmulighed for beregning af din rute.

Du kan for eksempel vælge Cykling på vej for navigation på veje eller Mountainbike for navigation uden for veje.

Historik

Det historiske overblik på din Edge MTB cykelcomputer inkluderer tid, distance, kalorier, hastighed, omgangsdata, højde og valgfri oplysninger om sensorer, der bruger ANT+ teknologi.

BEMÆRK: Der optages ikke historik, mens aktivitetstimeren er stoppet eller sat på pause.

Når hukommelsen er fuld, vises en meddelelse. Enheden sletter eller overskriver ikke automatisk din historik. Upload din historik til din Garmin Connect konto jævnligt for at holde styr på alle dine turdata.

Visning af din tur

- 1 Tryk på  på startskærmen for at se det historiske overblik.

BEMÆRK: Du skal måske tilføje overblikket til startskærmen ([Tilpasning af overblik, side 68](#)).

- 2 Vælg det historiske overblik.
- 3 Vælg **Ture**.
- 4 Vælg en tur.
- 5 Vælg en funktion.

Visning af din tid i hver træningszone

Før du se din tid i hver træningszone, skal du parre enheden med en kompatibel pulsmåler eller effektmåler, fuldføre en aktivitet og gemme aktiviteten.

Visning af tiden i hver pulszone og effektzone kan være en hjælp til at justere træningens intensitet. Du kan justere dine effektzoner ([Indstilling af dine effektzoner, side 42](#)) og dine pulszone ([Indstilling af dine pulszone, side 15](#)), så de passer til dine mål og evner. Du kan tilpasse et datafelt, så det viser din tid i træningszoner under din tur ([Tilføjelse af et dataskærmbillede, side 62](#)).

- 1 Tryk på  på startskærmen for at se det historiske overblik.

BEMÆRK: Du skal måske tilføje overblikket til startskærmen ([Tilpasning af overblik, side 68](#)).

- 2 Vælg det historiske overblik.
- 3 Vælg **Ture**.
- 4 Vælg en tur.
- 5 Vælg **Oversigt**.
- 6 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Pulszone**.
 - Vælg **Effektzone**.

Sletning af en tur

- 1 Tryk på  på startskærmen for at se det historiske overblik.

BEMÆRK: Du skal måske tilføje overblikket til startskærmen ([Tilpasning af overblik, side 68](#)).

- 2 Vælg det historiske overblik.
- 3 Vælg **Ture**.
- 4 Vælg en tur.
- 5 Vælg  > .

Visning af samlede data

Du kan se de akkumulerede data, du har gemt på enheden, herunder antal ture, tid, distance og kalorier.

- 1 Tryk på  på startskærmen for at se det historiske overblik.

BEMÆRK: Du skal måske tilføje overblikket til startskærmen ([Tilpasning af overblik, side 68](#)).

- 2 Vælg det historiske overblik.
- 3 Vælg **Totaler**.

Sletning af samlede data

- 1 Tryk på  på startskærmen for at se det historiske overblik.

BEMÆRK: Du skal måske tilføje overblikket til startskærmen ([Tilpasning af overblik, side 68](#)).

- 2 Vælg det historiske overblik.
- 3 Vælg **Totaler**.
- 4 Vælg en mulighed:
 - Vælg  for at slette alle datatotaler fra historikken.
 - Vælg en aktivitetsprofil for at slette akkumulerede samlede data for en enkelt profil.

BEMÆRK: Dette sletter ikke gemte aktiviteter.

- 5 Vælg .

Dataregistrering

Enheden registrerer punkter hvert sekund. Registrering af punkter hvert sekund giver et meget detaljeret spor og bruger mere af den tilgængelige hukommelse.

Der findes oplysninger om datagennemsnit for kadence og effekt i [Datagennemsnit for kadence eller effekt, side 41](#).

Datahåndtering

Tilslutning af enheden til din computer

BEMÆRK

For at forebygge korrosion skal du tørre USB-porten, beskyttelseshætten og det omgivende område grundigt før opladning eller tilslutning til en pc.

- 1 Fjern vejrhætten fra USB-porten.
- 2 Sæt den ene ende af kablet ind i USB-porten på enheden.
- 3 Sæt den anden ende af kablet ind i en USB-port på en computer.

Din enhed vises som et flytbart drev på Denne pc på Windows® computere. Da Mac® operativsystemer har begrænset understøttelse af MTP filoverførselstilstand (Media Transfer Protocol), bør du bruge Garmin Express programmet til at få vist enheden på en Mac computer.

Overførsel af filer til din enhed

- 1 Slut enheden til din computer.
Afhængigt af din computers operativsystem vises enheden enten som en bærbar enhed eller et flytbart drev.

BEMÆRK: Mac styresystemer registrerer ikke enheden som standard. Du skal bruge Garmin Express software til at interagere med filer på din enhed.

- 2 Åbn programmet til filsøgning på din computer.
- 3 Vælg en fil.
- 4 Vælg **Rediger > Kopier**.
- 5 Åbn den bærbare enhed, drevet eller diskenheden for enheden.
- 6 Søg efter en mappe.

BEMÆRK: De fleste filtyper har en navngivet mappe i Garmin mappen.

- 7 Vælg **Rediger > Indsæt**.
Filen vises på listen over filer i enhedens hukommelse.

Sletning af filer

BEMÆRK

Hvis du ikke ved, hvad en fil skal bruges til, må du ikke slette den. Hukommelsen i din enhed indeholder vigtige systemfiler, som ikke må slettes.

- 1 Åbn drevet eller disken **Garmin**.
- 2 Åbn en mappe eller diskenhed, hvis det er nødvendigt.
- 3 Vælg en fil.
- 4 Tryk på tasten **Slet** på tastaturet.

BEMÆRK: Mac operativsystemer giver begrænset understøttelse af MTP-filoverførselstilstand. Åbn drevet Garmin på et Windows operativsystem.

Min statistik

Edge MTB cykelcomputeren kan spore din personlige statistik og beregne præstationsmålinger. Præstationsmålinger kræver en kompatibel pulsmåler, effektmåler eller smart-trainer.

Præstationsmålinger

Disse præstationsmålinger er estimater, der kan hjælpe dig med at spore og forstå dine træningsaktiviteter og konkurrenceresultater. Målingerne kræver et par aktiviteter med brug af håndledsbaseret pulsmåler eller en kompatibel brystpulsmåler. Præstationsmålinger for cykling kræver en pulsmåler og en effektmåler.

Disse estimater leveres og understøttes af Firstbeat Analytics™. Du kan finde flere oplysninger ved at gå til garmin.com/performance-data/cycling.

BEMÆRK: Estimaterne kan synes upræcise i starten. Enheden kræver, at du gennemfører nogle aktiviteter for at indsamle oplysninger om din præstation.

VO2-max: VO2-max er den maksimale mængde ilt (i milliliter), du kan forbruge i minuttet pr. kg. legemsvægt ved maksimal ydeevne. Din enhed viser maks. værdier for varme og højde rettet mod VO2-max, når du nærmer dig områder med høj varme eller højder.

Restitutionstid: Restitutionstid viser, hvor lang tid der er tilbage, før du er fuldt restitueret og klar til den næste, hårde træning.

Functional Threshold Power (FTP): Enheden bruger dine profildata fra den første opsætning til at estimere din FTP. Du kan få en mere nøjagtig vurdering ved at gennemføre en guidet test.

Effektkurve: Effektkurven viser den vedvarende effekt over tid. Du kan se din effektkurve for den forrige måned, tre måneder eller tolv måneder.

Om VO2 maks. vurderinger

VO2 maks. er den maksimale mængde ilt (i milliliter), du kan forbruge i minuttet pr. kg. legemsvægt ved maksimal ydeevne. Med andre ord, VO2 maks. er en indikation af atletisk ydeevne og bør stige, efterhånden som din kondition bliver bedre. VO2 maks. vurderinger leveres og understøttes af Firstbeat. Du kan bruge din Garmin enhed parret med en kompatibel pulsmåler og effektmåler, så du kan få vist din VO2 maks. vurdering for cykling.

Få dit VO2-max-estimat

Før du kan få dit VO2-max estimering, skal du tage pulsmåleren på, installere effektmåleren og parre dem med din enhed ([Parring af dine trådløse sensorer, side 40](#)). Hvis der fulgte en pulsmåler med enheden, er enheden og pulsmåleren allerede parret. For at få det mest præcise estimat skal du fuldføre opsætningen af brugerprofilen ([Indstilling af din brugerprofil, side 60](#)) og indstille din maksimale puls ([Indstilling af dine pulszoner, side 15](#)).

BEMÆRK: Estimatet kan synes upræcist i starten. Enheden kræver nogle få køreture for at indsamle oplysninger om din cykelpræstation.

- 1 Kør med vedvarende, høj intensitet i mindst 20 minutter udendørs.
- 2 Efter køreturen skal du vælge **Gem**.
Skærbilledet Turoversigt vises.
- 3 Vælg **Træningseffekt (TE)**.
- 4 Tryk på  for at få vist dine VO2-max aerobe og anaerobe fordele ([Se din VO2-max estimering, side 32](#)).

Se din VO2-max estimering

Før du kan se din VO2-max estimering, skal du tage pulsmåleren på, installere effektmåleren, parre dem med din enhed og køre en tur ([Få dit VO2-max-estimat, side 31](#)).

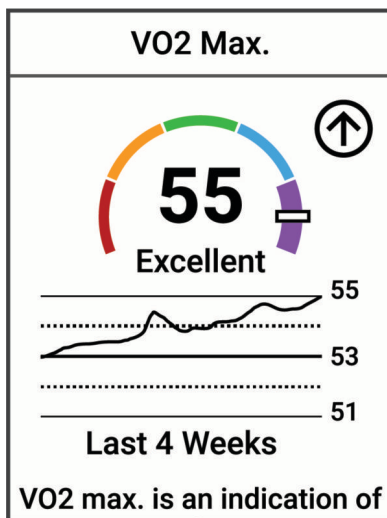
BEMÆRK: Estimatet kan synes upræcist i starten. Enheden kræver nogle få køreture for at indsamle oplysninger om din cykelpræstation.

- 1 Tryk på ✓ for at se overblikket over VO2-max.

BEMÆRK: Du skal måske tilføje overblikket til startskærmen ([Visning af overblik, side 4](#)).

- 2 Vælg overblikket.

Dit VO2-max-estimat vises som et tal og en position på farvemåleren.



Lilla	Fremragende
Blå	Rigtig god
Grøn	God
Orange	Nogenlunde
Rød	Dårlig

VO2-max data og analyse oplyses med tilladelse fra The Cooper Institute®. Hvis du ønsker yderligere oplysninger, kan du se bilaget ([VO2-max standardbedømmelser, side 92](#)) og gå til www.CooperInstitute.org.

Tip til VO2 maks. estimerer for cykling

Udførelsen og nøjagtigheden af VO2 maks.-beregningen forbedres, hvis køreturen er længerevarende og moderat hård, så puls og effekt ikke varierer for meget.

- Før din tur skal du kontrollere, at enheden, pulsmåleren og effektmåleren fungerer korrekt, er parret og har god batterilevetid.
- Under køreturen på 20 minutter skal du opretholde en puls på mere end 70 % af din maksimale puls.
- Under køreturen på 20 minutter skal du opretholde en nogenlunde konstant effekt.
- Undgå bakket terræn.
- Undgå at køre i grupper, hvor der er meget vindmodstand.

Varme- og højdepræstationsakklimatisering

Miljømæssige faktorer som f.eks. høj temperatur og højde påvirker din træning og præstation. Træning i store højder kan f.eks. have en positiv indvirkning på din form, men højder kan også forårsage et midlertidigt dyk i VO2-max. Din Edge MTB enhed udsender akklimatiseringsmeddelelser og rettelser til din VO2-max estimering og din træningsstatus, når temperaturen er over 22 °C (72 °F), og når højden er over 800 m (2625 ft.).

BEMÆRK: Varmeakklimatiseringsfunktionen er kun tilgængelig for GPS-aktiviteter og kræver vejrdato fra din tilsluttede telefon.

Akut belastning

Akut belastning er en vægtet sum af dit ekstra iltbehov efter træning (EPOC) i de seneste mange dage. Måleren angiver, om din aktuelle belastning er lav, optimal, høj eller meget høj. Det optimale område er baseret på dit individuelle formniveau og din træningshistorik. Området justeres, når din træningstid og -intensitet øges eller mindskes.

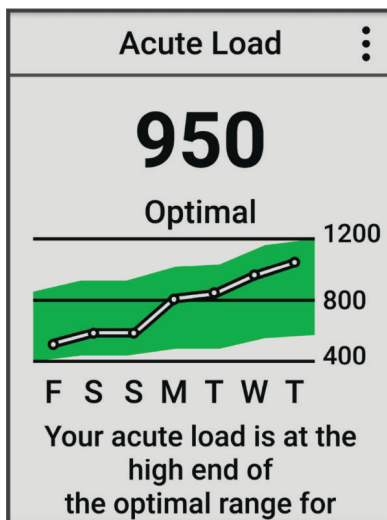
Visning af din akutte belastning

Før du kan se dit akutte belastningsestimat, skal du tage pulsmåleren på, installere effektmåleren og parre dem med din enhed ([Parring af dine trådløse sensorer, side 40](#)).

Hvis der fulgte en pulsmåler med enheden, er enheden og pulsmåleren allerede parret. For at få det mest præcise estimat skal du fuldføre opsætningen af brugerprofilen ([Indstilling af din brugerprofil, side 60](#)) og indstille din maksimale puls ([Indstilling af dine pulszoner, side 15](#)).

BEMÆRK: Estimater kan synes upræcist i starten. Enheden kræver nogle få køreture for at indsamle oplysninger om din cykelpræstation.

- 1 Kør mindst én gang i løbet af en periode på syv dage.
- 2 Efter køreturen skal du vælge **Gem**.
Skærbilledet Turoversigt vises.
- 3 Vælg **Træningseffekt (TE)**.
- 4 Tryk på **✓** for at få vist din akutte belastning.



Om Training Effect

Training Effect måler, hvilken indvirkning træningen har på din aerobe og anaerobe kondition. Training Effect stiger under aktiviteten. Efterhånden som aktiviteten skrider frem, øges værdien af Training Effect. Training Effect bestemmes af din brugerprofils oplysninger og din træningshistorik samt puls, varighed og aktivitetens intensitet. Der er syv forskellige etiketter for Training Effect, som beskriver den primære fordel ved din aktivitet. Hver etiket er farvekodet og svarer til dit træningsbelastningsfokus. Hver feedbacksætning, f.eks. "Stor påvirkning af VO2-max", har en tilsvarende beskrivelse i dine Garmin Connect aktivitetsdetaljer.

Aerob Training Effect bruger din puls til at måle, hvordan den akkumulerede intensitet af træningen påvirker din aerobe kondition, og angiver, om træningen vedligeholder din nuværende kondition eller forbedrer den. Dit overskydende iltforbrug efter træning (EPOC), der akkumuleres under træning, knyttes til en række værdier, der redegør for dit konditionsniveau og dine træningsvaner. Stabil træning ved moderat anstrengelse eller træning med længere intervaller (>180 sekunder) har en positiv indvirkning på dit aerobe stofskifte og resulterer i en forbedret aerob Training Effect.

Anaerob Training Effect bruger puls og hastighed (eller effekt) til at bestemme, hvordan en træning påvirker din evne til at præstere med meget høj intensitet. Du modtager en værdi baseret på det anaerobe bidrag til EPOC og aktivitetstypen. Gentagne intervaller med høj intensitet fra 10 til 120 sekunder har en yderst gavnlig indvirkning på din anaerobe kapacitet og giver en forbedret anaerob træningseffekt.

Du kan tilføje Aerob Træningseffekt og Anaerob Træningseffekt som datafelter i ét af dine træningsskærm-billeder og holde øje med dine tal under aktiviteten.

Træningseffekt	Aerob nyttevirkning	Anaerob nyttevirkning
Fra 0,0 til 0,9	Ingen fordel.	Ingen fordel.
Fra 1,0 til 1,9	Mindre fordel.	Mindre fordel.
Fra 2,0 til 2,9	Vedligeholder din aerobe kondition.	Vedligeholder din anaerobe kondition.
Fra 3,0 til 3,9	Påvirker din aerobe kondition.	Påvirker din anaerobe kondition.
Fra 4,0 til 4,9	Påvirker i høj grad din aerobe kondition.	Påvirker i høj grad din anaerobe kondition.
5,0	Overdreven og potentielt skadelig uden tilstrækkelig restitutionstid.	Overdreven og potentielt skadelig uden tilstrækkelig restitutionstid.

Træningseffektteknologien leveres og understøttes af Firstbeat Analytics. Der er flere oplysninger på firstbeat.com.

Restitutionstid

Du kan bruge din Garmin enhed med en håndledsbaseret pulsmåler eller en kompatibel brystpulsmåler til at vise, hvor lang tid der er tilbage, før du er fuldt restitueret og klar til næste hårde træning.

BEMÆRK: Restitutionstidsanbefalingen bruger dit VO2 Maks. estimat og kan synes unøjagtigt i starten. Enheden kræver, at du gennemfører nogle aktiviteter for at indsamle oplysninger om din præstation.

Restitutionstiden vises umiddelbart efter en aktivitet. Tiden tæller ned, indtil det er optimalt for dig at forsøge en anden type hård træning. Enheden opdaterer din restitutionstid i løbet af dagen baseret på ændringer i søvn, stressniveau, afslapning og fysisk aktivitet.

Visning af din restitutionstid

Før du kan bruge restitutionstidsfunktionen, skal du have en Garmin enhed med håndledsbaseret puls eller en kompatibel brystpulsmåler parret med din enhed (*Parring af dine trådløse sensorer, side 40*). Hvis der fulgte en pulsmåler med enheden, er enheden og pulsmåleren allerede parret. For at få det mest præcise estimat skal du fuldføre opsætningen af brugerprofilen (*Indstilling af din brugerprofil, side 60*) og indstille din maksimale puls (*Indstilling af dine pulszoner, side 15*).

1 Vælg  > **Min statistik** > **Restitution** >  > **Aktivér**.

2 Kør en tur.

3 Efter køreturen skal du vælge **Gem**.

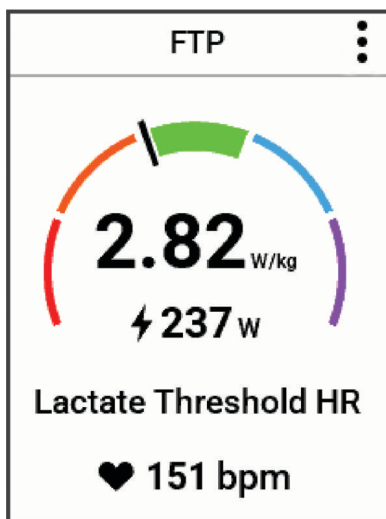
Restitutionstiden vises. Den maksimale tid er 4 dage, og den mindst mulige tid er 6 timer.

Få dit FTP-estimat

Enheden bruger dine profildata fra den første opsætning til at estimere FTP (functional threshold power). For at opnå en mere nøjagtig FTP-værdi kan du udføre en FTP-test med en parret effektmåler og en pulsmåler.

Vælg  > **Min statistik** > **Effekt** > **FTP**.

FTP-estimatet vises som en værdi målt i W pr. kg, effekten vises i W, og en position vises på farvemåleren.



 Lilla	Fremragende
 Blå	Rigtig god
 Grøn	God
 Orange	Nogenlunde
 Rød	Utrænet

Se appendiks (*FTP bedømmelser, side 93*) for yderligere oplysninger.

Automatisk beregning af FTP

Før enheden kan beregne din FTP (functional threshold power), skal du have en effektmåler og pulsmåler parret ([Parring af dine trådløse sensorer, side 40](#)).

BEMÆRK: Estimatet kan synes upræcist i starten. Enheden kræver nogle få køreture for at indsamle oplysninger om din cykelpræstation.

- 1 Vælg  > **Min statistik > Effekt > FTP** >  > **Registrer automatisk FTP.**
- 2 Kør med vedvarende, høj intensitet i mindst 20 minutter udendørs.
- 3 Efter køreturen skal du vælge **Gem**.
- 4 Vælg  > **Min statistik > Effekt > FTP.**

FTP vises som en værdi målt i W pr. kg, effekten vises i W, og en position vises på farvemåleren.

Visning af din Effektkurve

Før du kan se din effektkurve, skal du parre effektmåleren med din enhed ([Parring af dine trådløse sensorer, side 40](#)).

Effektkurven viser den vedvarende effekt over tid. Du kan se din effektkurve for den forrige måned, tre måneder eller tolv måneder.

- 1 Vælg  > **Min statistik > Effekt.**
- 2 Tryk på  for at få vist din effektkurve.
- 3 Vælg  for at vælge periode.
- 4 Vælg en tidsperiode.

Synkronisering af aktiviteter og præstationsmålinger

Du kan synkronisere aktiviteter og præstationsmålinger fra andre Garmin enheder til din Edge MTB cykelcomputer ved at bruge din Garmin Connect konto. Dette gør din enhed i stand til mere præcist at angive din træningsstatus og form. Du kan f.eks. registrere en tur med et Forerunner® ur og se dine aktivitetsdetaljer og overordnede træningsbelastning på din Edge MTB cykelcomputer.

Synkroniser din Edge MTB cykelcomputer og andre Garmin enheder med din Garmin Connect konto.

TIP: Du kan indstille en primær træningsenhed og et primært wearable i Garmin Connect appen ([Samlet træningsstatus, side 58](#)).

De seneste aktiviteter og præstationsmålinger fra dine andre Garmin enheder vises på din Edge MTB cykelcomputer.

Deaktivering af meddelelser om præstation

Meddelelser om præstation er som standard aktiveret. Nogle meddelelser om præstation er beskeder, der vises ved afslutningen af din aktivitet. Nogle meddelelser om præstation vises under en aktivitet eller, når du når et nyt præstationskrav, for eksempel et nyt VO2-max estimat.

- 1 Vælg  > **Min statistik > Meddelelser om præstation.**
- 2 Vælg en funktion.

Se din fitnessalder

Før enheden kan beregne en nøjagtig fitnessalder, skal du fuldføre opsætningen af brugerprofilen i Garmin Connect appen.

Din fitnessalder giver dig et indtryk af, hvordan din form er sammenlignet med en person af samme køn. Din enhed bruger oplysninger som f.eks. din alder, BMI (body mass index), hvilepulsdata og historik over energisk aktivitet for at give en fitnessalder. Hvis du har en Index™ skala, bruger din enhed målingen af kropsfedtprocenten i stedet for BMI til at bestemme din fitnessalder. Ændringer af motion og livsstil kan påvirke din fitnessalder.

Vælg  > **Min statistik > Fitnessalder.**

Visning af minutter med høj intensitet

Før enheden kan beregne dine minutter med høj intensitet, skal du parre din enhed og køre en tur med en kompatibel pulsmåler (*Parring af dine trådløse sensorer, side 40*).

For at forbedre sundheden anbefaler organisationer såsom Verdenssundhedsorganisationen (WHO) mindst 150 minutters aktivitet om ugen med moderat intensitet eller 75 minutters aktivitet om ugen med høj intensitet. Når Edge cykelcomputeren parres med en pulsmåler, sporer den tid, du har brugt på at deltage i aktiviteter med moderat til høj intensitet, dit ugentlige mål for minutter med høj intensitet og fremskridt hen imod dit mål.

Vælg  > **Min statistik** > **Minutter med høj intensitet**.

Personlige rekorder

Når du har afsluttet en tur, viser enheden eventuelle nye personlige rekorder, som du har sat på den pågældende tur. Personlige rekorder omfatter din hurtigste tid på en standarddistance, den længste tur og største stigning under en tur. Når enheden er parret med en kompatibel energimåler, viser den den maksimale effektmåling, der er blevet konstateret i løbet af en 20 minutters periode.

Visning af dine personlige rekorder

Vælg  > **Min statistik** > **Personlige rekorder**.

Fortryd ændring af en personlig rekord

Du kan stille hver personlige rekord tilbage til den tidligere registrerede rekord.

- 1 Vælg  > **Min statistik** > **Personlige rekorder**.
- 2 Vælg den rekord, hvor du vil fortryde ændringer.
- 3 Vælg **Forrige rekord** > .

BEMÆRK: Dette sletter ikke gemte aktiviteter.

Sletning af en personlig rekord

- 1 Vælg  > **Min statistik** > **Personlige rekorder**.
- 2 Vælg en personlig rekord.
- 3 Vælg  > .

Trådløse sensorer

Edge cykelcomputeren kan parres og bruges med trådløse sensorer ved hjælp af ANT+ eller Bluetooth teknologi (*Parring af dine trådløse sensorer, side 40*). Efter enhederne er parret, kan du tilpasse de valgfri datafelter (*Tilføjelse af et dataskærm billede, side 62*). Hvis enheden blev leveret med en sensor, er de allerede parret.

For oplysninger om specifik Garmin sensorkompatibilitet, indkøb eller for at se brugervejledningen, kan du gå til buy.garmin.com for den pågældende sensor.

Sensor Type	Beskrivelse
eBike	Du kan bruge enheden sammen med din eBike og få vist cykeldata under dine ture, f.eks. oplysninger om batteri og gearskift (<i>Sådan ser du sensoroplysninger for din eBike, side 45</i>).
Edge fjernbetjening	Du kan betjene din Edge cykelcomputer med Edge fjernbetjeningen, herunder start af aktivitetstimer, markering af omgange og rulning gennem dataskærbilleder.
Udvidet display	Du kan bruge tilstanden Udvidet display til at vise dataskærbilleder fra dit compatible Garmin ur på en kompatibel Edge cykelcomputer under en cykeltur eller et triatlon (<i>Opsætning af udvidet visningstilstand, side 70</i>).
Puls	Du kan bruge en ekstern sensor, såsom HRM 200, HRM 600, HRM-Dual™, HRM-Fit™ eller HRM-Pro™ pulsmåleren for at få vist pulsdata under dine aktiviteter.
inReach	Fjernbetjeningsfunktionen inReach giver dig mulighed for at betjene din inReach satellitkommunikationsenhed ved hjælp af Edge cykelcomputeren (<i>Brug af inReach fjernbetjeningen, side 45</i>).
Lygter	Du kan bruge Varia™ smarte cykellygter til at forbedre situationsbevidstheden. Med en Varia cykelradar med baglygte kan du også tage billeder og optage video under en køretur (<i>Brug af Varia kameraets kontrolfunktioner, side 44</i>).
Effekt	Du kan bruge Rally™ eller Vector™ pedalene til effektmåler til at få vist effektdata på din enhed. Du kan justere effektzonerne, så de passer til dine mål og evner (<i>Indstilling af dine effektzoner, side 42</i>), eller du kan bruge områdealarmer til at få besked, når du når en bestemt effektzone (<i>Indstilling af områdealarmer, side 64</i>).
Radar	Du kan bruge en Varia bagudvendt cykelradar til at forbedre situationsbevidstheden og sende advarsler om køretøjer, der nærmer sig. Med en Varia cykelradar med baglygte kan du også tage billeder og optage video under en køretur (<i>Brug af Varia kameraets kontrolfunktioner, side 44</i>).
Skift	Du kan bruge elektroniske skiftetere til at få vist oplysninger om gearskift under en tur. Edge MTB cykelcomputeren viser aktuelle justeringsværdier, når sensoren er i justeringstilstand.
Shimano Di2	Du kan bruge Shimano® Di2™ elektroniske skiftetere til at få vist oplysninger om gearskift under en tur. Edge MTB cykelcomputeren viser aktuelle justeringsværdier, når sensoren er i justeringstilstand.
Shimano E-Bike	Du kan bruge din cykelcomputer sammen med dit Shimano eBike-system og få vist cykeldata under dine ture, f.eks. oplysninger om batteri og gearskift (<i>Sådan ser du sensoroplysninger for din eBike, side 45</i>).
Smart-trainer	Du kan bruge din cykelcomputer med en indendørs smart-trainer til cykler til at simulere modstand, mens du følger en rute, tur eller træning (<i>Brug af en hometrainer, side 16</i>).
Fart/kadence	Du kan fastgøre hastigheds- eller kadencesensorer til din cykel og få vist dataene på din cykelcomputer under din tur. Du kan evt. manuelt indtaste din hjulstørrelse (<i>Hjulstørrelse og -omkreds, side 93</i>).
Tempe	Du kan fastgøre tempe temperatursensoren på en sikker strop eller en løkke, hvor den eksponeres for den omgivende luft, så den derfor fungerer som kilde for nøjagtige temperaturoplysninger.
VIRB	VIRB Fjernbetjeningsfunktionen gør dig i stand til at betjene dit VIRB actionkamera ved hjælp af din cykelcomputer.

Parring af dine trådløse sensorer

Første gang, du tilslutter en trådløs sensor til din enhed ved hjælp af ANT+ eller Bluetooth teknologi, skal du parre enheden og sensoren. Når de er blevet parret, opretter Edge cykelcomputeren automatisk forbindelse til sensoren, når du starter en aktivitet, og sensoren er aktiv og inden for rækkevidde. For at se yderligere oplysninger om tilslutningstyper skal du gå til garmin.com/hrm_connection_types.

BEMÆRK: Hvis enheden blev leveret med en sensor, er de allerede parret.

- 1 Tag pulsmåleren på, monter sensoren, eller tryk på knappen for at vække sensoren.

BEMÆRK: Se brugervejledningen til din trådløse sensor for at få oplysninger om parring.

- 2 Placer enheden inden for 3 m (10 fod) fra sensoren.

BEMÆRK: Hold dig 10 m (33 fod) væk fra andre cykelrytteres sensorer under parringen.

- 3 Hold  nede.

- 4 Vælg **Sensorer** > **Tilføj sensor**.

- 5 Vælg en mulighed:

- Vælg en sensortype.
- Vælg **Søg i alle** for at søge efter alle sensorer i nærheden.

Der vises en liste over tilgængelige sensorer.

- 6 Vælg en eller flere sensorer, der skal parres med din enhed.

- 7 Vælg **Tilføj**.

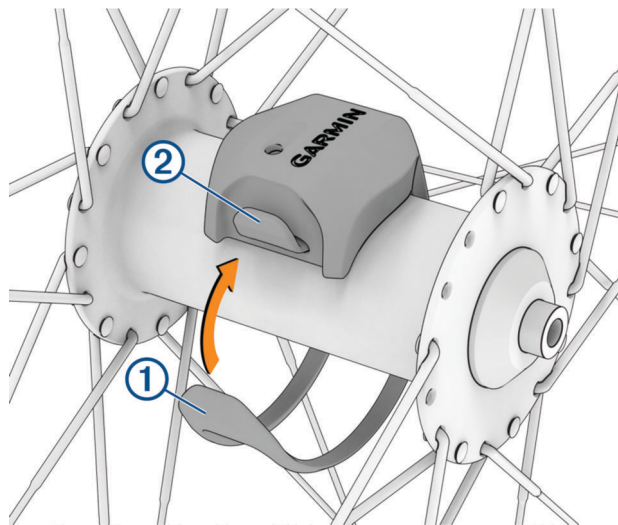
Når sensoren parres med enheden, er sensorstatus Tilsluttet. Du kan tilpasse et datafelt til at vise sensordata.

Installation af fartsensor

BEMÆRK: Hvis du ikke har denne sensor, kan du springe over dette trin.

TIP: Garmin anbefaler, at du placerer din cykel sikkert, når du installerer sensoren.

- 1 Placer og hold fartsensoren oven på hjulnavet.
- 2 Træk remmen ① omkring hjulnavet, og sæt den fast på kroen ② på sensoren.



Sensoren kan vippes, hvis den monteres på et asymmetrisk hjulnav. Det vil ikke påvirke betjeningen.

- 3 Drej hjulet for at kontrollere, at det har plads nok.

Sensoren bør ikke berøre andre dele af cyklen.

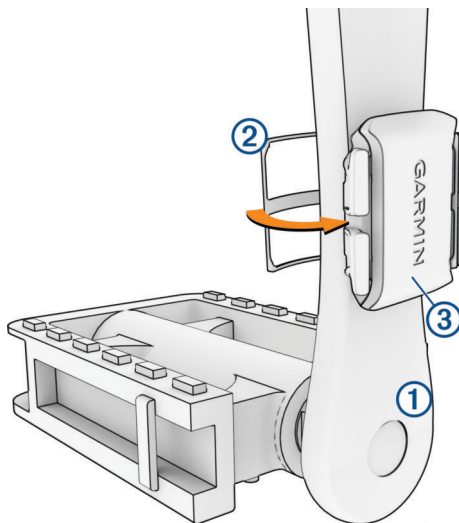
BEMÆRK: Lysdioden blinker grønt i fem sekunder for at angive aktivitet efter to omdrejninger.

Installation af kadencesensor

BEMÆRK: Hvis du ikke har denne sensor, kan du springe over dette trin.

TIP: Garmin anbefaler, at du placerer din cykel sikkert, når du installerer sensoren.

- 1 Vælg den størrelse rem, der passer til din pedalarm **①**.
Den rem, du vælger, skal være så lille som muligt, så den sidder stramt omkring pedalarmen.
- 2 På den side, der ikke bevæges, skal du placere den flade side af kadencesensoren på indersiden af pedalarmen.
- 3 Sæt remmene **②** fast omkring pedalarmen på krogene **③** på sensoren.



- 4 Drej pedalarmen for at kontrollere, at der er plads nok.
Sensoren og remmene bør ikke berøre andre dele af cyklen eller dine sko.
BEMÆRK: Lysdioden blinker grønt i fem sekunder for at angive aktivitet efter to omdrejninger.
- 5 Tag en 15 minutters testtur, og tjek sensoren og remmene for at sikre, at der ikke er tegn på skade.

Om hastigheds- og kadencesensorer

Kadencedata fra kadencesensoren registreres altid. Hvis der ikke er nogen hastigheds- og kadencesensorer parret med enheden, anvendes der GPS-data til at udregne hastighed og distance.

Kadence er hastigheden af dine pedalbevægelser eller "spinning" målt som antallet af omdrejninger af pedalarmen pr. minut (rpm).

Datagennemsnit for kadence eller effekt

Indstillingen til beregning af gennemsnit uden nulværdier er tilgængelig, hvis du træner med en kadencesensor eller effektmåler (ekstratilbehør). Standardindstillingen medregner ikke nulværdier, der opstår, når du ikke træder i pedalerne.

Du kan ændre værdien for denne indstilling (*Indstillinger for dataoptagelse*, side 68).

Træning med effektmålere

- Gå til garmin.com/intosports for at se en liste over effektmålere, der er kompatible med din Edge cykelcomputer (f.eks. Rally og Vector systemer).
- Se brugervejledningen til effektmåleren for at få flere oplysninger.
- Juster dine effektzoner efter dine mål og evner (*Indstilling af dine effektzoner*, side 42).
- Brug områdealarmer for at få besked, når du når en indstillet effektzone (*Indstilling af områdealarmer*, side 64).
- Tilpas effektdatafelter (*Tilføjelse af et dataskærm billede*, side 62).

Indstilling af dine effektzoner

Værdierne for zonerne er standardværdier og svarer muligvis ikke til din personlige formåen. Du kan justere dine zoner på enheden manuelt eller bruge Garmin Connect. Hvis du kender værdien for din funktionelle grænseeffekt (FTP), kan du indtaste den og lade softwaren beregne dine effektzoner automatisk.

- 1 Vælg  > **Min statistik** > **Træningszoner** > **Effektzoner**.
- 2 Indtast din FTP-værdi.
- 3 Vælg **Baseret på**:
- 4 Vælg en mulighed:
 - Vælg **watt** for at se og redigere zonerne i watt.
 - Vælg **% FTP** for at få vist og redigere zonerne som en procentsats af din funktionelle grænseeffekt.
 - Vælg **Konfiguration** for at redigere antallet af effektzoner.

Kalibrering af din effektmåler

Før du kan kalibrere din effektmåler, skal du montere den, parre den med din enhed og sikre, at effektmåleren aktivt sender data.

Hvis du vil have specifikke kalibreringsinstruktioner til din effektmåler, skal du se producentens instruktioner.

- 1 Vælg  > **Sensorer**.
- 2 Vælg din effektmåler.
- 3 Vælg **Kalibrer**.
TIP: Hold effektmåleren aktiv, indtil meddelelsen vises.
- 4 Følg instruktionerne på skærmen.

Pedalbaseret effekt

Rally måler pedalbaseret effekt.

Rally måler den anvendte kraft et par hundrede gange hvert sekund. Rally måler også din kadence eller hastigheden på det roterende pedaltråd. Ved at måle kraften, kraftretningen, rotationen af pedalarmen, og tidspunktet, kan Rally bestemme effekten (watt). Da Rally måler venstre og højre bens effekt uafhængigt af hinanden, transmitterer den din højre/venstre-effektbalance.

BEMÆRK: Det enkeltregistrerende Rally system leverer ikke højre/venstre-effektbalance.

Cykledynamik

Målingsangivelse af cyklingsdynamik viser, hvordan du påfører kraft i hele pedalbevægelsen, og hvor du påfører kraft på pedalen, så du får mulighed for at forstå din specifikke måde at cykle på. Ved at forstå, hvordan og hvor du producerer effekt, får du mulighed for at træne mere effektivt og evaluere, hvordan cyklen passer til dig.

BEMÆRK: Du skal have en kompatibel effektmåler med to sensorer tilsluttet for at kunne bruge ANT+ teknologi til målinger af cykledynamik.

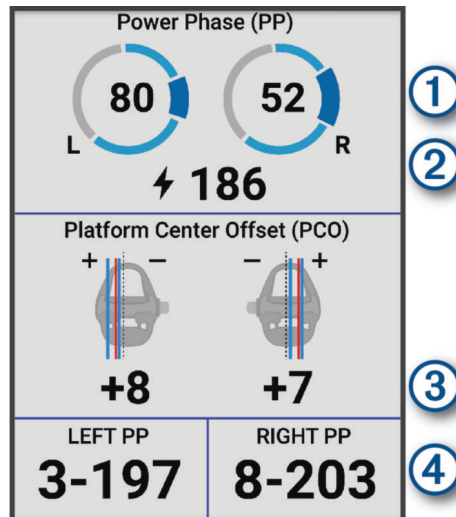
Du kan finde flere oplysninger på garmin.com/performance-data/cycling.

Brug af cykledynamik

Før du kan bruge cykledynamik, skal du parre effektmåleren med din enhed ved hjælp af ANT+ teknologi (*Parring af dine trådløse sensorer, side 40*).

BEMÆRK: Registrering af cykledynamikken anvender yderligere enhedshukommelse.

- 1 Kør en tur.
- 2 Rul til skærbilledet med cykledynamik for at se dine effektfasedata ①, samlede effekt ② og midterforskydning af platform ③.



- 3 Hvis det er nødvendigt, skal du vælge **Datafelter** for at ændre et datafelt (*Tilføjelse af et dataskærbillede, side 62*).

BEMÆRK: De to datafelter nederst på skærmen ④ kan tilpasses.

Du kan sende turen til Garmin Connect appen for at se yderligere cykledynamikdata (*Sådan sender du din tur til Garmin Connect, side 58*).

Effektfasedata

Effektfase er det sted i pedalbevægelsen (mellem pedalens startvinkel og pedalens slutvinkel), hvor du producerer positiv effekt.

Midterforskydning af platform

Midterforskydning af platform er den placering på pedalplatformen, hvor du påfører kraft.

Tilpasning af funktionerne for cykledynamik

Før du kan tilpasse Rally funktioner, skal du parre en Rally effektmåler med din enhed.

- 1 Vælg > **Sensorer**.
- 2 Vælg Rally effektmåleren.
- 3 Vælg **Sensoroplysninger** > **Cykledynamik**.
- 4 Vælg en funktion.
- 5 Hvis det er nødvendigt, skal du vælge Til/Fra-knapperne til at aktivere eller deaktivere effektivitet i tråd, ensartethed i tråd og cykledynamik.

Opdaterer Rally Systemsoftware ved hjælp af Edge cykelcomputeren

Før du kan opdatere softwaren, skal du parre din Edge cykelcomputer med dit Rally system.

- 1 Send dine turdata til din Garmin Connect konto ([Sådan sender du din tur til Garmin Connect, side 58](#)).
Garmin Connect leder automatisk efter softwareopdateringer og sender dem til din Edge cykelcomputer.
- 2 Placer din Edge cykelcomputer inden for 3 meter af dine effektmålere.
- 3 Roter pedalarmen et par gange. Edge cykelcomputeren beder dig om at installere alle afventende softwareopdateringer.
- 4 Følg instruktionerne på skærmen.

Batterilevetid for trådløs sensor

Når du har kørt en tur, vises batteriets levetid for de trådløse sensorer, der blev tilsluttet under aktiviteten. Listen sorteres efter batteriniveau.

Situationsfornemmelse

⚠ ADVARSEL

Varia serien af produkter til oplysning om cykling kan forbedre situationsbevidstheden. De er ikke en erstatning for opmærksomhed og god dømmekraft fra cyklistens side. Vær altid opmærksom på dine omgivelser, så du kan cykle på en sikker måde. Det modsatte kan medføre alvorlig personskade eller dødsfald.

Din Edge cykelcomputer kan bruges sammen med Varia serien af produkter til oplysning om cykling ([Trådløse sensorer, side 38](#)). Se brugervejledningen til dit tilbehør for at få yderligere oplysninger.

Brug af Varia kameraets kontrolfunktioner

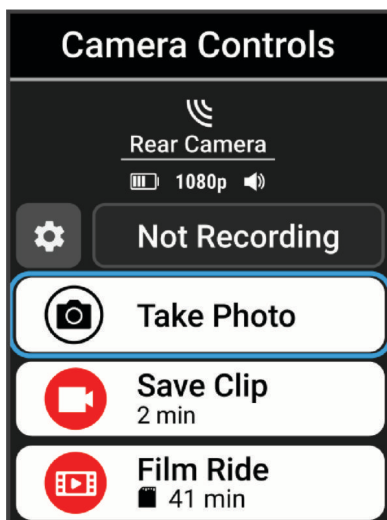
BEMÆRK

Nogle retskredse kan forbyde eller regulere optagelsen af video, lyd eller fotografering eller kræve, at alle parter har kendskab til optagelsen og giver samtykke. Det er dit ansvar at kende til og overholde alle love, bestemmelser og andre begrænsninger i den jurisdiktion, hvor du planlægger at bruge denne enhed.

Før du kan bruge Varia kameraets kontrolfunktioner, skal du parre tilbehøret med cykelcomputeren ([Parring af dine trådløse sensorer, side 40](#)).

- 1 Tryk på , og vælg **Kameraets kontrolfunktioner**.

Cykelcomputeren viser kameraets betjeningsknapper samt optagelsestilstand, batteristatus, videoopløsning og lydstatus for alle tilsluttede kameraer.



- 2 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Kamera til forlygter** eller **Radarkamera** for at tilpasse kameraindstillingerne.
 - Vælg **Tag foto**, **Gem klip** eller **Film tur**.

Elektroniske skiftere

Før du kan bruge kompatible elektroniske skiftere, som f.eks. Shimano Di2 eller SRAM® AXS skiftere, skal du parre dem med din Edge cykelcomputer (*Parring af dine trådløse sensorer, side 40*).

Du kan konfigurere tilgængelige skifteknapper til at styre handlinger på din Edge cykelcomputer, såsom start og stop aktiviteter og registrering af omgange. Du kan også tilpasse de valgfrie datafelter (*Tilføjelse af et dataskærmbillede, side 62*). Når du finjusterer positionen af dine elektroniske skiftere, kan Edge cykelcomputeren vise justeringsværdierne.

Træning på elcykel

Før du kan bruge en kompatibel elcykel, f.eks. et Shimano eBike-system, skal du parre den med din Edge enhed (*Parring af dine trådløse sensorer, side 40*). Du kan tilpasse eBike dataskærmbilledet og datafelterne (*Tilføjelse af et dataskærmbillede, side 62*).

Sådan ser du sensoroplysninger for din eBike

- 1 Vælg  > **Sensorer**.
 - 2 Vælg din eBike.
 - 3 Vælg en mulighed:
 - Du kan se oplysninger om din eBike, f.eks. distancetæller eller bevægelsesdistance, ved at vælge **Sensoroplysninger > eBike-oplysninger**.
 - Vælg  for at se eBike-fejlmeddelelser.
- Se brugervejledningen til din eBike for at få yderligere oplysninger.

inReach fjernbetjening

Funktionen inReach fjernbetjening gør det muligt at betjene din inReach satellitkommunikationsenhed ved hjælp af din Edge cykelcomputer. Gå til buy.garmin.com for at få yderligere oplysninger om kompatible enheder.

Brug af inReach fjernbetjeningen

- 1 Tænd for inReach satellitsenderen.
 - 2 På din Edge cykelcomputer skal du vælge  > **Sensorer > Tilføj sensor > inReach**.
 - 3 Vælg din inReach satellitkommunikationsenhed, og vælg **Tilføj**.
 - 4 På startskærmen skal du vælge  > **inReach**.
 - 5 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Beskeder > Send forudindstilling** for at sende en forudindstillet meddelelse og vælge en meddelelse fra listen.
 - Du kan sende en tekstbesked ved at vælge **Beskeder > Start samtale**, vælge kontaktpersonerne for meddelelsen og indtaste teksten eller vælge en hurtig tekstbesked.
 - For at se timeren og den tilbagelagte afstand under en sporingssession, skal du vælge **inReach-sporing > Start sporing**.
 - For at sende en SOS-meddelelse skal du vælge **SOS**.
- BEMÆRK:** Du bør kun bruge SOS-funktionen i en reel nødsituation.

Forbundne funktioner

ADVARSEL

Du må ikke interagere med skærmen for at indtaste oplysninger eller for at læse eller svare på beskeder under kørslen, da det kan forårsage en distraktion, der kan føre til en ulykke, som kan medføre alvorlig personskade eller dødsfald.

Tilsluttede funktioner er tilgængelige til din Edge cykelcomputer, når du opretter forbindelse mellem cykelcomputeren og en kompatibel telefon med Bluetooth teknologi.

Sådan parrer du din telefon

Hvis du vil bruge de forbundne funktioner i Edge cykelcomputeren, skal den parres direkte via Garmin Connect appen i stedet for fra Bluetooth indstillingerne på din telefon.

1 Hold  nede for at tænde for enheden.

2 Hvis det er første gang, du har tændt enheden, skal du vælge et enhedssprog.

Det næste skærmbillede beder dig parre enheden med din telefon.

3 Scan QR-koden med din telefon og følg instruktionerne på skærmen for at gennemføre parrings- og opsætningsprocessen.

BEMÆRK: Baseret på din Garmin Connect konto og tilbehør foreslår din enhed muligvis aktivitetsprofiler og datafelter under opsætning. Hvis du har sensorer parret med din tidligere enhed, kan du overføre dem under opsætningen.

4 Hvis det er nødvendigt, skal du for manuelt at gå i parringstilstand holde  nede og vælge **Telefon > Par smartphone**.

BEMÆRK: Hvis du parrer en ny telefon, skal du vælge navnet på den tidligere parrede telefon og vælge  for at glemme telefonen. **Par smartphone** vises, når den tidligere parrede telefon er glemt.

Når parringen er fuldført, vises en meddelelse, og cykelcomputeren synkroniseres automatisk med din telefon.

Bluetooth tilsluttede funktioner

Edge enheden har flere Bluetooth tilsluttede funktioner til din compatible telefon ved hjælp af Garmin Connect og Connect IQ appsene. Gå til garmin.com/apps for at få yderligere oplysninger.

Aktivitetsoverførsel til Garmin Connect: Sender automatisk din aktivitet til Garmin Connect, så snart du er færdig med at registrere aktiviteten.

Cykelalarm: Giver dig mulighed for at aktivere en alarm, der lyder på enheden, og sender en alarm til din telefon, når enheden registrerer bevægelse.

Connect IQ funktioner, der kan downloades: Gør det muligt for dig at downloade Connect IQ funktioner fra Connect IQ appen.

Rute-, segment- og træningsdownloads tilgængelige fra Garmin Connect: Lader dig søge efter aktiviteter på Garmin Connect ved brug af din telefon og sende dem til din enhed.

Rute- og segmentdownloads tilgængelige fra Garmin Connect: Lader dig søge efter baner og segmenter på Garmin Connect ved brug af din telefon og sende dem til din enhed.

Overførsler fra enhed til enhed: Giver dig mulighed for trådløst at overføre filer til en anden kompatibel Edge enhed.

Find min Edge: Finder din mistede Edge enhed, der er parret med din telefon og er inden for rækkevidde.

Meddelelser: Viser telefonmeddelelser og beskeder på din enhed.

Sikkerheds- og registreringsfunktioner: (*Sikkerheds- og sporingsfunktioner, side 47*)

Interaktion med sociale medier: Du kan automatisk sende en opdatering til dit foretrukne sociale mediwebsted, når du uploader en aktivitet til Garmin Connect.

Vejrudsigter: Sender vejrudsigter og -alarmer til din enhed i realtid.

Sikkerheds- og sporingsfunktioner

⚠ FORSIGTIG

Sikkerheds- og sporingsfunktionerne er supplerende funktioner, som ikke må betragtes som den primære metode til at få assistance fra nødtjenester. Garmin Connect appen kontakter ikke nødtjenester for dig.

BEMÆRK

Hvis du vil bruge disse funktioner, skal Edge MTB uret have forbindelse til Garmin Connect appen ved hjælp af Bluetooth teknologi. Du kan indtaste nødkontakter på din Garmin Connect konto.

Edge MTB enheden har sikkerheds- og sporingsfunktioner, der skal konfigureres med Garmin Connect appen. Du kan få flere oplysninger om sikkerheds- og sporingsfunktioner ved at gå til garmin.com/safety.

Assistance: Gør det muligt for dig at sende en besked med dit navn, LiveTrack link og GPS-position (hvis tilgængelig) til dine nødkontakter.

Registrering af hændelse: Når Edge MTB enheden registrerer en hændelse under visse udendørs aktiviteter, sender enheden en automatisk besked, et LiveTrack link og GPS-position (hvis tilgængelig) til dine nødkontakter.

LiveTrack: Lad venner og familie følge dine løb og træningsaktiviteter i realtid. Du kan invitere følgere ved brug af e-mail eller sociale medier, hvilket lader dem se dine live-data på en webside.

GroupRide: Giver dig mulighed for at oprette og få adgang til delte baner, gruppemeddelelser og live lokationsdata med andre ryttere.

GroupTrack: Giver dig mulighed for at holde styr på dine forbindelser ved hjælp af LiveTrack direkte på skærmen og i realtid.

Registrering af hændelse

⚠ FORSIGTIG

Registrering af hændelser er kun en supplerende funktion, der er tilgængelig for visse udendørsaktiviteter. Registrering af hændelse må ikke betragtes som den primære metode til at få hjælp fra nødtjenester. Garmin Connect appen kontakter ikke nødtjenester for dig.

BEMÆRK

Før du kan aktivere registrering af hændelse på din enhed, skal du oprette oplysninger om nødkontakter i Garmin Connect appen. Din parrede telefon skal være udstyret med et dataabonnement og være i et område med netværksdækning og adgang til data. Dine nødkontakter skal kunne modtage tekstbeskeder (standard-sms-takst er muligvis gældende).

Hvis en hændelse registreres af din Edge enhed med GPS aktiveret, kan Garmin Connect appen sende en automatisk tekstbesked og e-mail med dit navn og din GPS-position til dine nødkontakter, hvis de er tilgængelige.

Der vises en meddelelse på enheden, og din parrede telefon angiver, at dine kontakter vil blive informeret, når der er gået 30 sekunder. Hvis du ikke har brug for hjælp, kan du annullere den automatiske nødopkaldsbesked.

Sådan slår du registrering af hændelse til og fra

BEMÆRK: Din parrede telefon skal være udstyret med et dataabonnement og være i et område med netværksdækning og adgang til data.

- 1 Vælg  > **Sikkerhed & sporing** > **Registrering af hændelse**.
- 2 Vælg aktivitetsprofilen for at aktivere registrering af hændelse.

BEMÆRK: Registrering af hændelser aktiveres som standard for visse udendørs aktiviteter. Afhængigt af terrænet og din kørestil kan der forekomme falske alarmer.

Assistance

⚠ FORSIGTIG

Hjælp er en supplerende funktion, som ikke må betragtes som den primære metode til at få hjælp i en nødsituation. Garmin Connect appen kontakter ikke nødtjenester for dig.

BEMÆRK

Før du kan aktivere hjælpefunktionen på din enhed, skal du oprette oplysninger om nødkontakter i Garmin Connect appen. Din parrede telefon skal være udstyret med et dataabonnement og være i et område med netværksdækning og adgang til data. Dine nødkontakter skal kunne modtage tekstbeskeder (standard-sms-takst er muligvis gældende).

Når din Edge enhed med GPS aktiveret tilsluttes Garmin Connect appen, kan du sende en automatisk SMS-besked med dit navn og din GPS-position – hvis den er tilgængelig – til dine nødkontakter.

Der vises en meddelelse på din enhed, der angiver, at dine kontakter vil blive informeret, når en nedtælling er gennemført. Hvis du ikke har brug for hjælp, kan du annullere meddelelsen.

Anmodning om hjælp

BEMÆRK

Før du kan anmode om hjælp, skal du aktivere GPS på din Edge enhed og konfigurere kontaktoplysninger til nødopkald i Garmin Connect appen. Din parrede telefon skal være udstyret med et dataabonnement og være i et område med netværksdækning og adgang til data. Dine nødkontakter skal kunne modtage e-mails eller tekstbeskeder (standard-sms-takst er muligvis gældende).

- 1 Hold  nede i fem sekunder for at aktivere hjælpefunktionen.
Enheden bipper og afsender meddelelsen, når nedtællingen fra fem er fuldført.
TIP: Du kan vælge , før nedtællingen er fuldført, hvis du vil annullere meddelelsen.
- 2 Vælg **Send**, hvis det er nødvendigt, for at sende meddelelsen med det samme.

Tilføjelse af nødkontakter

Nødkontakttelefonnumre bruges til sikkerheds- og sporingsfunktioner.

- 1 Fra Garmin Connect appen skal du vælge **...**.
- 2 Vælg **Sikkerhed & sporing > Sikkerhedsfunktioner > Nødkontakter > Tilføj nødkontakter**.
- 3 Følg instruktionerne på skærmen.

Dine nødkontakter modtager en meddelelse, når du tilføjer dem som en nødkontakt, og kan acceptere eller afvise din anmodning. Hvis en kontakt afviser, skal du vælge en anden nødkontakt.

Visning af nødkontakter

Før du kan se dine nødkontakter på din enhed, skal du oprette cyklistoplysninger og nødkontakter i Garmin Connect appen.

Vælg  > **Sikkerhed & sporing > Nødkontakter**.

Dine nødkontacters navne og telefonnumre vises.

Annullering af en automatisk meddelelse

Hvis en hændelse registreres af din enhed, kan du annullere den automatiske nødopkaldsbesked på enheden eller din parrede telefon, før den sendes til dine nødkontakter.

Hold  nede, og vælg  før afslutningen af nedtællingen på 30 sekunder.

Afsendelse af en statusopdatering efter en hændelse

Før du kan sende en statusopdatering til dine nødkontakter, skal din enhed registrere en hændelse og sende en automatisk nødmeddelelse til dine nødkontakter.

Du kan sende en statusopdatering til dine nødkontakter og give dem besked om, at du ikke har brug for hjælp.

Fra statussiden skal du vælge **Hændelse registreret > Jeg er OK**.

Der sendes en meddelelse til alle dine nødkontakter.

LiveTrack

BEMÆRK

Det er dit ansvar at udvise diskretion, når du deler positionsoplysninger med andre. Sørg altid for, at du er opmærksom på og tryk ved de ryttere, som du deler dine positionsoplysninger med.

Med LiveTrack funktionen kan du dele dine cykelaktiviteter med kontakter fra din telefon og dine konti på de sociale medier. Mens du deler, kan seerne spore din aktuelle placering samt se dine live-data på en webside i realtid.

For at bruge denne funktion skal Edge MTB enheden have GPS aktiveret og være forbundet Garmin Connect appen ved hjælp af Bluetooth teknologi.

Tænder LiveTrack

Før du kan starte din første LiveTrack session, skal du konfigurere kontakter i Garmin Connect appen.

1 Vælg  > **Sikkerhed & sporing** > **LiveTrack**.

2 Vælg en mulighed:

- Vælg **Automatisk start** for at starte en LiveTrack session hver gang du starter denne type aktivitet.
- Vælg **LiveTrack-navn** for at opdatere navnet på din LiveTrack session. Den aktuelle dato er standardnavnet.
- Vælg **Modtagere** for at få vist modtagere.
- Vælg **Rutedeling** for at gøre det muligt for modtagerne at få vist din rute.
- Vælg **Tilskuermeddelelser**, hvis du vil tillade dine modtagere at sende dig sms'er under din cykelaktivitet ([Tilskuermeddelelser, side 55](#)).
- Vælg **Udvid LiveTrack** for at forlænge visningen af LiveTrack sessionen i 24 timer.

3 Vælg **Start LiveTrack**.

Modtagere kan se dine live-data på en Garmin Connect registreringsside.

Start en GroupTrack session

Før du kan starte en GroupTrack session, skal du have en telefon med Garmin Connect appen parret til din enhed ([Sådan parrer du din telefon, side 46](#)).

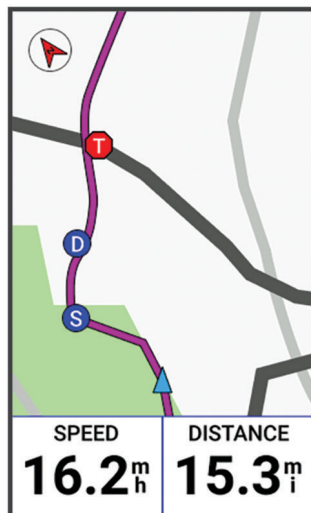
BEMÆRK: Denne funktion er nødvendig for gruppiture med Edge x30 series og tidligere cykelcomputere.

For Edge 1040, 840, 540 og senere cykelcomputere skal du bruge GroupRide funktionen ([Start en GroupRide session, side 51](#)).

Under en cykeltur kan du se kørerne i din GroupTrack session på kortet.

- 1 På Edge cykelcomputeren skal du vælge  > **Sikkerhed & sporing** > **LiveTrack** > **GroupTrack** for at aktivere visning af forbindelser på kortskærmen og meddelelser.
- 2 Fra Garmin Connect appen skal du vælge  > **Sikkerhed & sporing** > **LiveTrack** > **Delingsindstillinger** > **GroupTrack** > **Alle forbindelser**.
- 3 Vælg **Start LiveTrack**.
- 4 På Edge cykelcomputeren skal du trykke på  og cykle en tur.

5 Rul til skærbilledet for at se dine forbindelser.



6 Rul til listen GroupTrack.

Når du vælger en fra listen, vises den pågældende centreret på kortet.

Tip til GroupTrack sessioner

Funktionen GroupTrack giver dig mulighed for at holde styr på andre kørere i din gruppe ved hjælp af LiveTrack direkte på skærmen. Alle kørere i gruppen skal være dine forbindelser på din Garmin Connect konto.

- Kør en tur udenfor med GPS.
- Par din Edge MTB cykelcomputer med din telefon ved hjælp af Bluetooth teknologi.
- I Garmin Connect appen skal du vælge **••• > **Forbindelser**, og vælge for at opdatere listen over kørere for din GroupTrack session.
- Sørg for, at alle dine tilknytninger parres til deres telefoner, og start en LiveTrack session i Garmin Connect appen.
- Sørg for, at alle dine tilknytninger er inden for rækkevidde (40 km eller 25 mi).
- Under en GroupTrack session skal du rulle til kortet for at se dine tilknytninger.
- Stop op, før du forsøger at se position og oplysninger om kurs for andre kørere i GroupTrack sessionen.

GroupRide

⚠ ADVARSEL

Når du cykler, skal du altid være opmærksom på dine omgivelser og cykle på en sikker måde. Det modsatte kan medføre alvorlig personskade eller dødsfald.

BEMÆRK

Det er dit ansvar at udvise diskretion, når du deler oplysninger med andre ryttere. Sørg altid for, at du er opmærksom på og tryk ved de ryttere, som du deler dine positionsoplysninger og kørselsdata – herunder puls – med.

Med GroupRide funktionen på din Edge cykelcomputer kan du oprette og tilgå delte baner, gruppemeddelelser og live positionsdata og kørselsdata med andre ryttere med kompatible enheder.

Start en GroupRide session

Før du kan starte en GroupRide session, skal du have en telefon med Garmin Connect appen parret til din enhed (*Sådan parrer du din telefon, side 46*). Når du bliver bedt om det, skal du også acceptere at dele din liveplacering med andre ryttere.

1 Vælg **GroupRide** overblikket.

2 Vælg **Opret GroupRide**.

3 Vælg **Navn, Dato** eller **Starttidspunkt** for at redigere oplysningerne.

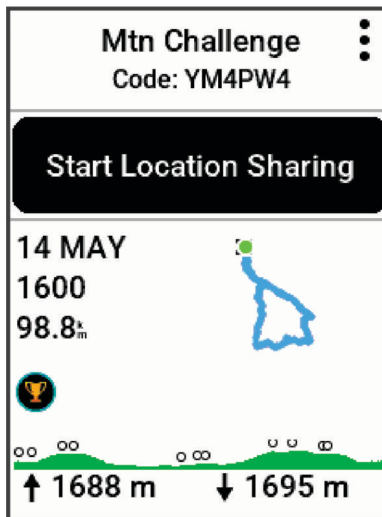
4 Vælg **Tilføj bane** for at dele en bane med andre ryttere.

Du kan vælge mellem dine gemte baner, eller du kan vælge Opret ny for at oprette en ny bane (*Baner, side 22*).

5 Vælg **Konkurrencer** for at konkurrere med andre ryttere om placeringer og præmier.

6 Vælg **Generer kode**.

Din Edge cykelcomputer genererer en kode, som du kan sende til andre ryttere.



7 Vælg **⋮ > Del kode > ✓**.

8 Åbn Garmin Connect appen og vælg **Vis kode > Share**.

9 Vælg metoden til deling af koden med andre ryttere.

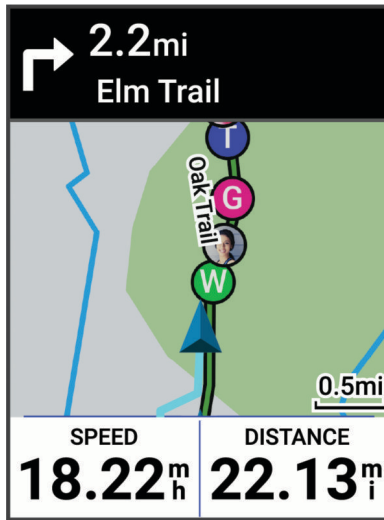
Garmin Connect appen deler GroupRide koden med dine kontakter.

10 På Edge cykelcomputeren skal du vælge **Start positionsdeling**.

11 Tryk på ►, og køр en tur.

GroupRide dataskærmen føjes til dataskærmene for den aktive profil.

12 Vælg en rytter fra **GroupRide** dataskærmen for at se deres position på kortet, eller rul til kortet for at se alle ryttere (*GroupRide Kortstatus, side 53*).



Deltag i en GroupRide session

Du kan deltage i en GroupRide session på din Edge cykelcomputer, når GroupRide koden er delt med dig. Du kan indtaste koden, før turen starter.

1 Rul til **GroupRide** oversigten.

TIP: Du tilføjer GroupRide overblikket til overblikssløjfen (*Tilpasning af overblik, side 68*).

2 Vælg et overblik for at åbne det.

3 Vælg **Angiv kode**.

4 Indtast den 6-cifrede kode, og vælg ✓.

Din Edge cykelcomputer downloader automatisk banen.

5 På dagen for turen skal du vælge **Start positionsdeling**.

6 Tryk på ►, og køр en tur.

Afsendelse af en GroupRide meddelelse

Du kan sende en meddelelse til andre ryttere under en GroupRide session.

- 1 Fra **GroupRide** dataskærmen på din Edge cykelcomputer, tryk og hold .
- 2 Vælg en mulighed:
 - Vælg en meddelelse fra listen over forudindstillede tekstsvær.
 - Vælg **Indtast besked** for at skrive en brugerdefineret meddelelse.

BEMÆRK: Du kan tilpasse de forudindstillede tekstsvær i enhedens indstillinger Garmin Connect appen. Når du har tilpasset indstillingerne, skal du synkronisere dine data for at anvende ændringerne på dine Edge cykelcomputer.



BEMÆRK: Du kan rulle op til toppen af meddelelsesskærmen for at se ældre meddelelser, herunder meddelelser, der er sendt, inden du blev medlem af GroupRide sessionen ([Deltag i en GroupRide session, side 52](#)).

GroupRide Kortstatus

Under en cykeltur kan du se kørerne i din GroupRide session på kortet.

TIP: Bogstaverne i kortikonerne er initialerne i rytterens fornavn.

Ikon	Udform	Farve	Bevægelse	Tilsluttet på Garmin Connect appen
	Cirkel	Hvid	Ja	Nej
	Cirkel	Blå	Ja	Ja
	Kvadrat	Hvid	Nej	Nej
	Kvadrat	Rød	Nej	Ja
	Cirkel	Grå	Ukendt	Ukendt

BEMÆRK: For at tilpasse kortindstillingerne skal du fra GroupRide siden vælge .

Forlader en GroupRide session

For at din Edge cykelcomputer kan fjerne dig fra de andre rytteres kort og lister, skal du have en aktiv internetforbindelse.

Du kan forlade en GroupRide session når som helst.

Vælg en mulighed:

- Under kørslen skal du trykke på  og vælge **Forlad GroupRide**.
- På **GroupRide** siden GroupRide skal du vælge **Forlad GroupRide**.
- Tryk på  > **Gem** for at stoppe aktivitetstiden og afslutte aktiviteten.

TIP: Edge cykelcomputeren fjerner automatisk GroupRide sessionen, når den udløber (*Tip til GroupRide sessioner, side 54*).

Tip til GroupRide sessioner

- Kør en tur udenfor med GPS.
- Par din compatible Edge cykelcomputer med din telefon ved hjælp af Bluetooth teknologi.
- Grupperyttere kan til enhver tid tilføje GroupRide session til deres enhed og derefter deltage i sessionen på dagen for turen. Sessioner udløber 24 timer efter starttidspunktet.
- For at dele GroupRide koden under turen skal du vælge  > **Del kode** fra **GroupRide** dataskærmen på Edge cykelcomputeren.
- Du kan vælge  > **Slå meddelelser fra** for at slå alle meddelelser fra for den pågældende GroupRide session.
- Rytterlisten opdateres hvert 15. sekund og viser detaljer for de 25 nærmeste ryttere inden for 40 km (25 mi). For at se yderligere ryttere uden for 40 km (25 mi) radius skal du vælge **Vis mere**.
- Tryk på  under turen for at få vist flere indstillinger.
- Stop med at cykle, inden du forsøger at se oplysninger om placering og kurs for andre cyklister i GroupRide sessionen (*GroupRide Kortstatus, side 53*).
- Hvis du vil stoppe med at dele din live-position og kørselsdata, skal du forlade GroupRide fra din cykelcomputer. Hvis du vil stoppe med at dele kørerresultater og præmier, skal du fjerne dig selv fra GroupRide i Garmin Connect appen (*Garmin Connect, side 57*).

Deling af livebegivenhed

Deling af livebegivenheder giver dig mulighed for at sende beskeder til venner og familie under en begivenhed, så du får opdateringer i realtid, herunder akkumuleret tid og sidste omgangstid. Før begivenheden kan du tilpasse listen over modtagere og indholdet af meddelelsen i Garmin Connect appen.

Aktivering af deling af livebegivenheder

Før du kan bruge deling af livebegivenheder, skal du konfigurere funktionen LiveTrack i Garmin Connect appen.

BEMÆRK: LiveTrack funktionerne er tilgængelige, når din enhed er tilsluttet Garmin Connect appen ved hjælp af Bluetooth teknologi med en kompatibel Android™ telefon.

- 1 Tænd for din Edge cykelcomputer.
- 2 I Garmin Connect appen skal du vælge  > **Sikkerhed & spring** > **Deling af livebegivenhed**.
- 3 Vælg **Enheder**, og vælg din Edge cykelcomputer.
- 4 Vælg til/fra-knappen for at aktivere **Deling af livebegivenhed**.
- 5 Vælg **Udført**.
- 6 Vælg **Modtagere** for at tilføje personer fra dine kontakter.
- 7 Vælg **Meddelelsesindstillinger** for at tilpasse meddelelsesudløbere og -indstillinger.
- 8 Gå udenfor, og vælg en GPS-cykleprofil på din Edge MTB cykelcomputer.

Deling af livebegivenhed er aktiveret i 24 timer.

Tilskuermeddelelser

BEMÆRK: Din parrede telefon skal være udstyret med et dataabonnement og være i et område med netværksdækning og adgang til data.

Tilskuermeddelelser er en funktion, der gør det muligt for dine LiveTrack følgere at sende dig tekstbeskeder under din cykelaktivitet. Du kan konfigurere denne funktion under indstillingerne for LiveTrack i Garmin Connect appen.

Bloker tilskuermeddelelser

Hvis du vil blokere tilskuermeddelelser, anbefaler Garmin, at du slår dem fra, før du starter aktiviteten.

Vælg  > **Sikkerhed & sporing** > **LiveTrack** > **Tilskuermeddelelser**.

Indstilling af cykelalarm

Du kan aktivere cykelalarmen, når du er væk fra cyklen, f.eks. ved et stop under en lang tur. Du kan styre cykelalarmen fra din enhed eller enhedsindstillingerne i Garmin Connect appen.

1 Vælg  > **Sikkerhed & sporing** > **Cykelalarm**.

2 Opret, eller opdater din adgangskode.

Når du deaktiverer cykelalarmen fra din Edge enhed, bliver du bedt om at indtaste adgangskoden.

3 Hold  nede, og vælg **Cykelalarm**.

Hvis enheden registrerer bevægelse, udsender den en alarm og sender en advarsel til din tilsluttede telefon.

Afspilning af musik

ADVARSEL

Lyt ikke til musik, mens du cykler på offentlige veje, da dette kan distrahere dig og medføre en ulykke, som kan føre til personskade eller dødsfald. Det er brugerens ansvar at kende og forstå lokale love og bestemmelser vedrørende brug af hovedtelefoner under cykling.

Du kan styre musikafspilning på din telefon fra din Edge cykelcomputer.

1 Start afspilning af en sang eller en afspilningsliste på din telefon.

2 Vælg en mulighed:

- På timerskærm billedet på Edge cykelcomputeren skal du trykke på , vælge **Widgets** og trykke på  eller  for at få vist widgets for musikstyring.

BEMÆRK: Du kan tilføje muligheder til widget-sløjfen (*Sådan tilpasser du widget-sløjfen*, side 68).

- Gå gennem dataskærmene for at få vist dataskærmen for musikstyring (*Tilføjelse af en dataskærm for musikstyring*, side 62).

3 Begynd at lytte til musik fra på din parrede telefon.

Du kan styre musikafspilning på din telefon fra din Edge cykelcomputer.

Garmin Share

BEMÆRK

Det er dit ansvar at udvise diskretion, når du deler oplysninger med andre. Sørg altid for, at du er opmærksom på og tryk ved de personer, som du deler oplysninger med.

Garmin Share funktionen giver dig mulighed for at bruge Bluetooth teknologi til trådløst at dele dine data med andre kompatible Garmin enheder. Med Garmin Share aktiverede og kompatible Garmin enheder inden for rækkevidde af hinanden kan du vælge gemte steder, baner og træninger, der skal overføres til en anden enhed via en direkte, sikker enhed-til-enhed-forbindelse, uden behov for en telefon eller Wi-Fi® forbindelse.

Deling af data med Garmin Share

Før du kan bruge denne funktion, skal du have Bluetooth teknologi aktiveret på begge kompatible enheder, og de skal være inden for 3 m af hinanden. Når du bliver bedt om det, skal du også give dit samtykke til at dele dine data med andre Garmin enheder ved hjælp af Garmin Share.

Din Edge enhed kan sende og modtage data, når den er tilsluttet en anden kompatibel Garmin enhed (*Modtagelse af data med Garmin Share, side 56*). Du kan også overføre dine data mellem forskellige enheder. Du kan f.eks. dele en favoritbane fra din Edge cykelcomputer til dit kompatible Garmin ur.

- 1 Vælg  > **Garmin Share** > **Del**.
- 2 Vælg en kategori, og vælg et eller flere elementer.
- 3 Vælg **Del %1 elementer**.
- 4 Vent, mens enheden finder kompatible enheder.
- 5 Vælg en enhed.
- 6 Bekræft, at den sekscifrede PIN-kode stemmer overens på begge enheder, og vælg .
- 7 Vent, mens enheden overfører data.
- 8 Vælg **Del igen** for at dele de samme elementer med en anden bruger (valgfrit).
- 9 Vælg **Fuldført**.

Modtagelse af data med Garmin Share

Før du kan bruge denne funktion, skal du have Bluetooth teknologi aktiveret på begge kompatible enheder, og de skal være inden for 3 m af hinanden. Når du bliver bedt om det, skal du også give dit samtykke til at dele dine data med andre Garmin enheder ved hjælp af Garmin Share.

- 1 Vælg  > **Garmin Share**.
- 2 Vent, mens enheden finder kompatible enheder inden for rækkevidde.
- 3 Vælg .
- 4 Bekræft, at den sekscifrede PIN-kode stemmer overens på begge enheder, og vælg .
- 5 Vent, mens enheden overfører data.
- 6 Vælg **Fuldført**.

Du kan få vist de modtagne data i menuerne Træning eller Navigation. Startskærmen viser det sidst modtagne element.

Indstillinger for Garmin Share

Vælg  > **Garmin Share** > .

Status: Gør det muligt for Edge cykelcomputeren at modtage elementer via Garmin Share.

Glem enheder: Fjerner enheder, som cykelcomputeren tidligere har delt elementer med.

Telefonapps og computerprogrammer

Du kan slutte cykelcomputeren til flere Garmin telefonapps og computerprogrammer via den samme Garmin konto.

Garmin Connect

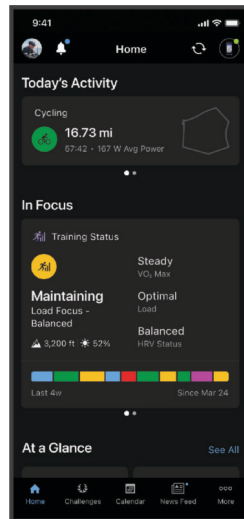
Du kan oprette forbindelse til din venner på Garmin Connect. Garmin Connect giver dig værktøj til at spore, analysere, dele og opmuntre hinanden. Registrer begivenheder fra din aktive livsstil, bl.a. køreture, løb, gang, svømning, vandreture, triatlon osv.

Du kan oprette din gratis Garmin Connect konto, når du parrer din enhed med din telefon ved hjælp af Garmin Connect appen, eller du kan gå til connect.garmin.com.

Gem dine aktiviteter: Når du har afsluttet og gemt en aktivitet med enheden, kan du uploade aktiviteten til Garmin Connect og beholde den, så længe du vil.

Analyser dine data: Du kan se mere detaljerede oplysninger om din aktivitet, herunder tid, distance, højde, puls, forbrændte kalorier, kadence, kortet set fra oven, tempo og hastighedsdiagrammer og brugerdefinerede rapporter.

BEMÆRK: Nogle data kræver tilbehør (ekstraudstyr), f.eks. pulsmåler.



Planlæg din træning: Du kan vælge et træningsmål og indlæse en af dag-til-dag-træningsplanerne.

Del dine aktiviteter: Du kan oprette forbindelse med venner, så I kan følge hinandens aktiviteter eller dele links til dine aktiviteter.

Administrer dine indstillinger: Du kan tilpasse dine cykelcomputer- og brugerindstillinger på din Garmin Connect konto.

Brug af Garmin Connect appen

Når du har parret din cykelcomputer med din telefon, kan du bruge Garmin Connect appen til at uploade alle dine aktivitetsdata til din Garmin Connect konto ([Sådan parrer du din telefon, side 46](#)).

BEMÆRK: Du kan tilpasse dine cykelcomputerindstillinger, aktivitetsprofiler, datafelter og brugerindstillinger på din Garmin Connect konto ved hjælp af enten Garmin Connect appen eller Garmin Connect hjemmesiden.

- 1 Kontroller, at Garmin Connect appen kører på din telefon.
- 2 Anbring din cykelcomputer inden for 10 m (30 fod) fra din telefon.
Din cykelcomputer synkroniserer automatisk dine data med Garmin Connect appen og din Garmin Connect konto.

Opdatering af softwaren ved hjælp af Garmin Connect appen

Før du kan opdatere enhedens software ved hjælp af Garmin Connect appen, skal du have en Garmin Connect konto, og du skal parre enheden med en kompatibel telefon ([Sådan parrer du din telefon, side 46](#)).

Synkroniser din enhed med Garmin Connect appen.

Når der er ny tilgængelig software, sender Garmin Connect appen automatisk opdateringen til din enhed.

Samlet træningsstatus

Når du bruger mere end én Garmin enhed med din Garmin Connect konto, kan du vælge, hvilken enhed der er den primære datakilde til hverdagsbrug og til træningsformål.

Fra Garmin Connect appen skal du vælge ••• > **Indstillinger**.

Primær træningsenhed: Indstiller datakilden med prioritet til træningsmålinger som f.eks. din træningsstatus og belastningsfokus.

Primær wearable: Indstiller den prioriterede datakilde for daglige målinger af helse som f.eks. skridt og søvn. Dette bør være det ur, du oftest bærer.

TIP: For at få de mest nøjagtige resultater anbefaler Garmin, at du synkroniserer ofte med din Garmin Connect konto.

Sådan sender du din tur til Garmin Connect

- Synkroniser din Edge cykelcomputer med Garmin Connect appen på din telefon.
- Brug det USB kabel, der fulgte med din Edge cykelcomputer til at sende oplysninger om turen til din Garmin Connect konto på computeren.

Sådan bruger du Garmin Connect på computeren

Garmin Express programmet forbinder enheden til din Garmin Connect konto via en computer. Du kan bruge Garmin Express applikationen til at uploade dine aktivitetsdata til din Garmin Connect konto og sende data, f.eks. træning eller træningsplaner, fra Garmin Connect webstedet til din enhed. Du kan også installere softwareopdateringer til enheden og administrere dine Connect IQ apps.

- 1 Tilslut enheden til din computer med USB-kablet.
- 2 Gå til garmin.com/express.
- 3 Download og installer Garmin Express programmet.
- 4 Åbn Garmin Express programmet, og vælg **Tilføj enhed**.
- 5 Følg instruktionerne på skærmen.

Opdatering af softwaren ved hjælp af Garmin Express

Før du kan opdatere enhedssoftwaren, skal du have en Garmin Connect konto, og du skal downloade programmet Garmin Express.

- 1 Tilslut enheden til din computer med USB-kablet.
Når der er ny software tilgængelig, sender Garmin Express den til enheden.
- 2 Følg instruktionerne på skærmen.
- 3 Fjern ikke enheden fra computeren under opdateringen.

Garmin Connect+ Abonnement

Du kan forbedre de data, forbindelser og træninger, der er tilgængelige på din Garmin Connect konto med et Garmin Connect+ abonnement. Du kan tilmelde dig ved at downloade Garmin Connect appen fra app-butikken på din telefon Garmin Connect eller gå til connect.garmin.com.

Aktiv intelligens (AI): Få AI-indsigt om dine data og aktiviteter.

LiveTrack+: Send LiveTrack tekstbeskeder, modtag en personlig profilside, og se tidligere LiveTrack sessioner.

Spor indendørs aktiviteter: Se dine indendørs aktiviteter og træningsdata i realtid, så du kan justere din præstation under aktiviteten.

Træningsvejledning: Få yderligere ekspertsupport og vejledning til udvalgte Garmin Coach træningsplaner.

Dashboard for ydeevne: Se dine træningsdata på din måde med tilpassede diagrammer og grafer.

Sociale funktioner: Få adgang til eksklusive medaljer, medaljeudfordringer og dobbelte points for udfordringer. Du kan opdatere din profilavatar med tilpassede rammer.

Connect IQ funktioner, der kan downloades

Du kan føje Connect IQ funktioner til din enhed fra Garmin og andre udbydere med Connect IQ appen.

Datafelter: Giver dig mulighed for at downloade nye datafelter, der viser sensor-, aktivitets- og historiske data på nye måder. Du kan føje Connect IQ datafelter til indbyggede funktioner og sider.

Widgets: Angiv oplysninger på et øjeblik, herunder sensordata og meddelelser.

Programmer: Føj interaktive funktioner til din enhed, som f.eks. nye typer fitness- og udendørsaktiviteter.

Sådan downloades Connect IQ funktioner

Før du kan downloade funktioner fra Connect IQ appen, skal du parre dit Garmin ur eller din cykelcomputer med din telefon (*Sådan parrer du din telefon, side 46*).

- 1 Fra app store på din telefon kan du installere og åbne Connect IQ appen.
- 2 Vælg om nødvendigt dit ur eller din cykelcomputer.
- 3 Vælg en Connect IQ funktion.
- 4 Følg instruktionerne på skærmen.

Sådan downloades Connect IQ funktioner ved hjælp af computeren

- 1 Tilslut enheden til din computer med et USB-kabel.
- 2 Gå til apps.garmin.com, og log på.
- 3 Vælg en Connect IQ funktion, og download den.
- 4 Følg instruktionerne på skærmen.

Tilpasning af din enhed

Profiler

Edge cykelcomputeren har flere forskellige metoder, som du kan bruge til at tilpasse enheden, herunder profiler. Profiler er en samling af indstillinger, der optimerer din enhed baseret på, hvordan du bruger den. Du kan f.eks. oprette forskellige indstillinger og visninger for træning og mountainbikekørsel.

Når du bruger en profil, og du ændrer indstillinger, f.eks. datafelter eller måleenheder, gemmes ændringerne automatisk som en del af profilen.

Aktivitetsprofiler: Du kan oprette aktivitetsprofiler for hver cyklingstype. Du kan f.eks. oprette en separat aktivitetsprofil til træning, løb og mountainbikekørsel. Aktivitetsprofilen omfatter tilpassede datasider, aktivitetstotaler, alarmer, træningszoner (som f.eks. puls og hastighed), træningsindstillinger (f.eks. Auto Pause® og Auto Lap®) samt navigationsindstillinger.

TIP: Når du synkroniserer, gemmes dine aktivitetsprofiler på din Garmin Connect konto og kan til enhver tid sendes til din enhed.

Brugerprofil: Du kan opdatere indstillinger for køn, alder, vægt og højde. Enheden anvender disse oplysninger til at beregne nøjagtige turdata.

Cykelaktivitetsprofiler

Hver gang du kører med Edge cykelcomputeren, bliver du bedt om at vælge en aktivitetsprofil. Hver aktivitetsprofil gemmer træningsindstillinger, ruteplanlægnings- og displaypræferencer for aktiviteten. Du skal vælge aktivitetsprofil baseret på typen af køretur eller vejbelægning ([Opdatering af din aktivitetsprofil, side 61](#)).

Enduro MTB: Dette er en mountainbike-profil, der specifikt sporer stigninger og nedkørsler separat på ikke-asfalteret terræn og registrerer GPS-nedkørsler i 5 Hz, hvis de er aktiveret ([5 Hz dataregistrering, side 69](#)). Du trykker manuelt på knappen , mens du skifter mellem stigninger og nedkørsler, og cykelcomputeren viser en meddelelse, der opsummerer den gennemførte opdeling. Du kan aktivere indstillinger for Auto Pause for stigninger og nedkørsler på turen. Denne aktivitetsprofil sporer også rutens sværhedsgrad, og kortet giver som standard skyggelægning og konturer.

MTB-nedkørsel: Du bør bruge denne profil, hvis du kører i en skilift eller transporterer din cykel op ad bakke, og kører din cykel ned ad bakke. Denne profil sporer nedstigninger på uasfalteret terræn og registrerer GPS-nedstigninger i 5 Hz, hvis de er aktiveret. En nedstigning kaldes en kørsel, og efter hver kørsel viser cykelcomputeren en meddelelse med kørselsoversigtsdata. Aktivitetsoversigtstallet omfatter ikke opstigningsdata. Denne aktivitetsprofil sporer også rutens sværhedsgrad, og kortet giver som standard skyggelægning og konturer.

TURKØRSEL: Denne aktivitetsprofil er ideel til at navigere til bestemte destinationer på blandede terrænoverflader. Hvis du f.eks. opretter en rute, der indeholder ruter blandet med seværdigheder eller campingpladser.

Indendørs: Cykelcomputeren omfatter en indendørs aktivitetsprofil, hvor GPS'en er slukket. Vælg denne profil, hvis du træner indendørs eller ønsker at spare på batteritid. Når GPS er slået fra, kan oplysninger om hastighed og distance ikke vises, medmindre du har en kompatibel sensor eller indendørs træningsenhed, som sender oplysninger om hastighed og distance til enheden ([Trådløse sensorer, side 38](#)).

Indstilling af din brugerprofil

Du kan opdatere indstillinger for køn, alder, vægt og højde. Enheden anvender disse oplysninger til at beregne nøjagtige turdata.

1 Vælg  > **Min statistik** > **Brugerprofil**.

2 Vælg en funktion.

Indstillinger for køn

Når du først konfigurerer enheden, skal du vælge et køn. De fleste fitness- og træningsalgoritmer er binære. Garmin anbefaler, at du vælger det køn, du har fået tildelt ved fødslen, for at opnå de mest nøjagtige resultater. Efter den første opsætning kan du tilpasse profilindstillingerne på din Garmin Connect konto.

Profil og privatliv: Giver dig mulighed for at tilpasse dataene på din offentlige profil.

Brugerindstillinger: Indstiller dit køn. Hvis du vælger Ikke angivet, vil de algoritmer, der kræver et binært input, bruge det køn, du angav, da du første gang konfigurerede enheden.

Træningsindstillinger

Følgende funktioner og indstillinger giver dig mulighed for at tilpasse din enhed baseret på dine træningsbehov. Disse indstillinger gemmes til en aktivitetsprofil. Du kan f.eks. indstille tidsalarmer for din vejprofil, og du kan indstille en Auto Lap positionsudløser for din mountainbikeprofil.

TIP: Du kan også tilpasse aktivitetsprofilerne fra urets indstillinger i Garmin Connect appen.

Vælg  > **Aktivitetsprofiler**, og vælg en profil.

Advarsler og meddelelser: Indstiller, hvordan omgange udløses, og tilpasser advarsler om træning eller navigation for aktiviteten ([Indstillinger for advarsler og meddelelser, side 63](#)).

Autolås: Gør det muligt for enheden automatisk at låse enhedens knapper under en tur for at forhindre utilsigtede tryk på knapper ([Låsning og oplåsning af cykelcomputeren, side 67](#)).

Automatisk dvale: Aktiverer enheden til automatisk at gå i søvnfunktion efter fem minutters inaktivitet ([Brug af automatisk dvale, side 66](#)).

Stigninger: Aktiverer ClimbPro funktionen og indstiller, hvilke typer stigninger enheden registrerer ([Brug af ClimbPro, side 26](#)).

Skærbilleder: Giver dig mulighed for at tilpasse dataskærbilleder og tilføje nye dataskærbilleder for aktiviteten ([Tilføjelse af et dataskærbillede, side 62](#)).

MTB/CX: Aktiverer registrering af hårdhed, flow og hop. Vælg denne indstilling for at aktivere advarsler om hop. Du kan også slå **ForkSight** til og fra i aktivitetsprofiler for mountainbiking, f.eks. **Mountain** eller **Enduro MTB** ([ForkSight, side 25](#)).

Navigation: Indstiller navigationsmeddelelser og tilpasser kort- og ruteindstillingerne ([Kortindstillinger, side 27](#)) ([Ruteindstillinger, side 28](#)).

Ernæring/hydrering: Muliggør registrering af indtag af mad og drikke.

Turtype: Indstiller den turtype, der er typisk for denne aktivitetsprofil, som f.eks. pendling.

BEMÆRK: Efter en atypisk tur kan du opdatere turtype manuelt. Præcise turtypedata er vigtige for oprettelse af cykelvenlige ruter.

Satellitssystemer: Giver dig mulighed for at deaktivere GPS ([Træning indendørs, side 16](#)) eller indstille satellitssystemet til brug for aktiviteten ([Ændring af satellitindstillingen, side 67](#)).

Segmenter: Slår dine aktiverede segmenter til ([Aktivering af segmenter, side 12](#)).

Egenevaluering: Angiver, hvor ofte du evaluerer din opfattede indsats for aktiviteten ([Evaluering af en aktivitet, side 7](#)).

Timer: Indstiller timerindstillinger. Indstillingen **Auto Pause** giver dig mulighed for at indstille, hvornår aktivitetstimeren automatisk holder pause ([Brug af Auto Pause, side 66](#)). Indstillingen **Starttilstand for timer** giver dig mulighed for at indstille, hvordan enheden registrerer starten af en tur, og starter automatisk aktivitetstimeren ([Automatisk start af timeren, side 66](#)).

Opdatering af din aktivitetsprofil

Du kan tilpasse dine aktivitetsprofiler. Du kan tilpasse dine indstillinger og datafelter til en bestemt aktivitet eller tur ([Træningsindstillinger, side 61](#)).

TIP: Du kan også tilpasse aktivitetsprofilerne fra urets indstillinger i Garmin Connect appen.

1 Vælg  > **Aktivitetsprofiler**.

2 Vælg en mulighed:

- Vælg en profil.
- Vælg **Opret ny** for at oprette en ny profil ved at kopiere en eksisterende profil eller bruge en skabelon.

3 Hvis det er nødvendigt, kan du vælge  for at redigere profilens navn eller farve, eller for at fjerne profilen.

TIP: Efter en atypisk tur kan du opdatere turtype manuelt. Præcise turtypedata er vigtige for oprettelse af cykelvenlige ruter.

Tilføjelse af et dataskærbillede

- 1 Vælg  > **Aktivitetsprofiler**.
- 2 Vælg en profil.
- 3 Vælg **Skærbilleder** > **Tilføj dataskærm** > **Dataskærm**.
- 4 Vælg en kategori, og vælg et eller flere datafelter.
TIP: Gå til ([Datafelter, side 82](#)) for at få en liste over alle tilgængelige datafelter.
- 5 Vælg .
- 6 Vælg en mulighed:
 - Vælg en anden kategori for at vælge flere datafelter.
 - Hold  nede for at vælge .
- 7 Tryk på  eller  for at ændre layoutet.
- 8 Vælg .
- 9 Vælg en mulighed:
 - Vælg et datafelt, og tryk derefter på et andet datafelt for at omarrangere dem.
 - Vælg et datafelt to gange for at redigere det.
- 10 Hold  nede for at vælge .

Det tilføjede dataskærbillede vises i listen over dataskærbilleder for profilen ([Omarrangering af dataskærbilleder, side 63](#)).

Tilføjelse af en dataskærm for musikstyring

Du kan tilføje et dataskærm for at få vist musikstyring ([Afspilning af musik, side 55](#)).

- 1 Vælg  > **Aktivitetsprofiler**.
- 2 Vælg en profil.
- 3 Vælg **Skærbilleder** > **Tilføj dataskærm** > **Musikkontrol**.

Den tilføjede dataskærm for musik vises i listen over dataskærme for profilen ([Omarrangering af dataskærbilleder, side 63](#)).

Tilføjelse af træningsdatafelter

Du kan tilpasse dataskærbilledet til at vise træningsdata i realtid såsom dine primære måloplysninger, varighedsnedtælling med mere ([Træning, side 8](#)).

- 1 Vælg  > **Aktivitetsprofiler**.
- 2 Vælg en profil.
- 3 Vælg **Skærbilleder** > **Tilføj dataskærm** > **Dataskærm** > **Træning**.
- 4 Vælg et eller flere datafelter, der skal tilføjes eller fjernes.
- 5 Tryk på .
- 6 Hold  nede for at vælge .
- 7 Tryk på  eller  for at ændre layoutet.
- 8 Tryk på .
- 9 Vælg en mulighed:
 - Vælg et datafelt, og tryk derefter på et andet datafelt for at omarrangere dem.
 - Vælg et datafelt to gange for at redigere det.
- 10 Hold  nede for at vælge .

Det tilføjede dataskærbillede vises i listen over dataskærbilleder for profilen ([Omarrangering af dataskærbilleder, side 63](#)).

Redigering af et dataskærbillede

- 1 Vælg  > **Aktivitetsprofiler**.
- 2 Vælg en profil.
- 3 Vælg **Skærbilleder**.
- 4 Vælg et dataskærbillede.
- 5 Vælg **Layout- og datafelter**.
- 6 Vælg  eller  for at ændre layoutet.
- 7 Tryk på .
- 8 Vælg en mulighed:
 - Vælg et datafelt, og tryk derefter på et andet datafelt for at omarrangere dem.
 - Vælg et datafelt to gange for at redigere det.
- 9 Hold nede på .

Omarrangering af dataskærbilleder

- 1 Vælg  > **Aktivitetsprofiler**.
- 2 Vælg en profil.
- 3 Vælg **Skærbilleder** >  > **Omorganisér**.
- 4 Vælg et dataskærbillede.
- 5 Tryk på  eller .
- 6 Tryk på  > .

Indstillinger for advarsler og meddelelser

Du kan bruge alarmer til at træne mod bestemte mål for tid, distance, kalorier, puls, kadence og effekt. Du kan også konfigurere navigationsalarmer. Alarmindstillinger gemmes med din aktivitetsprofil ([Træningsindstillinger, side 61](#)).

Vælg  > **Aktivitetsprofiler**, vælg en profil, og vælg **Advarsler og meddelelser**.

Advarsler om skarpe sving: Aktiverer advarsler ved vanskelige sving.

Advarsler om veje med høj trafik: Aktiverer advarsler for områder med høj trafik.

Advarsler om fare på vejen: Aktiverer advarsler om færdselsfarer, f.eks. huller eller forhindringer ([Rapportering af en fare, side 21](#)).

Advarsler om ikke-asfalteret vej: Aktiverer advarsler for ikke-asfalterede veje, f.eks. veje med jord eller grus.

Advarsler om træningsmål: Aktiverer en alarm, når du når et mål under din træning.

Omgang: Indstiller, hvordan omgange udløses ([Markering af omgange efter position, side 65](#)).

Tidsalarm: Indstiller en alarm for et angivet tidspunkt ([Indstilling af tilbagevendende alarmer, side 64](#)).

Distancealarm: Indstiller en alarm for en angivet afstand ([Indstilling af tilbagevendende alarmer, side 64](#)).

Kaloriealarm: Indstiller en alarm, når du har forbrændt et angivet antal kalorier.

Pulsalarm: Indstiller enheden til at sende en alarm, når pulsen er over eller under en målzone ([Indstilling af områdealarmer, side 64](#)).

Kadencealarm: Indstiller enheden til at sende en alarm, når din kadence er over eller under et brugerdefineret interval af gentagelser pr. minut ([Indstilling af områdealarmer, side 64](#)).

Effektalarm: Indstiller enheden til at sende en alarm, når din effektærskel er over eller under en målzone ([Indstilling af områdealarmer, side 64](#)).

Vend om-alarm: Indstiller en alarm til at angive, hvornår du skal vende om under din tur.

Spisealarm: Indstiller en alarm til at give dig besked om at spise på et bestemt tidspunkt, på en bestemt afstand eller på et strategisk interval under turen ([Indstilling af smart spise- og drikkealarm, side 64](#)).

Drikkealarm: Indstiller en alarm til at give dig besked om at drikke på et bestemt tidspunkt, på en bestemt afstand eller på et strategisk interval under turen ([Indstilling af smart spise- og drikkealarm, side 64](#)).

Connect IQ alarmer: Aktiverer alarmer, der er blevet konfigureret i Connect IQ apps.

Indstilling af områdealarmer

Hvis du har en pulsmåler, kadencesensor eller effektmåler, kan du indstille områdealarmer. Med en områdealarm får du besked, når målingen er over eller under et bestemt værdiområde. Du kan f.eks. indstille enheden til advare dig, hvis din kadence er under 40 omdrejninger/minut og over 90 omdrejninger/minut. Du kan også bruge en træningszone til områdealarm ([Indstilling af dine pulszoner, side 15](#), [Indstilling af dine effektzoner, side 42](#)).

- 1 Vælg  > **Aktivitetsprofiler**.
- 2 Vælg en profil.
- 3 Vælg **Advarsler og meddelelser**.
- 4 Vælg **Pulsalarm, Kadencealarm eller Effekalarm**.
- 5 Vælg minimum- og maksimumværdier, eller vælg områder.

Hver gang, du kommer over eller under det indstillede interval, vises en meddelelse. Enheden bipper også, hvis hørbare toner slås til ([Sådan tænder og slukker du for enhedstoner, side 69](#)).

Indstilling af tilbagevendende alarmer

Med en tilbagevendende alarm får du besked, hver gang enheden registrerer en bestemt værdi eller et bestemt interval. Du kan f.eks. indstille enheden til at give dig et signal hvert 30. minut.

- 1 Vælg  > **Aktivitetsprofiler**.
- 2 Vælg en profil.
- 3 Vælg **Advarsler og meddelelser**.
- 4 Vælg en alarmtype.
- 5 Slå alarmen til.
- 6 Indtast en værdi.
- 7 Vælg .

Hver gang du når alarmværdien, vises en meddelelse. Enheden bipper også, hvis hørbare toner slås til ([Sådan tænder og slukker du for enhedstoner, side 69](#)).

Indstilling af smart spise- og drikkealarm

En smart-alarm giver dig besked om at spise eller drikke med strategiske intervaller baseret på aktuelle køreforhold. Smart-alarm-estimerer for en tur er baseret på temperatur, højdeforøgelse, hastighed, varighed og puls- og effektdata (hvis relevant).

- 1 Vælg  > **Aktivitetsprofiler**.
- 2 Vælg en profil.
- 3 Vælg **Advarsler og meddelelser**.
- 4 Vælg **Spisealarm eller Drikkealarm**.
- 5 Slå alarmen til.
- 6 Vælg **Type > Smart**.

Hver gang du når den estimerede smart-alarmværdi, vises en meddelelse. Enheden bipper også, hvis hørbare toner slås til ([Sådan tænder og slukker du for enhedstoner, side 69](#)).

Auto Lap

Markering af omgange efter position

Du kan bruge funktionen Auto Lap til at markere omgangen ved en specifik position automatisk. Denne funktion er nyttig, hvis du vil sammenligne din præstation på forskellige dele af en tur (f.eks. ved en lang stigning, eller når du træner spurter). Ved baner kan du bruge funktionen Efter position til at aktivere omgange på alle omgangspositioner, der er gemt på banen.

- 1 Vælg  > **Aktivitetsprofiler**.
- 2 Vælg en profil.
- 3 Vælg **Advarsler og meddelelser > Omgang**.
- 4 Aktivér **Auto Lap** alarmen.
- 5 Vælg **Auto Lap registrering > Efter position**.
- 6 Vælg **Omgang ved**.
- 7 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Tryk kun på Lap** for at aktivere omgangstælleren, hver gang du trykker på , og hver gang du passerer en af disse positioner igen.
 - Vælg **Start og Lap** for at aktivere omgangstælleren ved den GPS-position, hvor du trykker på , samt ved alle positioner under køreturen, hvor du trykker på .
 - Vælg **Mærke og Lap** for at aktivere omgangstælleren ved en bestemt GPS-position, der er markeret før hver køretur, samt ved alle positioner under køreturen, hvor du trykker på .
- 8 Hvis det er nødvendigt, skal du tilpasse omgangsdatafelterne ([Tilføjelse af et dataskærm billede, side 62](#)).

Markering af omgange efter distance

Du kan bruge funktionen Auto Lap til automatisk markering af omgangen ved en specifik distance. Denne funktion er nyttig, hvis du vil sammenligne din præstation på forskellige dele af en tur (f.eks. for hver 10 miles eller 40 km).

- 1 Vælg  > **Aktivitetsprofiler**.
- 2 Vælg en profil.
- 3 Vælg **Advarsler og meddelelser > Omgang**.
- 4 Aktivér **Auto Lap** alarmen.
- 5 Vælg **Auto Lap registrering > Efter distance**.
- 6 Vælg **Omgang ved**.
- 7 Indtast en værdi.
- 8 Vælg .
- 9 Hvis det er nødvendigt, skal du tilpasse omgangsdatafelterne ([Tilføjelse af et dataskærm billede, side 62](#)).

Markering af omgange efter tid

Du kan bruge Auto Lap funktionen til automatisk at markere omgangen ved et bestemt tidspunkt. Denne funktion er nyttig, hvis du vil sammenligne din præstation på forskellige dele af en tur (f.eks. for hver 20 minutter).

- 1 Vælg  > **Aktivitetsprofiler**.
- 2 Vælg en profil.
- 3 Vælg **Advarsler og meddelelser > Omgang**.
- 4 Aktivér **Auto Lap** alarmen.
- 5 Vælg **Auto Lap registrering > Efter tid**.
- 6 Vælg **Omgang ved**.
- 7 Vælg værdien for timer, minutter eller sekunder.
- 8 Vælg   for at indtaste en værdi.
- 9 Vælg .
- 10 Hvis det er nødvendigt, skal du tilpasse omgangsdatafelterne ([Tilføjelse af et dataskærm billede, side 62](#)).

Tilpasning af omgangsbanner

Du kan tilpasse de datafelter, som vises i omgangsbanneret.

- 1 Vælg  > **Aktivitetsprofiler**.
- 2 Vælg en profil.
- 3 Vælg **Advarsler og meddelelser** > **Omgang**.
- 4 Aktiver **Auto Lap** alarmen.
- 5 Vælg **Tilpasset omgangsbanner**.
- 6 Vælg et datafelt for at redigere det.

Brug af automatisk dvale

Du kan bruge funktionen Automatisk dvale til automatisk at skifte til dvaletilstand efter 5 minutter inaktivitet. I dvaletilstand slukkes skærmen, og sensorer, Bluetooth teknologi og GPS deaktiveres.

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

Brug af Auto Pause

Du kan bruge funktionen Auto Pause til automatisk at sætte timeren på pause, hvis du holder op med at bevæge dig, eller din hastighed falder til under en angivet værdi. Denne funktion er nyttig, hvis der på din tur er lyskryds eller andre steder, hvor du skal sætte farten ned eller stoppe.

BEMÆRK: Der optages ikke historik, mens aktivitetstimeren er stoppet eller sat på pause.

- 1 Vælg  > **Aktivitetsprofiler**.
- 2 Vælg en profil.
- 3 Vælg **Timer** > **Auto Pause**.
- 4 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Når stoppet** for automatisk at sætte timeren på pause, hvis du holder op med at bevæge dig.
 - Vælg **Brugerdefineret** for automatisk at sætte timeren på pause, når din fart falder til under en angivet værdi.
- 5 Hvis det er nødvendigt, skal du tilpasse de valgfri tidsdatafelter ([Tilføjelse af et dataskærbillede, side 62](#)).

Brug af automatisk rullefunktion

Du kan bruge funktionen Automatisk rullefunktion til at navigere automatisk gennem skærbillederne med træningsdata, mens timeren kører.

- 1 Vælg  > **Aktivitetsprofiler**.
- 2 Vælg en profil.
- 3 Vælg **Skærbilleder** >  > **Automatisk rullefunktion**.
- 4 Vælg en visningshastighed.

Automatisk start af timeren

Denne funktion registrerer automatisk, når din enhed har modtaget satellitsignaler og er i bevægelse. Den starter aktivitetstimeren eller minder dig om at starte aktivitetstimeren, så du kan registrere dine køredata.

- 1 Vælg  > **Aktivitetsprofiler**.
- 2 Vælg en profil.
- 3 Vælg **Timer** > **Starttilstand for timer**.
- 4 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Manuel**, og vælg  for at starte aktivitetstimeren.
 - Vælg **Forespørg** for at se en visuel påmindelse, når du når startmeddelelseshastigheden.
 - Vælg **Auto** for at starte aktivitetstimeren automatisk, når du når starthastigheden.

Låsning og oplåsning af cykelcomputeren

Du kan aktivere funktionen Autolås for automatisk at låse cykelcomputeren for at undgå utilsigtede knaptryk under en tur.

1 Vælg  > **Aktivitetsprofiler**.

2 Vælg en profil.

3 Vælg **Autolås**.

Hold en vilkårlig knap nede for at låse enheden op under en tur.

Ændring af satellitindstillingen

Hvis du vil have øget ydeevne i udfordrende omgivelser og hurtigere GPS-positionering, kan du aktivere Multi-GNSS eller Multi-GNSS multibånd. Brug af GPS og en anden satellit samtidig reducerer batterilevetiden hurtigere end udelukkende brug af GPS.

1 Vælg  > **Aktivitetsprofiler**.

2 Vælg en profil.

3 Vælg **Satellitsystemer**.

4 Vælg en funktion.

Telefonindstillinger

Vælg  > **Telefon**.

Aktivér: Aktiverer Bluetooth.

BEMÆRK: Andre Bluetooth indstillinger vises kun, når du aktiverer Bluetooth teknologi.

Genkendt navn: Gør det muligt at angive et genkendt navn, der identificerer dine enheder med Bluetooth.

Par smartphone: Tilslutter enheden med en kompatibel Bluetooth aktiveret telefon. Denne indstilling giver dig mulighed for at bruge Bluetooth tilsluttede funktioner inklusive LiveTrack og aktivitetsoverførsler til Garmin Connect.

Synkroniser nu: Gør dig i stand til at synkronisere din enhed med en kompatibel telefon.

Smart notifikationer: Giver dig mulighed for at aktivere telefonmeddelelser fra din kompatible telefon.

Ulæste meddelelser: Viser mistede telefonmeddelelser fra din kompatible telefon.

Tekst til svarsignatur: Slår signaturer til i dine sms-svar. Denne funktion er tilgængelig med kompatible Android telefoner.

Systemindstillinger

Vælg  > **System**.

- Displayindstillinger (*Skærmindstillinger, side 67*)
- Widget-indstillinger (*Sådan tilpasser du widget-sløjfen, side 68*)
- Indstillinger for dataoptagelse (*Indstillinger for dataoptagelse, side 68*)
- Enhedsindstillinger (*Ændring af måleenhed, side 69*)
- Toneindstillinger (*Sådan tænder og slukker du for enhedstoner, side 69*)
- Sprogindstillinger (*Ændring af enhedens sprog, side 69*)

Skærmindstillinger

Vælg  > **System** > **Skærm**.

Automatisk lysstyrke: Justerer automatisk baggrundslyset i forhold til det omgivende lys.

Lysstyrke: Indstiller lysstyrken for baggrundsbelysningen.

Tid til lys slukker: Indstiller længden af tid, inden baggrundsbelysningen slukker.

Farvevalg: Indstiller enheden til at vise mørke eller lyse farver. Du kan vælge indstillingen Auto for at tillade, at enheden automatisk indstiller mørke eller lyse farver afhængigt af tidspunktet på dagen.

Fasthold skærmbillede: Giver dig mulighed for at gemme billedet på enhedens skærm ved at trykke på .

Brug af baggrundslys

Vælg en vilkårlig tast for at tænde baggrundslyset.

BEMÆRK: Du kan justere tiden, før baggrundslyset slukker ([Skærmindstillinger, side 67](#)).

1 Vælg  > **System** > **Skærm**.

2 Vælg en mulighed:

- Hvis enheden automatisk skal justere lysstyrken i forhold til det omgivende lys, skal du aktivere **Automatisk lysstyrke**.
- Hvis du vil justere lysstyrken manuelt, skal du deaktivere **Automatisk lysstyrke**, vælge **Lysstyrke** og vælge  eller .

Tilpasning af overblik

1 Rul ned til bunden af startskærmen.

2 Vælg .

3 Vælg en mulighed:

- Vælg **Tilføj overblik** for at føje et overblik til overblikssløjfen.
- Vælg et overblik og tryk på **Omorganisér** for at ændre et overblik's position i sløjfen.
- Vælg et overblik, og vælg **Fjern** for at fjerne overblikket fra sløjfen.

Sådan tilpasser du widget-sløjfen

Du kan ændre rækkefølgen af widgets i widget-sløjfen, fjerne widgets og tilføje nye widgets.

1 Vælg  > **System** > **Widgets**.

2 Vælg en mulighed:

- Vælg **Tilføj widgets** for at tilføje en widget til widget-sløjfen.
- Vælg en widget, og vælg **Omorganisér** for at ændre en widgets position i widget-sløjfen.
- Vælg en widget, og vælg **Fjern** for at fjerne widgetten fra widget-sløjfen.

Indstillinger for dataoptagelse

Vælg  > **System** > **Dataregistrering**.

Kadencegennemsnit: Kontrollerer, om enheden indeholder nul-værdier for de kadencedata, der opstår, når du ikke træder i pedalerne ([Datagennemsnit for kadence eller effekt, side 41](#)).

Effektgennemsnit: Kontrollerer, om enheden indeholder nul-værdier for de effektdata, der opstår, når du ikke træder i pedalerne ([Datagennemsnit for kadence eller effekt, side 41](#)).

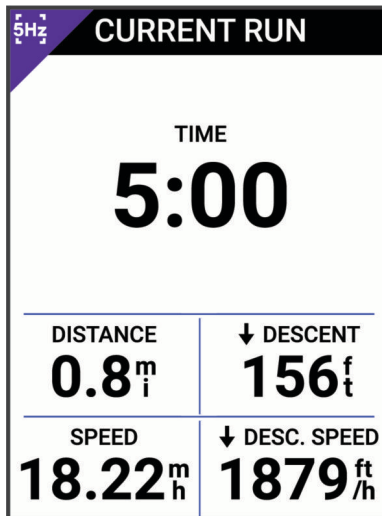
Log HRV: Angiver den enhed, der skal registrere din pulsvariation under en aktivitet.

5 Hz GPS: Indstiller enheden til at optage højfrekvente data under nedkørsel ([5 Hz dataregistrering, side 69](#)).

5 Hz dataregistrering

Edge MTB kan registrere data ved 5 Hz, så du kan analysere din position under nedstigninger, kaldet kørsler, med større nøjagtighed.

Hvis den er aktiveret, registrerer enheden data ved 5 Hz under kørsel ned ad bakke og nedstigninger for **Enduro MTB** og **MTB-nedkørsel** aktivitetsprofiler (*Cykelaktivitetsprofiler, side 60*). Edge cykelcomputeren viser en 5 Hz-indikator på turtimeren under en kørsel og på turoversigten.



BEMÆRK: Cykelcomputeren registrerer ikke data ved 5 Hz i batterisparetilstand.

Når du har fuldført og gemt en tur, kan du se en detaljeret analyse af 5 Hz nedstigningsdata på din Garmin Connect konto (*Garmin Connect, side 57*).

Ændring af måleenhed

Du kan tilpasse måleenhederne for distance og hastighed, højde, temperatur, vægt, positionsformat og tidsformat.

- 1 Vælg  > **System** > **Enheder**.
- 2 Vælg en måletype.
- 3 Vælg en måleenhed for indstillingen.

Sådan tænder og slukker du for enhedstoner

- 1 Vælg  > **System**.
- 2 Vælg en mulighed:
 - Hvis du vil ændre indstillingen for alarmer og meddelelser, skal du vælge **Toner**.
 - Hvis du vil ændre indstillingen for tastetryk, skal du vælge **Tastetoner**.

Ændring af enhedens sprog

Vælg  > **System** > **Sprog**.

Tidszoner

Hver gang du tænder for enheden og modtager satellitsignaler eller synkroniserer med din telefon, registrerer enheden automatisk tidszonen og det aktuelle klokkeslæt.

Opsætning af udvidet visningstilstand

Du kan bruge din Edge MTB cykelcomputer som en udvidet visning og få vist dataskærme fra et kompatibelt Garmin multisportsur. Du kan for eksempel parre et kompatibelt Forerunner ur for at vise dens dataskærme på din Edge cykelcomputer under et triatlon.

- 1 Fra Edge cykelcomputeren skal du vælge  > **Udvidet display** > **Par ur**.
- 2 Fra dit compatible Garmin ur skal du vælge **Indstillinger** > **Tilslutningsmuligheder** > **Sensorer og tilbehør** > **Tilføj ny** > **Udvidet display**.
- 3 Følg vejledningen på din Edge cykelcomputers skærm og Garmin uret for at fuldføre parringsprocessen.
Dataskærmene fra dit parrede ur vises på Edge cykelcomputeren, når enhederne er parret.

BEMÆRK: Normale Edge funktioner deaktiveres under brug af udvidet visningstilstand.

Når du har parret dit compatible Garmin ur med din Edge cykelcomputer, forbindes de automatisk næste gang, du bruger udvidet visningstilstand.

Afslut udvidet visningstilstand

Mens enheden er i udvidet visningstilstand, skal du vælge  > **Afslut udvidet visningstilstand** > .

Enhedsoplysninger

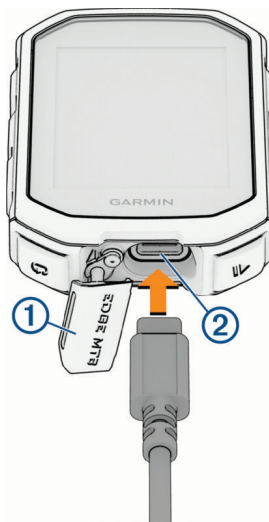
Opladning af enheden

BEMÆRK

For at forebygge korrosion skal du tørre USB-porten, beskyttelseshætten og det omgivende område grundigt før opladning eller tilslutning til en pc.

BEMÆRK: Enheden oplades ikke, når den er uden for temperaturområdet for opladning ([Specifikationer](#), side 78).

- 1 Fjern vejrhætten  fra USB-porten .



- 2 Slut kablet til enhedens opladningsport.
- 3 Sæt det andet stik i en USB-opladerport.
Når du slutter enheden til en strømkilde, tændes enheden.
- 4 Oplad enheden helt.
Luk vejrhætten, når du har opladet enheden.

Om batteriet

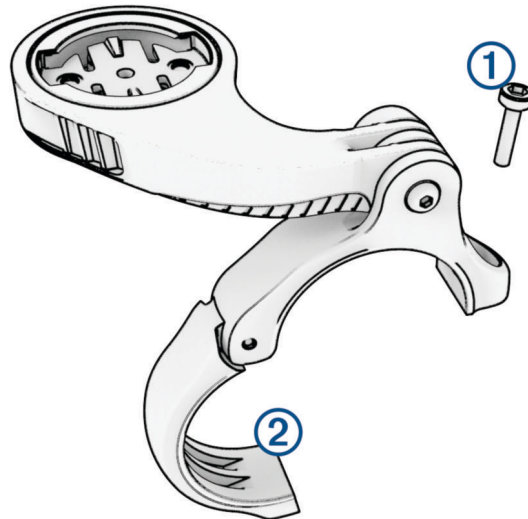
⚠ ADVARSEL

Denne enhed indeholder et lithiumionbatteri. Se guiden *Vigtige produkt- og sikkerhedsinformationer* i æsken med produktet for at se produktadvarsler og andre vigtige oplysninger.

Montering af mountainbikebeslag

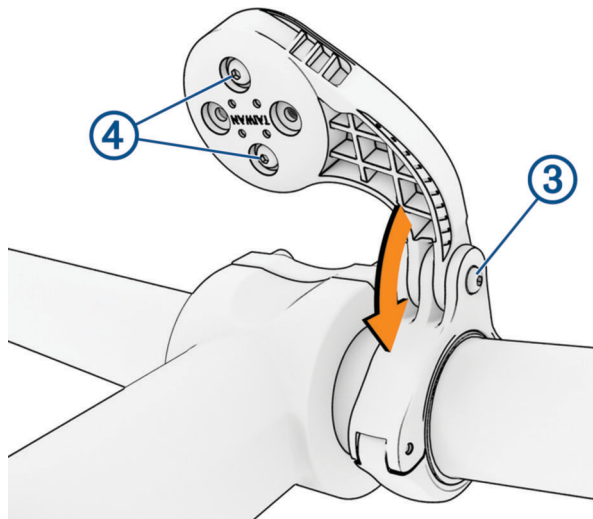
BEMÆRK: Hvis du ikke har dette beslag, kan du springe over dette trin.

- 1 Vælg en sikker placering til montering af Edge enheden, så den ikke forhindrer sikker brug af cyklen.
- 2 Brug 3 mm unbrakonøglen til at fjerne skruen ① fra monteringsbeslaget til styret ②.



- 3 Vælg en mulighed:
 - Hvis styrets diameter er 25,4 mm eller 26 mm, skal du sætte den tykke pude omkring styret.
 - Hvis styrets diameter er 31,8 mm, skal du sætte den tynde pude omkring styret.
 - Hvis styrets diameter er 35 mm, skal du ikke bruge en gummipude.
- 4 Placer beslaget til styret rundt om styret, så beslagsarmen er over cykelstellet.
- 5 Brug 3 mm unbrakonøglen til at løsne skruen ③ på beslagsarmen, placer beslagsarmen, og stram skruen.

BEMÆRK: Garmin anbefaler at stramme skruen, så beslagsarmen er sikker, med en maksimal momentspecifikation på 20 lbf-in. (2,26 N-m). Kontroller skruens tilspænding jævnligt.

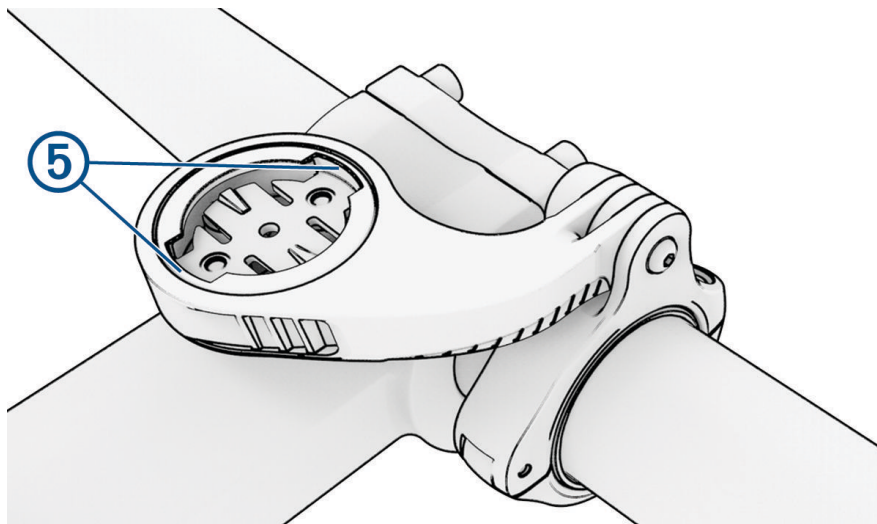


- 6 Hvis det er nødvendigt, kan du bruge 2 mm unbrakonøglen til at fjerne de to skruer på bagsiden af beslaget ④, fjerne og dreje monteringsbeslaget, og sætte skruerne i igen for at ændre retningen for beslaget.

- 7 Sæt skruen i på monteringsbeslaget og stram den.

BEMÆRK: Garmin anbefaler at stramme skruen, så monteringen er sikker, med en maksimal momentspecifikation på 7 lbf-in. (0,8 N-m). Kontroller skruens tilspænding jævnlgt.

- 8 Juster fligene på bagsiden af Edge enheden med indhakkene i cykelholderen ⑤.



- 9 Tryk forsigtigt nedad, og drej Edge enheden med uret, indtil den klikker på plads.

Frigørelse af Edge

- 1 Drej Edge med uret for at frigøre enheden.
- 2 Løft Edge af beslaget.

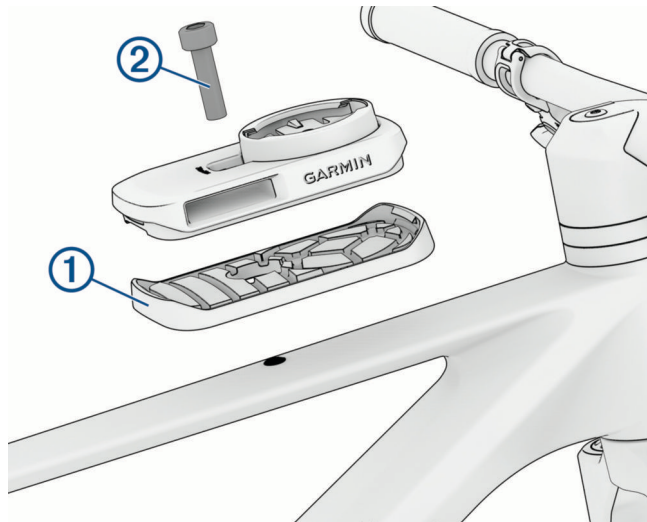
Montering af den øverste rørholder med en bolt

Du kan bruge den øverste rørholder til at montere Edge cykelcomputeren. For at få den bedste GPS-modtagelse og skærmsynlighed skal du placere cykelholderen, så enheden er vandret, og forsiden af enheden peger op mod himlen.

BEMÆRK: Hvis du ikke har dette beslag, kan du springe over dette trin.

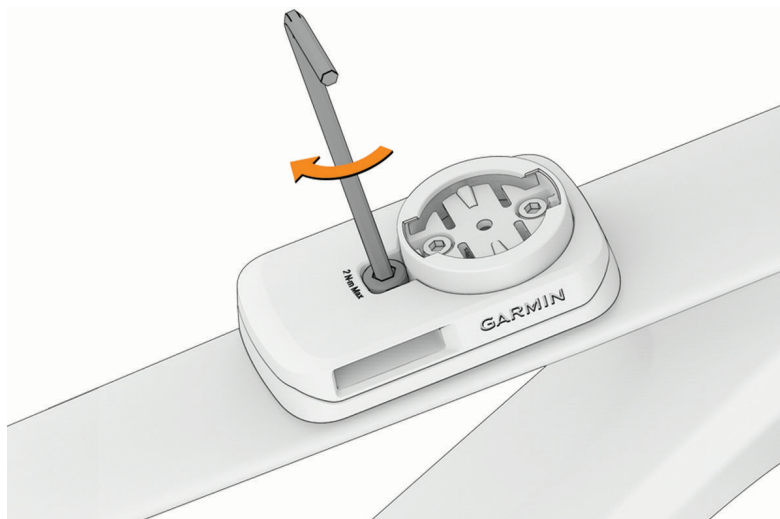
- 1 Vælg en sikker placering til montering af Edge cykelcomputeren, så den ikke forhindrer sikker brug af cyklen.
- 2 Placer gummipuden ① bag på cykelbeslaget.

Der medfølger to gummipuder, og du kan vælge den pude, der passer bedst til din cykel. Gummiflignene skal justeres med bagsiden af cykelholderen, så den sidder godt fast.

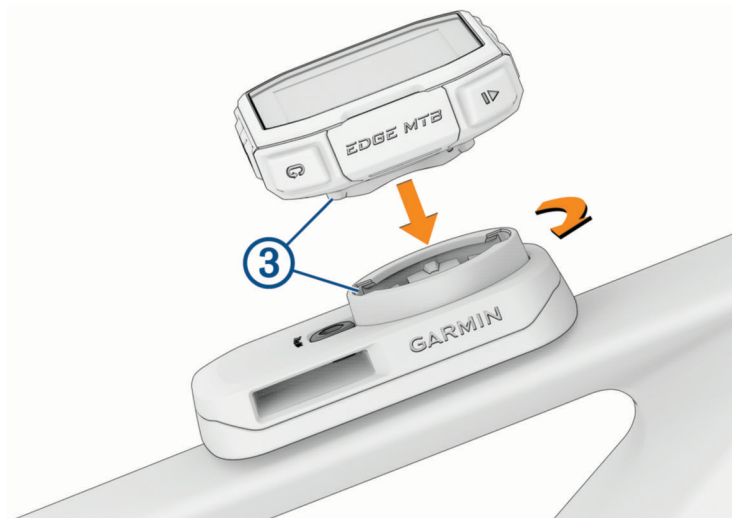


- 3 Placer cykelholderen på cyklens øverste rør.
- 4 Brug en 4 mm unbrakonøgle til at fastgøre cykelbeslaget sikkert ved hjælp af den medfølgende bolt ②.

BEMÆRK: Kontroller skruens tilspænding jævnlgt. Garmin anbefaler en momentspecifikation på 17,7 lbf-in. (2,0 N-m).



- 5 Juster fligene på bagsiden af Edge cykelcomputeren med indhakkene i cykelholderen ③.
- 6 Tryk forsigtigt nedad, og drej cykelcomputeren med uret, indtil den klikker på plads.

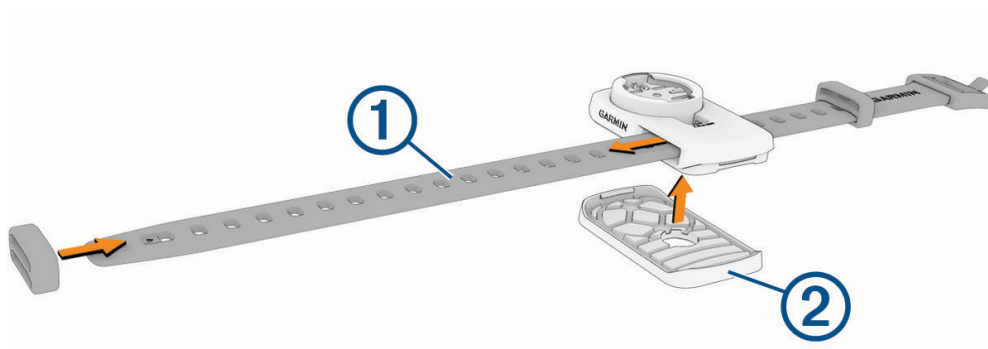


Montering af den øverste rørholder med en strop

Du kan bruge den øverste rørholder til at montere Edge cykelcomputeren. For at få den bedste GPS-modtagelse og skærmsynlighed skal du placere cykelholderen, så enheden er vandret, og forsiden af enheden peger op mod himlen.

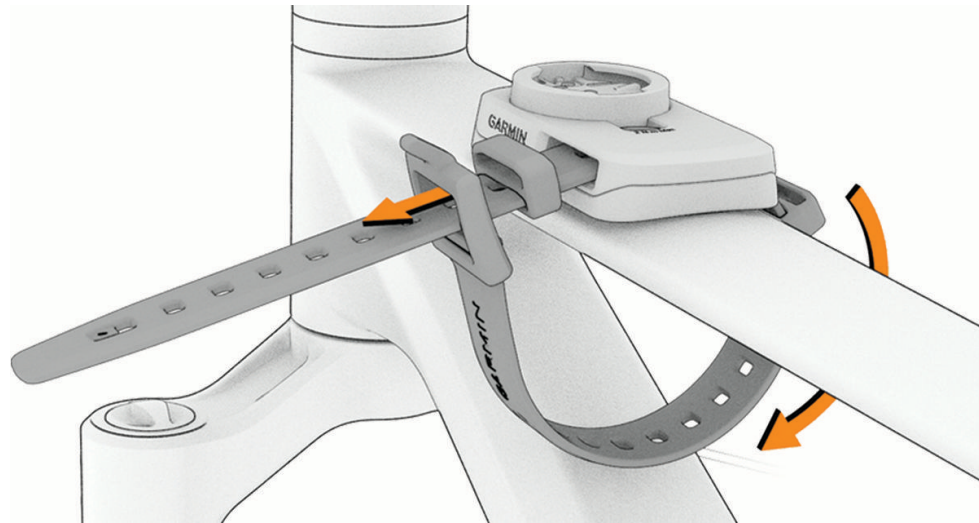
BEMÆRK: Hvis du ikke har dette beslag, kan du springe over dette trin.

- 1 Vælg en sikker placering til montering af enheden, så den ikke forhindrer sikker brug af cyklen.
- 2 Sæt stroppen i hullerne på siderne af holderen ①.
Garmin logoerne (på holderen og stroppen) skal vende højre side opad.



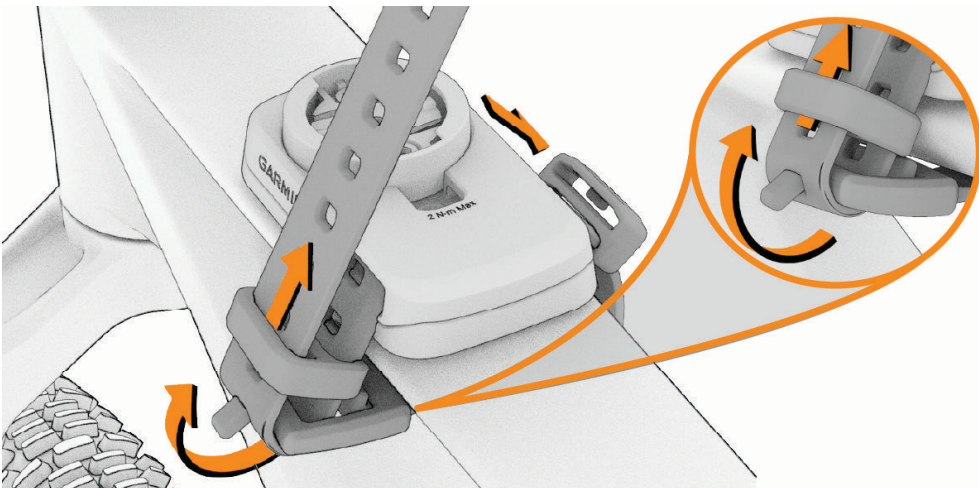
- 3 Skub remholderen på remmen.
- 4 Placer gummipuden ② bag på cykelbeslaget.
Der medfølger to gummipuder, og du kan vælge den pude, der passer bedst til din cykel. Gummiflignene skal justeres med bagsiden af cykelholderen, så den sidder godt fast.
- 5 Placer cykelholderen på cyklens øverste rør.

- 6 Vikl spændeenden af remmen rundt om cykelstellet, og før den anden ende af remmen gennem hullet i spændet.

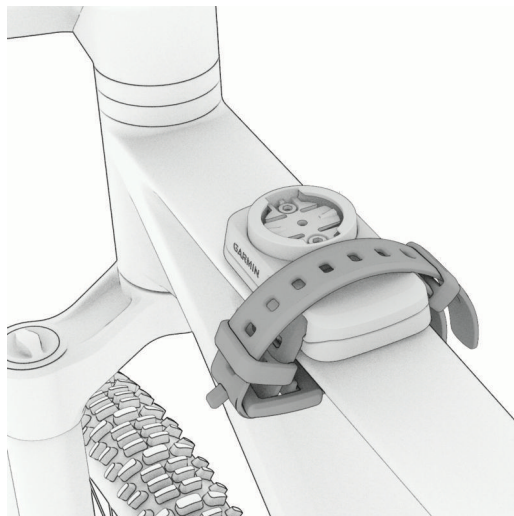


- 7 Træk stramt, stræk stroppen lidt ud, og fold stroppen tilbage over tungen eller metaltappen på spændet og ind i remholderen.

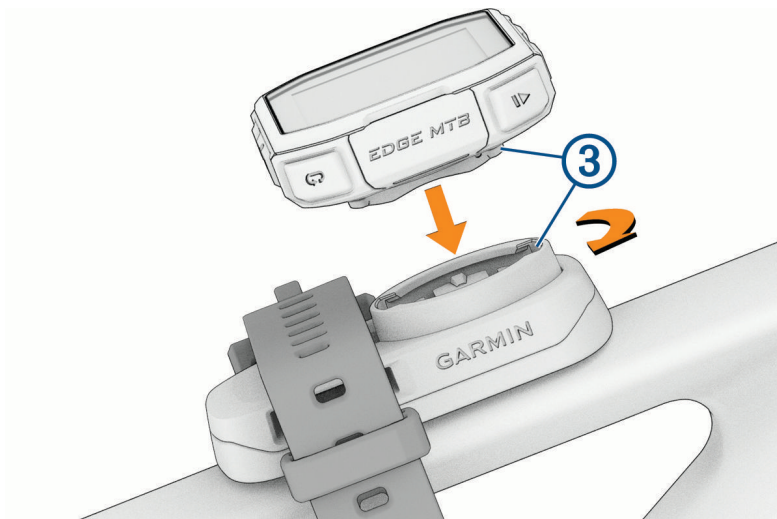
Spændets tunge sidder fast i et hak i remmen.



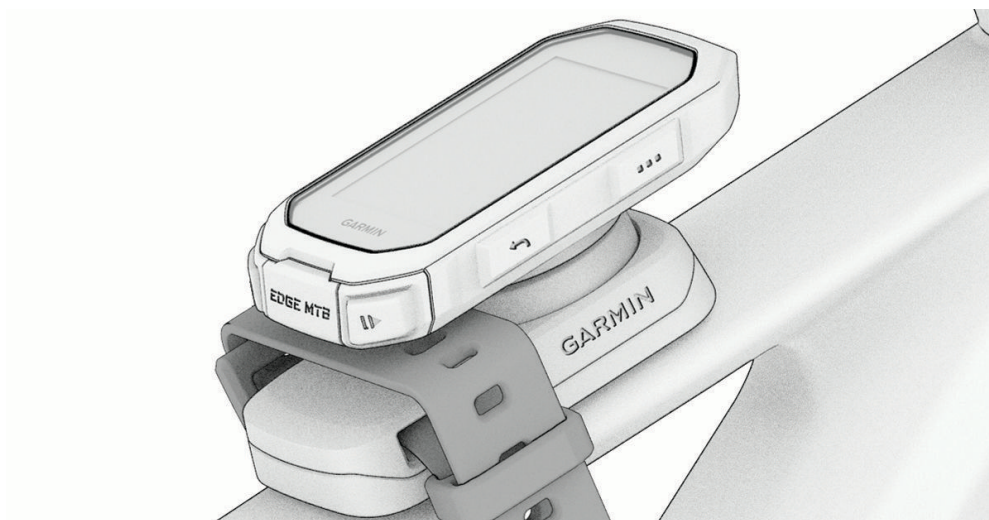
- 8 Fold den overskydende strop over holderen, og fastgør den i remholderen.



- 9 Juster fligene på bagsiden af Edge cykelcomputeren med indhakkene i cykelholderen ③.



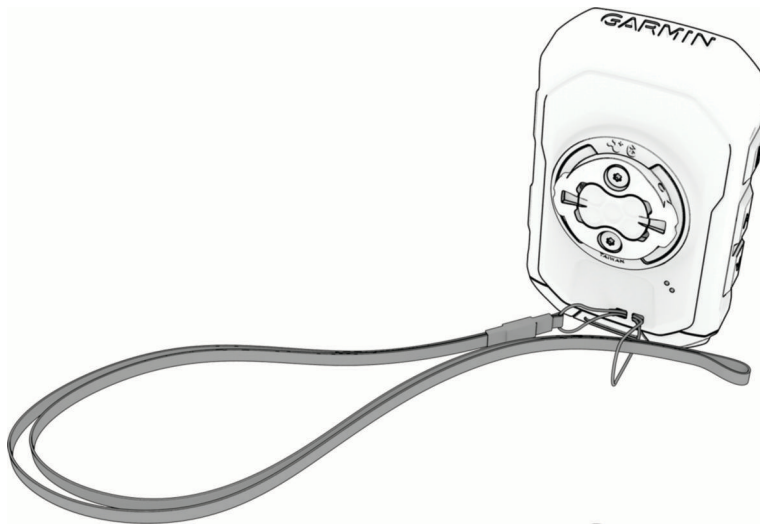
- 10 Tryk forsigtigt nedad, og drej cykelcomputeren med uret, indtil den klikker på plads.



Montering af en sikringsstrop

Du kan bruge sikringsstroppen (ekstraudstyr) til at fastgøre Edge cykelcomputeren til cykelstyret.

- 1 Start fra bagsiden af enheden, og før løkken på sikringsstroppen gennem hullet i enheden.



- 2 Før den anden ende af sikringsstroppen gennem løkken og stram den.

Vedligeholdelse af enheden

BEMÆRK

Du må ikke opbevare enheden på steder, hvor den kan blive udsat for ekstreme temperaturer i længere tid, da det kan føre til permanente skader på den.

Undgå kemiske rengøringsmidler, opløsnings- og insektmidler og solcreme, der kan beskadige plastikkomponenterne og overfladebehandlingen.

Fastgør beskyttelseshætten omhyggeligt for at undgå, at USB-porten bliver beskadiget.

Undgå hårde stød og hårdhændet behandling, da det kan reducere produktets levetid.

Rengøring af enheden

BEMÆRK

Selv små mængder sved eller fugt kan forårsage korrosion i de elektriske kontakter, når de tilsluttes en oplader. Korrosion kan forhindre opladning og dataoverførsel.

- 1 Rengør enheden med en klud fugtet med en mild rengøringsmiddelopløsning.

- 2 Tør den af.

Efter rengøring skal du lade enheden tørre helt.

Rengøring af USB-porten

- 1 Sluk for enheden, og afbryd strømmen til enheden.

- 2 Rengør USB-porten med en blød, ren, fnugfri klud eller vatpind.

BEMÆRK: Hvis det er nødvendigt, kan du fugte kluden eller vatpinden med isopropylalkohol.

- 3 Lad enheden tørre helt, før du tilslutter den til strømmen.

Produktopdateringer

Din enhed søger automatisk efter opdateringer, når den parres med en telefon ved hjælp af Bluetooth teknologi. Du kan manuelt søge efter opdateringer fra systemindstillingerne (*Systemindstillinger, side 67*). Installer Garmin Express (garmin.com/express) på din computer. Installer Garmin Connect appen på din telefon.

Dette giver nem adgang til disse tjenester for Garmin enheder:

- Softwareopdateringer
- Kortopdateringer
- **BEMÆRK:** Kortopdateringer er tilgængelige via Garmin Express.
- Data uploades til Garmin Connect
- Produktregistrering

Opdatering af softwaren ved hjælp af Garmin Connect appen

Før du kan opdatere enhedens software ved hjælp af Garmin Connect appen, skal du have en Garmin Connect konto, og du skal parre enheden med en kompatibel telefon (*Sådan parrer du din telefon, side 46*).

Synkroniser din enhed med Garmin Connect appen.

Når der er ny tilgængelig software, sender Garmin Connect appen automatisk opdateringen til din enhed.

Opdatering af softwaren ved hjælp af Garmin Express

Før du kan opdatere enhedssoftwaren, skal du have en Garmin Connect konto, og du skal downloade programmet Garmin Express.

- 1 Tilslut enheden til din computer med USB-kablet.
Når der er ny software tilgængelig, sender Garmin Express den til enheden.
- 2 Følg instruktionerne på skærmen.
- 3 Fjern ikke enheden fra computeren under opdateringen.

Specifikationer

Batteritype	Genopladeligt, indbygget litiumionbatteri
Batteritid	Op til 14 timer Op til 26 timer i batterisparetilstand (<i>Aktivering af batterisparetilstand, side 79</i>)
Driftstemperaturområde	Fra -20 til 60 °C (fra -4 til 140 °F)
Temperaturområde ved opladning	Fra 0 til 45 °C (fra 32 til 113 °F)
Trådløs frekvens	2,4 GHz ved 5,45 dBm maksimalt
Vandtæthedsklasse	IEC 60529 IPX7 ¹

Visning af oplysninger om lovgivning og overensstemmelse via E-label

Denne enheds label leveres elektronisk. En E-label kan oplyse om de lovpligtige oplysninger, såsom identifikationsnumre fra FCC eller regionale lovkrav, samt tilhørende produkt- og licensoplysninger.

- 1 Vælg .
- 2 Vælg **System** > **Lovgivningsmæssige oplysninger**.
- 3 Vælg .

¹ Enheden tåler hændelig udsættelse for vand op til 1 meter i op til 30 minutter. Du kan finde flere oplysninger på www.garmin.com/waterrating.

Fejlfinding

Nulstilling af Edge cykelcomputeren

Hvis cykelcomputeren holder op med at reagere, skal du muligvis nulstille den. Dette sletter hverken dine data eller indstillinger.

Hold  nede i 12 sekunder.

Cykelcomputeren nulstilles og tændes.

Gendannelse af fabriksindstillingerne

Du kan gendanne standardkonfigurationsindstillingerne og aktivitetsprofilerne. Dette vil ikke fjerne din historik eller dine aktivitetsdata, f.eks. køreture, træninger og baner.

Vælg  > **System** > **Nulstilling af enhed** > **Nulstil standardindstillinger** > .

Sletning af brugerdata og indstillinger

Du kan slette alle brugerdata og gendanne enheden til dens oprindelige opsætning. Dette fjerner din historik og dine data, som f.eks. køreture, træninger og baner og nulstiller enhedens indstillinger og aktivitetsprofiler. Dette sletter ikke eventuelle filer, som du har tilføjet på enheden fra din computer.

Vælg  > **System** > **Nulstilling af enhed** > **Slet data og nulstil indstillingerne** > .

Afslutter demo-tilstand

Demo-tilstand viser et eksempel på funktioner på din Edge cykelcomputer.

- 1 Tryk på  otte gange.
- 2 Vælg .

Maksimering af batterilevetiden

- Aktiver **Batterisparer** (*Aktivering af batterisparetilstand, side 79*).
- Reducer baggrundsbelysningens lysstyrke (*Brug af baggrundsbelysning, side 68*), eller aktiver **Automatisk lysstyrke** indstillingen (*Skærmindstillinger, side 67*).
- Juster tiden, før baggrundsbelysningen slukker (*Skærmindstillinger, side 67*).
- Aktiver funktionen **Automatisk dvale** (*Brug af automatisk dvale, side 66*).
- Deaktiver den trådløse **Telefon**-funktion (*Telefonindstillinger, side 67*).
- Vælg **GPS** indstillingen (*Ændring af satellitindstillingen, side 67*).
- Fjern trådløse sensorer, som du ikke længere bruger.

Aktivering af batterisparetilstand

Batterisparetilstanden giver dig mulighed for at justere indstillingerne for at forlænge batterilevetiden til længere køreture.

- 1 Vælg  > **Batterisparer** > **Aktivér**.
- 2 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Reducer baggrundsbelysning** for at reducere lysstyrken for baggrundsbelysningen.
 - Vælg **Skjul kort** for at gemme kortskærmbilledet.
BEMÆRK: Når denne indstilling er aktiveret, vises der stadig navigationsmeddelelser for sving.
 - Vælg **Satellitssystemer** for at ændre satellitindstillingen.

Den anslåede resterende batterilevetid vises øverst på skærmen.

Efter turen skal du oplade enheden og deaktivere batterisparetilstand for at kunne bruge alle enhedens funktioner.

Forbedring af GPS-satellitmodtagelsen

- Synkroniser enheden regelmæssigt med din Garmin konto:
 - Slut enheden til en computer med det medfølgende USB-kabel og Garmin Express programmet.
 - Synkroniser enheden til Garmin Connect appen med din Bluetooth aktiverede telefon.Mens du er tilsluttet din Garmin konto, downloader enheden flere dages satellitdata, så den hurtigt kan lokalisere satellitsignaler.
- Tag din enhed med udenfor til et åbent område væk fra høje bygninger og træer.
- Stå stille i et par minutter.

Indstilling af højden

Hvis du har de præcise højdedata for din aktuelle position, kan du kalibrere højdemåleren manuelt på din enhed.

- 1 Vælg **Navigation** >  > **Indstil højde**.
- 2 Indtast højden, og vælg .

Kalibrering af trykhøjdemåler

Din enhed er allerede blevet kalibreret på fabrikken, og enheden anvender automatisk kalibrering på GPS-startpunktet som standard. Du kan kalibrere trykhøjdemåleren manuelt, hvis du kender den korrekte højde.

- 1 Vælg  > **System** > **Højdemåler**.
- 2 Vælg en mulighed:
 - Hvis du vil kalibrere automatisk fra dit GPS-startpunkt, skal du vælge **Automatisk kalibrering**.
 - Vælg **Kalibrer** > **Indtast manuelt**, hvis du vil indtaste den aktuelle højde manuelt.
 - Hvis du vil indtaste den aktuelle højde fra den digitale højdemodel (DEM), skal du vælge **Kalibrer** > **Brug DEM**.
 - Vælg **Kalibrer** > **Brug GPS**, hvis du vil kalibrere den aktuelle højde fra dit GPS-startpunkt.

Kalibrering af kompas

BEMÆRK

Kalibrer det elektroniske kompas udendørs. Hvis du vil forbedre kursens nøjagtighed, skal du ikke stå ikke i nærheden af objekter, der kan påvirke magnetfelter, som f.eks. køretøjer, bygninger og strømførende luftledninger.

Enheden er kalibreret fra fabrikken, og den er som standard indstillet til automatisk kalibrering. Hvis du oplever uregelmæssig kompasfunktion, f.eks. efter rejse over store afstande eller efter store temperaturændringer, kan du kalibrere kompasset manuelt.

- 1 Vælg  > **System** > **Kalibrer kompas**.
- 2 Følg instruktionerne på skærmen.

Temperaturudlæsninger

Enheden kan vise temperaturlæsninger, der er højere end den faktiske lufttemperatur, hvis enheden placeres i direkte sollys, holdes i hånden eller oplades med en ekstern batteripakke. Desuden tager det lidt tid for enheden at tilpasse sig store temperaturskift.

Min telefon kan ikke oprette forbindelse til enheden

Hvis din telefon ikke kan oprette forbindelse til enheden, kan du prøve følgende tip.

- Sluk for din telefon og din enhed, og tænd for dem igen.
- Aktiver Bluetooth teknologi på din telefon.
- Opdater Garmin Connect appen til den nyeste version.
- Fjern din enhed fra Garmin Connect appen og Bluetooth indstillingerne på din telefon for at prøve at gennemføre parringsprocessen igen.
- Hvis du har købt en ny telefon, skal du fjerne din enhed fra Garmin Connect appen på den telefon, du vil holde op med at bruge.
- Anbring din telefon inden for 10 m (33 fod) fra enheden.
- På telefonen skal du åbne Garmin Connect appen, vælge ●●●, og derefter vælge **Garmin-enheder** > **Tilføj enhed** for at åbne parringstilstand.
- Du kan holde ⋮ nede og vælge **Telefon** > **Status** > **Par smartphone** for manuelt at gå i parringstilstand.

Min enhed viser det forkerte sprog

- 1 Hold ⋮ nede.
- 2 Rul ned til det næstsidste element på listen, og vælg det.
- 3 Rul ned til det tiende element på listen, og vælg det.
- 4 Vælg dit sprog.

Reserve dele

Der fås reserve dele til enheden. Kontakt din Garmin forhandler, eller gå til garmin.com for at få flere oplysninger.

Sådan får du flere oplysninger

- Gå til support.garmin.com for at finde flere vejledninger, artikler og softwareopdateringer.
- Gå til buy.garmin.com, eller kontakt din Garmin forhandler for at få oplysninger om valgfrit tilbehør og reserve dele.

Appendiks

Datafelter

BEMÆRK: Ikke alle datafelter er tilgængelige for alle aktivitetstyper. Nogle datafelter kræver kompatibelt ekstraudstyr for at vise data. Nogle datafelter vises i mere end én kategori på enheden. Nogle datafelter er grupper af relaterede data, f.eks. kadence eller effekt.

TIP: Du kan også tilpasse datafelterne fra enhedsindstillingerne i Garmin Connect appen.

Kadencefelter

Navn	Beskrivelse
Gns. kadence	Cykling. Den gennemsnitlige kadence for den aktuelle aktivitet.
Kadence	Cykling. Antal omdrejninger på pedalarmen. Din enhed skal være tilsluttet kadencesensor (tilbehør), for at disse data vises.
Omgangskadence	Cykling. Den gennemsnitlige kadence for den aktuelle omgang.

Cykledynamik

Navn	Beskrivelse
Gns. venstre topeffektphase	Den gennemsnitlige topeffektphasevinkel for det venstre ben for den aktuelle aktivitet.
Gns. venstre effektphase	Den gennemsnitlige effektphasevinkel for det venstre ben for den aktuelle aktivitet.
Gns. PCO	Den gennemsnitlige midterforskydning af platform for den aktuelle aktivitet.
Gns. højre effektphase	Den gennemsnitlige effektphasevinkel for det højre ben for den aktuelle aktivitet.
Gns. højre topeffektphase	Den gennemsnitlige topeffektphasevinkel for det højre ben for den aktuelle aktivitet.
Venstre topeffektphase – omgang	Den gennemsnitlige topeffektphasevinkel for det venstre ben for den aktuelle omgang.
Venstre effektphase – omgang	Den gennemsnitlige effektphasevinkel for det venstre ben for den aktuelle omgang.
Omgang PCO	Den gennemsnitlige midterforskydning af platform for den aktuelle omgang.
Højre topeffektphase – omgang	Den gennemsnitlige topeffektphasevinkel for det højre ben for den aktuelle omgang.
Højre effektphase – omgang	Den gennemsnitlige effektphasevinkel for det højre ben for den aktuelle omgang.
Omgangstid siddende	Den tid, der er tilbragt siddende trædende i pedalerne for den aktuelle omgang.
Omgangstid stående	Den tid, der er tilbragt stående trædende i pedalerne for den aktuelle omgang.
Venstre topeffektphase	Den aktuelle topeffektphasevinkel for det venstre ben. Topeffektphase er det vinkelområde, hvor cyklisten producerer størstedelen af drivkraften.
Venstre effektphase	Den aktuelle effektphasevinkel for det venstre ben. Effektphase er det sted i pedalbevægelsen, hvor der produceres positiv effekt.
Midterforskydning af platform	Midterforskydning af platform. Midterforskydning af platform er den placering på pedalplatformen, hvor der påføres kraft.

Navn	Beskrivelse
Højre topeffektfase	Den aktuelle topeffektfasevinkel for det højre ben. Topeffektfase er det vinkelområde, hvor cyklisten producerer størstedelen af drivkraften.
Højre effektfase	Den aktuelle effektfasevinkel for det højre ben. Effektfase er det sted i pedalbevægelsen, hvor der produceres positiv effekt.
Tid siddende	Den tid, der er tilbragt siddende trædende i pedalerne for den aktuelle aktivitet.
Tid stående	Den tid, der er tilbragt stående trædende i pedalerne for den aktuelle aktivitet.

Distancefelter

Navn	Beskrivelse
Distance	Den tilbagelagte distance for aktuelt spor eller aktivitet.
Omgangsdistance	Den tilbagelagte distance for den aktuelle omgang.
Sidste omgangsdistance	Den tilbagelagte distance for den senest gennemførte omgang.
Distance forude	Distance foran eller bagved Virtual Partner.
Distancetæller	En løbende beregning af tilbagelagt distance for alle ruter. Denne måling slettes ikke ved nulstilling af tripdata.

eBike

Navn	Beskrivelse
Hjælpetilstand	Den aktuelle eBike-hjælpetilstand.
eBike-batteri	Resterende batteristrøm i en eBike.
Skifteråd	Anbefalingen om at skifte op eller ned alt efter din aktuelle indsats. Din eBike skal være i manuel skiftetilstand.
Rækkevidde	Den anslåede distance, du kan køre, baseret på aktuelle eBike-indstillinger og den resterende batterikapacitet.
SMART KØREOMRÅDE	Den anslåede resterende distance, hvor eBike vil yde assistance, hvor der tages hensyn til det lokale terræn.

Distancefelter

Navn	Beskrivelse
30 sek. VAM	30-sekunders bevægelsesgennemsnit for den gennemsnitlige opstigningshastighed.
30s nedstigningshastighed	Hastighedsgennemsnit pr. 30 sekunder for nedstigning.
Opstigning til næste banepunkt	Den resterende stigning til det næste punkt på banen.
Resterende opstigninger	Den resterende opstigning under en træning eller en bane, når du anvender et elevationsmål.
Gns. VAM	Den gennemsnitlige opstigningshastighed for den aktuelle aktivitet.
Gns. nedstigningshastighed	Den gennemsnitlige nedstigningshastighed.
Højde	Højden over eller under havets overflade for din aktuelle position.
Stigning	Beregningen af stigning (højde) divideret med løb (distance). Hvis du eksempelvis tilbagelægger 60 m (200 fod) for hver 3 m (10 fod), du stiger, er stigningsgraden 5 %.
Omgangsstigning	Stigningens lodrette distance for den aktuelle omgang.
Omgang nedstigning	Nedstigningens lodrette distance for den aktuelle omgang.
Omgang VAM	Den gennemsnitlige opstigningshastighed for den aktuelle omgang.
Nedstigningshastighed for omgang	Nedstigningshastigheden for den aktuelle omgang.
Samlet stigning	Den samlede højdestigning siden den seneste nulstilling.
Samlet nedstigning	Den samlede højdenedstigning siden den seneste nulstilling.
VAM	Den gennemsnitlige opstigningshastighed for den aktuelle aktivitet.
Nedstigningshastighed	Nedstigningshastigheden over tid.

Kraft

Navn	Beskrivelse
3s effekt	Det 3-sekunders bevægelsesgennemsnit af kraft påført pedalplatformene i Newton.
10s effekt	Det 10-sekunders bevægelsesgennemsnit af kraft påført pedalplatformene i Newton.
30s effekt	Det 30-sekunders bevægelsesgennemsnit af kraft påført pedalplatformene i Newton.
Gns. kraft	Den gennemsnitlige kraft anvendt på pedalplatformene under aktiviteten i Newton.
Kraft	Kraften påført pedalplatformene i Newton.
Omgangseffekt	Den gennemsnitlige kraft anvendt på pedalplatformene under den aktuelle omgang i Newton.
Normaliseret effekt for omgang	Den normaliserede kraft anvendt på pedalplatformene under den aktuelle omgang i Newton.
Sidste omgangseffekt	Den gennemsnitlige kraft anvendt på pedalplatformene under den forrige omgang i Newton.
Normaliseret kraft for sidste omgang	Den normaliserede kraft anvendt på pedalplatformene under den forrige omgang i Newton.
Maks. effekt	Den maksimale kraft anvendt på pedalplatformene under aktiviteten i Newton.
Maks. omgangseffekt	Den maksimale kraft anvendt på pedalplatformene under den aktuelle omgang i Newton.
Normaliseret effekt	Den normaliserede kraft påført pedalplatformene i Newton.

Gear

Navn	Beskrivelse
Di2 batteriniveau	Resterende batteristrøm i en Di2 sensor.
Di2 gearskiftetilstand	Den aktuelle skiftetilstand for en Di2-sensor.
Forreste gear	Forreste cykelgear fra en gearpositionssensor.
Gearbatteri	Batteristatussen for en gearpositionssensor.
Gearkombination	Den aktuelle gearkombination fra en gearpositionssensor.
Gear	Forreste og bageste cykelgear fra en gearpositionssensor.
Gearforhold	Antal tænder på cyklens forreste og bageste gear som registreret af en gearpositions-sensor.
Bageste gear	Bageste cykelgear fra en gearpositionssensor.

Grafisk

Navn	Beskrivelse
Kadencesøjler	En søjlegraf, der viser dine aktuelle, gennemsnitlige og maksimale cyklingskadenceværdier for den aktuelle aktivitet.
Kadencegraf	En linjefraf, der viser dine cyklingskadenceværdier for den aktuelle aktivitet.
Kompas	En visuel gengivelse af den retning, enheden peger i.
Højdegraf	En linjefraf viser den aktuelle højde, totale opstigning, totale nedstigning for den aktuelle aktivitet.
Pulssøjler	En søjlegraf, der viser dine aktuelle, gennemsnitlige og maksimale pulsværdier for den aktuelle aktivitet.
Pulsgraf	En linjefraf, der viser dine aktuelle, gennemsnitlige og maksimale pulsværdier for den aktuelle aktivitet.
Pulszonesøjle	En søjlegraf, der viser din aktuelle pulszone (1 til 5).
Kort	En visuel repræsentation af de omgivende fysiske træk og den retning, som enheden bevæger sig i.
Effektsøjler	En søjlegraf, der viser dine 3-sekunders gennemsnitlige effektværdi for den aktuelle aktivitet.
Effektgraf	En linjefraf, der viser dine 3-sekunders gennemsnitlige effektværdi for den aktuelle aktivitet.
Hastighedssøjler	En søjlegraf, der viser dine aktuelle, gennemsnitlige og maksimale hastighedsværdier for den aktuelle aktivitet.
Hastighedsgraf	En linjefraf, der viser din hastighed for den aktuelle aktivitet.

Pulsfelter

Navn	Beskrivelse
%Pulsreserve	Procentdelen af heart rate reserve (maksimal puls minus hvilepuls).
%Maks. puls	Procentdelen af maksimal puls.
Aerob Træningseffekt	Betydningen af den aktuelle aktivitet for dit aerobe formniveau.
Anaerob Træningseffekt	Betydningen af den aktuelle aktivitet for dit anaerobe formniveau.
Gns. %HRR	Den gennemsnitlige procentdel af pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for den aktuelle aktivitet.
Gennemsnitlig puls	Den gennemsnitlige puls for den aktuelle aktivitet.
Gns. %maks. puls	Den gennemsnitlige procentdel af den maksimale puls for den aktuelle aktivitet.
Puls	Din puls i hjerteslag pr. minut (bpm). Din enhed skal være forbundet til en kompatibel pulsmåler eller en anden enhed, der har håndledsbaseret puls.
Pulszone	Det aktuelle interval for din puls (1 til 5). Standardzonerne er baseret på din brugerprofil og maksimale puls (220 minus din alder).
Omgang %HRR	Den gennemsnitlige procentdel af pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for den aktuelle omgang.
Omgangspuls	Den gennemsnitlige puls for den aktuelle omgang.
%Maks. puls – omgang	Den gennemsnitlige procentdel af den maksimale puls for den aktuelle omgang.
Puls – sidste omgang	Den gennemsnitlige puls for den senest gennemførte omgang.
Belastning	Træningsbelastning for den aktuelle aktivitet. Træningsbelastningen er mængden af overskydende iltforbrug efter træning (EPOC), som angiver styrken af din træning.
Vejrtrækningsfrekvens	Din vejtrækningsfrekvens i åndedrag pr. minut (brpm).
Tid i zone	Den forgangne tid i hver enkelt puls- eller effektzone.

Lygter

Navn	Beskrivelse
Batteristatus	Resterende batteristrøm i et cykellygtetilbehør.
Status for strålevinkel	Forlygtens stråletilstand.
Lystilstand	Konfigurationstilstand for lygtenetværk.
Lygter tilsluttet	Antallet af tilsluttede lygter.

MTB-præstation

Navn	Beskrivelse
60 sek. flow	Bevægelsesgennemsnit pr. 60 sekunder for flowscore.
60 sek. sværhedsgrad	Bevægelsesgennemsnit pr. 60 sekunder for hårdhedsscore.
Flow	Målingen af, hvor konsekvent du opretholder hastigheden og jævnheden gennem sving i den aktuelle aktivitet.
Sværhedsgrad	Måling af sværhedsgrad for den aktuelle aktivitet baseret på højde, hældning og hurtige retningsskift.
Omgangsflow	Den gennemsnitlige flowscore for den aktuelle omgang.
Omgangssværhedsgrad	Den samlede sværhedsgradsscore for den aktuelle omgang.

Navigationsfelter

Navn	Beskrivelse
Resterende opstigninger	Den resterende opstigning under en træning eller en bane, når du anvender et elevationsmål.
Opstigning til næste banepunkt	Den resterende stigning til det næste punkt på banen.
Banepunktsafstand	Den resterende afstand til det næste punkt på banen.
Destinationsposition	Positionen af din endelige destination.
Distance til punkt	Den resterende distance til det næste punkt.
Distance til destination	Den resterende distance til den endelige destination. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.
Distance til næste	Den resterende distance til det næste waypoint på ruten. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.
ETA ved destination	Det anslåede klokkeslæt på dagen, hvor du når den endelige destination (justeret efter den lokale tid på destinationen). Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.
ETA ved næste	Det anslåede klokkeslæt på dagen, hvor du når det næste waypoint på ruten (justeret efter den lokale tid ved waypointet). Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.
Retning	Den retning, du bevæger dig i.
Næste waypoint	Det næste punkt på ruten. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.
Tid til destination	Den anslåede resterende tid, inden du når destination. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.
Tid til næste	Den anslåede resterende tid, inden du når det næste waypoint på ruten. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.
Tid til punkt	Den resterende tid til det næste punkt.

Øvrige felter

Navn	Beskrivelse
Batteriniveau	Den resterende batteristrøm.
Kalorier	Antallet af forbrændte kalorier i alt.
GPS-signalstyrke	GPS-satellitsignalets styrke.
Omgange	Antallet af gennemførte baner for den aktuelle aktivitet.
Solopgang	Tidspunktet for solopgang på din GPS-position.
Solnedgang	Tidspunktet for solnedgang på din GPS-position.
Temperatur	Lufttemperaturen. Din kropstemperatur påvirker temperatursensoren.
Klokkeslæt	Klokkeslættet baseret på din aktuelle position og dine tidsindstillinger (format, tidszone og sommertid).
Minimumtemperatur for de sidste 24 timer	Den mindste registrerede temperatur i de sidste 24 timer fra en kompatibel temperatursensor.
Makstemperatur for de sidste 24 timer	Den maksimale registrerede temperatur i de sidste 24 timer fra en kompatibel temperatursensor.

Effektfelter

Navn	Beskrivelse
% FTP	Den aktuelle effekt som en procentdel af FTP (functional threshold power).
3s Balance	3 sekunders bevægelsesgennemsnit for venstre/højre effektbalance.
3s effekt	3-sekunders bevægelsesgennemsnit for effekt.
3 sek. watt/kg	Bevægelsesgennemsnit pr. 3 sekunder for effekt i watt pr. kilogram.
10s Balance	10 sekunders bevægelsesgennemsnit for venstre/højre effektbalance.
10s effekt	10-sekunders bevægelsesgennemsnit for effekt.
10 sek. watt/kg	Bevægelsesgennemsnit pr. 10 sekunder for effekt i watt pr. kilogram.
30s Balance	30 sekunders bevægelsesgennemsnit for venstre/højre effektbalance.
30s effekt	30-sekunders bevægelsesgennemsnit for effekt.
30 sek. watt/kg	Bevægelsesgennemsnit pr. 30 sekunder for effekt i watt pr. kilogram.
Gns. balance	Den gennemsnitlige venstre/højre effektbalance for den aktuelle aktivitet.
Gn. effekt	Den gennemsnitlige effekt for den aktuelle aktivitet.
Gns. watt/kg	Den gennemsnitlige effekt i watt pr. kilogram.
Balance	Den aktuelle venstre/højre effektbalance.
Intensity Factor	Intensity Factor™ for den aktuelle aktivitet.
Kilojoule	Det akkumulerede, udførte arbejde (afgivet effekt) i kilojoule.
Balance - omgang	Den gennemsnitlige venstre/højre effektbalance for den aktuelle omgang.
Omgang - NP	Gennemsnitlig Normalized Power™ for den aktuelle omgang.

Navn	Beskrivelse
Omgang - effekt	Den gennemsnitlige effekt for den aktuelle omgang.
Sidste omgang - NP	Gennemsnitlig Normalized Power for den senest gennemførte omgang.
Sidste omgang - effekt	Den gennemsnitlige effekt for den senest gennemførte omgang.
Watt/kg – omgang	Den gennemsnitlige effekt i watt pr. kilogram for den aktuelle omgang.
Omgang - maksimal effekt	Den højeste effekt for den aktuelle omgang.
Maksimal effekt	Den højeste effekt for den aktuelle aktivitet.
Normalized Power	Normalized Power for den aktuelle aktivitet.
Ensartethed i tråd	Målingen af, hvor ligeligt cyklisten lægger kraft i pedalerne i hver pedalbevægelse.
Effekt	Cykling. Den aktuelle effekt i watt.
Effektzone	Det aktuelle interval for effekt (1 til 9) baseret på din FTP eller dine brugerdefinerede indstillinger.
Tid i zone	Den forløbne tid i hver enkelt effektzone.
Effektivitet i tråd	Målingen af, hvor effektivt cyklisten træder i pedalerne.
TSS	Training Stress Score™ for den aktuelle aktivitet.
Watt/kg	Effekten i watt pr. kilogram.

Smart-trainer

Navn	Beskrivelse
Styring af trainer	Den modstandsbevægelseskraft, som Hometrainer skal give.

Fartfelter

Navn	Beskrivelse
Gennemsnitsfart	Den gennemsnitlige hastighed for den aktuelle aktivitet.
Omgangsfart	Den gennemsnitlige hastighed for den aktuelle omgang.
Sidste omgang - fart	Den gennemsnitlige hastighed for den senest gennemførte omgang.
Maksimal fart	Den højeste hastighed for den aktuelle aktivitet.
Fart	Den aktuelle rejsehastighed.

Timer-felter

Navn	Beskrivelse
Gns. omgangstid	Den gennemsnitlige omgangstid for den aktuelle aktivitet.
Tidsforbrug	Den samlede registrerede tid. Hvis du eksempelvis starter aktivitetstimeren og cykler i 10 minutter, stopper timeren i 5 minutter og derefter starter timeren igen og cykler i 20 minutter, er den forløbne tid 35 minutter.
Omgangstid	Stopurstid for den aktuelle omgang.
Tid for seneste omgang	Stopurstid for den senest gennemførte omgang.
Timer	Den aktuelle tid for aktivitetstimeren.
Tid foran	Tiden foran eller bagved Virtual Partner.
SEGMENTTID	Den tid, der går med at køre i segmentet under den aktuelle aktivitet.
Splitdelta for tidskontroller	Forskellen mellem din aktuelle splittid og din bedste afsluttede splittid under et løb med tidskontroller.

Træning

Navn	Beskrivelse
Kalorier tilbage	De resterende kalorier under en træning, når du anvender et kaloriemål.
Distance tilbage	Den resterende afstand under en træning eller bane, når du anvender et distancemål.
Varighed	Den resterende tid for det aktuelle træningstrin.
Puls tilbage	Hvor meget du ligger over eller under pulsmålet under en træning.
Primære mål	Målet for primært træningstrin under en træning.
Gentagelser tilbage	Det resterende antal gentagelser under en træning.
Sekundære mål	Målet for sekundært træningstrin under en træning.
Distance for trin	Distancen for det aktuelle trin under en træning.
Varighed	Den forløbne tid for det aktuelle træningstrin.
Resterende tid	Den resterende tid under en træning eller en rute, når du anvender et tidsmål.
Træningssammenligning	En graf, der sammenligner dit aktuelle arbejde med træningsmålet.
Træningstrin	Under en træning, det aktuelle trin ud af det samlede antal trin.

VO2-max standardbedømmelser

Disse tabeller omfatter standardklassificeringer for VO2-max estimeringer efter alder og køn.

Mænd	Fraktil	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Fremragende	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Rigtig god	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
God	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Nogenlunde	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Dårlig	0-40	< 41,7	< 40,5	< 38,5	< 35,6	< 32,3	< 29,4

Kvinder	Fraktil	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Fremragende	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Rigtig god	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
God	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Nogenlunde	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Dårlig	0-40	< 36,1	< 34,4	< 33	< 30,1	< 27,5	< 25,9

Data genoptrykt med tilladelse fra The Cooper Institute. Du kan finde flere oplysninger på www.CooperInstitute.org.

FTP bedømmelser

Disse tabeller omfatter klassifikationer for FTP estimater (Functional Threshold Power) efter køn.

Mænd	W pr. kg (W/kg)
Fremragende	5,05 og derover
Rigtig god	Fra 3,93 til 5,04
God	Fra 2,79 til 3,92
Nogenlunde	Fra 2,23 til 2,78
Utrænet	Mindre end 2,23

Kvinder	W pr. kg (W/kg)
Fremragende	4,30 og derover
Rigtig god	Fra 3,33 til 4,29
God	Fra 2,36 til 3,32
Nogenlunde	Fra 1,90 til 2,35
Utrænet	Mindre end 1,90

FTP bedømmelser er baseret på undersøgelser udført af Hunter Allen and Andrew Coggan, PhD, *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

Udregning af pulszone

Zone	% af maksimal puls	Opfattet anstrengelse	Fordele
1	50-60 %	Afslappet, behageligt tempo; rytmisk åndedrag	Aerob træning på begynderniveau; nedsætter stress
2	60-70 %	Behageligt tempo; lidt dybere åndedræt, muligt at snakke	Grundlæggende kredsløbstræning; pulsen falder hurtigt igen
3	70-80 %	Moderat tempo; mere besværligt at snakke	Forbedret aerob kapacitet; optimal kredsløbstræning
4	80-90 %	Hurtigt tempo og lettere ukomfortabelt; forceret åndedræt	Forbedret anaerob kapacitet og tærskel; forbedret hastighed
5	90-100 %	Sprintertempo, kan ikke opretholdes i længere tid; besværet åndedræt	Anaerob og muskulær udholdenhed; øget styrke

Hjulstørrelse og -omkreds

Når den bruges til cykling, registrerer hastighedssensoren automatisk din hjulstørrelse. Du kan evt. manuelt indtaste din hjulstørrelse i hastighedssensorens indstillinger.

Dækstørrelsen til cykling er markeret på begge sider af dækket. Du kan måle omkredsen af dit hjul eller bruge en af de beregningsredskaber, der findes på internettet.

