

GARMIN®

EDGE® 550

GPS-cykelcomputer



Brugervejledning

Indholdsfortegnelse

Introduktion.....	5	Start en intervaltræning.....	16
Sådan kommer du i gang.....	5	Angivelse af et træningsmål.....	16
Oversigt over enheden.....	5	Konkurrer mod en tidligere aktivitet....	17
Oversigt over skærmen Hjem.....	6	Træning forud for en	
Visning af widgets.....	6	løbsbegivenhed.....	17
Visning af overblik.....	6	Løbskalender og primær	
Sådan bruges genvejsmenuen.....	7	begivenhed.....	17
Modtagelse af satellitsignaler.....	7	Min statistik.....	18
Træning.....	8	Præstationsmålinger.....	18
Kør en tur.....	8	Træningsstatusniveauer.....	18
Evaluering af en aktivitet.....	8	Om VO2 maks. vurderinger.....	19
Træningsplaner.....	8	Akut belastning.....	20
Visning af træningskalenderen.....	8	Træningsbelastningsfokus.....	21
Træning.....	9	Visning af cyklingsniveau.....	21
Opret en brugerdefineret træning på		Om Training Effect.....	21
Garmin Connect™.....	9	Få din estimering af	
Daglige foreslåede træninger.....	9	øvelsesbelastning.....	22
Start af en træning.....	9	Restitutionstid.....	23
Afbrydelse af en træning.....	10	Få dit FTP-estimat.....	23
Sletter træninger.....	10	Visning af din udholdenhed i	
Score for træningsudførelse.....	10	realtid.....	24
Power Guide.....	10	Sådan får du vist din stress-score...	25
Oprettelse af en Power Guide.....	11	Visning af din Effektkurve.....	25
Start af en Power Guide.....	11	Synkronisering af aktiviteter og	
Tidskontroller.....	11	præstationsmålinger.....	25
Oprettelse af tidskontroller.....	12	Deaktivering af meddelelser om	
Kørsel med tidskontroller.....	12	præstation.....	25
Sletning af en tidskontrolserie.....	13	Sæt din træningsstatus på pause...	26
Segmenter.....	13	Se din fitnessalder.....	26
Strava™ segmenter.....	13	Visning af minutter med høj	
Følg et segment fra Garmin		intensitet.....	26
Connect™.....	13	Personlige rekorder.....	26
Aktivering af segmenter.....	14	Visning af dine personlige	
Sådan konkurrerer du i et		rekorder.....	26
segment.....	14	Fortryd ændring af en personlig	
Visning af segmentdetaljer.....	14	rekord.....	26
Valgmuligheder for segment.....	14	Sletning af en personlig rekord.....	27
Sletning af et segment.....	15	Træningszoner.....	27
Træning indendørs.....	15	Indstilling af dine puls zoner.....	27
Parring af din hometrainer.....	15	Indstilling af dine effektzoner.....	27
Brug af en hometrainer.....	15	Navigation.....	28
Intervaltræning.....	16	Positioner.....	28
Oprettelse af en intervaltræning....	16	Markering af din position.....	28
		Lagring af positioner fra kortet.....	28
		Navigation til en position.....	28
		Navigation tilbage til start.....	29

Start en tur fra en delt position.....	29
Navigation til en delt position under en tur.....	30
Afbrydelse af navigation.....	30
Redigering af positioner.....	30
Sletning af position.....	31
Deling af en position fra et kort ved hjælp af Garmin Connect™ appen....	31
Rapportering af en fare.....	31
Baner.....	32
Oprettelse af en bane på din enhed.....	32
Oprettelse af en rute ud fra en nylig tur.....	32
Følg en rute fra Garmin Connect™ ...	32
Tips til kørsel af en rute.....	33
Visning af rutedetaljer.....	33
Ruteindstillinger.....	33
Omdirigering af en rute.....	34
Afbrydelse af en bane.....	34
Sletning af en bane.....	34
Trailforks Ruter.....	34
Brug af ClimbPro.....	34
Brug Climb Explore widgetten.....	35
Stigningskategorier.....	35
Kortindstillinger.....	36
Indstillinger for kortets udseende...	36
Ændring af kortretningen.....	36
Administration af kort.....	36
Ruteindstillinger.....	36
Vælg en aktivitet for ruteberegning.....	36

Forbundne funktioner..... 38

Sådan parrer du din telefon.....	38
Bluetooth® tilsluttede funktioner.....	38
Sikkerheds- og sporingsfunktioner..	39
Afspilning af musik.....	45
Garmin Share.....	46
Telefonapps og computerprogrammer.....	46
Garmin Connect.....	46
Connect IQ™ funktioner, der kan downloades.....	48
Wi-Fi® tilslutningsfunktioner.....	49
Opsætning af Wi-Fi® forbindelse.....	49
Wi-Fi® indstillinger.....	49

Trådløse sensorer..... 50

Parring af dine trådløse sensorer.....	50
Batterilevetid for trådløs sensor.....	51
Datagennemsnit for kadence eller effekt.....	51
Træning med effektmålere.....	51
Kalibrering af din effektmåler.....	51
Pedalbaseret effekt.....	51
Cykledynamik.....	51
Opdaterer Rally™ Systemsoftware ved hjælp af Edge® cykelcomputeren....	52
Situationsfornemmelse.....	53
Brug af Varia™ kameraets kontrolfunktioner.....	53
Radardataskærm.....	53
Elektroniske skiftere.....	54
Træning på elcykel.....	54
Sådan ser du sensoroplysninger for din eBike.....	54
inReach® fjernbetjening.....	55
Brug af inReach® fjernbetjeningen...	55

Historik..... 56

Visning af din tur.....	56
Visning af din tid i hver træningszone.....	56
Sletning af en tur.....	56
Visning af samlede data.....	56
Sletning af samlede data.....	56
Dataregistrering.....	57
Datahåndtering.....	57
Tilslutning af enheden til din computer.....	57
Overførsel af filer til din enhed.....	57
Sletning af filer.....	57

Tilpasning af din enhed..... 58

Profiler.....	58
Cykelaktivitetsprofiler.....	58
Indstilling af din brugerprofil.....	58
Træningsindstillinger.....	58
Opdatering af din aktivitetsprofil....	59
Tilføjelse af et dataskærm billede....	59
Tilføjelse af en dataskærm for musikstyring.....	60
Tilføjelse af træningsdatafelter.....	60
Redigering af et dataskærm billede..	60

Omarrangering af dataskærbilleder.....	60	Rengøring af USB-porten.....	73
Indstillinger for advarsler og meddelelser.....	61	Fejlfinding.....	74
Auto Lap®.....	62	Nulstilling af Edge® cykelcomputeren.....	74
Brug af automatisk dvale.....	63	Gendannelse af fabriksindstillingerne.....	74
Brug af Auto Pause.....	63	Sletning af brugerdata og indstillinger.....	74
Automatisk start af timeren.....	63	Afslutter demo-tilstand.....	74
Brug af automatisk rullefunktion.....	64	Maksimering af batterilevetiden.....	74
Låsning og oplåsning af cykelcomputeren.....	64	Aktivering af batterisparetilstand....	74
Ændring af satellitindstillingen.....	64	Min telefon kan ikke oprette forbindelse til enheden.....	74
Telefonindstillinger.....	64	Forbedring af GPS-satellitmodtagelsen.....	75
Systemindstillinger.....	64	Min enhed viser det forkerte sprog.....	75
Skærmindstillinger.....	64	Indstilling af højden.....	75
Tilpasning af overblik.....	65	Temperaturudlæsninger.....	75
Sådan tilpasser du widget-sløjfen...	65	Kalibrering af trykhøjdemåler.....	75
Indstillinger for dataoptagelse.....	65	Kalibrering af kompas.....	75
Ændring af måleenhed.....	66	Tætningsringe til udskiftning.....	76
Sådan tænder og slukker du for enhedstoner.....	66	Sådan får du flere oplysninger.....	76
Ændring af enhedens sprog.....	66	Appendiks.....	77
Tidszoner.....	66	Datafelter.....	77
Opsætning af udvidet visningstilstand.....	66	VO2-max standardbedømmelser.....	83
Afslut udvidet visningstilstand.....	66	FTP bedømmelser.....	83
Enhedsoplysninger.....	67	Udregning af pulszone.....	84
Opladning af enheden.....	67	Hjilstørrelse og -omkreds.....	84
Om batteriet.....	67		
Installation af standardholderen.....	67		
Montering af Out-Front Mount.....	68		
Frigørelse af Edge®.....	69		
Montering af mountainbikebeslag.....	69		
Montering af en sikringsstrop.....	71		
Produktopdateringer.....	71		
Opdatering af softwaren ved hjælp af Garmin Connect™ appen.....	71		
Opdatering af softwaren ved hjælp af Garmin Express™.....	72		
Specifikationer.....	72		
Specifikationer for Edge®.....	72		
Visning af enhedsoplysninger.....	72		
Visning af oplysninger om lovgivning og overensstemmelse.....	72		
Vedligeholdelse af enheden.....	72		
Rengøring af enheden.....	72		

Introduktion

⚠ ADVARSEL

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

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

Sådan kommer du i gang

Når du bruger din Edge® 550 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 67*).
- 2 Monter cykelcomputeren ved brug af standardholderen (*Installation af standardholderen, side 67*) eller Out-Front-monteringen (*Montering af Out-Front Mount, side 68*).
- 3 Tænd for cykelcomputeren (*Oversigt over enheden, side 5*).
- 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 38*).
- 5 Søg efter softwareopdateringer (*Systemindstillinger, side 64*).
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 7*).
- 7 Kør en tur (*Kør en tur, side 8*).
- 8 Upload din tur til din Garmin Connect™ konto (*Sådan sender du din tur til Garmin Connect™, side 47*).

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 statussiden 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 for at vende tilbage til startskærmen.

⋮	Hold nede for at åbne hovedmenuen. Tryk for vælge.
🔌	Oplad ved hjælp af en ekstern strømforsyning.

BEMÆRKNING: Gå til buy.garmin.com for at købe tilbehør (ekstraudstyr).

Oversigt over skærmen Hjem

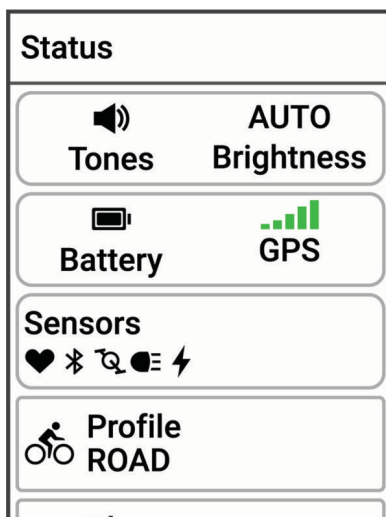
Skærmen Hjem giver dig hurtig adgang til alle funktioner i Edge® cykelcomputeren.

🔋	Batteristatus
📶	GPS-signalstyrke
📶	Bluetooth® status
🚲	Vælg for at køre en tur. Brug pilene for at ændre din cykleprofil.
Dynamisk område	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

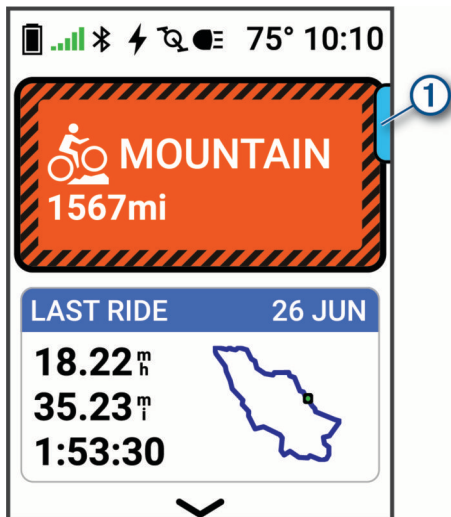
Oversigt giver hurtig adgang til helbredsdata, aktivitetsoplysninger, indbyggede sensorer og meget mere.

- På startskærmen skal du trykke på .
- Enheden ruller gennem overblikkene.
- Vælg et overblik for at få vist yderligere oplysninger.
- Vælg  for at tilpasse overblikkene (*Tilpasning af overblik, side 65*).

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

- 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_t

BEMÆRKNING: 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 menupunkter som advarsler og datafelter.
- 8 Tryk på  for at stoppe aktivitetstimeren.
TIP: Du kan ændre turtypen, før du gemmer denne tur og dele den på din Garmin Connect™ konto. Præcise turtypedata er vigtige for oprettelse af cykelvenlige ruter.
- 9 Vælg **Gem**.

Evaluering af en aktivitet

Du kan tilpasse indstillingen for selvevaluering for dine aktivitetsprofiler ([Træningsindstillinger](#), side 58).

- 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.
BEMÆRKNING: 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.

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 46).

- 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.

BEMÆRKNING: Du kan sende denne træning til din enhed ([Følg en træning fra Garmin Connect™](#), side 9).

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 46).

- 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 ([Træning forud for en løbsbegivenhed](#), side 17).

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









- 1 Vælg **Træning > Træning**.
- 2 Vælg en træning.
- 3 Vælg **Noter til træning** (valgfrit).
- 4 Vælg om nødvendigt en indstilling:
 - Vælg  for at aktivere og kontrollere din anbefalede køreernæring og hydrering.
 - Vælg  for at gennemgå og tilføje til din træningsudstyrstjeklister.
 - Vælg  for at tilføje en bane til din træning.
 - Vælg  for at tjekke vejret.

5 Vælg **Kør**.

6 Tryk på for at starte aktivitetstimeren.

Efter du starter en træningstur, viser enheden hvert trin i træningen, målet (hvis der er valgt et) og de aktuelle træningsdata. Der høres en alarm, når du er ved at afslutte et trin i en træning. Der vises en meddelelse, der tæller tiden eller distancen til næste trin ned.

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 trinmålet, 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.

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

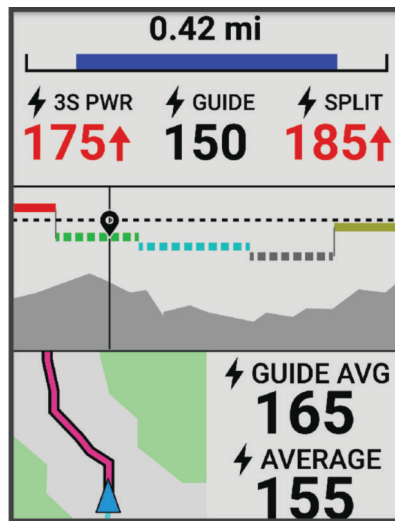
	God, 67 til 100 %
	Gennemsnitlig, 34 til 66 %
	Lav, 0 til 33 %

Power Guide

Du kan oprette og bruge en effektstrategi til at planlægge din indsats på en rute. Din Edge® enhed bruger din FTP, højden af banen og den forventede tid, det vil tage dig at gennemføre banen for at oprette en brugerdefineret power guide.

Et af de vigtigste trin i planlægningen af en vellykket power guide strategi er at vælge dit anstrengelsesniveau. Hvis du anstrenger dig mere på ruten, vil det øge effektanbefalingerne, mens det vil reducere dem, hvis du vælger en mindre anstrengelse ([Oprettelse af en Power Guide, side 11](#)). Det primære mål med en power guide er at hjælpe dig med at gennemføre ruten ud fra det, der vides om det, du kan. Det er ikke at nå en bestemt målsat tid. Du kan justere anstrengelsesniveauet under din tur.

Power guides er altid tilknyttet en rute og kan ikke bruges til træninger eller segmenter. Du kan få vist og redigere din strategi i Garmin Connect™ og synkronisere den med kompatible Garmin® enheder. Denne funktion kræver en effektmåler, som skal parres med din enhed ([Parring af dine trådløse sensorer, side 50](#)). Når enhederne er blevet parret, kan du tilpasse de valgfri datafelter ([Datafelter, side 77](#)).



Oprettelse af en Power Guide

Før du kan oprette en power guide, skal du parre effektmåleren med din enhed (*Parring af dine trådløse sensorer, side 50*). Du skal også have en gemt bane på din enhed (*Baner, side 32*).

- 1 Vælg **Træning** > **Effektguide** > **Opret effektguide**.
- 2 Vælg en gemt bane.
- 3 Indtast et navn til power guiden, og vælg ✓.
- 4 Vælg en køreposition.
- 5 Vælg en udstyrsvægt.
- 6 Tryk på ✓ for at gennemse power guide oplysningerne (valgfrit).
- 7 Vælg **Gem**.

Start af en Power Guide

Før du kan starte en Power Guide, skal du oprette en power guide (*Oprettelse af en Power Guide, side 11*).

- 1 Vælg **Træning** > **Effektguide**.
- 2 Vælg en power guide.
- 3 Vælg **Kør**.
- 4 Tryk på ▶ for at starte aktivitetstimeren.

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-satellitssignal, 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 7*).

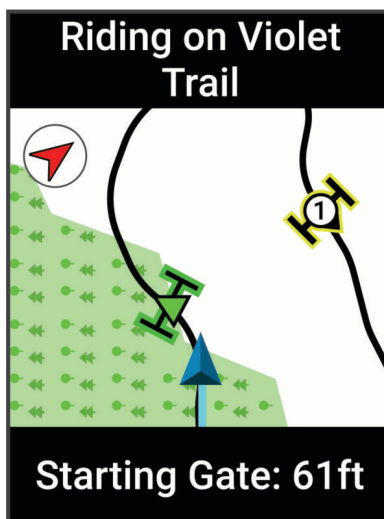
Ud over startkontrollen kan du oprette op til 10 tidskontroller i hver serie.

- 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 oprette 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 nyeste kontrol.
 - Vælg **Gem serie** for at gemme og navngive tidskontrolserie.
TIP: Følg instruktionerne på skærmen for at navngive kontrolserien.
 - Vælg **Afslut og slet serie** for at slette alle tidskontroller i 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 12*).

- 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.

BEMÆRKNING: 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® 550 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.

Brug af Strava™ Segment Explore-widgetten

Med Strava Segment Explore-widgetten kan du få vist og køre Strava segmenter i nærheden.


Vælg et segment fra Strava Segment Explore-widgetten.

Segmentet vises på kortet.

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 46).

BEMÆRKNING: Hvis du bruger Strava™ segmenter, overføres dine stjernemærkede segmenter automatisk til din enhed, når den synkroniseres med Garmin Connect appen.

- 1 Vælg en mulighed:
 - Åbn Garmin Connect appen.
 - Gå til connect.garmin.com.
- 2 Vælg et segment.
- 3 Vælg  eller **Send til enhed**.
- 4 Følg instruktionerne på skærmen.
- 5 På Edge® cykelcomputeren skal du vælge **Træning** > **Segmenter**.
- 6 Vælg segmentet.
- 7 Vælg **Kør**.

Aktivering af segmenter

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

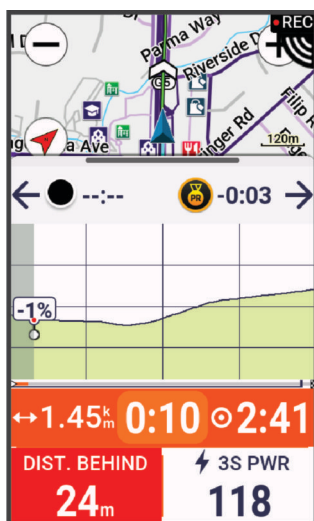
- 1 Vælg **Træning > Segmenter > ⋮ > Aktiver/deaktiver > Rediger flere**.
- 2 Vælg de segmenter, der skal aktiveres.

Sådan konkurrerer du i et segment

Segmenter er virtuelle konkurrencebaner. Du kan konkurrere i et segment og sammenligne din præstation med tidligere aktiviteter, andre køres 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.

BEMÆRKNING: 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 køre (hvis sådanne findes). Målet tilpasses automatisk ud fra din aktuelle præstation.

Der vises en besked, når segmentet er fuldført.

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 køre (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.



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.

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

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


Sletning af et segment

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

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.
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 dine trådløse sensorer, side 50*).

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 (*Baner, side 32*).
 - Vælg **Følg en aktivitet** for at følge en gemt tur (*Kør en tur, side 8*).
 - Vælg **Følg en træning** for at følge en gemt træning (*Træning, side 9*).
 - Hvis det er muligt, skal du vælge **Indstil målniveau**, **Indstil modstand**, eller **Indstil måleffekt** for at tilpasse din tur.
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.

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

1 Vælg **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 angive antallet af gentagelser, skal du vælge **Gentag**.
- Hvis du vil tilføje en opvarmning uden fast tidsramme til træningen, skal du vælge **Opvarmning** > **Til**.
- Hvis du vil tilføje en nedkøling uden fast tidsramme til træningen, skal du vælge **Nedkøling** > **Til**.

Start en intervaltræning

1 Vælg **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.

Træning forud for en løbsbegivenhed

Din Edge® cykelcomputer kan foreslå daglige træninger for at hjælpe dig med at træne til en cykelbegivenhed, hvis du har en VO2-max estimering (*Om VO2 maks. vurderinger, side 19*) og kører med puls og effekt i en uge.

1 Gå til din Garmin Connect™ kalender på din telefon eller computer.

2 Vælg dagen for begivenheden, og tilføj løbsbegivenheden.

Du kan søge efter en begivenhed i dit område, eller du kan oprette din egen begivenhed.

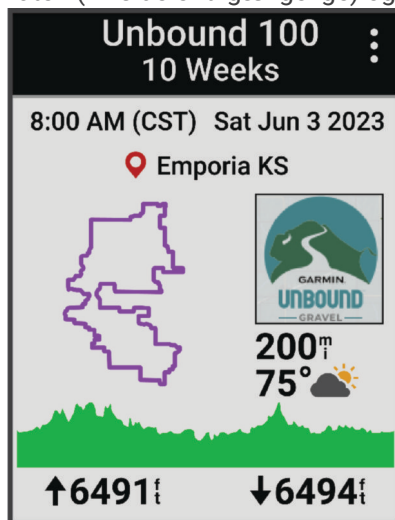
3 Tilføj oplysninger om begivenheden, og tilføj banen, hvis den er tilgængelig.

4 Synkroniser din enhed med din Garmin Connect konto.

5 På enheden skal du rulle til det primære begivenhedsoverblik for at se en nedtælling til din primære løbsbegivenhed.

Løbskalender og primær begivenhed

Når du fjører en løbsbegivenhed til din Garmin Connect™ kalender, kan du få vist begivenheden på din Edge® cykelcomputer ved at tilføje overblikket over den primære løbsbegivenhed (*Tilpasning af overblik, side 65*). Begivenhedsdatoen skal være inden for de næste 365 dage. Enheden viser en nedtælling til begivenheden, tid og sted for begivenheden, oplysninger om ruten (hvis de er tilgængelige) og vejrudsigt.



BEMÆRKNING: Historiske vejroplysninger for positionen og datoen er tilgængelige med det samme. Data for lokale vejrudsigter vises ca. 14 dage før begivenheden.

Fra oversigten over den primære begivenhed skal du trykke på ▼ for at få vist baneoplysninger og vejrudsigt. Afhængigt af de tilgængelige banedata for din begivenhed kan du få vist højdedata, rutekortet, rutekrav og oplysninger om stigning.

Min statistik

Edge® 550 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 www.garmin.com/performance-data.

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

Træningsstatus: Træningsstatus viser dig, hvordan din træning påvirker din kondition og dine præstationer. Din træningsstatus er baseret på ændringer i din træningsbelastning og VO2-max over en længere periode.

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.

Træningsbelastning: Træningsbelastning er summen af dit ekstra iltbehov efter træning (EPOC) over de seneste 7 dage. EPOC er et estimat af, hvor meget energi det kræver af din krop at restituere efter træning.

Fokus på træningsbelastning: Din enhed analyserer og distribuerer din træningsbelastning i forskellige kategorier baseret på intensiteten og strukturen for hver registreret aktivitet. Fokus på træningsbelastning omfatter den samlede akkumulerede belastning pr. kategori og fokus på træningen. Din enhed viser din belastningsfordeling i løbet af de sidste 4 uger.

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.

HRV-stresstest: HRV-stresstest (pulsudsving) kræver en Garmin® brystpulsmåler. Enheden registrerer din pulsvariation, mens du står stille i 3 minutter. Den fortæller dig dit generelle stressniveau. Skalaen er 1 til 100, og en lavere score angiver et lavere stressniveau.

Præstationskrav: Dit præstationskrav er en vurdering i realtid efter 6 til 20 minutters aktivitet. Det kan tilføjes som et datafelt, så du kan se dit præstationskrav under resten af aktiviteten. Det sammenligner dit præstationskrav med dit gennemsnitlige konditionsniveau.

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

Træningsstatusniveauer

Træningsstatus viser dig, hvordan din træning påvirker dit konditionsniveau og din præstation. Din træningsstatus er baseret på ændringer i din VO2-max, akutte belastning og HRV status over en længere periode. Du kan bruge din træningsstatus til at hjælpe dig med at planlægge fremtidig træning og fortsat forbedre dit konditionsniveau.

Ingen status: Du skal registrere flere aktiviteter over to uger på enheden for at bestemme din træningsstatus.

Afvikling af træningseffekt: Du har en pause i din træningsrutine, eller du træner meget mindre end normalt i en uge eller mere. Afvikling af træningseffekt betyder, at du ikke kan opretholde dit formniveau. Du kan prøve at forøge din træningsbelastning for at opleve forbedring.

Restitution: Din lettere træningsbelastning tillader din krop at restituere, hvilket er af afgørende betydning i længere perioder med hård træning. Du kan gå tilbage til en højere træningsbelastning, når du er færdig, at du er klar.

Vedligeholdelse: Din aktuelle træningsbelastning er tilstrækkelig til at opretholde dit konditionsniveau. Hvis du vil opleve forbedring, kan du prøve at variere dine træninger mere eller øge din træningsmængde.

Produktiv: Din aktuelle træningsbelastning flytter dit konditionsniveau og din præstation i den rigtige retning. Du skal planlægge restitutionsperioder i din træning for at vedligeholde dit konditionsniveau.

Top: Du er i den perfekte kondition til et løb. Din nyligt reducerede træningsbelastning tillader din krop at restituere sig og helt kompensere for tidligere træning. Du bør planlægge forud, da denne toptilstand kun kan opretholdes i et kort tidsrum.

Formforbedrende: Din træningsbelastning er meget høj og gør mere skade end gavn. Din krop har brug for hvile. Du bør give dig selv tid til at restituere ved at tilføje lettere træning i din plan.

Uproduktiv: Din træningsbelastning er på et godt niveau, men din kondition aftager. Prøv at fokusere på hvile, ernæring og stresshåndtering.

Belastet: Der er ubalance mellem din restitutions- og træningsbelastning. Det er et normalt resultat efter en hård træning eller større begivenhed. Din krop kæmper muligvis for at restituere, så du bør være opmærksom på din overordnede sundhed.

Tips til at hente din træningsstatus

Træningsstatusfunktionen afhænger af opdaterede vurderinger af dit formniveau, herunder mindst én VO2-max måling om ugen. Din VO2-max estimering opdateres efter både indendørs og udendørs ture med effekt, hvor din puls nåede mindst 70 % af din maksimale puls i flere minutter.

For at få mest muligt ud af træningsstatusfunktionen kan du prøve disse tips.

- Cykl mindst én gang om ugen med en effektmåler, og få din puls op på mere end 70 % af din maksimale puls i mindst 10 minutter.
Når du har brugt enheden en uge, bør din træningsstatus være tilgængelig.
- Registrer alle dine fitnessaktiviteter på din primære træningsenhed, så enheden kan indsamle oplysninger om din præstation (*Synkronisering af aktiviteter og præstationsmålinger, side 25*).



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.

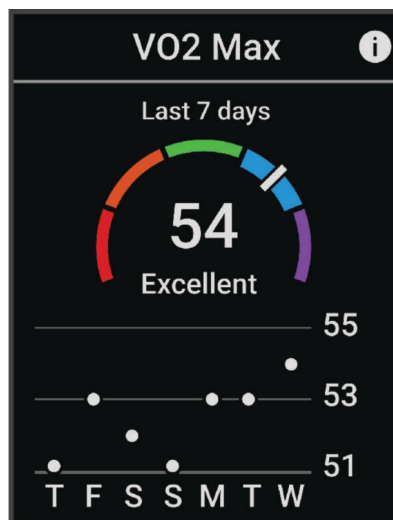
Få dit VO2-max-estimat

Før du kan se dit VO2-max-estimat, skal du tage pulsmåleren på, installere effektmåleren og parre dem med din enhed (*Parring af dine trådløse sensorer, side 50*). 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 58*) og indstille din maksimale puls (*Indstilling af dine pulszoner, side 27*).

BEMÆRKNING: Estimaterne 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.
- 2 Efter køreturen skal du vælge **Gem**.
- 3 Vælg  > **Min statistik** > **Træningsstatus**.
- 4 Tryk på  for at få vist din VO2-max.

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 maks. data og analyse oplyses med tilladelse fra The Cooper Institute®. Hvis du ønsker yderligere oplysninger, kan du se bilaget (*VO2-max standardbedømmelser, side 83*) og gå til www.CooperInstitute.org.

Tip til VO2 maks. estimater 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® 550 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.).

BEMÆRKNING: Varmeakklimatiseringsfunktionen er kun tilgængelig for GPS-aktiviteter og kræver vejrdata 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.

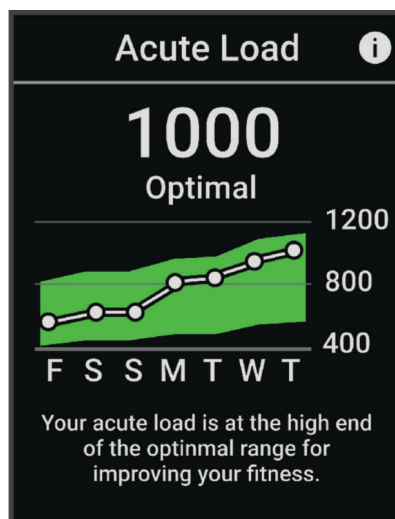
Visning af din akutte belastning

Før du kan se din estimering af din akutte belastning, skal du tage pulsmåleren på, installere effektmåleren og parre dem med din enhed (*Parring af dine trådløse sensorer, side 50*).

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 58*) og indstille din maksimale puls (*Indstilling af dine pulszone, side 27*).

BEMÆRKNING: Estimatet 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 Vælg  > **Min statistik** > **Træningsstatus**.
- 3 Tryk på  for at få vist din akutte belastning.



Træningsbelastningsfokus

For at maksimere præstations- og konditionsforbedringer skal træningen fordeles i tre kategorier: Lav aerob, høj aerob og anaerob. Træningsbelastningsfokus viser dig, hvor meget af din træning der i øjeblikket befinder sig i hver kategori, og giver målsætninger for træningen. Træningsbelastningsfokus kræver mindst 7 dages træning for at afgøre, om din træningsbelastning er lav, optimal eller høj. Efter 4 ugers træningshistorik vil dit træningsbelastningsestimat have fået mere detaljerede måloplysninger, der kan hjælpe dig med at afbalancere dine træningsaktiviteter.

Under målsætningen: Din 4-ugers træningsbelastning er lavere end optimalt i alle intensitetskategorier.

Manglende lav aerob belastning: Prøv at tilføje flere lave aerobe aktiviteter for at give restitution og balance i dine aktiviteter med højere intensitet.

Manglende høj aerob belastning: Prøv at tilføje flere høje aerobe aktiviteter for at hjælpe med at forbedre din laktattærskel og VO2-max. over tid.

Manglende anaerob belastning: Prøv at tilføje et par mere intense anaerobe aktiviteter for at forbedre din hastighed og anaerobe kapacitet over tid.

Balanceret: Din træningsbelastning er afbalanceret og giver generel træningsnyttevirkning, efterhånden som du fortsætter træningen.

Lavt aerob fokus: Din træningsbelastning er for det meste lav aerob aktivitet. Det giver et solidt fundament og forbereder dig på at tilføje mere intens træning.

Højt aerob fokus: Din træningsbelastning er for det meste høj aerob aktivitet. Disse aktiviteter hjælper med at forbedre laktattærsklen, VO2-max. og udholdenhed.

Anaerob fokus: Din træningsbelastning er for det meste intens aktivitet. Dette fører til hurtige konditionsforbedringer, men bør afbalanceres med lave aerobe aktiviteter.

Over målsætningen: Din 4-ugers træningsbelastning er højere end optimalt.

Visning af cyklingsniveau

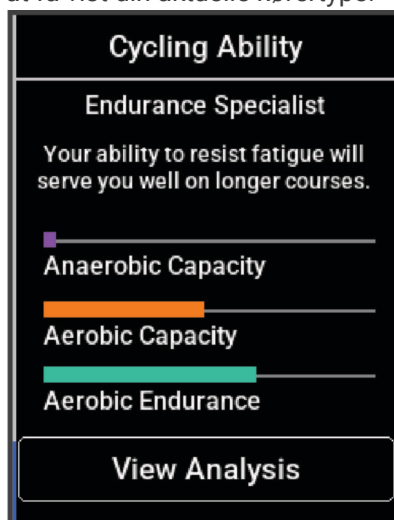
Før du kan se dit cyklingsniveau, skal du have en 7-dages træningshistorik, VO2-max data registreret i din brugerprofil (*Om VO2 maks. vurderinger, side 19*) og effektkurvedata fra en parret effektmåler (*Visning af din Effektkurve, side 25*).

Cyklingsniveauet er en måling af din præstation på tværs af tre kategorier: Aerob udholdenhed, aerob kapacitet og anaerob kapacitet. Cyklingsniveauet omfatter din aktuelle kørertype, eksempelvis klatrer. Oplysninger, du indtaster i din brugerprofil, eksempelvis kropsvægt, hjælper også med at bestemme din kørertype (*Indstilling af din brugerprofil, side 58*).

1 Tryk på  for at se overblikket over cyklingsniveauet.

BEMÆRKNING: Du skal måske tilføje overblikket til startskærmen (*Visning af overblik, side 6*).

2 Vælg cyklingsniveau-overblikket for at få vist din aktuelle kørertype.



3 Vælg **Vis analyse** for at få vist en detaljeret analyse over dit cyklingsniveau.

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 (*Træningsbelastningsfokus, side 21*). 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.

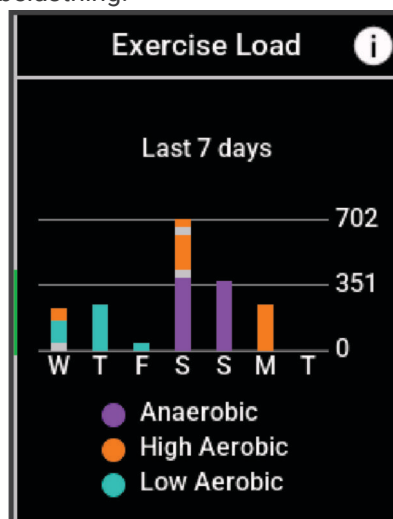
Få din estimering af øvelsesbelastning

Før du kan se din estimering af øvelsesbelastning, skal du tage pulsmåleren på, installere effektmåleren og parre dem med din enhed (*Parring af dine trådløse sensorer, side 50*).

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 58*) og indstille din maksimale puls (*Indstilling af dine pulszone, side 27*).

BEMÆRKNING: Estimatet 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 Vælg  > **Min statistik** > **Træningsstatus**.
- 3 Tryk på  for at få vist din øvelsesbelastning.



Restitutionsstid

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.

Restitutionsstidsanbefalingen 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.

Restitutionsstiden 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 50*). 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 58*) og indstille din maksimale puls (*Indstilling af dine pulszoner, side 27*).

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

2 Kør en tur.

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

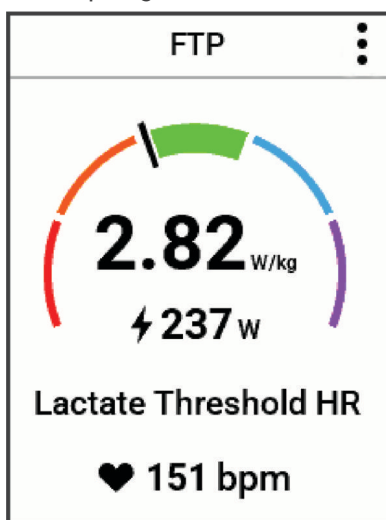
Restitutionsstiden vises. Den maksimale tid er 4 dage, og den mindst mulige tid er 6 timer.






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 83*) 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 50*).

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**.

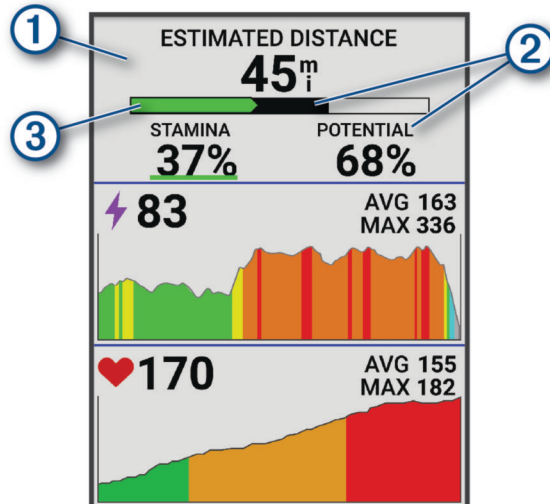
- 2 Kør med vedvarende, høj intensitet i mindst 20 minutter udendørs.
- 3 Efter køreturen skal du vælge **Gem**.
- 4 Vælg **☰** > **Min statistik** > **Effekt** > **FTP**.
FTP vises som en værdi målt i W pr. kg, effekten vises i W, og en position vises på farvemåleren.




Visning af din udholdenhed i realtid

Din enhed kan give estimeringer af udholdenhed baseret på dine pulsdata og dit VO2-max estimering i realtid (*Om VO2 maks. vurderinger, side 19*). Hvor hårdt du arbejder under en aktivitet påvirker, hvor hurtigt din udholdenhed forsvinder. Sporing af udholdenhed i realtid fungerer ved at kombinere dine fysiologiske målinger med din seneste og langsigtede aktivitetshistorik, som eksempelvis træningsvarighed, tilbagelagt distance og opbygning af træningsbelastning (*Præstationsmålinger, side 18*).

For at opnå de bedste resultater skal du konsistent registrere cykelaktiviteter med en effektmåler i 2 til 3 uger og med forskellige intensitetsniveauer og varighed.

- 1 Vælg **☰** > **Aktivitetsprofiler**.
- 2 Vælg en cykleprofil.
- 3 Vælg **Skærbilleder**.
- 4 Rul til venstre eller højre for at få vist dataskærbilledet **Udholdenhed**.
- 5 Vælg **⚙**.
- 6 Vælg **Vis skærm** for at få vist dataskærmen under din tur.
- 7 Vælg **Vis aktuel indsats** for at vælge udholdenhedsindstillingen.
- 8 Vælg **Vis distance** eller **Vis tid** som det primære datafelt.
- 9 Vælg **Rediger datafelter**.
- 10 Tryk på **^** eller **v** for at ændre layoutet.
- 11 Vælg **✓**.
- 12 Kør en tur (*Kør en tur, side 8*).
- 13 Tryk på **^** eller **v** for at se dataskærbilledet.



①	Primært datafelt for udholdenhed. Du kan få vist den anslåede resterende tid eller distance, indtil du når udmattelse på dit nuværende anstrengelsesniveau.
②	Skøn over den potentielle udholdenhed. Tænk på den potentielle udholdenhed som brændstoftankens samlede kapacitet. Den vil falde hurtigere, hvis du kører på et højt anstrengelsesniveau. Reduktion af din indsats eller hvile resulterer i et langsommere fald af din potentielle udholdenhed.
③	Estimat af aktuel udholdenhed. Din nuværende udholdenhed afspejler, hvor meget energi du har tilbage ved dit nuværende anstrengelsesniveau. Dette estimat kombinerer generel træthed med anaerobe cykelaktiviteter, eksempelvis sprint, store stigninger og angreb.  Rød: Udholdenhed er brugt op.  Orange: Udholdenhed er jævn.  Grøn: Udholdenhed genoplader.

Sådan får du vist din stress-score

Før du kan se din stress-score, skal du tage en brystpulsmåler på og parre den med din enhed ([Parring af dine trådløse sensorer, side 50](#)).

Stress-scoren er resultatet af en treminutters test, der udføres, mens du står stille, hvor Edge® enheden analyserer pulsforskellen for at bestemme dit samlede stressniveau. Træning, søvn, ernæring og livets almindelige stress har alt sammen indflydelse på en atlets præstation. Området for stress-scoren er 1 til 100, hvor 1 er en meget lav stresstilstand, og 100 er en meget høj stresstilstand. At kende din stress-score kan hjælpe dig med at afgøre, om din krop er klar til en hård omgang træning eller til yoga.




TIP: Garmin® anbefaler, at du måler din stress-score på ca. samme tidspunkt og under de samme forhold hver dag.

- 1 Vælg  > **Min statistik** > **Stress-score** > .
- 2 Stå stille, og slap af i 3 minutter.

Visning af din Effektkurve

Før du kan se din effektkurve, skal du parre effektmåleren med din enhed ([Parring af dine trådløse sensorer, side 50](#)).

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® 550 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 550 cykelcomputer.

Synkroniser din Edge 550 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 47](#)).

De seneste aktiviteter og præstationsmålinger fra dine andre Garmin enheder vises på din Edge 550 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.

Sæt din træningsstatus på pause

Hvis du er skadet eller syg, kan du sætte din træningsstatus på pause. Du kan fortsætte med at registrere fitnessaktiviteter, men din træningsstatus, fokus på træningsbelastning, feedback om restitution og anbefalinger til træning deaktiveres midlertidigt.

Vælg en mulighed:




- Fra din Edge® cykelcomputer skal du vælge  > **Min statistik > Træningsstatus**  : **Sæt træningsstatus på pause.**
- I Garmin Connect™ indstillingerne skal du vælge **Resultatstatistik > Træningsstatus** >  > **Sæt træningsstatus på pause.**

TIP: Du skal synkronisere enheden med din Garmin Connect konto.

Genoptagelse af den træningsstatus, der er sat på pause

Du kan genoptage din træningsstatus, når du er klar til at starte træningen igen. For at opnå de bedste resultater skal du udføre mindst to VO2 maks. målinger hver uge (*Om VO2 maks. vurderinger, side 19*).

Vælg en mulighed:

- Fra din Edge® cykelcomputer skal du vælge  > **Min statistik > Træningsstatus** >  > **Fortsæt træningsstatus.**
- Fra indstillingen Garmin Connect™ skal du vælge **Resultatstatistik > Træningsstatus** >  > **Fortsæt træningsstatus.**

TIP: Du skal synkronisere enheden med din Garmin Connect konto.

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 50*).

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

- 1 Hold  nede.
- 2 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** > .

BEMÆRKNING: Dette sletter ikke gemte aktiviteter.

Sletning af en personlig rekord


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

Træningszoner

- Pulszoner (*Indstilling af dine pulszoner, side 27*)
- Effektzoner (*Indstilling af dine effektzoner, side 27*)

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 27*). 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 84*) 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. Standardmaksimumpuls er 220 minus din alder.

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.
- 5 Vælg **Konfiguration** for at redigere antallet af effektzoner.
Zoneværdierne opdateres automatisk, men du kan også redigere de enkelte værdier manuelt.

Navigation

Navigationsfunktioner og -indstillinger gælder også for navigering af baner (*Baner*, side 32) and segments (*Segmenter*, side 13).

- Positioner og søgning efter steder (*Positioner*, side 28)
- Planlægning af en bane (*Baner*, side 32)
- Ruteindstillinger (*Ruteindstillinger*, side 36)
- Kortindstillinger (*Kortindstillinger*, side 36)

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** > **✓**.

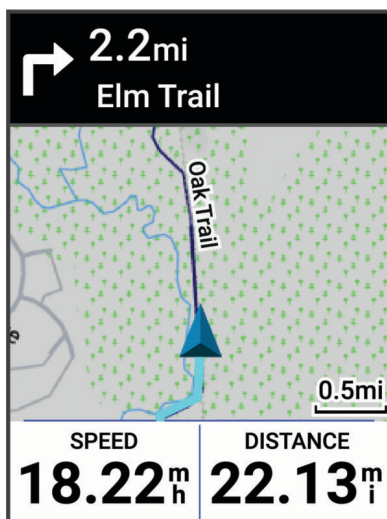
Lagring af positioner fra kortet

- 1 Vælg **Navigation** > **Gennemse kort**.
- 2 Tryk på **^** og **v** 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 65).

- 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 32).
 - 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 startpunkt.

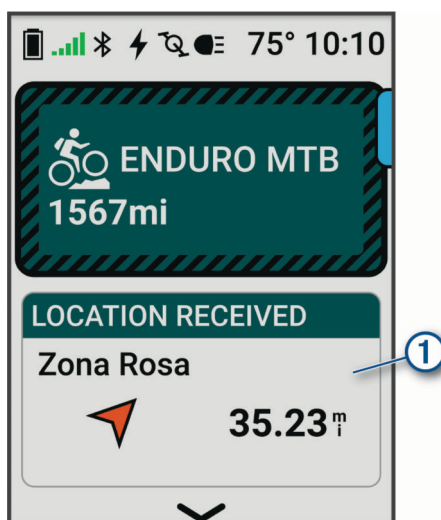
- 1 Kør en tur.
- 2 Tryk på **▶ > ⋮** for at se genvejsmenuen.
- 3 Vælg **Tilbage til Start**.
- 4 Vælg **Langs samme rute** eller **Mest direkte rute**.
- 5 Vælg **Kør**.

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 31*).

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



Din Edge cykelcomputer viser et kort med navnet på den delte position og koordinater.

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

- 2 Vælg **Kør**.



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

Navigation til en delt position under en tur

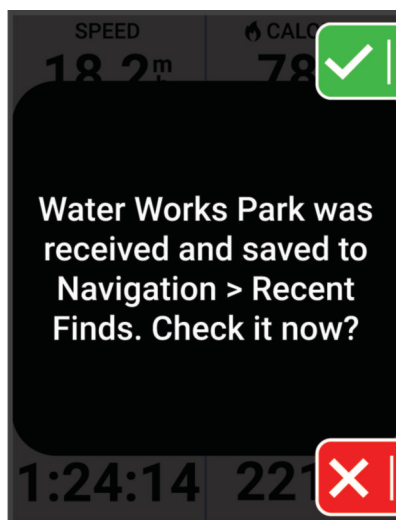
Denne funktion er designet til ture, som anvender GPS. Hvis du kører med en Indendørs aktivitetsprofil, hvor navigation er deaktiveret, skal du vælge ✓ for at afvise meddelelsen.

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 31*).

1 Start en tur (*Kør en tur, side 8*).

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.

BEMÆRKNING: 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 29](#)).

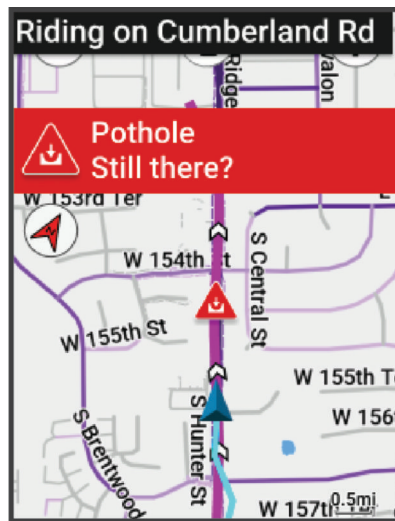
Rapportering af en fare

⚠ 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 personskaade.

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 8](#)).
- 2 Tryk på  på kortskærmen.
- 3 Vælg .
- 4 Vælg type af fare.
- 5 Vælg **Rapporter**.
Faren vises på navigationskortet, og Edge cykelcomputeren giver en lydalarm ([Indstillinger for advarsler og meddelelser, side 61](#)).



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.

Du kan også oprette en bane i Garmin Connect™ appen (*Følg en rute fra Garmin Connect™*, side 32).

- 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 42).
- 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 46).

- 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.

BEMÆRKNING: 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 33](#)).
- 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 rute.
- 3 Vælg en mulighed:

BEMÆRKNING: Ikke alle valgmuligheder er tilgængelige for alle baner.

 - Tryk på banen for at se banen på kortet.
 - Vælg stigningsgraf for at se detaljer og højdeplots for hver stigning.
 - Vælg **Oversigt** for at se oplysninger om ruten.
 - 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 ([Power Guide, side 10](#)).
 - Vælg **Ernæring/hydrering** for at aktivere og få vist anbefalinger for ernæring og hydrering for banen.

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.

Søg: Lader dig søge efter gemte ruter efter navn.

Sorter: Giver dig mulighed for at sortere gemte baner efter navn, distance eller dato.

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 navigation på pause**.
- Hvis du vil vælge mellem forslag til omdirigering, skal du vælge **Genbereg**.

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

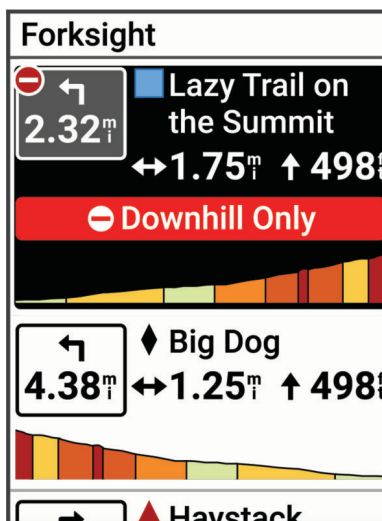
- 1 Vælg **Navigation** > **Baner**.
- 2 Vælg  > **Slet**.
- 3 Vælg en bane.
- 4 Vælg .

Trailforks Ruter

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.

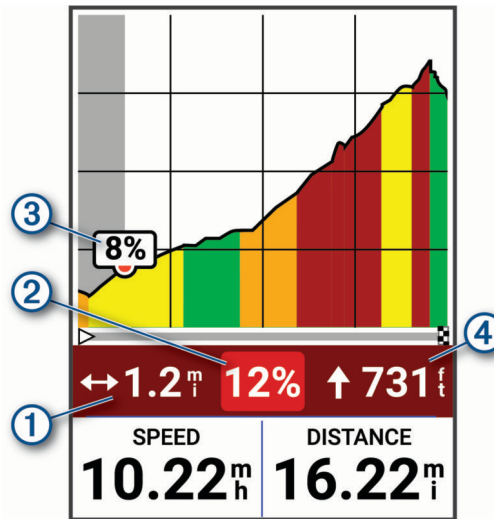


Brug af ClimbPro

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.

- 1 Aktiver ClimbPro funktionen for aktivitetsprofilen (*Træningsindstillinger, side 58*).
- 2 Vælg **Klatringsdetektion**.
- 3 Vælg de stigningskategorier, der skal medtages, baseret på sværhedsgrad (*Stigningskategorier, side 35*).
- 4 Vælg **Tilstand**.

- 5 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Når du navigerer** for at bruge ClimbPro, kun når du følger en bane (*Baner, side 32*) eller navigerer til en destination (*Navigation til en position, side 28*).
 - Vælg **Altid** for at bruge ClimbPro på alle køreture.
- 6 Vælg **Terræntype**, og vælg en indstilling.
- 7 Gennemgå stigningerne i Climb Explore-widgetten (*Brug Climb Explore widgetten, side 35*).
TIP: Stigninger vises også under baneoplysninger (*Visning af rutedetaljer, side 33*).
- 8 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.




Brug Climb Explore widgetten

- 1 Rul til Climb Explore widgetten.
TIP: Du kan føje Climb Explore til widget-sløjfen (*Sådan tilpasser du widget-sløjfen, side 65*).
- 2 Vælg **:**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Søgeradius** for at indtaste den afstand, hvor der skal søges efter stigninger.
 - Vælg **Min. sværhedsgrad** for at indstille kategorien minimumsstigning (*Stigningskategorier, side 35*).
 - Vælg **Maks. sværhedsgrad** for at indstille kategorien maksimal stigning (*Stigningskategorier, side 35*).
 - Vælg **Terræntype** for at angive, hvilken type terræn du vil køre i.
 - Vælg **Sorter efter** for at sortere stigningen efter afstand, stigning, længde eller stigningsgrad.
 - Vælg **Sorter rækkefølge** for at sortere stigningsområder i stigende eller faldende rækkefølge.


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	Stigningscore	Farve
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 36*).

Konfigurer kort: 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 **Spør op** for at se din aktuelle rejseretning øverst på siden.

Administration af kort

Før du kan administrere dine kortdata, skal du oprette forbindelse til et Wi-Fi® netværk Wi-Fi.

Du kan se og opdatere de downloadede kort på din Edge® cykelcomputer.

1 Vælg  > **System** > **Kortstyrer**.

2 Vælg en mulighed:

- Vælg et aktuelt kort, og vælg **Download opdatering** eller **Søg efter opdateringer**.
- Vælg **Tilføj kort** for at downloade et nyt kort.

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.

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 et Wi-Fi® netværk eller 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 skærbillede 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.

BEMÆRKNING: 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.

Opsætning af Wi-Fi® og brug af søvnfunktion på din enhed gør det muligt for enheden at synkronisere med alle dine data, f.eks. træningsstatistik, download af baner og softwareopdateringer.

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

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 kompatible 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.

Lydbeskeder: Gør det muligt for Garmin Connect appen at afspille statusmeddelelser på din telefon under en tur.

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: Giver dig mulighed for at besvare et indgående opkald eller en sms med en foruddefineret tekstbesked. Denne funktion er tilgængelig med kompatible Android™ telefoner.

Meddelelser: Viser telefonmeddelelser og beskeder på din enhed.

Sikkerheds- og registreringsfunktioner: (*Sikkerheds- og sporingsfunktioner, side 39*)

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

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

Sikkerheds- og sporingsfunktioner

ADVARSEL

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® 550 uret have forbindelse til Garmin Connect appen ved hjælp af Bluetooth® teknologi. Du kan indtaste nødkontakter på din Garmin Connect konto.

Edge 550 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 550 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

ADVARSEL

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

BEMÆRKNING: 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.

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

Assistance

ADVARSEL

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 sporingfunktioner.

- 1 I 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® 550 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 45*).
- 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

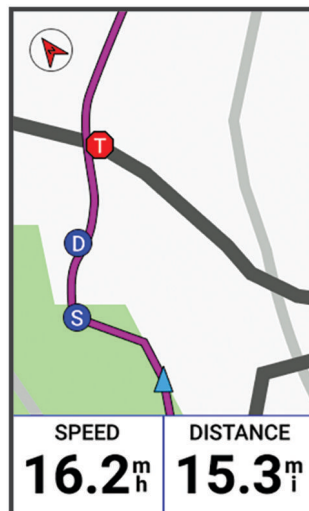
Før du kan starte en GroupTrack session, skal du have en telefon med Garmin Connect™ appen parret til din enhed (*Sådan parrer du din telefon, side 38*).

Denne funktion er nødvendig for gruppeture med Edge® 530 og tidligere cykelcomputere.

For Edge 1040, 840, 540 og senere cykelcomputere skal du bruge GroupRide funktionen (*Start en GroupRide session, side 42*).

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® 550 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.

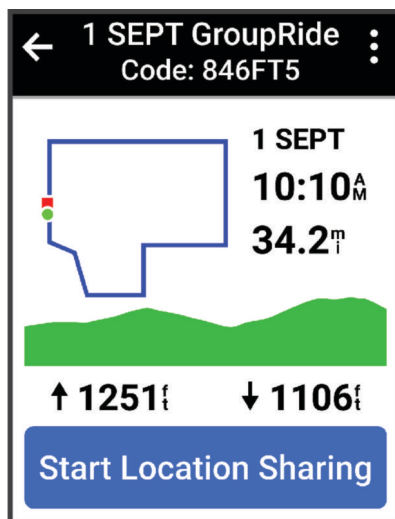
Med GroupRide funktionen på din Edge® cykelcomputer kan du oprette og tilgå delte baner, gruppemeddelelser og live positionsdata og kørselsdata med andre ryttere med kompatible enheder.

Start en GroupRide session

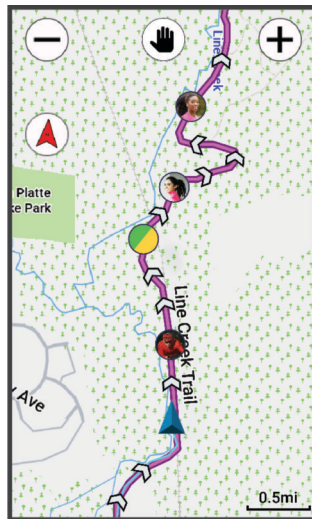
Før du kan starte en GroupRide session, skal du have en telefon med Garmin Connect™ appen parret til din enhed (*Sådan parrer du din telefon, side 38*). Når du bliver bedt om det, skal du også acceptere at dele din liveplacering med andre ryttere.

- 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 32*).
- 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 44*).



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 tilføje GroupRide overblikket til overblikssløjfen (*Tilpasning af overblik, side 65*).

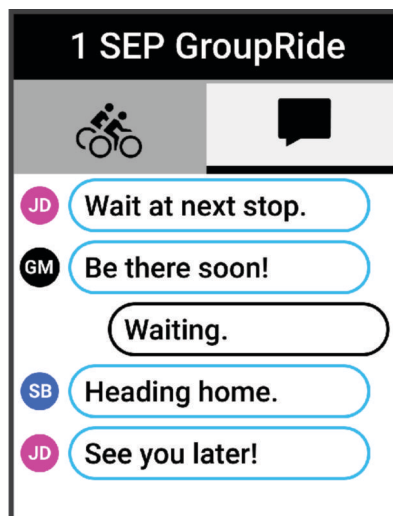
- 2 Vælg et overblik for at åbne det.
- 3 Vælg **Angiv kode**.
- 4 Indtast den 6-cifrede kode, og vælg ✓.
Din Edge cykelcomputer downloader automatisk banen.
- 5 På dagen for turen skal du vælge **Start positionsdeling**.
- 6 Tryk på ►, og køр en tur.

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 tekstsvar.
 - Vælg **Indtast besked** for at skrive en brugerdefineret meddelelse.

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



Du kan rulle op til toppen af meddelelsseskærmen for at se ældre meddelelser, herunder meddelelser, der er sendt, inden du blev medlem af GroupRide sessionen (*Deltag i en GroupRide session, side 43*).

GroupRide Kortstatus

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

TIP: Bogstaverne i kortikonerne er initialerne i rytterens fornavn.

Ikone	Udform	Farve	Bevægelse	Tilsluttet på Garmin Connect™ appen
W	Cirkel	Hvid	Ja	Nej
A	Cirkel	Blå	Ja	Ja
P	Kvadrat	Hvid	Nej	Nej
T	Kvadrat	Rød	Nej	Ja
G	Cirkel	Grå	Ukendt	Ukendt

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 44*).

Tip til GroupRide sessioner

- Kør en tur udenfor med GPS.
- Par din kompatible 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 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 44*).
- 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 køresultater og præmier, skal du fjerne dig selv fra GroupRide i Garmin Connect™ appen (*Garmin Connect, side 46*).

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.

BEMÆRKNING: 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 & sporing** > **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 meddelelsesudlødere og -indstillinger.
- 8 Gå udenfor, og vælg en GPS-cykleprofil på din Edge 550 cykelcomputer.

Deling af livebegivenhed er aktiveret i 24 timer.

Tilskuermeddelelser

BEMÆRKNING: 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 **Indstil cykelalarm**.

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

Afspilning af lydbeskeder på din telefon

Før du kan konfigurere lydbeskeder, skal du have en telefon med Garmin Connect™ appen parret med din Edge® cykelcomputer.

Du kan indstille Garmin Connect appen til at afspille motiverende statusbeskeder på din telefon, mens du er i gang med en køretur eller anden aktivitet. Lydbeskederne omfatter oplysninger om antal omgange, omgangstid, effekt, navigation, tempo eller hastighed samt puls. Under en lydbesked sætter Garmin Connect appen den primære lyd fra din telefon på lydløs for at afspille beskeden. Du kan tilpasse lydstyrkeniveauerne i Garmin Connect appen.




- 1 I Garmin Connect appen skal du vælge ●●●.
- 2 Vælg **Garmin-enheder**.
- 3 Vælg din enhed.
- 4 Vælg **Lydbeskeder**.

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 timerskærmbilledet på Edge cykelcomputeren skal du trykke på , vælge **Widgets** og trykke på  eller  for at få vist widgets for musikstyring.
BEMÆRKNING: Du kan tilføje muligheder til widget-sløjfen (*Sådan tilpasser du widget-sløjfen, side 65*).
 - Gå gennem dataskærmene for at få vist dataskærmen for musikstyring (*Tilføjelse af et dataskærmbillede, side 59*).
- 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 46*). 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 ✓.

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 ✓.

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

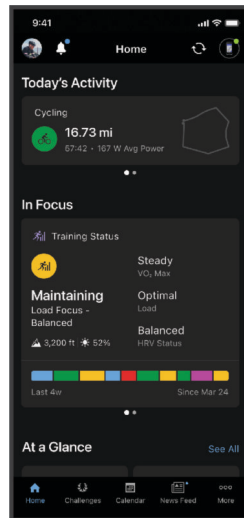
Du kan oprette forbindelse til din venner på Garmin Connect™. Garmin Connect giver dig værktøj til at spore, analysere, dele og opmuntre hinanden. Registrer begivenheder fra din aktive livsstil, bl.a. køreture, løb, gang, svømning, vandreture, triatlon osv.

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.

Analysér 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.

BEMÆRKNING: 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 38*).

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 38*).

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.
Hvis du allerede har konfigureret din enhed med Wi-Fi tilslutning, kan Garmin Connect automatisk downloade tilgængelige softwareopdateringer til din enhed, når den opretter forbindelse ved hjælp af Wi-Fi.

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.

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 38*).

- 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 uret 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.

Wi-Fi® tilslutningsfunktioner

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

Softwareopdateringer: Du kan downloade og installere den nyeste software.

Træningsture og træningsplaner: Du kan søge efter og vælge træninger og træningsplaner på Garmin Connect webstedet. Næste gang din enhed har en Wi-Fi forbindelse, sendes filerne til enheden.

Kortopdateringer: Du kan opdatere kortene på din Edge® cykelcomputer. Kortene holdes ajour og hjælper din enhed med at finde nyligt tilføjede lokationer og beregne mere præcise ruter (*Administration af kort, side 36*).

Opsætning af Wi-Fi® forbindelse

Du skal slutte enheden til Garmin Connect™ appen på din telefon eller Garmin Express™ applikationen på din computer, før du kan oprette forbindelse til et Wi-Fi netværk.

1 Vælg en mulighed:

- Download Garmin Connect appen og par din telefon (*Sådan parer du din telefon, side 38*).
- Gå til garmin.com/express, og download Garmin Express programmet.

2 Følg vejledningen på skærmen for at konfigurere Wi-Fi tilslutningen.

Wi-Fi® indstillinger

Vælg  > **Connectede funktioner** > **Wi-Fi**.

Aktivér: Aktiverer Wi-Fi trådløs teknologi.

Andre Wi-Fi indstillinger vises kun, når Wi-Fi er aktiveret.

Automatisk overførsel: Giver dig mulighed for at uploade aktiviteter automatisk via et kendt trådløst netværk.

Wi-Fi synkronisering: Vælg for at synkronisere manuelt Wi-Fi.

Tilføj netværk: Tilslutter din enhed til et trådløst netværk.

Trådløse sensorer

Din Edge® cykelcomputer kan parres og bruges med trådløse sensorer ved hjælp af ANT+® eller Bluetooth® teknologi (*Parring af dine trådløse sensorer, side 50*). Efter enhederne er parret, kan du tilpasse de valgfrie datafelter (*Tilføjelse af et dataskærm billede, side 59*). 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 din enhed med din eBike såsom Shimano® eBike-systemet og få vist cykeldata under dine ture, f.eks. oplysninger om batteri og gearskift (<i>Sådan ser du sensoroplysninger for din eBike, side 54</i>).
Edge fjernbetjening	Du kan betjene din Edge cykelcomputer med Edge fjernbetjeningen, herunder start af aktivitetstimer, markering af omgange og rulning gennem dataskærm billeder.
Udvidet display	Du kan bruge tilstanden Udvidet display til at vise dataskærm billeder fra dit compatible Garmin ur på en kompatibel Edge cykelcomputer under en cykeltur eller et triatlon (<i>Opsætning af udvidet visningstilstand, side 66</i>).
Puls	Du kan bruge en ekstern sensor, såsom HRM 200, HRM 600, HRM-Dual™, HRM-Fit™ eller HRM-Pro™ pulsmåler serien for at få vist pulsdata under dine aktiviteter.
inReach-fjernbetjening	Fjernbetjeningsfunktionen inReach® giver dig mulighed for at betjene din inReach satellitkommunikationsenhed ved hjælp af Edge cykelcomputeren (<i>Brug af inReach® fjernbetjeningen, side 55</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 53</i>).
Effekt	Du kan bruge Rally™ eller Vector™ pedalerne 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 27</i>), eller du kan bruge områdealarmer til at få besked, når du når en bestemt effektzone (<i>Indstilling af områdealarmer, side 61</i>).
Radar	Du kan bruge en Varia bagudvendt cykelradar til at forbedre situationsbevidstheden og sende advarsler om køretøjer, der nærmer sig (<i>Radardataskærm, side 53</i>). Med en Varia cykelradar med baglygte kan du også tage billeder og optage video under en køretur (<i>Brug af Varia™ kameraets kontrolfunktioner, side 53</i>).
Skift	Du kan bruge elektroniske skiftere til at få vist oplysninger om gearskift under en tur. Edge 550 cykelcomputerenheden viser aktuelle justeringsværdier, når sensoren er i justeringstilstand.
Shimano Di2	Du kan bruge Shimano Di2™ elektroniske skiftere til at få vist oplysninger om gearskift under en tur. Edge 550 cykelcomputerenheden viser aktuelle justeringsværdier, når sensoren er i justeringstilstand.
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 15</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 84</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.


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.

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

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

Hold dig 10 m (33 fod) væk fra andre cykelrytters 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.

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.

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 65*).


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 27*).
- Brug områdealarmer for at få besked, når du når en indstillet effektzone (*Indstilling af områdealarmer, side 61*).
- Tilpas effektdatafelter (*Tilføjelse af et dataskærbillede, side 59*).

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.

BEMÆRKNING: 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.

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

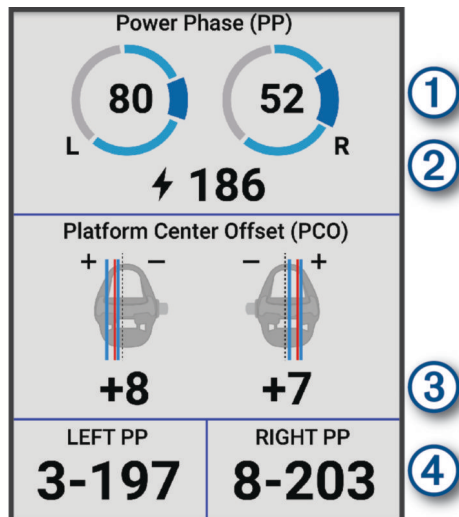
Du kan finde flere oplysninger på garmin.com/performance-data/cycling.

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 50*).

BEMÆRKNING: 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 59*).

BEMÆRKNING: 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 47*).

Effektfasedata

Effektphase 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 47*).
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.

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 50](#)). Se brugervejledningen til dit tilbehør for at få yderligere oplysninger.

Brug af Varia™ kameraets kontrolfunktioner

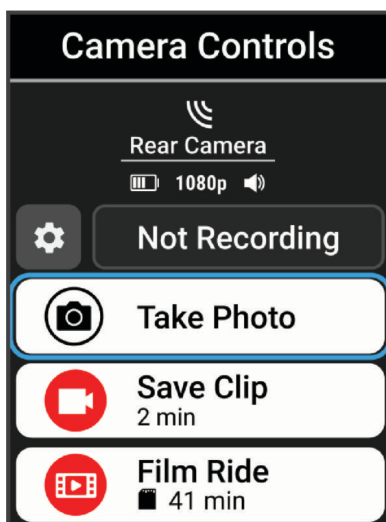
BEMÆRK

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 50](#)).

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**.

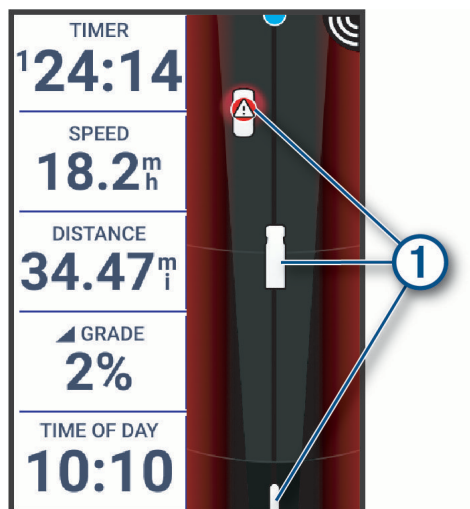
Radardataskærm

⚠ ADVARSEL

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.

Før du kan se Varia™ radardataene, skal du parre det kompatible tilbehør med din cykelcomputer ([Parring af dine trådløse sensorer, side 50](#)).

Du kan tilføje et radardataskærbillede for at fjernstyre din tilsluttede Varia RearVue radarenhed og få vist radardata. Skærbilledet med radardata viser en grafisk gengivelse af vejen bag dig, mens du kører. Hvert ikon  repræsenterer et køretøj, der nærmer sig. Du kan finde flere oplysninger i brugervejledningen til dit radartilbehør.



Køretøjsikonet bevæger sig op og hen over skærmen, efterhånden som bilen nærmer sig dig, og repræsenterer bilens position i forhold til dig. Radaren beregner et trusselsniveau baseret på køretøjets størrelse, hastighed og andre faktorer ([Aktivering af tonen for det grønne trusselsniveau, side 54](#)).

Ikon	Trusselsniveau
	Mellemniveau
	Højt niveau

TIP: Du kan tilføje fem datafelter til dette skærmbillede ([Redigering af et dataskærmbillede, side 60](#)).

Aktivering af tonen for det grønne trusselsniveau

Før du kan aktivere tonen for det grønne trusselsniveau, skal du parre enheden med en kompatibel Varia™ bagudvendt radarenhed og aktivere toner.

Du kan aktivere en tone, der afspilles, når radaren skifter til det grønne trusselsniveau.

- 1 Vælg > **Sensorer**.
- 2 Vælg din radarenhed.
- 3 Vælg **Sensoroplysninger** > **Alarmindstillinger**.
- 4 Vælg til/fra-tasten for **Grøn trusselsniveau-tone**.

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 50](#)).

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 59](#)). 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 50](#)). Du kan tilpasse eBike dataskærmbilledet og datafelterne ([Tilføjelse af et dataskærmbillede, side 59](#)).

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-fjernbetjening**.
 - 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**.
- BEMÆRKNING:** Du bør kun bruge SOS-funktionen i en reel nødsituation.


Historik

Det historiske overblik på din Edge® 550 cykelcomputer inkluderer tid, distance, kalorier, hastighed, omgangsdata, højde og valgfri oplysninger om sensorer, der bruger ANT+® teknologi.

BEMÆRKNING: 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.

BEMÆRKNING: Du skal måske tilføje overblikket til startskærmen (*Tilpasning af overblik, side 65*).

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 27*) og dine pulszone (*Indstilling af dine pulszone, side 27*), 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 datafelt, side 59*).

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

BEMÆRKNING: Du skal måske tilføje overblikket til startskærmen (*Tilpasning af overblik, side 65*).

2 Vælg det historiske overblik.

3 Vælg **Ture**.


4 Vælg en tur.

5 Vælg **Oversigt**.

6 Vælg en mulighed:

- Vælg **Pulszone**.
- Vælg **Effektzoner**.

Sletning af en tur



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

BEMÆRKNING: Du skal måske tilføje overblikket til startskærmen (*Tilpasning af overblik, side 65*).

2 Vælg det historiske overblik.


3 Vælg **Ture**.

4 Vælg en tur.

5 Vælg  > **Slet** > .

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.

BEMÆRKNING: Du skal måske tilføje overblikket til startskærmen (*Tilpasning af overblik, side 65*).

2 Vælg det historiske overblik.

3 Vælg **Totaler**.

Sletning af samlede data


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

BEMÆRKNING: Du skal måske tilføje overblikket til startskærmen (*Tilpasning af overblik, side 65*).

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.

BEMÆRKNING: 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 51.

Datahåndtering

BEMÆRKNING: Enheden er ikke kompatibel med Windows® 95, 98, Me, Windows NT® og Mac® OS 10.3 og tidligere.

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.

BEMÆRKNING: 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.

BEMÆRKNING: 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.

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

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.

Aktivetsprofiler: 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.

Cykelaktivetsprofiler

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 59](#)).

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 65](#)).

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 50](#)).

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 61*).

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 64*).

Automatisk dvale: Aktiverer enheden til automatisk at gå i søvnfunktion efter fem minutters inaktivitet (*Brug af automatisk dvale, side 63*).

Stigninger: Aktiverer ClimbPro funktionen og indstiller, hvilke typer stigninger enheden registrerer (*Brug af ClimbPro, side 34*).

Skærbilleder: Giver dig mulighed for at tilpasse dataskærbilleder og tilføje nye dataskærbilleder for aktiviteten (*Tilføjelse af et dataskærbillede, side 59*).

Valg af udstyr: Giver dig mulighed for at vælge udstyr til aktiviteten, når du har fuldført og gemt en aktivitet. Du kan tilføje og slette udstyr på din Garmin Connect konto.

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 34*).

Navigation: Indstiller navigationsmeddelelser og tilpasser kort- og ruteindstillingerne (*Kortindstillinger, side 36*) (*Ruteindstillinger, side 36*).

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

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

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 15*) eller indstille satellitssystemet til brug for aktiviteten (*Ændring af satellitindstillingen, side 64*).

Segmenter: Slår dine aktiverede segmenter til (*Aktivering af segmenter, side 14*).

Egenevaluering: Angiver, hvor ofte du evaluerer din opfattede indsats for aktiviteten (*Evaluering af en aktivitet, side 8*).

Timer: Indstiller timerindstillinger. Indstillingen **Auto Pause** giver dig mulighed for at indstille, hvornår aktivitetstimeren automatisk holder pause (*Brug af Auto Pause, side 63*). 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 63*).

Opdatering af din aktivitetsprofil

Du kan tilpasse dine aktivitetsprofiler. Du kan tilpasse dine indstillinger og datafelter til en bestemt aktivitet eller tur (*Træningsindstillinger, side 58*).

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 77*) 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 60*).

Tilføjelse af en dataskærm for musikstyring










Du kan tilføje et dataskærm for at få vist musikstyring (*Afspilning af musik, side 45*).

- 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 60*).






Tilføjelse af træningsdatafelter

Du kan tilpasse dataskærbilledet til at vise træningsdata i realtid såsom dine primære måloplysninger, varighedsnedtælling med mere (*Træning, side 9*).

- 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 60*).

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 58*).

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 31*).

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 62*).

Tidsalarm: Indstiller en alarm for et angivet tidspunkt (*Indstilling af tilbagevendende alarmer, side 61*).

Distancealarm: Indstiller en alarm for en angivet afstand (*Indstilling af tilbagevendende alarmer, side 61*).

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 61*).

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 61*).

Effektalarm: Indstiller enheden til at sende en alarm, når din effektærskel er over eller under en målzone (*Indstilling af områdealarmer, side 61*).

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 62*).

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 62*).

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 (*Træningszoner, side 27*).

- 1 Vælg  > **Aktivitetsprofiler**.
- 2 Vælg en profil.
- 3 Vælg **Advarsler og meddelelser**.
- 4 Vælg **Pulsalarm, Kadencealarm** eller **Effektalarm**.
- 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 66*).

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 66*).

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 66*).

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 59*).

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 59*).


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 dataskærbillede, side 59*).

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.


Wi-Fi® kører fortsat, mens enheden er i dvale.

- 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.


BEMÆRKNING: 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 59*).

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 startmeddelelshastigheden.
- Vælg **Auto** for at starte aktivitetstimeren automatisk, når du når starthastigheden.


Brug af automatisk rullefunktion

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

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

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  > **Aktivetsprofiler**.
- 2 Vælg en profil.
- 3 Vælg **Autolås**.

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

Ændring af satellitindstillingen

Brug af GPS og en anden satellit samtidig reducerer batterilevetiden hurtigere end udelukkende brug af GPS.

- 1 Vælg  > **Aktivetsprofiler**.
- 2 Vælg en profil.
- 3 Vælg **Satellitsystemer**.
- 4 Vælg en funktion.

Telefonindstillinger

Vælg  > **Connectede funktioner** > **Telefon**.

Aktivér: Aktiverer Bluetooth®.

BEMÆRKNING: 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 64*)
- Widget-indstillinger (*Sådan tilpasser du widget-sløjfen, side 65*)
- Indstillinger for dataoptagelse (*Indstillinger for dataoptagelse, side 65*)
- Enhedsindstillinger (*Ændring af måleenhed, side 66*)
- Toneindstillinger (*Sådan tænder og slukker du for enhedstoner, side 66*)
- Sprogindstillinger (*Ændring af enhedens sprog, side 66*)

Skærmindstillinger


Vælg  > **System** > **Skærm**.

Automatisk lysstyrke: Justerer automatisk baggrundslýset 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 baggrundsls

Vælg en vilkårlig tast for at tænde baggrundslsset.

Du kan justere tiden, før baggrundslsset slukker (*Skærmindstillinger, side 64*).

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 51*).

Effektgennemsnit: Kontrollerer, om enheden indeholder nul-værdier for de effektdata, der opstår, når du ikke træder i pedalerne (*Datagennemsnit for kadence eller effekt, side 51*).

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 65*).

5 Hz dataregistrering

Edge® 550 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 58*). Edge cykelcomputeren viser en 5 Hz-indikator på turtimeren under en kørsel og på turoversigten.


CURRENT RUN	
TIME	
5:00	
DISTANCE	↓ DESCENT
0.8 ^m _i	156 ^f _t
SPEED	↓ DESC. SPEED
18.22 ^m _h	1879 ^{ft} _{/h}

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 46).

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® 550 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.

BEMÆRKNING: 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.

BEMÆRKNING: Enheden oplades ikke, når den er uden for temperaturområdet for opladning (*Specifikationer for Edge[®], side 72*).

- 1 Fjern vejrhætten ① fra USB-porten ②.



- 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.

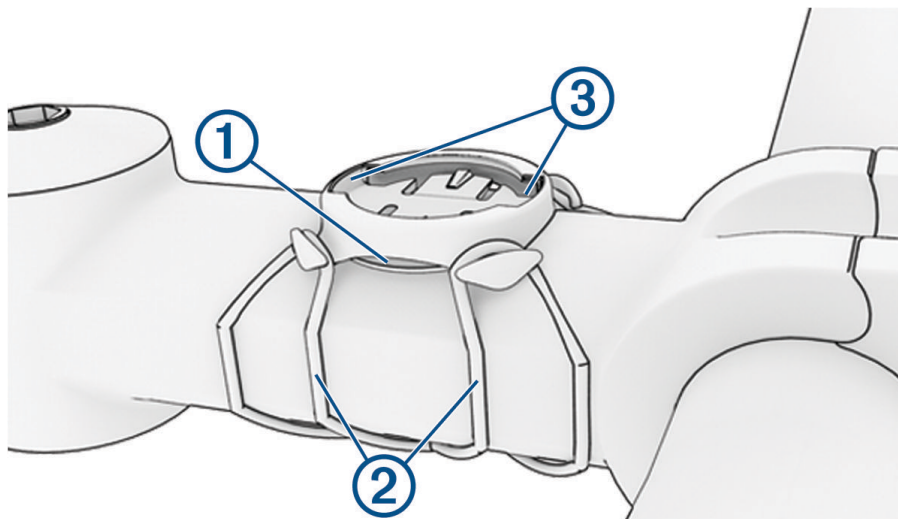
Installation af standardholderen

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. Du kan installere cykelholderen enten på frempinden eller på styret.

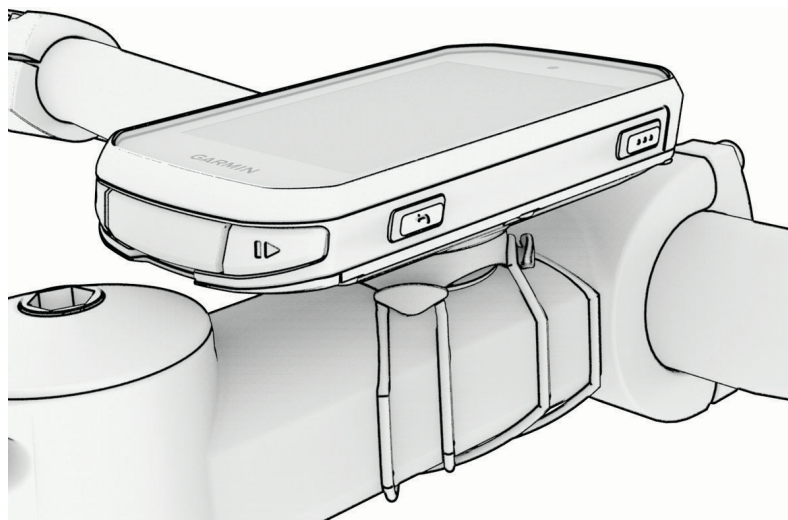
BEMÆRKNING: Hvis du ikke har dette beslag, kan du springe over dette trin.

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

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



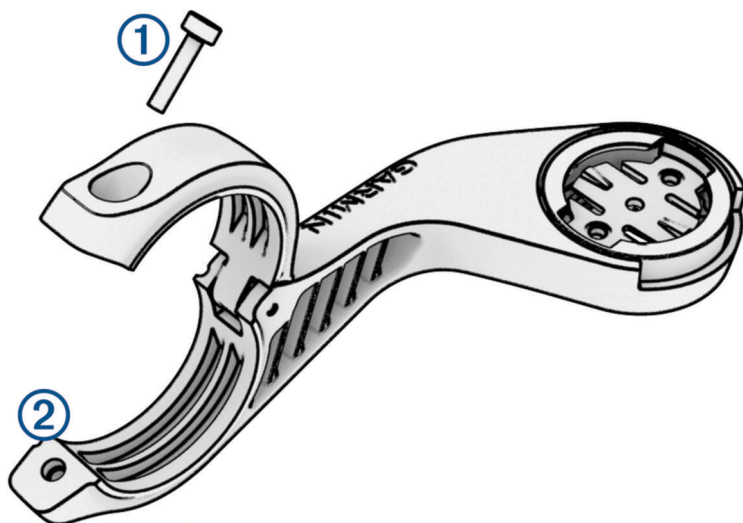
- 3 Placer cykelholderen på cyklens frempind.
- 4 Fastgør cykelbeslaget omhyggeligt ved hjælp af de to ② elastikbånd.
- 5 Juster fligene på bagsiden af enheden med indhakkene i cykelholderen ③.
- 6 Tryk forsigtigt nedad, og drej enheden med uret, indtil den klikker på plads.



Montering af Out-Front Mount

BEMÆRKNING: 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 Brug den sekskantede skruenøgle til at fjerne skruen ① fra monteringsbeslaget til styret ②.



3 Placer gummipuden omkring styret:

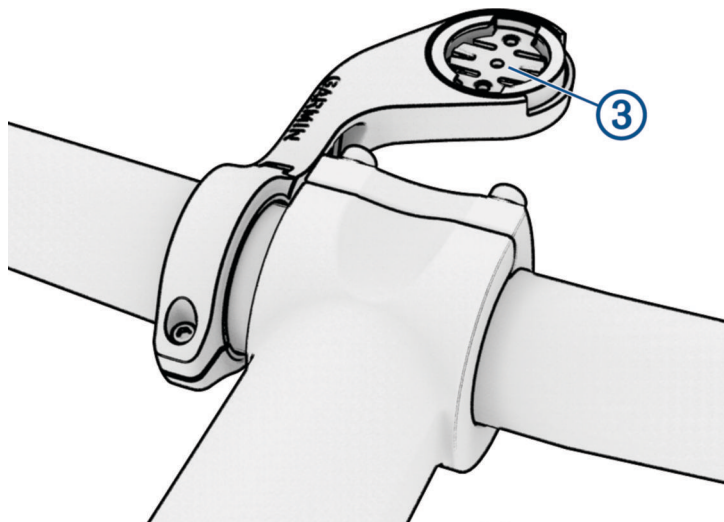
- Hvis styrets diameter er 25,4 mm eller 26 mm, skal du bruge den tykke pude.
- Hvis styrets diameter er 31,8 mm, skal du bruge den tynde pude.
- Hvis styrets diameter er 35 mm, skal du ikke bruge en gummipude.

4 Placer monteringsbeslaget til styret omkring gummipuden.

5 Isæt og stram skruen.

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

6 Juster fligene på bagsiden af Edge cykelcomputeren med indhakkene i cykelholderen (3).



7 Tryk forsigtigt nedad, og drej Edge cykelcomputeren med uret, indtil den klikker på plads.

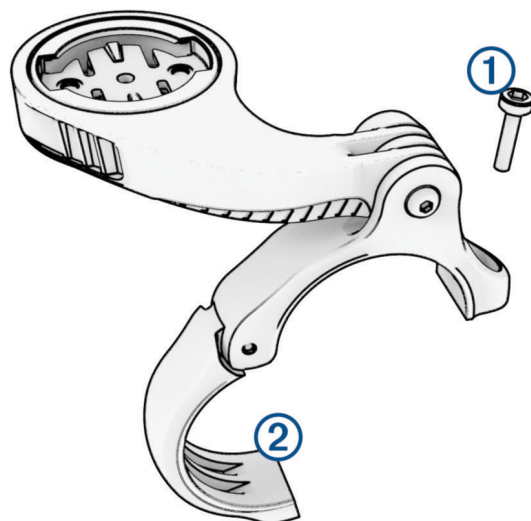
Frigørelse af Edge®

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

Montering af mountainbikebeslag

BEMÆRKNING: 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).



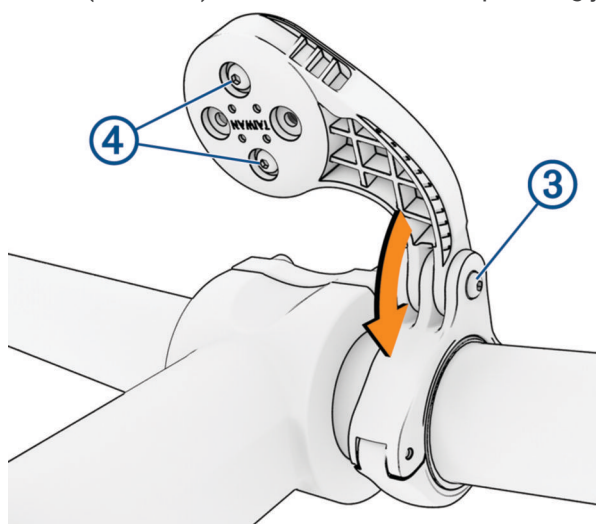
3 Vælg en mulighed:

- 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.

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

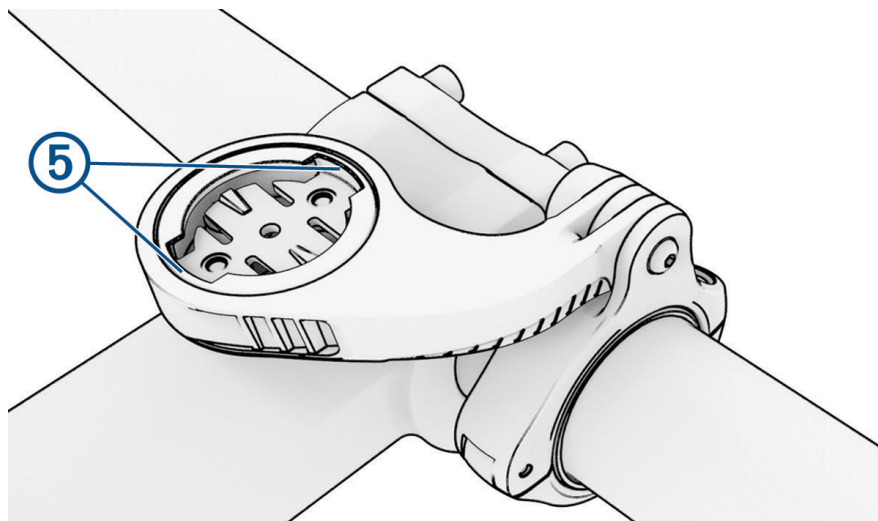


6 Hvis det er nødvendigt, kan du bruge 2 mm unbrakonøglen til at fjerne de to skruer på bagsiden af beslaget (4), fjerne og dreje monteringsbeslaget, og sætte skruerne i igen for at ændre retningen for beslaget.

7 Sæt skruen i på monteringsbeslaget og stram den.

BEMÆRKNING: 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).

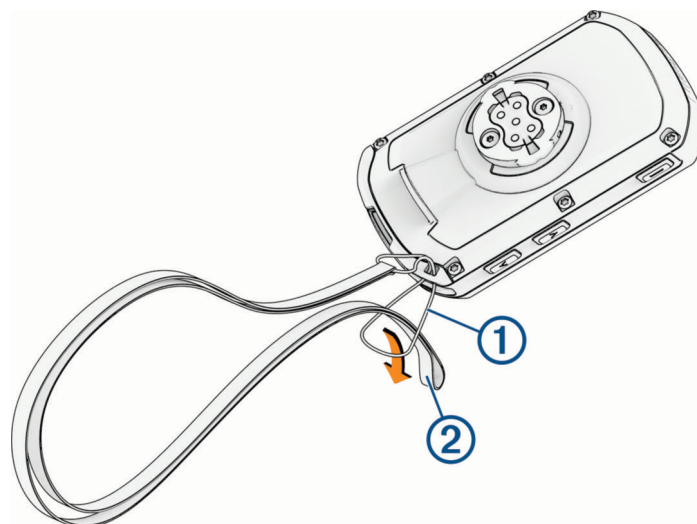


9 Tryk forsigtigt nedad, og drej Edge enheden med uret, indtil den klikker på plads.

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 ① gennem hullet i enheden.



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

Produktopdateringer

Din enhed søger automatisk efter opdateringer, når den er parret med en telefon, der bruger Bluetooth® teknologi, eller når den er tilsluttet Wi-Fi®. Du kan manuelt søge efter opdateringer fra systemindstillingerne (*Systemindstillinger*, side 64). 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

BEMÆRKNING: Kortopdateringer er tilgængelige via Garmin Express.

- Datauploads til Garmin Connect appen på din telefon
- 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 38).

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.

Hvis du allerede har konfigureret din enhed med Wi-Fi tilslutning, kan Garmin Connect automatisk downloade tilgængelige softwareopdateringer til din enhed, når den opretter forbindelse ved hjælp af Wi-Fi.

Specifikationer

Specifikationer for Edge®

Batteritype	Genopladeligt, indbygget litiumionbatteri
Batteritid	Op til 12 timer Op til 36 timer i batterisparetilstand (<i>Aktivering af batterisparetilstand, side 74</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)
Trådløse frekvenser	2.4 GHz: < 18.5 dBm
EU SAR	0,28 w/kg torso; 0,28 w/kg limb
Vandtæthedsklasse	IEC 60529 IPX7 ¹

Visning af enhedsoplysninger

Du kan se oplysninger om enheden, såsom enheds-id, softwareversion og licensaftale.

Vælg  > **System** > **Om** > **Copyright-oplysninger**.

Visning af oplysninger om lovgivning og overensstemmelse

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**.

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.

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.

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.
BEMÆRKNING: Hvis det er nødvendigt, kan du fugte kluden eller vatpinden med isopropylalkohol.
- 3 Lad enheden tørre helt, før du tilslutter den til strømmen.

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 **Batterisparetilstand** (*Aktivering af batterisparetilstand, side 74*).
- Reducer baggrundsbelysningens lysstyrke, eller aktiver **Automatisk lysstyrke** indstillingen (*Skærmindstillinger, side 64*).
- Juster tiden, før baggrundsløset slukker (*Skærmindstillinger, side 64*).
- Aktiver funktionen **Automatisk dvale** (*Brug af automatisk dvale, side 63*).
- Deaktiver den trådløse **Telefon**-funktion (*Telefonindstillinger, side 64*).
- Vælg **GPS** indstillingen (*Ændring af satellitindstillingen, side 64*).
- 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  > **Batterisparetilstand** > **Aktivér**.

2 Vælg en mulighed:

- Vælg **Reducer baggrundsbelysning** for at reducere lysstyrken for baggrundsbelysningen.
- Vælg **Skjul kort** for at gemme kortskærbilledet.

BEMÆRKNING: Når denne indstilling er aktiveret, vises der stadig navigationsmeddelelser for sving.

- Vælg **Satellitesystemer** 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.

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 **Connectede funktioner > Telefon > Par smartphone** for manuelt at gå i parringstilstand.

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.
 - Tilslut enheden til din Garmin konto via et Wi-Fi® trådløst netværk.
 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.

Min enhed viser det forkerte sprog

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

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 **✓**.

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.

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 Hold **⋮** nede, og 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 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 Hold **⋮** nede, og vælg **System > Kalibrer kompas**.
- 2 Vælg **Kalibrer**, og følg instruktionerne på skærmen.

Tætningsringe til udskiftning

Udskiftningsbånd (tætningsringe) fås til holderne.

BEMÆRKNING: Brug kun udskiftningsbånd af EPDM-gummi (ethylen-propylen-dien-monomer). Gå til <http://buy.garmin.com>, eller kontakt din Garmin® forhandler.

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 reservedele.

Appendiks

Datafelter

BEMÆRKNING: 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 pedalarmerne. 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 topeffektfase	Den gennemsnitlige topeffektfasevinkel for det venstre ben for den aktuelle aktivitet.
Gns. venstre effektfase	Den gennemsnitlige effektfasevinkel for det venstre ben for den aktuelle aktivitet.
Gns. PCO	Den gennemsnitlige midterforskydning af platform for den aktuelle aktivitet.
Gns. højre effektfase	Den gennemsnitlige effektfasevinkel for det højre ben for den aktuelle aktivitet.
Gns. højre topeffektfase	Den gennemsnitlige topeffektfasevinkel for det højre ben for den aktuelle aktivitet.
Venstre topeffektfase – omgang	Den gennemsnitlige topeffektfasevinkel for det venstre ben for den aktuelle omgang.
Venstre effektfase – omgang	Den gennemsnitlige effektfasevinkel for det venstre ben for den aktuelle omgang.
Omgang PCO	Den gennemsnitlige midterforskydning af platform for den aktuelle omgang.
Højre topeffektfase – omgang	Den gennemsnitlige topeffektfasevinkel for det højre ben for den aktuelle omgang.
Højre effektfase – omgang	Den gennemsnitlige effektfasevinkel 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 topeffektfase	Den aktuelle topeffektfasevinkel for det venstre ben. Topeffektfase er det vinkelområde, hvor cyklisten producerer størstedelen af drivkraften.
Venstre effektfase	Den aktuelle effektfasevinkel for det venstre ben. Effektfase 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.
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.

Navn	Beskrivelse
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.

Navn	Beskrivelse
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 gearpositionssensor.
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 linjegrav, der viser dine cyklingskadenceværdier for den aktuelle aktivitet.
Kompas	En visuel gengivelse af den retning, enheden peger i.
Højdegraf	En linjegrav 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 linjegrav, 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.
3s effektsøjle	En søjlegraf, der viser dine 3-sekunders gennemsnitlige effektværdi for den aktuelle aktivitet.
3s effektgraf	En linjegrav, 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 linjegrav, 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.

Navn	Beskrivelse
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 vejrtrækningsfrekvens 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 cykellygtilbehør.
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 sværhedsgradscore 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.

Navn	Beskrivelse
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-satellitets styrke.
Omgange	Antallet af gennemførte baner for den aktuelle aktivitet.
Præstationskrav	Scoren for præstationstilstanden er en vurdering i realtid af din egnethed til at præstere.
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.
Gennemsnitlig 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.
Omgang - effekt	Den gennemsnitlige effekt for den aktuelle omgang.
Sidste omgang - NP	Gennemsnitlig Normalized Power for den senest gennemførte omgang.

Navn	Beskrivelse
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.
Maks. omgangeffekt	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 hastighed	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.

Navn	Beskrivelse
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.
Træningsammenligning	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.

© 2025 Garmin Ltd. eller dets datterselskaber

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 Connect+™, Garmin Express™, HRM-Dual™, HRM-Fit™, HRM-Pro™, 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 Peaksware, LLC. STRAVA og Strava™ er varemærker tilhørende Strava, Inc. Wi-Fi® er et registreret varemærke tilhørende Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® og Windows NT® er registrerede varemærker tilhørende Microsoft Corporation i USA og/eller andre lande. Rettighederne til øvrige varemærker og handelsnavne tilhører de respektive ejere.

M/N: A04967