

GARMIN®



EDGE® 550

Användarhandbok

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

Garmin®, Garmin logotypen, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, inReach®, VIRB® och Virtual Partner® är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag och är registrerade i USA och andra länder. Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Connect+™, Garmin Express™, HRM-Dual™, HRM-Fit™, HRM-Pro™, Index™, Rally™, tempe™, Varia™ och Vector™ är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag. De här varumärkena får inte användas utan skriftligt tillstånd från Garmin.

Android™ är ett varumärke som tillhör Google Inc. Apple®, iPhone® och Mac® är varumärken som tillhör Apple Inc., registrerade i USA och andra länder. Märket BLUETOOTH® och logotyperna ägs av Bluetooth SIG, Inc., och all användning av sådana märken från Garmin är licensierad. The Cooper Institute® och eventuella relaterade varumärken tillhör The Cooper Institute. Di2™ är ett varumärke som tillhör Shimano, Inc. Shimano® är ett registrerat varumärke som tillhör Shimano, Inc. SRAM® är ett registrerat varumärke som tillhör SRAM LLC. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) och Normalized Power™ (NP) är varumärken som tillhör Peakware, LLC. STRAVA och Strava™ är varumärken som tillhör Strava, Inc. Wi-Fi® är ett registrerat varumärke som tillhör Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® och Windows NT® är registrerade varumärken som tillhör Microsoft Corporation i USA och andra länder. Övriga varumärken och varunamn tillhör respektive ägare.

M/N: A04967

Innehållsförteckning

Introduktion..... 1

Komma igång.....	1
Översikt över enheten.....	2
Hemskärm – översikt.....	3
Visa widgetar.....	3
Visa förenklade widgetar.....	4
Använda genvägsmenyn.....	4
Söka satellitsignaler.....	4

Träning..... 5

Ta en cykeltur.....	5
Utvärdera en aktivitet.....	5
Träningsprogram.....	5
Visa träningskalendern.....	6
Träningspass.....	6
Skapa ett eget träningspass på Garmin Connect.....	6
Följa ett träningspass från Garmin Connect.....	6
Dagliga föreslagna träningspass.....	6
Följa ett dagligt föreslaget träningspass.....	6
Aktivera och avaktivera dagliga passförslag.....	7
Påbörja ett träningspass.....	7
Avbryta ett träningspass.....	7
Tar bort träningspass.....	7
Poäng för träningspassets genomförande.....	7
Kraftvägledning.....	8
Skapa en Kraftvägledning.....	8
Starta en kraftvägledning.....	8
Tidtagningsgrindar.....	9
Skapa tidtagningsgrindar.....	9
Köra tidtagningsgrindar.....	10
Radera en serie med tidtagningsgrindar.....	10
Segment.....	10
Strava™ segment.....	10
Använda widgeten Strava Segment Explore.....	10
Följa ett segment från Garmin Connect.....	11
Aktivera segment.....	11
Tävla mot ett segment.....	11

Visa segmentinformation.....	12
Segmentalternativ.....	12
Ställa in ett segment för att justera automatiskt.....	12
Ta bort ett segment.....	12
Träna inomhus.....	12
Para ihop indoor trainern.....	12
Använda en indoor trainer.....	13
Ställa in motstånd.....	13
Ställa in målkraft.....	13
Intervallpass.....	13
Skapa ett intervallpass.....	14
Starta ett intervallpass.....	14
Ställa in ett träningsmål.....	14
Tävla i en föregående aktivitet.....	15
Träning inför tävling.....	15
Tävlingskalender och primär tävling.....	15

Min statistik..... 16

Prestationsmätningar.....	16
Träningsstatusnivåer.....	17
Tips för att få din träningsstatus..	17
Om VO2-maxberäkningar.....	17
Få ditt förväntade VO2- maxvärde.....	18
Tips för VO2-maxberäkningar för cykling.....	19
Värme- och höjdecklimatisering för bra prestation.....	19
Intensiv belastning.....	19
Visa intensiv belastning.....	19
Tränings belastningsfokus.....	20
Visa cyklingsnivå.....	20
Om Training Effect.....	21
Få reda på din uppskattade träningsbelastning.....	22
Återhämtningstid.....	22
Visa tid för återhämtning.....	22
Hämta din FTP-uppskattning.....	23
Beräkna FTP automatiskt.....	23
Visa din uthållighet i realtid.....	24
Visa din träningsbelastning.....	25
Visa din kraftkurva.....	25
Synkronisera aktiviteter och prestationsmätningar.....	25
Stänga av prestationsaviseringar.....	25

Pausa din träningsstatus	26
Återuppta din pausade träningsstatus	26
Visa din konditionsålder	26
Visa intensiva minuter	26
Personliga rekord	26
Visa dina personliga rekord	26
Återställa ett personligt rekord	27
Ta bort ett personligt rekord	27
Träningszoner	27
Ställa in dina pulszoner	27
Om pulszoner	27
Träningsmål	27
Ange dina kraftzoner	28

Navigation..... 28

Positioner	28
Markera din plats	28
Spara platser från kartan	28
Navigera till en plats	29
Navigera tillbaka till start	29
Starta en cykeltur från en delad plats	30
Navigera till en delad plats under en cykeltur	31
Avbryta navigering	31
Redigera platser	31
Ta bort en plats	31
Dela en plats från en karta med appen Garmin Connect	32
Rapportera en fara	32
Banor	33
Skapa en bana i din enhet	33
Skapa en bana utifrån en av dina senaste turer	33
Följa en bana från Garmin Connect	34
Tips för att cykla en bana	34
Visa baninformation	34
Visa en bana på kartan	35
Banalternativ	35
Lägga om en bana	35
Avbryta en bana	35
Ta bort en bana	35
Trailforks rutter	35
ForkSight	36
Använda ClimbPro	37

Använda stigningsutforskarwidgeten	38
Stigningskategorier	38
Kartinställningar	38
Inställningar för kartans utseende ..	39
Ändra kartans orientering	39
Hantera kartor	39
Ruttinställningar	39
Välja en aktivitet för ruttberäkning ..	39

Anslutna funktioner..... 40

Para ihop telefonen	40
Bluetooth anslutna funktioner	40
Säkerhets- och spårningsfunktioner	41
Händelsedetektorn	41
Sätta på och stänga av händelsedetektorn	41
Hjälp	42
Begära hjälp	42
Lägga till nödsituationskontakter	42
Visa nödkontakter	42
Avbryta ett automatiskt meddelande	42
Skicka en statusuppdatering efter en olycka	42
LiveTrack	43
Slå på LiveTrack	43
Starta en GroupTrack session ..	43
GroupRide	44
Starta en GroupRide session	45
Ansluta till ett GroupRide- pass	46
Skicka ett GroupRide- meddelande	47
Status för GroupRide-karta	47
Lämna ett GroupRide-pass	48
Tips för GroupRide-pass	48
Händelsedelning i realtid	48
Sätta på händelsedelning i realtid	48
Meddelande från åskådare	49
Blockera meddelanden från åskådare	49
Ställa in cykellarmet	49
Spela upp ljuduppmaningar på din telefon	49

Lyssna på musik.....	49
Garmin Share.....	50
Dela data med Garmin Share.....	50
Ta emot data med Garmin Share.....	50
Inställningar för Garmin Share.....	50
Telefon- och datorappar.....	50
Garmin Connect.....	51
Använda Garmin Connect appen.....	51
Uppdatera programvaran med Garmin Connect appen.....	51
Enhetlig träningsstatus.....	52
Skicka din tur till Garmin Connect.....	52
Använda Garmin Connect på din dator.....	52
Uppdatera programvaran med Garmin Express.....	52
Garmin Connect+ abonnemang... ..	52
Connect IQ Hämtningsbara funktioner.....	53
Hämta Connect IQ funktioner.....	53
Hämta Connect IQ funktioner med hjälp av datorn.....	53
Wi-Fi anslutningsfunktioner.....	53
Konfigurera Wi-Fi anslutning.....	53
Wi-Fi inställningar.....	53

Trådlösa sensorer..... 54

Para ihop dina trådlösa sensorer.....	55
Den trådlösa sensorns batteritid.....	55
Datamedel för kadens eller kraft.....	55
Träna med kraftmätare.....	55
Kalibrera din kraftmätare.....	56
Pedalbaserad kraft.....	56
Cyklingsdynamik.....	56
Använda cyklingsdynamik.....	57
Kraftfasdata.....	57
Förhållande till pedalcentrum... ..	57
Anpassa cyklingsdynamikfunktioner.....	57
Uppdatera Rally systemprogramvaran med Edge cykeldatorn.....	57
Situationsberedskap.....	58
Använda Varia kamerakontrollerna.....	58
Aktivera ton för grön hotnivå.....	58

Elektroniska växlar.....	59
Elcykelträning.....	59
Visa sensorinformation för eBike....	59
inReach fjärrkontroll.....	59
Använda inReach fjärrkontrollen.....	59

Historik..... 59

Visa din tur.....	60
Visa din tid i varje träningszon.....	60
Ta bort en tur.....	60
Visa datatotaler.....	60
Ta bort datatotaler.....	61
Dataregistrering.....	61
Datahantering.....	61
Ansluta enheten till en dator.....	61
Överföra filer till enheten.....	61
Ta bort filer.....	62

Anpassa enheten..... 62

Profiler.....	62
Cyklingsaktivitetsprofiler.....	62
Ställa in din användarprofil.....	63
Inställningar för kön.....	63
Inställningar för träningspass.....	63
Uppdatera din aktivitetsprofil.....	64
Lägga till en datasida.....	64
Lägga till en datasida för musikkontroller.....	64
Lägga till datafält för träningspass..	65
Redigera en datasida.....	65
Ändra ordning på datasidor.....	65
Inställningar för varningar och uppmaningar.....	66
Ställa in intervallvarningar.....	66
Ställa in återkommande varningar.....	67
Ställa in smarta varningar för mat och dryck.....	67
Auto Lap.....	67
Markera varv efter position.....	67
Markera varv enligt distans.....	68
Markera varv efter tid.....	68
Anpassa varvinforutan.....	68
Använda Auto Sleep.....	68
Använda Auto Pause.....	69
Starta timern automatiskt.....	69
Använda Bläddra automatiskt.....	69

Låsa och låsa upp cykeldatorn.....	69
Ändra satellitinställningarna.....	69
Telefoninställningar.....	70
Systeminställningar.....	70
Skärminställningar.....	70
Använda bakgrundsbelysningen..	70
Anpassa de förenklade widgetarna.....	71
Anpassa widgetslingan.....	71
Inställningar för dataregistrering.....	71
Dataregistrering med 5 Hz.....	71
Ändra måttenheterna.....	72
Slå på och stänga av enhetens ljud.....	72
Ändra enhetens språk.....	72
Tidszoner.....	72
Ställa in läge för utökad display.....	72
Gå ur läge för utökad display.....	72

Enhetsinformation..... 73

Ladda enheten.....	73
Om batteriet.....	73
Installera standardfästet.....	74
Installera frontfästet.....	75
Ta loss Edge.....	75
Montera mountainbikefästet.....	76
Fästa en fästrem.....	77
Produktuppdateringar.....	77
Uppdatera programvaran med Garmin Connect appen.....	78
Uppdatera programvaran med Garmin Express.....	78
Specifikationer.....	78
Specifikationer för Edge.....	78
Visa enhetsinformation.....	78
Visa information om regler och efterlevnad.....	78
Skötsel av enheten.....	79
Rengöra enheten.....	79
Rengöra USB-porten.....	79

Felsökning..... 79

Nollställa cykeldatorn Edge.....	79
Återställa standardinställningarna...	79
Rensa användardata och -inställningar.....	79
Avsluta demoläge.....	79

Maximera batteritiden.....	80
Sätta på batterisparläget.....	80
Telefonen ansluter inte till enheten.....	80
Förbättra GPS-satellitmottagningen....	80
Enheten är på fel språk.....	81
Ange höjdläge.....	81
Temperaturavläsningar.....	81
Kalibrera den barometrisk höjdmätaren.....	81
Kalibrera kompassen.....	81
Utbytes-O-ringar.....	81
Mer information.....	81

Bilagor..... 82

Datafält.....	82
Standardklassificeringar för VO2-maxvärde.....	92
FTP-klassning.....	92
Beräkning av pulszone.....	93
Hjulstorlek och omkrets.....	93

Introduktion

VARNING

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

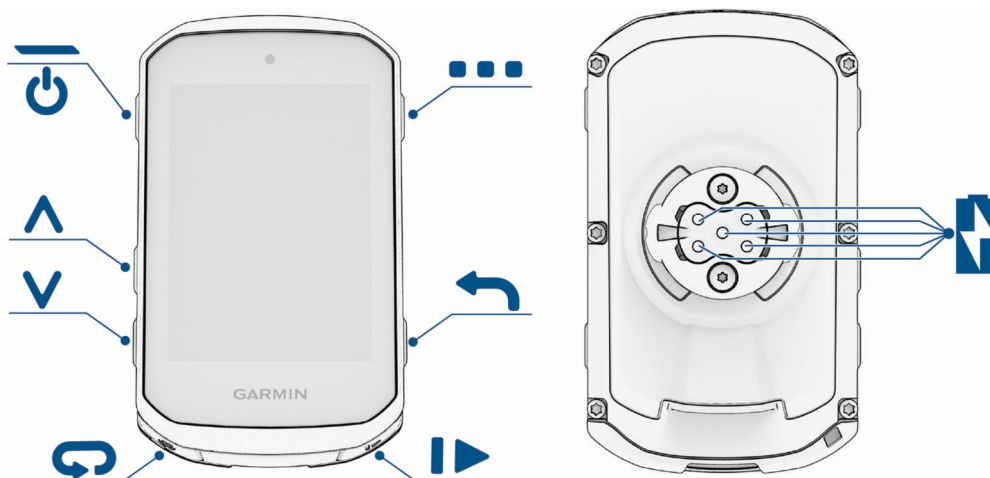
Rådgör alltid med en läkare innan du påbörjar eller ändrar ett motionsprogram.

Komma igång

Första gången du använder cykeldatorn Edge 550 bör du utföra följande för att konfigurera den och lära dig de grundläggande funktionerna.

- 1 Ladda cykeldatorn ([Ladda enheten, sidan 73](#)).
- 2 Montera cykeldatorn med standardfästet ([Installera standardfästet, sidan 74](#)) eller frontfästet ([Installera frontfästet, sidan 75](#)).
- 3 Starta cykeldatorn ([Översikt över enheten, sidan 2](#)).
- 4 Följ instruktionerna på skärmen när du vill slutföra den första konfigurationen.
Under den första konfigurationen kan du para ihop din telefon med cykeldatorn för att få aviseringar, synkronisera aktiviteter med mera ([Para ihop telefonen, sidan 40](#)).
- 5 Kontrollera om det finns programvaruuppdateringar ([Systeminställningar, sidan 70](#)).
För bästa upplevelse bör du hålla programvaran på din cykeldator uppdaterad. Med programvaruuppdateringar får du ändringar och förbättringar vad gäller integritet, säkerhet och funktioner.
- 6 Sök efter satelliter ([Söka satellitsignaler, sidan 4](#)).
- 7 Ta en cykeltur ([Ta en cykeltur, sidan 5](#)).
- 8 Överför turen till ditt Garmin Connect™ konto ([Skicka din tur till Garmin Connect, sidan 52](#)).

Översikt över enheten



	Tryck för att försätta enheten i viloläge eller väcka den. Håll nedtryckt om du vill slå på eller stänga av enheten.
	Tryck här för att bläddra genom datasidor, alternativ och inställningar. På hemskärmen trycker du för att visa statussidan.
	Tryck här för att bläddra genom datasidor, alternativ och inställningar. Från hemskärmen trycker för att visa förenklade widgetar.
	Tryck här om du vill markera ett nytt varv.
	Tryck om du vill starta eller stoppa aktivitetstimern.
	Tryck här för att återgå till föregående sida. Håll intryckt för att återgå till hemskärmen.
	Håll ned för att öppna huvudmenyn. Tryck för att välja.
	Ladda med ett externt strömtillbehör.

Obs! Gå till buy.garmin.com om du vill köpa extra tillbehör.

Hemskärm – översikt

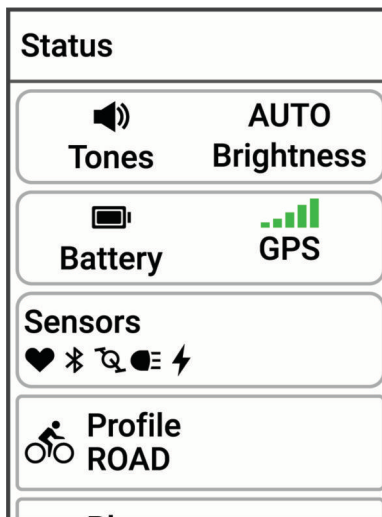
Hemskärmen ger dig snabb tillgång till alla funktioner hos Edge cykeldatorn.

	Batteristatus
	GPS-signalstyrka
	Bluetooth® status
	Tryck här för att ge dig ut på en cykeltur. Använd pilarna för att ändra cykelprofil.
Dynamiskt område	Välj för att visa dina tidigare turer och summor, dagliga föreslagna träningspass, uppdateringar av träningsstatus och nyligen skapade banor och träningspass.
Meny	Välj för att få åtkomst till dina anslutna funktioner, personliga rekord, kontakter och inställningar. Välj för att få åtkomst till Connect IQ™ appar, widgetar och datafält.
Navigation	Välj för att bläddra igenom kartan, markera en plats, söka efter platser och skapa eller navigera längs en bana.
Träning	Välj för att få åtkomst till ditt segment, träningspass och andra träningsalternativ.

Visa widgetar

Enheten levereras med flera förinstallerade widgets och fler finns tillgängliga när du parar ihop enheten med en telefon eller någon annan kompatibel enhet.

1 På hemskärmen trycker du på  tills statuswidgeten visas.



När en ikon blinkar innebär det att enheten söker efter signal. När en ikon lyser innebär det att signalen har hittats eller att sensorn är ansluten. Du kan trycka på valfri ikon för att ändra inställningarna.

2 Välj  eller  för att visa fler widgetar.

Nästa gång du visar widgets visas den senaste widgeten som du visade.

Visa förenklade widgetar

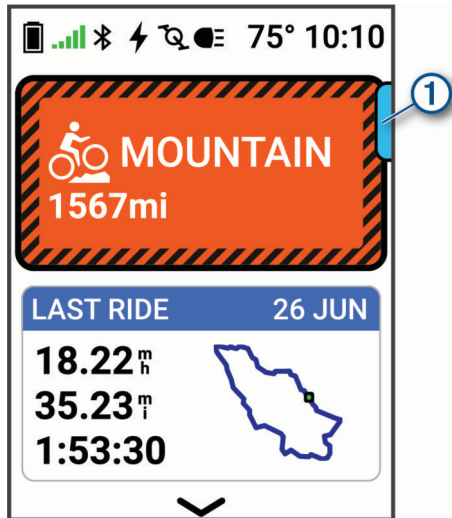
Förenklade widgetar ger snabb åtkomst till hälsodata, aktivitetsinformation, inbyggda sensorer och mer.

- På hemskärmen trycker du på .
Enheten bläddrar genom de förenklade widgetarna.
- Om du vill visa mer information om en förenklad widget väljer du den.
- Välj  för att anpassa de förenklade widgetarna ([Anpassa de förenklade widgetarna, sidan 71](#)).

Använda genvägsmenyn

Genvägsmenyer ger dig möjlighet att få snabb åtkomst till funktioner eller att utföra funktioner, t.ex. lägga till en sensor eller aktivitetsprofil eller starta en tur från en karta.

- När menyfacket  visas på skärmen trycker du på eller håller  nedtryckt för att visa genvägsmenyn.



- När menyfacket är  trycker du på .
- När menyfacket är  håller du  nedtryckt.

Söka satellitsignaler

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

TIPS: Mer information om GPS finns på garmin.com/aboutGPS.

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

Träning

Ta en cykeltur

- 1 Håll  nedtryckt för att sätta på enheten.
- 2 Gå ut och vänta medan enheten hämtar satelliter.
Satellitfälten blir gröna när enheten är klar.
- 3 På hemskärmen trycker du på .
- 4 Välj en aktivitetsprofil.
- 5 Välj  för att starta aktivitetstimern.

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

Obs! Historiken registreras bara medan aktivitetstiduret är igång.

- 6 Tryck på  eller  för att för ytterligare datasidor.
- 7 Om det behövs trycker du på  för att visa menyalternativ som varningar och datafält.
- 8 Välj  för att stoppa aktivitetstimern.

TIPS: Innan du sparar den här turen och delar den på ditt Garmin Connect konto kan du ändra typ av cykeltur. Korrekta uppgifter om cykelturen är viktigt för att skapa cykelvänliga banor.

- 9 Välj **Spara**.

Utvärdera en aktivitet

Du kan anpassa självutvärderingsinställningen för aktivitetsprofiler ([Inställningar för träningspass](#), sidan 63).

- 1 Efter att du genomfört en aktivitet väljer du **Spara**.
- 2 Välj  eller  för att välja ett nummer som motsvarar den upplevda ansträngningen.
Obs! Du kan välja  för att hoppa över självutvärderingen.
- 3 Välj hur du kände dig under aktiviteten.
- 4 Välj .

Du kan se utvärderingarna i Garmin Connect appen.

Träningsprogram

Du kan skapa ett träningsprogram på Garmin Connect kontot och skicka träningspassen i träningsprogrammet till enheten. Alla planerade träningspass som skickats till enheten visas i träningskalendern.

Visa träningskalendern

När du väljer en dag i träningskalendern kan du visa eller starta passet. Du kan också se sparade turer.

- 1 Välj **Träning**.
- 2 Välj kalender eller dagar.
- 3 Välj en dag för att visa ett schemalagt träningspass eller en sparad tur.

Träningspass

Du kan skapa egna träningspass som innehåller mål för varje steg och för olika sträckor, tider och kalorier. Du kan skapa träningspass med Garmin Connect och överföra dem till enheten. Du kan även skapa och spara ett träningspass direkt på enheten.

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

Skapa ett eget träningspass på Garmin Connect

Innan du kan skapa ett träningspass på Garmin Connect appen måste du ha ett Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), sidan 51).

- 1 I appen Garmin Connect väljer du ●●●.
- 2 Välj **Träning och planering > Träningspass > Skapa ett träningspass**.
- 3 Välj en aktivitet.
- 4 Skapa ett anpassat träningspass.
- 5 Välj **Spara**.
- 6 Ge passet ett namn och välj **Spara**.

Det nya träningspasset visas i listan med träningspass.

Obs! Du kan skicka det här träningspasset till enheten ([Följa ett träningspass från Garmin Connect](#), sidan 6).

Följa ett träningspass från Garmin Connect

Innan du kan hämta ett träningspass från Garmin Connect måste du ha ett Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), sidan 51)).

- 1 Välj ett alternativ:
 - Öppna appen Garmin Connect och välj ●●●.
 - Gå till connect.garmin.com.
- 2 Välj **Träning och planering > Träningspass**.
- 3 Hitta ett träningspass eller skapa och spara ett nytt träningspass.
- 4 Välj  eller **Skicka till enhet**.
- 5 Följ instruktionerna på skärmen.

Dagliga föreslagna träningspass

Dagliga föreslagna träningspass rekommenderas baserat på dina tidigare aktiviteter som har sparats på Garmin Connect kontot. När du tränar inför ett lopp visas dagliga föreslagna träningspass i träningskalendern ([Visa träningskalendern](#), sidan 6) och anpassas efter den kommande tävlingen ([Träning inför tävling](#), sidan 15).

Obs! Du måste cykla med puls och kraft i en vecka för att få träningsrekommendationer.

Följa ett dagligt föreslaget träningspass

Du måste cykla med puls och kraft i en vecka för att få träningsrekommendationer.

- 1 Välj **Träning > Träningspass > Föreslå dagligt träningspass**.
- 2 Välj **Kör**.

Aktivera och avaktivera dagliga passförslag

- 1 Välj **Träning** > **Träningspass** > **Föreslå dagligt träningspass** > .
- 2 Välj **Visa** på hemskärmen.

Påbörja ett träningspass

- 1 Välj **Träning** > **Träningspass**.
- 2 Välj ett träningspass.
- 3 Välj **Träningsanteckningar** (valfritt).
- 4 Vid behov, välj ett alternativ:
 - Välj  för att aktivera och kontrollera ditt föreslagna intag kost och vätska.
 - Välj  för att granska och lägga till i checklistan för träningsutrustning.
 - Välj  om du vill lägga till en bana i träningspasset.
 - Välj  för att kontrollera vädret.
- 5 Välj **Kör**.
- 6 Välj  för att starta aktivitetstimern.

När du har påbörjat ett träningspass visar enheten varje steg, det uppsatta målet (om det finns något) och information om det pågående träningspasset. En signal ljuder varje gång slutet av ett steg i träningspasset närmar sig. Ett meddelande visas och räknar ned tiden eller avståndet tills ett nytt steg börjar.

Avbryta ett träningspass

- När som helst kan du trycka på  för att avsluta ett träningssteg och påbörja nästa steg.
- På träningssidan håller du in  och väljer ett alternativ:
 - Välj  för att pausa det aktuella steget i träningspasset.
 - Välj  om du vill avsluta ett steg i träningspasset och upprepa föregående steg.
 - Välj  om du vill avsluta ett steg i träningspasset och påbörja nästa steg.
- Tryck på  när som helst för att stoppa aktivitetstimern.
- Du kan trycka på  när som helst och välja **Avbryt pass** >  för att avsluta träningspasset.

Tar bort träningspass

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

Poäng för träningspassets genomförande

När du har slutfört ett träningspass visar enheten din poäng för träningspassets genomförande baserat på hur exakt du slutförde träningspasset. De aktiva träningsstegen prioriteras högst och mäter hur nära din ansträngningsnivå matchar stegmålet och även att du har slutfört alla steg. Uppvärmning och återhämtningssteg har en lägre inverkan på dina poäng. Nedvarvningssteget påverkar inte din poäng för genomförande av träningspass alls.

Obs! Poängen för utförande av träningspass visas endast för träningspass med puls-, hastighets-, tempo- eller kraftmål.

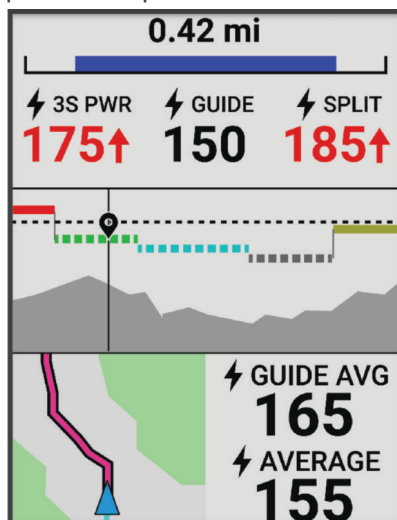
	Bra, 67 till 100 %
	Genomsnittlig, 34 till 66 %
	Låg, 0 till 33 %

Kraftvägledning

Du kan skapa och använda en kraftstrategi för att planera din ansträngning på en bana. Edge enheten använder din FTP, banans höjd och den beräknade tiden det tar dig att slutföra banan för att skapa en anpassad kraftvägledning.

Ett av de viktigaste stegen för att planera en framgångsrik kraftvägledningsstrategi är att välja ansträngningsnivå. Om du anstränger dig mer på banan ökar kraftrekommendationerna och om du väljer en lägre ansträngningsnivå minskar de ([Skapa en Kraftvägledning, sidan 8](#)). Det primära målet med en kraftvägledning är att hjälpa dig att slutföra banan baserat på vad som är känt om din förmåga, inte för att uppnå en specifik måltid. Du kan anpassa ansträngningsnivån under turen.

Kraftvägledningar är alltid kopplade till en bana och kan inte användas med träningspass eller segment. Du kan visa och redigera din strategi i Garmin Connect och synkronisera den med kompatibla Garmin® enheter. Den här funktionen kräver en kraftmätare som måste paras ihop med din enhet ([Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 55](#)). När enheterna har parats ihop kan du anpassa de valfria datafälten ([Datafält, sidan 82](#)).



Skapa en Kraftvägledning

Innan du kan skapa en kraftvägledning måste du para ihop kraftmätaren med din enhet ([Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 55](#)). Du måste också ha en sparad bana på enheten ([Banor, sidan 33](#)).

- 1 Välj **Träning > Kraftvägledning > Skapa kraftvägledning**.
- 2 Välj en sparad bana.
- 3 Ange ett namn på kraftvägledningen och välj ✓.
- 4 Välj en körposition.
- 5 Välj en växelvikt.
- 6 Tryck på ✓ för att visa detaljerad information om kraftvägledning (valfritt).
- 7 Välj **Spara**.

Starta en kraftvägledning

Innan du kan starta en kraftvägledning måste du skapa en kraftvägledning ([Skapa en Kraftvägledning, sidan 8](#)).

- 1 Välj **Träning > Kraftvägledning**.
- 2 Välj en kraftvägledning.
- 3 Välj **Kör**.
- 4 Välj ► för att starta aktivitetstimern.

Tidtagningsgrindar

⚠ VARNING

Kör alltid kontrollerat när funktionen Tidtagningsgrindar används. Om du inte kör säkert och ansvarsfullt kan det leda till allvarlig personskada eller egendomsskada.

När Edge cykeldatorn är ansluten till en GPS-satellitsignal kan du använda den för att skapa en serie med tidtagningsgrindar med hjälp av platser längs en rutt för att registrera mellantider över flera varv genom de virtuella grindarna. Varje passering genom tidtagningsgrinden kallas ett åk. Under en tur registrerar cykeldatorn en mellantid när du passerar en grind och anger om mellantiden var snabbare eller långsammare än mellantiden från det snabbaste åket i den turen.

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 sammanfattar cykeldatorn mellantiderna för att visa det bästa åket mellan varje grind.

På ditt Garmin Connect konto kan du visa en detaljerad analys av alla åk genom varje grind efter turen.

Skapa tidtagningsgrindar

Innan du kan skapa tidtagningsgrindar måste du ta emot satellitsignaler och befinna dig fysiskt på den plats där du vill ställa in din grind ([Söka satellitsignaler, sidan 4](#)).

I tillägg till startgrinden kan du skapa upp till 10 tidtagningsgrindar i varje serie.

1 Välj **Träning** > **Tidtagningsgrindar** > **Skapa tidtagningsgrindsserie**.

2 Välj **Gång** eller **Cykling** för att ange hur du skapar tidtagningsgrindarna.

Om du går ska du följa anvisningarna på skärmen för att kalibrera kompassen.

3 Håll in .

4 Rikta pilen på skärmen i korriktningen och välj .

5 Upprepa steg 2 och 3 för att skapa alla grindar i serien.

TIPS: Tryck på  för att panorera och zooma på kartan.

6 Tryck på .

7 Välj ett alternativ:

- Välj **Ta bort senaste grind** för att radera den senaste grinden.

- Välj **Spara serie** för att spara och namnge serien med tidtagningsgrindar.

TIPS: Följ anvisningarna på skärmen för att namnge grindserien.

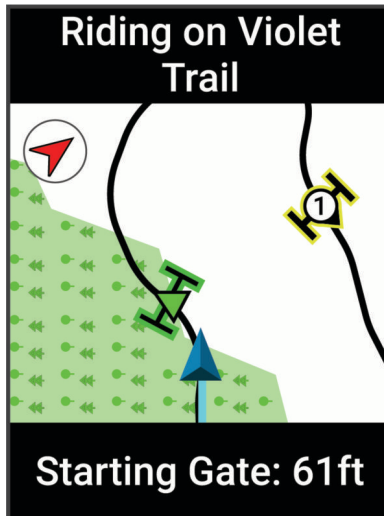
- Välj **Stäng och ta bort serie** för att radera alla tidtagningsgrindar i den här serien.

- Välj **Fortsätt skapa grindar** för att gå tillbaka till kartan och skapa ytterligare grindar i serien.

Köra tidtagningsgrindar

Innan du kan köra en serie med tidtagningsgrindar måste du skapa tidtagningsgrindarna (*Skapa tidtagningsgrindar, sidan 9*).

- 1 Välj **Träning > Tidtagningsgrindar**.
- 2 Välj en serie med tidtagningsgrindar.
- 3 Välj **Granska grindar** för att förhandsvisa grindarna (valfritt).
- 4 Välj **Kör**.



Radera en serie med tidtagningsgrindar

- 1 Välj **Träning > Tidtagningsgrindar > ⋮ > Ta bort**.
- 2 Välj en serie med tidtagningsgrindar.
- 3 Välj **✓ > ✓**.

Segment

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

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

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

Strava™ segment

Du kan hämta Strava segment till din Edge 550 enhet. Följ Strava segment för att jämföra ditt resultat med tidigare turer, vänner och proffs som har åkt samma segment.

Registrera ett Strava medlemskap genom att gå till segmentmenyn i ditt Garmin Connect konto. Mer information finns på www.strava.com.

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

Använda widgeten Strava Segment Explore

Med widgeten Strava Segment Explore kan du visa och cykla i närliggande Strava segment.

Välj ett segment i widgeten Strava Segment Explore.

Segmentet visas på kartan.

Följa ett segment från Garmin Connect

Innan du kan hämta och följa ett segment från Garmin Connect måste du ha ett Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), sidan 51).

Obs! Om du använder Strava segment överförs dina stjärnmärkta segment automatiskt till enheten när den synkroniseras med Garmin Connect appen.

- 1 Välj ett alternativ:
 - Öppna Garmin Connect appen.
 - Gå till connect.garmin.com.
- 2 Välj ett segment.
- 3 Välj  eller **Skicka till enhet**.
- 4 Följ instruktionerna på skärmen.
- 5 På Edge cykeldatorn väljer du **Träning > Segment**.
- 6 Välj segmentet.
- 7 Välj **Kör**.

Aktivera segment

Du kan välja vilka segment som för närvarande är inlästa på enheten som är aktiverade.

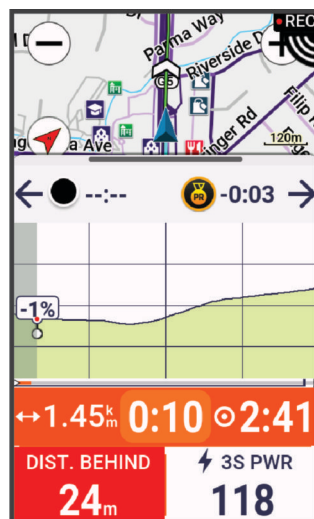
- 1 Välj **Träning > Segment >  > Aktivera/avaktivera > Redigera flera**.
- 2 Välj de segment som ska aktiveras.

Tävla mot ett segment

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

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

- 1 Tryck på  för att starta aktivitetstimern och ge dig ut på en cykeltur.
När din väg korsar ett aktiverat segment kan du tävla mot det segmentet.
- 2 Börja tävla mot segmentet.
Segmentets datasida visas automatiskt.



- 3 Om det behövs trycker du på  för att ändra målet under loppet.
Du kan tävla mot segmentledaren, ditt tidigare resultat eller andra cyklister (om sådana finns). Målet justeras automatiskt baserat på din aktuella prestation.
Ett meddelande visas när segmentet har slutförts.

Visa segmentinformation

- 1 Välj **Träning** > **Segment**.
- 2 Välj ett segment.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Välj **Karta** för att visa segmentet på kartan.
 - Välj **Höjd** för att visa en höjdprofil av segmentet.
 - Välj **Utmaningar** för att visa turtider och medelfarter för ledaren i segmentet, gruppleddaren eller utmanaren, ditt personbästa och din medelfart samt andra cyklister (om det finns några).
TIPS: Du kan välja en toppliste-post för att ändra ditt segmentmål.
 - Välj **Aktivera** för att kan aktivera segmenttävling och meddelanden som varnar dig när du närmar dig segment.

Segmentalternativ

Välj **Träning** > **Segment** > .

Sväng f. sväng: Aktiverar eller avaktiverar svängaviseringsar.

Välj ansträngning automatiskt: Aktiverar eller avaktiverar automatisk måljustering baserat på din aktuella prestation.

Sök: Här kan du söka efter sparade segment på namn.

Aktivera/avaktivera: Aktiverar eller avaktiverar de segment som för närvarande är inlästa i enheten.

Prioritet för standardledare: Här kan du rangordna dina mål medan du tävlar mot ett segment.

Ta bort: Du kan ta bort samtliga eller flera sparade segment från enheten.

Ställa in ett segment för att justera automatiskt

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

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

Välj **Träning** > **Segment** >  > **Välj ansträngning automatiskt** > **På**

Ta bort ett segment

- 1 Välj **Träning** > **Segment**.
- 2 Välj ett segment.
- 3 Välj  > .

Träna inomhus

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

Para ihop indoor trainern

- 1 Flytta Edge cykeldatorn inom 3 m (10 fot) från indoor trainern.
- 2 Välj profilen för inomhuscykling.
- 3 Börja trampa eller tryck på ihopparningsknappen på indoor trainern.
Mer information finns i indoor trainerns användarhandbok.
- 4 Ett meddelande visas på cykeldatorn Edge .
Obs! Om du inte ser ett meddelande väljer du  > **Sensorer** > **Lägg till sensor**.
- 5 Följ instruktionerna på skärmen.

När indoor trainern parats ihop med Edge cykeldatorn med ANT+® teknologi visas indoor trainern som en ansluten sensor. Du kan anpassa datafälten så att sensordata visas.

Använda en indoor trainer

Innan du kan använda en kompatibel indoor trainer måste du para ihop den med enheten med ANT+ teknologi ([Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 55](#)).

Alla funktioner och inställningar är inte tillgängliga för alla indoor trainers. Mer information finns i trainerns användarhandbok.

Du kan använda enheten med en indoor trainer för att simulera motstånd när du följer en bana, aktivitet eller ett träningspass. När du använder en inomhustrainer stängs GPS:en av automatiskt.

1 Välj **Träning > Inomhustrainer**.

2 Välj ett alternativ:

- Välj **Fricykling** för att manuellt justera motståndsnivån.
- Välj **Följa en bana** för att följa en sparad bana ([Banor, sidan 33](#)).
- Välj **Följa en aktivitet** för att följa en sparad cykeltur ([Ta en cykeltur, sidan 5](#)).
- Välj **Följa ett träningspass** för att följa ett sparad träningspass ([Träningspass, sidan 6](#)).
- Om tillgängligt väljer du **Ange lutning**, **Ställ in motstånd** eller **Ställ in målkraft** för att anpassa din tur.

Obs! Trainerns motstånd ändras baserat på ban- eller turinformation.

3 Välj en bana, aktivitet eller ett träningspass.

4 Välj **Kör**.

5 Välj  för att starta aktivitetstimern.

Ställa in motstånd

1 Välj **Träning > Inomhustrainer > Ställ in motstånd**.

2 Välj  eller  för att ställa in det motstånd som trainern ska använda.

3 Välj  för att starta aktivitetstimern.

4 Välj  > **Ställ in motstånd** för att justera motståndet under aktiviteten, om det behövs.

Ställa in målkraft

1 Välj **Träning > Inomhustrainer > Ställ in målkraft**.

2 Ställ in värdet för målkraft.

3 Välj en aktivitetsprofil.

4 Välj  för att starta aktivitetstimern.

Den motståndskraft som används av trainern justeras så att en konstant kraft bibehålls baserat på din fart.

5 Välj  > **Ställ in målkraft** för att justera målkraften under aktiviteten, om det behövs.

Intervallpass

Du kan skapa intervallpass baserade på sträcka eller tid. Enheten sparar ditt eget intervallpass tills du har skapat ett annat intervallpass. Du kan använda öppna intervaller när du cyklar en känd sträcka. När du trycker på  registrerar enheten ett intervall och går vidare till ett vilointervall.

Skapa ett intervallpass

- 1 Välj **Träning** > **Intervaller** >  > **Intervall** > **Måltyp**.
- 2 Välj ett alternativ.
TIPS: Du kan skapa ett öppet intervall genom att ställa in typen till Öppen.
- 3 Ange ett högt och lågt värde för intervallen, om det behövs.
- 4 Välj **Varaktighet**, ange ett tidsintervallvärde och välj .
- 5 Välj .
- 6 Välj **Vila** > **Måltyp**.
- 7 Välj ett alternativ.
- 8 Ange ett högt och lågt värde för vilointervallen, om det behövs.
- 9 Välj **Varaktighet**, ange ett tidsvärde för vilointervallen och välj .
- 10 Välj .
- 11 Välj ett eller flera alternativ:
 - För att ställa in antal repetitioner väljer du **Repetitioner**.
 - För att lägga till en öppen uppvärmning till ditt pass väljer du **Uppvärmning** > **På**.
 - För att lägga till en öppen nedvarvning till passet väljer du **Varva ned** > **På**.

Starta ett intervallpass

- 1 Välj **Träning** > **Intervaller** > **Kör trän.pass**.
 - 2 Välj  för att starta aktivitetstimern.
 - 3 När intervallpasset innehåller uppvärmning trycker du på  för att påbörja det första intervallet.
 - 4 Följ instruktionerna på skärmen.
- När du har slutfört alla intervaller visas ett meddelande.

Ställa in ett träningsmål

Funktionen för träningsmål kan användas med Virtual Partner® funktionen så att du kan träna mot ett inställt mål för distans, distans och tid eller distans och fart. Under träningsaktiviteten ger enheten dig återkoppling i realtid om hur nära du är att uppnå ditt träningsmål.

- 1 Välj **Träning** > **Ställ in ett mål**.
- 2 Välj ett alternativ:
 - Välj **Endast distans** för att välja en förinställd distans eller ange en anpassad distans.
 - Välj **Distans och tid** för att välja ett mål för distans och tid.
 - Välj **Distans och fart** för att välja ett mål för distans och fart.

Träningsmålsidan visas och anger din beräknade sluttid. Den beräknade sluttiden är baserad på din aktuella prestation och den återstående tiden.
- 3 Välj .
- 4 Välj  för att starta aktivitetstimern.
- 5 När du är klar med aktiviteten trycker du på  och väljer **Spara**.

Tävla i en föregående aktivitet

Du kan tävla i en tidigare registrerad aktivitet eller sparad bana.

- 1 Välj **Träning** > **Tävla i en aktivitet**.
- 2 Välj ett alternativ:
 - Välj **Tävla i en aktivitet**.
 - Välj **Sparade banor**.
- 3 Välj en aktivitet eller bana.
- 4 Välj **Kör**.
- 5 Välj  för att starta aktivitetstimern.

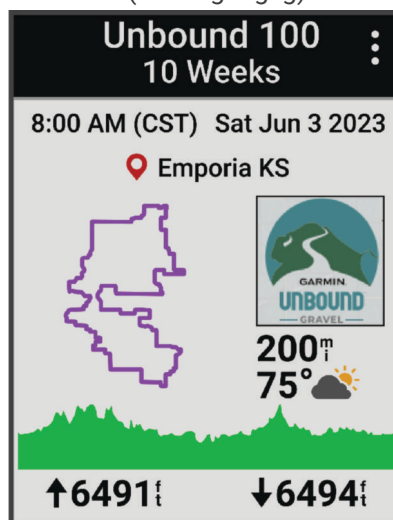
Träning inför tävling

Edge cykeldatorn kan föreslå dagliga träningspass som hjälper dig att träna inför en cykeltävling om du har en uppskattning av VO2 Max (*Om VO2-maxberäkningar, sidan 17*) och cyklar med puls och kraft i en vecka.

- 1 Gå till Garmin Connect kalendern på telefonen eller datorn.
- 2 Välj dag för loppet och lägg till tävlingen.
Du kan söka efter ett lopp i ditt område eller skapa ett eget.
- 3 Lägg till information om loppet och lägg till banan om den är tillgänglig.
- 4 Synkronisera enheten med ditt Garmin Connect konto.
- 5 Bläddra till den förenklade widgeten för primär tävling på enheten för att se en nedräkning till den primära tävlingen.

Tävlingskalender och primär tävling

När du lägger till en tävling i din Garmin Connect kalender kan du visa tävlingen på din Edge cykeldator genom att lägga till den förenklade widgeten för primär tävling (*Anpassa de förenklade widgetarna, sidan 71*). Tävlingsdatumet måste vara under de kommande 365 dagarna. Enheten visar en nedräkning till tävlingen, klockslag och plats för tävlingen, baninformation (om tillgänglig) och väderinformation.



Obs! Historisk väderinformation för platsen och datumet är tillgänglig direkt. Lokala prognosdata visas cirka 14 dagar före tävlingen.

Från den förenklade widgeten för primär tävling trycker du på  för att visa baninformation och väderinformation. Beroende på om det finns bandata för tävlingen kan du visa höjddata, bankartan, bankrav och stigningsdetaljer.

Min statistik

Cykeldatorn Edge 550 kan mäta din personliga statistik och beräkna prestationsvärden. För prestationsmätningar krävs en kompatibel pulsmätare, kraftmätare eller smart trainer.

Prestationsmätningar

De här prestationsvärdena är uppskattningar som kan hjälpa dig att hålla reda på och förstå dina träningsaktiviteter och prestationer under lopp. För de här mätningarna krävs några aktiviteter med pulsmätning vid handleden eller en kompatibel pulsmätare med bröstrem. Prestationsmätning för cykling kräver en pulsmätare och en kraftmätare.

De här beräkningarna tillhandahålls och stöds av Firstbeat Analytics™. Mer information finns på www.garmin.com/performance-data.

Obs! Beräkningarna kanske inte verkar stämma helt till en början. För att enheten ska lära sig om dina prestationer behöver du slutföra några aktiviteter.

Träningsstatus: Träningsstatus visar hur träningen påverkar din kondition och prestationsförmåga. Träningsstatus baseras på förändringar i träningsbelastningen och VO2-max över en längre tid.

VO2 Max: VO2-max är den största volymen syrgas (i milliliter) som du kan förbruka per minut per kilo kroppsvikt vid maximal prestation. Enheten visar värme- och höjdkorrigerade VO2 Max-värden när du acklimatiserar till miljöer med hög värme eller till hög höjd.

Träningsbelastning: Träningsbelastningen är summan av syreskuld (EPOC) under de senaste 7 dagarna. EPOC är en uppskattning av hur mycket energi som krävs för att din kropp ska återhämta sig efter träning.

Träningsbelastningsfokus: Enheten analyserar och fördelar träningsbelastningen i olika kategorier baserat på intensiteten och strukturen för varje registrerad aktivitet. Träningsbelastningsfokus omfattar den totala ackumulerade belastningen per kategori och träningens fokus. Enheten visar din belastningsfördelning under de senaste 4 veckorna.

Återhämtningstid: Återhämtningstiden visar hur lång tid som återstår innan du har återhämtat dig helt och är redo för nästa tuffa träningspass.

FTP (Functional Threshold Power): Enheten använder informationen i din användarprofil från den första konfigurationen för att fastställa din FTP. För en mer exakt bedömning kan du genomföra ett test med guidning.

HRV-belastningstest: HRV-belastningstestet (heart rate variability) kräver en Garmin pulsmätare med bröstrem. Enheten mäter din pulsvariabilitet när du står stilla i 3 minuter. Den visar din allmänna belastningsnivå. Skalan är 1 till 100 och ett lägre värde anger en lägre belastningsnivå.

Prestationsförhållande: Prestationsförhållandet är en realtidsutvärdering efter 6 till 20 minuters aktivitet. Det kan läggas till som ett datafält så att du kan visa prestationsförhållandet under resten av aktiviteten. Den jämför realtidsförhållandet med din genomsnittliga konditionsnivå.

Kraftkurva: Kraftkurvan visar din sammanhängande uteffekt över tiden. Du kan visa kraftkurvan för den föregående månaden, tre månaderna eller tolv månaderna.

Träningsstatusnivåer

Träningsstatus visar hur träningen påverkar din träningsnivå och prestationsförmåga. Träningsstatus baseras på förändringar i VO2 Max, intensiv belastning och HRV-status över en längre tid. Du kan ta hjälp av din träningsstatus när du planerar din framtida träning och fortsätter att förbättra din träningsnivå.

Ingen status: Enheten behöver registrera flera aktiviteter under två veckor för att fastställa träningsstatusen.

Minskande: Du har en paus i din träningsrutin eller så tränar du mycket mindre än vanligt i en vecka eller mer. Minskande innebär att du inte kan upprätthålla din konditionsnivå. Du kan prova att öka träningsbelastningen för att se förbättringar.

Återhämtning: Den lättare träningsbelastningen låter din kropp återhämta sig, vilket är viktigt i samband med längre perioder av hård träning. Du kan återgå till en högre träningsbelastning när du känner dig redo.

Bibehållen: Den aktuella träningsbelastningen är tillräcklig för att du ska bibehålla din träningsnivå. Om du vill se förbättringar kan du prova att variera träningspassen mer, eller träna mer.

Produktiv: Den aktuella träningsbelastningen gör att din träningsnivå och dina prestationer går åt rätt håll. Du bör planera in återhämtningsperioder i träningen för att bibehålla träningsnivån.

Ökande: Du är i toppform. Den nyligen sänkta träningsbelastningen låter din kropp återhämta sig och kompensera för tidigare träning. Du bör se till att planera eftersom du bara kan bibehålla toppformen under en kort tid.

Överdriven träning: Träningsbelastningen är mycket hög och kontraproduktiv. Din kropp behöver vila. Du bör ge dig själv tid för återhämtning genom att lägga till lättare träning i ditt schema.

Inte produktiv: Träningsbelastningen ligger på en bra nivå, men din kondition minskar. Försök fokusera på vila, kost och stresshantering.

Ansträngd: Det finns obalans mellan din återhämtning och träningsbelastning. Det är ett normalt resultat efter hård träning eller ett större evenemang. Kroppen kanske har svårt att återhämta sig, så du bör vara uppmärksam på din allmänna hälsa.

Tips för att få din träningsstatus

Funktionen för träningsstatus kräver uppdaterade bedömningar av din konditionsnivå, inklusive minst en VO2 Max-mätning per vecka. Uppskattningen av VO2 Max uppdateras efter både inomhus- och utomhusturer med kraft under vilken din puls nådde minst 70 % av din maxpuls i flera minuter.

För att få ut mesta möjliga av funktionen för träningsstatus kan du pröva följande tips.

- Cykla med en kraftmätare minst en gång i veckan och uppnå 70 % av din maxpuls under minst 10 minuter. När du har använt enheten i en vecka bör din träningsstatus finnas tillgänglig.
- Registrera alla träningsaktiviteter på din primära träningsenhet så att enheten kan lära sig mer om dina prestationer ([Synkronisera aktiviteter och prestationsmätningar, sidan 25](#)).

Om VO2-maxberäkningar

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

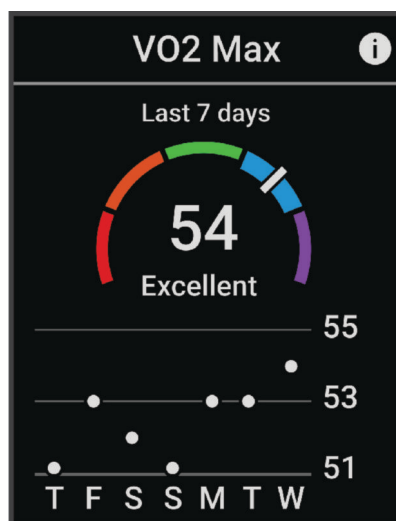
Få ditt förväntade VO2-maxvärde

Innan du kan visa ditt uppskattade VO2 Max måste du sätta på dig pulsmätaren, installera kraftmätaren och para ihop dem med enheten (*Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 55*). Om din enhet levererades tillsammans med en pulsmätare är enheterna redan ihopparade. För att få en så exakt beräkning som möjligt bör du slutföra inställningen av användarprofilen (*Ställa in din användarprofil, sidan 63*) och ställa in din maxpuls (*Ställa in dina pulszoner, sidan 27*).

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

- 1 Cykla med jämn, hög intensitet i minst 20 minuter.
- 2 Efter cykelturen väljer du **Spara**.
- 3 Välj  > **Min statistik** > **Träningsstatus**.
- 4 Tryck på  för att visa VO2 Max.

Ditt förväntade VO2 Max visas som en siffra och position på färgmätaren.



 Lila	Överlägset
 Blå	Utmärkt
 Grön	Bra
 Orange	Ganska bra
 Röd	Dåligt

VO2-maxdata och -analys tillhandahålls med tillstånd från The Cooper Institute®. Mer information finns i bilagan (*Standardklassificeringar för VO2-maxvärde, sidan 92*) och på www.CooperInstitute.org.

Tips för VO2-maxberäkningar för cykling

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

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

Värme- och höjdacklimatisering för bra prestation

Miljöfaktorer som hög temperatur och höjd påverkar din träning och prestation. Höghöjdsträning kan till exempel ha positiv inverkan på din kondition, men du kan märka en tillfällig sänkning av VO2 Max när du är på hög höjd. Edge 550 ger dig acklimatiseringsmeddelanden och korrigeringar av ditt beräknade VO2 Max och din träningsstatus när temperaturen är över 22 °C (72 °F) och när höjden är över 800 m (2 625 fot).

Obs! Funktionen för värmeacklimatisering är endast tillgänglig för GPS-aktiviteter och kräver väderdata från din anslutna telefon.

Intensiv belastning

Intensiv belastning är en viktad summa av efterförbränningen (EPOC) för de senaste dagarna. Mätaren visar om din aktuella belastning är låg, optimal, hög eller mycket hög. Det optimala intervallet baseras utifrån din egen konditionsnivå och träningshistorik. Intervallet ändras när din träningstid och -intensitet ökar eller minskar.

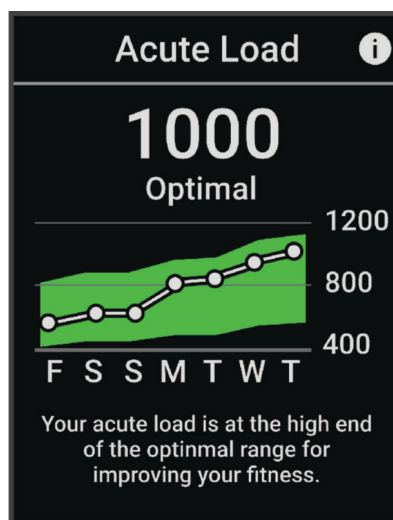
Visa intensiv belastning

Innan du kan visa den uppskattade intensiva belastningen måste du sätta på dig pulsmätaren, installera kraftmätaren och para ihop dem med enheten (*Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 55*).

Om din enhet levererades tillsammans med en pulsmätare är enheterna redan ihopparade. För att få en så exakt beräkning som möjligt bör du slutföra inställningen av användarprofilen (*Ställa in din användarprofil, sidan 63*) och ställa in din maxpuls (*Ställa in dina pulszoner, sidan 27*).

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

- 1 Ta minst en cykeltur under en sjudagarsperiod.
- 2 Välj  > **Min statistik** > **Träningsstatus**.
- 3 Tryck på  för att visa den intensiva belastningen.



Träningens belastningsfokus

För att kunna maximera prestations- och konditionsförbättringar bör träningen fördelas över tre kategorier: lätt aerob, hård aerob och anaerob. Träningsbelastningsfokus visar hur mycket av träningen du för närvarande gör i varje kategori och ger dig träningsmål. För träningsbelastningsfokus krävs minst 7 dagars träning för att avgöra om träningen är lätt, optimal eller hård. Efter 4 veckors träningshistorik har den beräknade träningsbelastningen mer detaljerad målinformation som hjälper dig att balansera träningsaktiviteterna.

Under målen: Träningsbelastningen under 4 veckor är lägre än vad som är optimalt i alla intensitetskategorier.

Brist på lätt aerob aktivitet: Försök att lägga till mer lätt aerob aktivitet för att skapa återhämtning och balans för dina aktiviteter med högre intensitet.

Brist på hård aerob aktivitet: Försök att lägga till mer hård aerob aktivitet för att förbättra din mjölksyratröskel och VO2 Max över tid.

Brist på anaerob aktivitet: Försök att lägga till lite fler intensiva, anaeroba aktiviteter för att förbättra din fart och anaeroba kapacitet över tid.

Balanserad: Träningsbelastningen är balanserad och ger allmänna träningsfördelar när du fortsätter träna.

Lågt aerobiskt fokus: Träningsbelastningen består mestadels av lätt aerob aktivitet. Det ger en stabil grund och förbereder dig för att lägga till mer intensiva träningspass.

Högt aerobiskt fokus: Träningsbelastningen består mestadels av hård aerob aktivitet. Dessa aktiviteter bidrar till att förbättra mjölksyratröskeln, VO2 Max och uthålligheten.

Anaerobt fokus: Träningsbelastningen består mestadels av intensiv aktivitet. Det leder till snabb konditionsförbättring, men bör balanseras med lätt aerob aktivitet.

Över målen: Träningsbelastningen under 4 veckor är högre än vad som är optimalt.

Visa cyklingsnivå

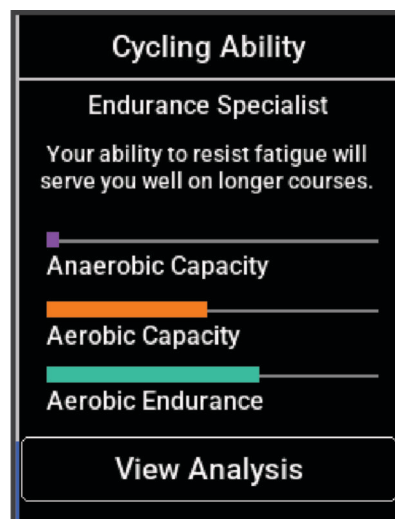
Innan du kan visa din cyklingsnivå måste du ha registrerade data för 7 dagars träningshistorik och VO2 Max i din användarprofil ([Om VO2-maxberäkningar, sidan 17](#)) och kraftkurvedata från en ihopparad kraftmätare ([Visa din kraftkurva, sidan 25](#)).

Cyklingsnivå är ett mått på din prestation i tre kategorier: aerobisk uthållighet, aerob kapacitet och anaerob kapacitet. Cyklingsnivå omfattar din nuvarande åkarty, till exempel klättrare. Information som du anger i användarprofilen, till exempel kroppsvikt, hjälper också till att avgöra din åkarty ([Ställa in din användarprofil, sidan 63](#)).

1 På hemskärmen trycker du på  för att visa den förenklade widgeten för cyklingsnivå.

Obs! Du måste eventuellt lägga till den förenklade widgeten på hemskärmen ([Visa förenklade widgetar, sidan 4](#)).

2 Välj den förenklade widgeten för cyklingsnivå för att visa din aktuella åkarty.



3 Välj **Visa analys** för att visa en detaljerad analys av din cyklingsnivå.

Om Training Effect

Training Effect mäter hur träningen påverkar din aeroba och anaeroba kondition. Training Effect ackumuleras under aktiviteten. Under aktivitetens gång ökar värdet på Training Effect. Training Effect fastställs med hjälp av din användarprofilinformation och träningshistorik samt puls, varaktighet och aktivitetens intensitet. Det finns sju olika Training Effect-namn som beskriver aktivitetens främsta fördel. Varje namn är färgkodat och motsvarar din träningslastningsfokus (*Träningsbelastningsfokus*, sidan 20). Varje feedbackfras, till exempel, "Påverkar VO2-max avsevärt." har en motsvarande beskrivning i Garmin Connect aktivitetsdetaljerna.

Aerob Training Effect använder din puls för att mäta hur den ackumulerade träningsintensiteten för en övning påverkar konditionen och anger om träningspasset hade en bibehållande eller förbättrande effekt på konditionsnivån. Den efterförbränning (excess post-exercise oxygen consumption, EPOC) som ackumuleras under träningen mappas till ett intervall med värden som tar hänsyn till din konditionsnivå och dina träningsvanor. Jämna träningspass med måttlig ansträngning och träningspass med längre intervaller (> 180 sekunder) har en positiv inverkan på din aeroba metabolism och ger förbättrad aerob träningseffekt.

Anaerob Training Effect använder puls och fart (eller kraft) för att fastställa hur ett träningspass påverkar din förmåga att prestera vid mycket hög intensitet. Du får ett värde baserat på det anaeroba bidraget till EPOC och typen av aktivitet. Upprepade högintensiva intervaller om 10 till 120 sekunder har en mycket gynnsam inverkan på din anaeroba kapacitet och ger därför förbättrad anaerob Training Effect.

Du kan lägga till Aerobisk träningseffekt och Anaerobisk träningseffekt som datafält på en av dina träningssidor för att kontrollera dina siffror under hela aktiviteten.

Training Effect	Aerob fördel	Anaerob fördel
Från 0,0 till 0,9	Ingen fördel.	Ingen fördel.
Från 1,0 till 1,9	Viss fördel.	Viss fördel.
Från 2,0 till 2,9	Bibehåller din aeroba kondition.	Bibehåller din anaeroba kondition.
Från 3,0 till 3,9	Påverkar din aeroba kondition.	Påverkar din anaeroba kondition.
Från 4,0 till 4,9	Påverkar din aeroba kondition avsevärt.	Påverkar din anaeroba kondition avsevärt.
5,0	Överdriven och potentiellt skadlig utan tillräcklig tid för återhämtning.	Överdriven och potentiellt skadlig utan tillräcklig tid för återhämtning.

Teknologi för Training Effect tillhandahålls och stöds av Firstbeat Analytics. Mer information finns på firstbeat.com.

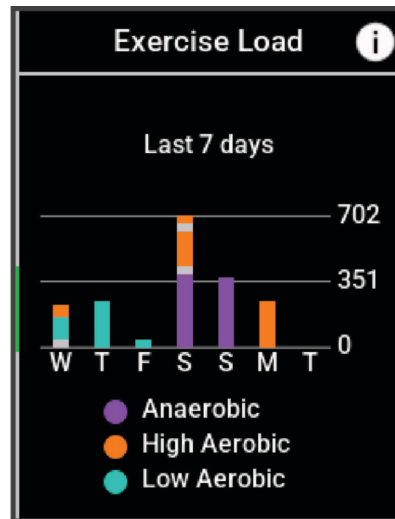
Få reda på din uppskattade träningsbelastning

Innan du kan visa den uppskattade träningsbelastningen måste du sätta på dig pulsmätaren, installera kraftmätaren och para ihop dem med enheten ([Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 55](#)).

Om din enhet levererades tillsammans med en pulsmätare är enheterna redan ihopparade. För att få en så exakt beräkning som möjligt bör du slutföra inställningen av användarprofilen ([Ställa in din användarprofil, sidan 63](#)) och ställa in din maxpuls ([Ställa in dina pulszoner, sidan 27](#)).

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

- 1 Ta minst en cykeltur under en sjudagarsperiod.
- 2 Välj  > **Min statistik** > **Träningsstatus**.
- 3 Tryck på  för att visa träningsbelastningen.



Återhämtningstid

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

Obs! Rekommendationen för återhämtningstid använder ditt VO2-maxvärde och kan verka vara felaktigt till en början. För att enheten ska lära sig om dina prestationer behöver du slutföra några aktiviteter.

Återhämtningstiden visas omedelbart efter en aktivitet. Tiden räknar ner tills det är optimalt för dig att försöka dig på ännu ett tufft pass. Enheten uppdaterar din återhämtningstid under dagen baserat på förändringar i sömn, stress, avslappning och fysisk aktivitet.

Visa tid för återhämtning

Innan du kan använda funktionen för återhämtningstid måste du ha Garmin en enhet med pulsmätning vid handleden eller en kompatibel pulsmätare med bröstrem som är ihopparad med din enhet ([Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 55](#)). Om din enhet levererades tillsammans med en pulsmätare är enheterna redan ihopparade. För att få en så exakt beräkning som möjligt bör du slutföra inställningen av användarprofilen ([Ställa in din användarprofil, sidan 63](#)) och ställa in din maxpuls ([Ställa in dina pulszoner, sidan 27](#)).

- 1 Välj  > **Min statistik** > **Återhämtning** >  > **Aktivera**.
- 2 Ta en cykeltur.
- 3 Efter cykelturen väljer du **Spara**.

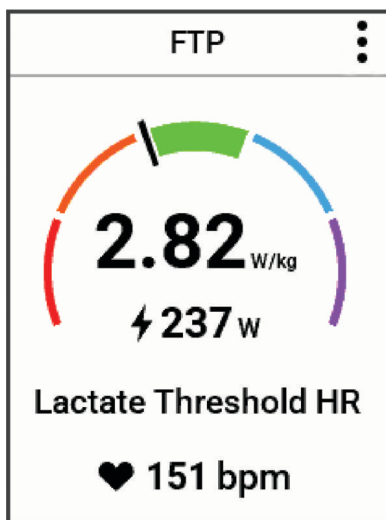
Återhämtningstiden visas. Den maximala tiden är 4 dagar, och minsta möjliga tid är 6 timmar.

Hämta din FTP-uppskattning

Enheten använder informationen i din användarprofil från den första konfigurationen för att fastställa din FTP (functional threshold power). För ett mer noggrant FTP-värde kan du genomföra ett FTP-test med hjälp av en hopparad pulsmätare.

Välj  > **Min statistik** > **Kraft** > **FTP**.

FTP-uppskattningen visas som ett värde som mäts i watt per kilogram, din uteffekt i watt och en placering på färgmätaren.



 Lila	Överlägset
 Blå	Utmärkt
 Grön	Bra
 Orange	Ganska bra
 Röd	Otränad

Mer information finns i bilagan ([FTP-klassning](#), sidan 92).

Beräkna FTP automatiskt

Innan enheten kan beräkna din FTP (Functional Threshold Power), måste du ha en hopparad kraftmätare och pulsmätare ([Para ihop dina trådlösa sensorer](#), sidan 55).

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

- 1 Välj  > **Min statistik** > **Kraft** > **FTP** >  > **Upptäck FTP automatiskt**.
- 2 Cykla med en jämn, hög intensitet i minst 20 minuter utomhus.
- 3 Efter cykelturen väljer du **Spara**.
- 4 Välj  > **Min statistik** > **Kraft** > **FTP**.

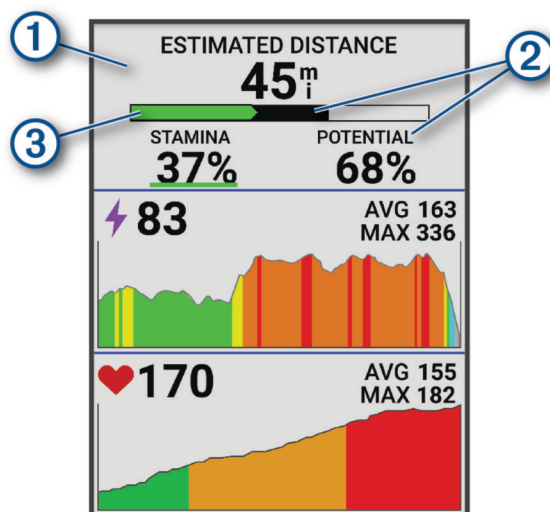
FTP visas som ett värde som mäts i watt per kilogram, din uteffekt i watt och en placering på färgmätaren.

Visa din uthållighet i realtid

Enheten kan visa uppskattad uthållighet i realtid baserat på dina pulsdata och uppskattning av VO2 Max ([Om VO2-maxberäkningar](#), sidan 17). Hur hårt du jobbar under en aktivitet påverkar hur snabbt din uthållighet töms. Uthållighetsspårning i realtid fungerar genom att kombinera dina fysiologiska mätvärden med din senaste och långsiktiga aktivitetshistorik, t.ex. tränings tid, distans och samlad träningsbelastning ([Prestationsmätningar](#), sidan 16).

Obs! För bästa resultat bör du regelbundet registrera cykelaktiviteter med en kraftmätare i 2 till 3 veckor och med olika intensitetsnivåer och varaktighet.

- 1 Välj  > **Aktivitetsprofiler**.
- 2 Välj en cykelprofil.
- 3 Välj **Datasidor**.
- 4 Bläddra åt vänster eller höger för att visa datasidan **Stamina**.
- 5 Välj .
- 6 Välj **Visa skärm** för att visa datasidan under turen.
- 7 Välj **Visa aktuell ansträngning** för att välja alternativet för uthållighet.
- 8 Välj **Visa distans** eller **Visa tid** som primärt datafält.
- 9 Välj **Redigera datafält**.
- 10 Tryck på  eller  för att ändra layouten.
- 11 Välj .
- 12 Ta en cykeltur ([Ta en cykeltur](#), sidan 5).
- 13 Tryck på  eller  för att visa datasidorna.



- | | |
|----------|---|
| 1 | Primärt datafält för uthållighet. Du kan visa beräknad tid eller återstående sträcka tills du når utmattning på din nuvarande ansträngningsnivå. |
| 2 | Uppskattning av potentiell uthållighet. Tänk på potentiell uthållighet som den totala kapaciteten i din bränsletank. Den minskar snabbt om du cyklar med en hög ansträngningsnivå. Att minska din ansträngning eller vila resulterar i en långsammare nedgång av din potentiella uthållighet. |
| 3 | Uppskattning av aktuell uthållighet. Din nuvarande uthållighet återspeglar hur mycket energi du på din nuvarande ansträngningsnivå. Denna uppskattning kombinerar allmän trötthet med anaeroba cykelaktiviteter, såsom spurter, stigningar och attacker.
 Röd: Uthålligheten försämras.
 Orange: Uthålligheten är stadig. |



Grön: Uthålligheten förbättras.

Visa din träningsbelastning

Innan du kan visa träningsbelastningen måste du sätta på dig en pulsmätare med bröstrem och para ihop den med enheten ([Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 55](#)).

Träningsbelastningen är resultatet av ett treminuterstest som utförs stillastående, där Edge enheten analyserar pulsvariabilitet för att fastställa din allmänna belastning. Träning, sömn, näring och allmän stress påverkar hur en idrottsutövare presterar. Träningsbelastningsintervallet är 1 till 100, där 1 är en mycket låg belastning och 100 är en mycket hög belastning. Att känna till din träningsbelastning kan hjälpa dig avgöra om din kropp är redo för ett tufft träningspass eller yoga.

TIPS: Garmin rekommenderar att du mäter din träningsbelastning vid ungefär samma tid och under samma förhållanden varje dag.

- 1 Välj > **Min statistik** > **Träningsbelastning** > .
- 2 Stå stilla och vila i tre minuter.

Visa din kraftkurva

Innan du kan visa din kraftkurva måste du para ihop kraftmätaren med din enhet ([Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 55](#)).

Kraftkurvan visar din sammanhängande uteffekt över tiden. Du kan visa kraftkurvan för den föregående månaden, tre månaderna eller tolv månaderna.

- 1 Välj > **Min statistik** > **Kraft**.
- 2 Tryck på för att visa kraftkurvan.
- 3 Välj för att välja en tidsperiod.
- 4 Välj en tidsperiod.

Synkronisera aktiviteter och prestationsmätningar

Du kan synkronisera aktiviteter och prestationsmätningar från andra Garmin enheter till din Edge 550 cykeldator med hjälp av ditt Garmin Connect konto. På så sätt kan enheten noggrannare visa din träningsstatus och kondition. Du kan till exempel registrera en löprunda med en Forerunner® klocka och se aktivitetsdetaljer och träningsbelastning på din Edge 550 cykeldator.

Synkronisera Edge 550 cykeldatorn och andra Garmin enheter med Garmin Connect kontot.

TIPS: Du kan ställa in en primär träningsenhet och en primär wearable enhet i Garmin Connect appen ([Enhetlig träningsstatus, sidan 52](#)).

Senaste aktiviteter och prestationsmätningar från dina andra Garmin enheter visas på Edge 550 cykeldatorn.

Stänga av prestationsaviseringar

Prestationsaviseringar är aktiverade som standard. Vissa prestationsaviseringar är aviseringar som visas när du har avslutat din aktivitet. Vissa prestationsaviseringar visas under en aktivitet när du uppnår en ny prestationsmätning, till exempel ett nytt VO2-maxvärde.

- 1 Välj > **Min statistik** > **Prestandaaviseringar**.
- 2 Välj ett alternativ.

Pausa din träningsstatus

Om du är skadad eller sjuk kan du pausa din träningsstatus. Du kan fortsätta registrera träningsaktiviteter, men din träningsstatus, fokus på träningsbelastning, feedback om återhämtning och rekommendationer för träningspass är tillfälligt avaktiverade.

Välj ett alternativ:

- Från Edge cykeldatorn väljer du  > **Min statistik > Träningsstatus**  **Pausa träningsstatus.**
- Från dina Garmin Connect inställningar väljer du **Prestationsstatistik > Träningsstatus** >  > **Pausa träningsstatus.**

TIPS: Du bör synkronisera din enhet med ditt Garmin Connect konto.

Återuppta din pausade träningsstatus

Du kan återuppta din träningsstatus när du är redo att börja träna igen. För att uppnå bästa resultat behöver du minst två VO2 Max-mätningar varje vecka ([Om VO2-maxberäkningar, sidan 17](#)).

Välj ett alternativ:

- Från Edge cykeldatorn väljer du  > **Min statistik > Träningsstatus** >  > **Återuppta träningsstatus.**
- Från dina Garmin Connect inställningar väljer du **Prestationsstatistik > Träningsstatus** >  > **Återuppta träningsstatus.**

TIPS: Du bör synkronisera din enhet med ditt Garmin Connect konto.

Visa din konditionsålder

Innan enheten kan beräkna en korrekt träningsålder måste du slutföra inställningen av användarprofilen i Garmin Connect appen.

Din konditionsålder ger dig en uppfattning om hur kondition står sig mot personer av samma kön. Information som din ålder, ditt kroppsmasseindex (BMI), din vilopuls och din historik över intensiv aktivitet används till att beräkna din konditionsålder på enheten. Om du har en Index™ våg används ditt kroppsfettsprocentvärde i stället för ditt kroppsmasseindex (BMI) till att beräkna din konditionsålder. Träning och livsstil kan påverka din konditionsålder.

Välj  > **Min statistik > Konditionsålder.**

Visa intensiva minuter

Innan enheten kan beräkna intensiva minuter måste du para ihop enheten och ge dig ut på en tur med en kompatibel pulsmätare ([Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 55](#)).

För att du ska kunna förbättra din hälsa rekommenderar organisationer som Världshälsoorganisationen minst 150 minuter per vecka av aktiviteter med måttlig intensitet eller 75 minuter per vecka av aktiviteter med hög intensitet. När cykeldatorn Edge paras ihop med en pulsmätare spårar den tid du ägnar åt aktiviteter med måttlig till hög intensitet, ditt veckomål för intensiva minuter och din väg mot målet.

Välj  > **Min statistik > Intensiva minuter.**

Personliga rekord

När du avslutar en cykeltur visar enheten alla nya personliga rekord du har uppnått under cykelturen. I personliga rekord ingår din snabbaste tid på en standarddistans, längsta cykeltur och högsta stigning under en cykeltur. När enheten är ihopparad med en kompatibel kraftmätare visar den det maximala kraftvärdet som registrerats under en tidsperiod på 20 minuter.

Visa dina personliga rekord

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

Återställa ett personligt rekord

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

1 Välj  > **Min statistik** > **Personliga rekord**.

2 Välj ett rekord som ska återställas.

3 Välj **Tidigare rekord** > .

Obs! Detta tar inte bort några sparade aktiviteter.

Ta bort ett personligt rekord

1 Välj  > **Min statistik** > **Personliga rekord**.

2 Välj ett personligt rekord.

3 Välj  > .

Träningszoner

- Pulszoner ([Ställa in dina pulszoner, sidan 27](#))
- Kraftzoner ([Ange dina kraftzoner, sidan 28](#))

Ställa in dina pulszoner

Enheten använder informationen i din användarprofil från den första konfigurationen för att fastställa dina pulszoner. Du kan manuellt justera pulszonerna utifrån dina träningsmål ([Träningsmål, sidan 27](#)). Du bör ange maximal puls, vilopuls och pulszoner för att få korrekt information om kaloriförbränningen under aktiviteten.

1 Välj  > **Min statistik** > **Träningszoner** > **Pulszoner**.

2 Ange värdena för din maxpuls, mjölksytratröskel och vilopuls.

Du kan använda funktionen Automatisk identifiering som automatiskt känner av pulsen under en aktivitet. Pulszonernas värde uppdateras automatiskt, men du kan även redigera varje värde manuellt.

3 Välj **Baserat på:**.

4 Välj ett alternativ:

- Välj **BPM** för att se och redigera pulszonerna i hjärtslag per minut.
- Välj **% max.** för att se och redigera pulszonerna som procent av din maxpuls.
- Välj **% HRR** om du vill visa och redigera zonerna som procent av din pulsreserv (maxpuls minus vilopuls).
- Välj **Pulsvärde för mjölksytratröskel i procent** för att visa och redigera zonerna som procent av ditt pulsvärde för mjölksytratröskel.

Om pulszoner

Många idrottsmän använder pulszoner för att mäta och förbättra sin kardiovaskulära styrka och träningsnivå. En pulszone är ett angivet intervall av hjärtslag per minut. De fem mest använda pulszonerna är numrerade från 1 till 5 efter stigande intensitet. I allmänhet beräknas pulszoner på procentandelar av den maximala pulsen.

Träningsmål

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

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

Om du känner till din maxpuls kan du använda tabellen ([Beräkning av pulszone, sidan 93](#)) för att fastställa den bästa pulszone för dina träningsmål.

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

Ange dina kraftzoner

Värdena för zonerna är standardvärden och motsvarar kanske inte dina egna förmågor. Du kan justera dina zoner manuellt på enheten eller med hjälp av Garmin Connect. Om du känner till ditt FTP-värde (Functional Threshold Power), kan du ange det och låta programvaran beräkna dina kraftzoner automatiskt.

- 1 Välj  > **Min statistik** > **Träningszoner** > **Kraftzoner**.
- 2 Ange ditt FTP-värde.
- 3 Välj **Baserat på:**.
- 4 Välj ett alternativ:
 - Välj **watt** för att se och redigera zonerna i watt.
 - Välj **% FTP** för att se och redigera pulszonerna som procent av ditt FTP-värde.
 - Välj **Konfiguration** för att redigera antalet kraftzoner.

Navigation

Navigeringsfunktioner och inställningar är även tillämpbara vid navigering på banor ([Banor, sidan 33](#)) och segment ([Segment, sidan 10](#)).

- Platser och att hitta platser ([Positioner, sidan 28](#))
- Planera en bana ([Banor, sidan 33](#))
- Ruttinställningar ([Ruttinställningar, sidan 39](#))
- Kartinställningar ([Kartinställningar, sidan 38](#))

Positioner

Du kan registrera och lagra platser i enheten.

Markera din plats

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

Om du vill komma ihåg särskilda platser eller komma tillbaka till en viss punkt kan du markera en plats.

- 1 Ta en cykeltur.
- 2 Välj **Navigation** >  > **Markera plats** > .

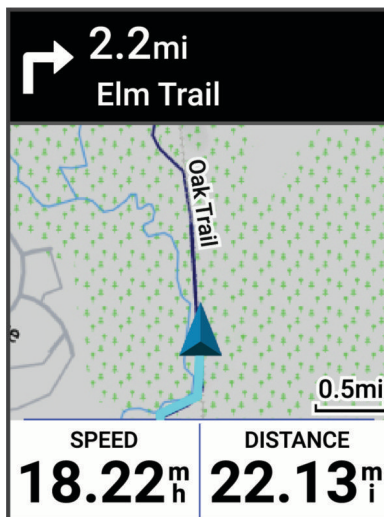
Spara platser från kartan

- 1 Välj **Navigation** > **Sök på karta**.
- 2 Tryck på  och  för att bläddra på kartan efter platsen.
TIPS: Tryck på  för att växla mellan kartbläddringsalternativ. Platsinformation visas överst på kartan.
- 3 Håll in .
Platsalternativ visas i en lista.
- 4 Välj plats.
- 5 Välj **Spara plats** > .

Navigera till en plats

TIPS: Du kan använda den förenklade widgeten PLATSSÖKNING för att ange specifik sökinformation från hemskärmen. Du måste eventuellt lägga till den förenklade widgeten på hemskärmen ([Anpassa de förenklade widgetarna, sidan 71](#)).

- 1 Välj **Navigation**.
- 2 Välj ett alternativ:
 - Välj **Sök på karta** om du vill navigera till en plats på kartan.
 - Välj **Banor** för att navigera med en sparad bana ([Banor, sidan 33](#)).
 - Välj **Navigering mountainbikeled** för att navigera till ett lednät för mountainbike.
 - Välj **Kategorier** om du vill navigera till en intressant plats, en stad eller en kartpunkt.
 - Välj **Sparade platser** för att navigera till en sparad plats.
 - Välj **Senast sökta** för att navigera till en av de 50 senaste platserna som du har hittat.
 - Välj **☰ > Söker nära:** för att begränsa ditt sökområde.
- 3 Välj en plats.
- 4 Välj **Kör**.
- 5 Följ instruktionerna på skärmen för att gå vidare till destinationen.



Navigera tillbaka till start

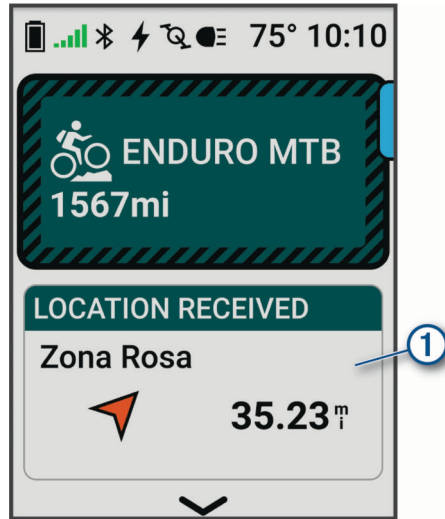
Du kan när som helst under cykelturen återvända till startpositionen.

- 1 Ta en cykeltur.
 - 2 Tryck på **▶ > ☰** för att visa genvägsmenyn.
 - 3 Välj **Tillbaka till start**.
 - 4 Välj **Längs samma rutt** eller **Rakaste vägen**.
 - 5 Välj **Kör**.
- Enheten vägleder dig tillbaka till startpositionen för din cykeltur.

Starta en cykeltur från en delad plats

Du kan använda appen Garmin Connect till att dela en plats från Apple® Kartor till cykeldatorn Edge och navigera till den platsen (*Dela en plats från en karta med appen Garmin Connect, sidan 32*).

- 1 Välj informationen om den delade platsen från det dynamiska området på hemskärmen ①.



På cykeldatorn Edge visas en karta med namnen på den delade platsen och dess koordinater.

TIPS: Platsen sparas i menyn **Navigation > Senast sökta**.

- 2 Välj **Kör**.



- 3 Följ instruktionerna på skärmen för att gå vidare till destinationen.

Navigera till en delad plats under en cykeltur

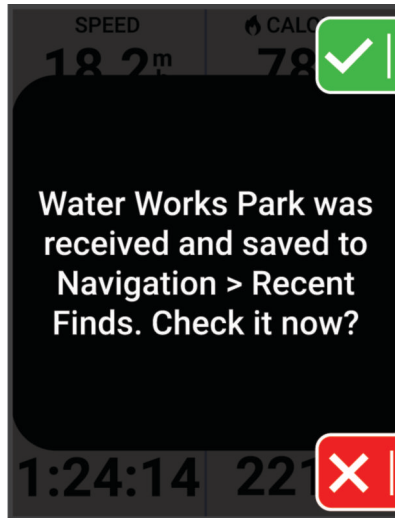
Den här funktionen är utformad för cykelturer som använder GPS. Om du cyklar med en Inomhus-aktivitetsprofil där navigering är avaktiverad väljer du ✓ för att avfärda aviseringen.

TIPS: Platsen sparas i menyn **Navigation > Senast sökta**.

Du kan ta emot delade platser på cykeldatorn Edge och navigera till dessa platser ([Dela en plats från en karta med appen Garmin Connect, sidan 32](#)).

- 1 Starta en cykeltur ([Ta en cykeltur, sidan 5](#)).

På cykeldatorn Edge visas ett meddelande som anger namnet på en delad plats.



- 2 Välj ✓ för att navigera till den delade platsen.
- 3 Följ instruktionerna på skärmen för att gå vidare till destinationen.

Avbryta navigering

- 1 Tryck på ⋮.
- 2 Välj **Avbryt navigering** > ✓.

Redigera platser

- 1 Välj **Navigation > Sparade platser**.
- 2 Välj en plats.
- 3 Välj **Information**.
- 4 Välj **Ändra**.
- 5 Välj ett alternativ.
Välj till exempel Ändra höjd för att ange den kända höjden över havet för platsen.
- 6 Ange den nya informationen och välj ✓.

Ta bort en plats

- 1 Välj **Navigation > Sparade platser**.
- 2 Välj en plats.
- 3 Välj **Information**.
- 4 Välj **Ändra > Ta bort plats** > ✓.

Dela en plats från en karta med appen Garmin Connect

OBS!

Det är ditt ansvar att använda gott omdöme vid delning av platsinformation med andra. Se alltid till att du är medveten om vilken person, och att du är bekväm med den person, som du delar platsinformation med.

Obs! Den här funktionen är endast tillgänglig om den bankompatibla Garmin enheten är ansluten till en iPhone® enhet med Bluetooth teknologi.

Du kan dela platsinformation och data från Apple kartor till din kompatibla Garmin enhet.

1 Välj en plats från Apple Kartor.

2 Välj  > .

3 Om det behövs väljer du Garmin enheten i appen Garmin Connect.

En avisering visas i appen Garmin Connect och anger att platsen nu är tillgänglig på enheten ([Starta en cykeltur från en delad plats, sidan 30](#)).

Rapportera en fara

⚠ VARNING

Med den här funktionen kan användare skicka in information om potentiella faror under cykelturen. Garmin gör inga utfästelser rörande riktighet, fullständighet eller aktualitet för den information som skickas av användare. Var uppmärksam på omgivningen och se eventuell vägvisning som finns tillgänglig under cykelturen. Om du inte är uppmärksam på omgivningen kan det leda till skador på egendom eller personskador.

Du kan när som helst under cykelturen rapportera en fara som kan vara farlig för cyklister, som till exempel gropar, lösa hundar eller nedfallna träd. Du kan också bekräfta en fara på cykeldatorn Edge eller rapportera att en fara inte längre är kvar. Faror upphör efter att de inte har rapporterats på ett tag.

1 Ta en cykeltur ([Ta en cykeltur, sidan 5](#)).

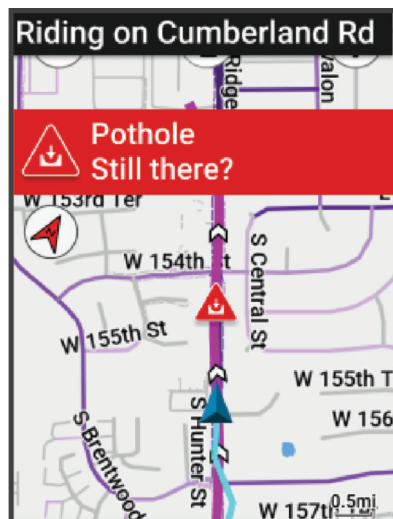
2 På kartskärmen trycker du på .

3 Välj .

4 Välj typ av fara.

5 Välj **Anmäl**.

Faran visas på navigeringskartan och cykeldatorn Edge avger en ljudsignal ([Inställningar för varningar och uppmaningar, sidan 66](#)).



Banor

VARNING

Med den här funktionen kan användare hämta rutter som skapats av andra användare. Garmin gör inga utfästelser rörande säkerhet, riktighet, tillförlitlighet, fullständighet eller aktualitet för rutter som skapats av tredje part. All användning av eller tilltro till rutter som skapats av tredje part sker på egen risk.

Du kan skicka en bana från ditt Garmin Connect konto till enheten. När den har sparats på enheten kan du navigera längs banan på enheten. Du kan även skapa en egen bana på enheten.

Du kan följa en sparad bana helt enkelt för att det är en bra rutt. Du kan till exempel spara och följa en cykelvänlig rutt till jobbet. Du kan även följa en sparad bana och försöka att uppnå eller överskrida uppsatta träningsmål.

Skapa en bana i din enhet

Innan du kan skapa en bana måste du ha en aktivitet med GPS-data sparad på enheten.

Obs! Du kan dessutom skapa en bana i Garmin Connect appen ([Följa en bana från Garmin Connect, sidan 34](#)).

1 Välj **Navigation > Banor > Skapa ny**.

2 Välj en aktivitet som du vill basera banan på.

3 Välj **Spara som bana**.

4 Ange ett namn på banan och välj ✓.

5 Välj ✓.

Banan visas i listan.

6 Välj banan och gå igenom baninformationen.

7 Välj om nödvändigt ⋮ för att redigera informationen om banan.

Du kan exempelvis ändra banans namn eller färg eller skapa en GroupRide session ([Starta en GroupRide session, sidan 45](#)).

8 Välj **Kör**.

Skapa en bana utifrån en av dina senaste turer

Du kan skapa en ny bana från en tur som du sparat på Edge enheten.

1 Välj **Historik > Turer**.

2 Välj en tur.

3 Välj ⋮ > **Spara tur som bana**.

4 Ange ett namn på banan och välj ✓.

Följa en bana från Garmin Connect

Innan du kan hämta en bana från Garmin Connect måste du ha ett Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), [sidan 51](#)).

- 1 Välj ett alternativ:
 - Öppna Garmin Connect appen.
 - Gå till connect.garmin.com.
- 2 Skapa och spara en ny bana eller välj en befintlig bana.
- 3 Välj ett alternativ:
 - I appen Garmin Connect väljer du .
 - På Garmin Connect webbplatsen väljer du **Skicka till enhet**.
- 4 Välj cykeldatorn Edge.
- 5 Välj ett alternativ:
 - Synkronisera enheten med appen Garmin Connect.
 - Synkronisera enheten med appen Garmin Express™.

På enheten visas banan i det dynamiska området på hemskärmen.
- 6 Välj bana.

Obs! Vid behov kan du välja **Navigation > Banor** för att välja en annan bana.
- 7 Välj **Kör**.

Tips för att cykla en bana

- Använd Turn-by-Turn ([Banalternativ](#), [sidan 35](#)).
- Om du tagit med en uppvärmning trycker du på  för att påbörja banan och uppvärmningen som vanligt.
- Håll dig från banan medan du värmer upp.

När du är redo att börja, kör du iväg mot banan. När du vänder in på själva banan, visas ett meddelande.
- Bläddra till kartan om du vill se bankartan.

Om du avviker från banan visas ett meddelande.

Visa baninformation

- 1 Välj **Navigation > Banor**.
- 2 Välj en bana.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Välj banan för att visa banan på kartan.
 - Välj stigningsdiagrammet för att visa detaljer och höjdprofiler för varje stigning.
 - Välj **Sammanfattning** för att visa detaljer om banan.
 - Välj **Bankrav** om du vill visa en analys av din cykelförmåga för banan.
 - Välj **Kraftvägledning** för att visa en analys av din ansträngning på kursen.

Visa en bana på kartan

Du kan anpassa hur varje sparad bana i enheten visas på kartan. Du kan till exempel ange att din pendlingsväg alltid visas i gult på kartan. Du kan visa en alternativ bana i grönt. Detta gör att du kan se banorna när du cyklar, men inte följa eller navigera längs någon särskild bana.

- 1 Välj  > **Navigation** > **Banor**.
 - 2 Välj bana.
 - 3 Välj .
 - 4 Välj **Visa alltid** om du vill att banan ska visas på kartan.
 - 5 Välj **Färg** och välj en färg.
 - 6 Välj **Kontrollpunkter** för att inkludera banpunkter på kartan.
- Nästa gång du cyklar i närheten av banan så visas den på kartan.

Banalternativ

Välj **Navigation** > **Banor** > .

Sväng f. sväng: Aktiverar eller avaktiverar svängaviseringar.

Ur kurs-varningar: Varnar dig om du avviker från banan.

Sök: Här kan du söka efter sparade banor efter namn.

Sortera: Här kan du sortera sparade banor efter namn, sträcka eller datum.

Ta bort: Du kan ta bort samtliga eller flera sparade banor från enheten.

Lägga om en bana

Du kan välja hur enheten beräknar om rutten när du lämnar banan.

När du lämnar banan väljer du ett alternativ:

- Om du vill pausa navigeringen tills du kommer tillbaka på banan väljer du **Pausa navigering**.
- Om du vill välja bland ruttdragningsförslag väljer du **Ändra rutt**.

Obs! Det första ruttalternativet är den kortaste vägen tillbaka till banan och startar automatiskt efter 10 sekunder.

Avbryta en bana

- 1 Bläddra till kartan.
- 2 Tryck på .
- 3 Välj **Avbryt bana** > .

Ta bort en bana

- 1 Välj **Navigation** > **Banor**.
- 2 Välj  > **Ta bort**.
- 3 Välj en bana.
- 4 Välj .

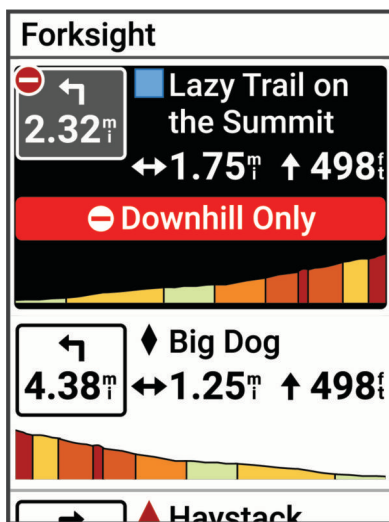
Trailforks rutter

Med appen Trailforks kan du spara dina favoritrutter eller söka efter rutter i närheten. Du kan hämta Trailforks rutter för mountainbike till din Edge cykeldator. Hämtade rutter visas i listan med sparade banor.

Registrera dig för ett Trailforks medlemskap genom att gå till www.trailforks.com.

ForkSight

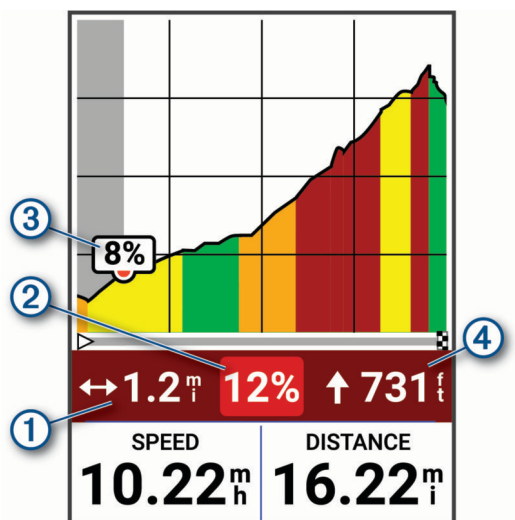
När du navigerar längs en cykelrutt på en Trailforks karta ger ForkSight cyklister information om leder vid varje korsning, vilket hjälper användarna att navigera inom lednätet. När du har stannat på en cykelstig under en aktivitet visas ForkSight-sidan med information om kommande ledalternativ, såsom vägledningsinstruktioner, uppförsbacke och nedförsbacke samt en höjdprofil.



Använda ClimbPro

Funktionen ClimbPro hjälper dig att hantera ansträngningen för kommande stigningar. Du kan visa detaljer om stigningarna, bland annat när de inträffar, genomsnittlig lutning och total stigning. Stigningspoängen, baserade på längd och lutning, anges med färg.

- 1 Aktivera ClimbPro funktionen för aktivitetsprofilen (*Inställningar för träningspass, sidan 63*).
- 2 Välj **Stigningsdetektion**.
- 3 Välj de stigningskategorier som ska inkluderas, baserat på svårighetsgrad (*Stigningskategorier, sidan 38*).
- 4 Välj **Läge**.
- 5 Välj ett alternativ:
 - Välj **Vid navigering** om du endast vill använda ClimbPro när du följer en bana (*Banor, sidan 33*) eller navigerar till en destination (*Navigera till en plats, sidan 29*).
 - Välj **Alltid** för att använda ClimbPro på alla turer.
- 6 Välj **Terrängtyp** och välj ett alternativ.
- 7 Granska stigningarna i stigningsutforskarwidgeten (*Använda stigningsutforskarwidgeten, sidan 38*).
TIPS: Stigningar visas också i baninformationen (*Visa baninformation, sidan 34*).
- 8 Ta en cykeltur.
I början av en stigning visas ClimbPro skärmen automatiskt.



①	Återstående sträcka i den aktuella stigningen
②	Genomsnittlig återstående lutning i den aktuella stigningen
③	Aktuell lutning
④	Återstående stigning i den aktuella stigningen

När du har sparat turen kan du visa stigningen i din cykelhistorik.

Använda stigningsutforskarwidgeten

1 Bläddra till stigningsutforskarwidgeten.

TIPS: Du kan lägga till stigningsutforskarwidgeten i widgetslingan ([Anpassa widgetslingan, sidan 71](#)).

2 Välj .

3 Välj ett alternativ:

- Välj **Sökradie** för att ange avståndet för att söka efter stigningar.
- Välj **Min svårighet** för att ställa in den minsta stigningskategorin ([Stigningskategorier, sidan 38](#)).
- Välj **Maximal svårighet** för att ställa in den maximala stigningskategorin ([Stigningskategorier, sidan 38](#)).
- Välj **Terrängtyp** för att ange vilken typ av terräng du kommer köra på.
- Välj **Sortera efter** för att sortera stigningarna efter distans, stigning, längd eller lutning.
- Välj **Sorteringsordning** för att sortera stigningarna i stigande eller fallande ordning.

Stigningskategorier

Stigningskategorier avgörs av stigningspoäng, som beräknas med hjälp av lutningen multiplicerat med stigningens längd. En stigning måste vara minst 500 meter lång och ha en genomsnittlig lutning på minst 3 procent för att anses vara en stigning.

Kategori	Klättringspoäng	Färg
Hors Catégorie (HC)	Mer än 80 000	
Kategori 1	Mer än 64 000	
Kategori 2	Mer än 32 000	
Kategori 3	Mer än 16 000	
Kategori 4	Mer än 8 000	
Okategoriserad	Mer än 1 500	

Kartinställningar

Välj  > **Aktivitetsprofiler**, välj en profil och välj **Navigation > Karta**.

Orientering: Anger hur kartan visas på sidan.

Autozoom: Väljer automatiskt en zoomnivå för kartan. Om du har valt Av måste du zooma in och ut manuellt.

Guidetext: Anger när meddelanden för turn-by-turn-navigering visas (kräver ruttdragningsbara kartor).

Utseende: Anpassar inställningarna för kartans utseende ([Inställningar för kartans utseende, sidan 39](#)).

Konfigurera kartor: Aktiverar eller avaktiverar de kartor som för närvarande är inlästa i enheten.

Inställningar för kartans utseende

Välj  > **Aktivitetsprofiler**, välj en profil och välj **Navigation > Karta > Utseende**.

Karta efter popularitet: Markerar populära vägar eller leder för din turtyp. Ju mörkare vägen eller spåret är desto populärare är den.

Hög kontrast: Ställer in kartan så att den visar data med högre kontrast, för bättre synlighet i krävande miljöer.

Kartinfo: Anger detaljnivå som visas på kartan.

Färgläge: Anpassar kartans utseende efter din turtyp.

Historiklinjefärg: Här kan du ändra linjefärgen för den bana du har kört.

Avancerat: Gör att du kan ställa in zoomnivåer och textstorlek och aktivera skuggad relief och konturer.

Återställ karta: Återställer kartans utseende till standardinställningarna.

Ändra kartans orientering

1 Välj  > **Aktivitetsprofiler**.

2 Välj en profil.

3 Välj **Navigation > Karta > Orientering**.

4 Välj ett alternativ:

- Välj **Norr upp** för att visa norr överst på sidan.
- Välj **Spår uppåt** för att visa den nuvarande kursen överst på sidan.

Hantera kartor

Innan du kan hantera kartdata måste du ansluta till ett Wi-Fi® nätverk.

Du kan visa och uppdatera de hämtade kartorna på cykeldatorn Edge .

1 Välj  > **System > Karthanterare**.

2 Välj ett alternativ:

- Välj en aktuell karta och välj **Hämta uppdatering** eller **Sök efter uppdateringar**.
- Välj **Lägg till kartor** för att hämta en ny karta.

Ruttinställningar

Välj  > **Aktivitetsprofiler**, välj en profil och välj **Navigation > Rutter**.

Ruttdragning efter popularitet: Beräknar rutter baserat på de mest populära turerna från Garmin Connect.

Ruttläge: Ställer in transportmetoden så att rutten optimeras.

Beräkningsmetod: Ställer in den metod som används för att beräkna din rutt.

Lås på väg: Låser positionsikonen, som indikerar din position på kartan, på närmaste väg.

Undvikanden: Ställer in vilka vägtyper du vill undvika när du navigerar.

Banomräkning: Räknar automatiskt om rutten när du avviker från banan.

Ruttomräkning: Räknar automatiskt om rutten när du avviker från den.

Välja en aktivitet för ruttberäkning

Du kan ställa in enheten så att den beräknar rutten baserat på aktivitetstyp.

1 Välj  > **Aktivitetsprofiler**.

2 Välj en profil.

3 Välj **Navigation > Rutter > Ruttläge**.

4 Välj ett alternativ för att beräkna din rutt.

Du kan till exempel välja Landsvägscyckling för vägnavigering eller Mountainbike för terrängnavigering.

Anslutna funktioner

⚠ VARNING

Du får inte använda skärmen och ange information eller läsa och svara på meddelanden medan du cyklar. Om du gör det kan du bli distraherad vilket kan leda till olyckor som resulterar i allvarliga personskador och dödsfall.

Anslutningsfunktioner är tillgängliga för Edge cykeldatorn när du ansluter cykeldatorn till ett Wi-Fi nätverk eller till en kompatibel telefon med Bluetooth teknologi.

Para ihop telefonen

För att använda Edge cykeldatorns anslutningsfunktioner måste den paras ihop direkt via appen Garmin Connect i stället för via Bluetooth inställningarna på telefonen.

- 1 Håll  nedtryckt för att sätta på enheten.
- 2 Om det är första gången du startar enheten väljer du ett enhetsspråk.
På nästa skärm uppmanas du att para ihop den med din telefon.
- 3 Skanna QR-koden med telefonen och följ instruktionerna på skärmen för att slutföra ihopparringen och konfigurationen.

Obs! Baserat på Garmin Connect kontot och dina tillbehör kan enheten föreslå aktivitetsprofiler och datafält under konfigurationen. Om du har parat ihop sensorer med din tidigare enhet kan du överföra dem under konfigurationen.

Obs! Genom att konfigurera Wi-Fi och använda viloläge på enheten kan enheten synkroniseras med alla dina data, till exempel träningsstatistik, banhämtningar och programvaruuppdateringar.

- 4 Om det behövs håller du ned  och väljer **Anslutna funktioner > Telefon > Para ihop smartphone**.

Obs! Om du parar ihop en ny telefon väljer du namnet på den tidigare ihopparade telefonen och väljer ✓ för att glömma telefonen. **Para ihop smartphone** visas när du har glömt den tidigare ihopparade telefonen.

När ihopparringen är klar visas ett meddelande och cykeldatorn synkroniseras automatiskt med din telefon.

Bluetooth anslutna funktioner

Edge enheten har flera Bluetooth anslutna funktioner för din kompatibla smartphone via apparna Garmin Connect och Connect IQ. Mer information finns på garmin.com/apps.

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

Ljuduppmärksamhet: Gör att Garmin Connect appen spelar upp statusmeddelanden på din telefon under en tur.

Cykellarm: Gör att du kan aktivera ett larm som ljuder på enheten och skickar en varning till din telefon när enheten upptäcker rörelse.

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

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

Hämtningar av bana och segment från Garmin Connect: Gör så att du kan söka efter banor och segment på Garmin Connect med hjälp av din telefon och skicka dem till din enhet.

Överföringar från enhet till enhet: Gör så att du kan överföra filer trådlöst till en annan kompatibel Edge enhet.

Hitta min Edge: Hittar din borttappade Edge enhet som är ihopparad med din telefon och nu finns inom räckhåll.

Meddelanden: Du kan svara på ett inkommande samtal eller sms med ett förinställt textmeddelande. Den här funktionen är tillgänglig med kompatibla Android™ telefoner.

Aviseringar: Visar telefonaviseringar och meddelanden på din enhet.

Säkerhets- och spårningsfunktioner: (*Säkerhets- och spårningsfunktioner, sidan 41*)

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

Väderuppdateringar: Skickar väderförhållanden och meddelanden i realtid till enheten.

Säkerhets- och spårningsfunktioner

OBSERVERA

Säkerhets- och spårningsfunktioner är extrafunktioner och bör inte användas som primär metod för att få hjälp i en nödsituation. Appen Garmin Connect kontakter inte räddningstjänsten å dina vägnar.

OBS!

Om du vill använda de här funktionerna måste enheten Edge 550 vara ansluten till Garmin Connect appen med hjälp av Bluetooth teknologi. Du kan fylla i nödsituationskontakter på ditt Garmin Connect konto.

Edge 550 enheten har säkerhets- och spårningsfunktioner som måste ställas in med Garmin Connect appen. Mer information om säkerhets- och spårningsfunktioner finns på garmin.com/safety.

Hjälp: Skicka ett meddelande med ditt namn, en LiveTrack-länk och din GPS-position (om tillgängligt) till dina nödsituationskontakter.

Händelsedetektor: När Edge 550 enheten upptäcker en olycka under vissa utomhusaktiviteter skickar enheten ett automatiskt meddelande, en LiveTrack-länk och GPS-position (om tillgängligt) till dina nödsituationskontakter.

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

GroupRide: Gör att du kan skapa och få åtkomst till delade banor, gruppmeddelanden och platsdata i realtid med andra åkare.

GroupTrack: Du kan hålla koll på dina anslutningar med LiveTrack direkt på skärmen och i realtid.

Händelsedetektorn

OBSERVERA

Händelsedetektorn är en extrafunktion som endast är tillgänglig för vissa utomhusaktiviteter.

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

OBS!

Innan du kan aktivera händelsedetektorn på enheten måste du konfigurera uppgifter till nödsituationskontakter i Garmin Connect appen. Du måste ha en dataplan för din ihopparade telefon och du måste befinna dig i ett område med nätverkstäckning där data är tillgängliga. Dina nödsituationskontakter måste kunna ta emot sms (standardavgift för sms kan tillkomma).

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

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

Sätta på och stänga av händelsedetektorn

Obs! Du måste ha en dataplan för din ihopparade telefon och du måste befinna dig i ett område med nätverkstäckning där data är tillgängliga.

1 Välj  > **Säkerhet och spårning** > **Händelsedetektor**.

2 Välj aktivitetsprofilen för att aktivera händelsedetektering.

Obs! Händelsedetektering är aktiverat som standard på vissa utomhusaktiviteter. Beroende på terräng och körstil kan falska positiva resultat uppstå.

Hjälp

OBSERVERA

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

OBS!

Innan du kan aktivera hjälpfunktionen på enheten måste du konfigurera uppgifter till nödsituationskontakter i Garmin Connect appen. Du måste ha en dataplan för din ihopparade telefon och du måste befinna dig i ett område med nätverkstäckning där data är tillgängliga. Dina nödsituationskontakter måste kunna ta emot sms (standardavgift för sms kan tillkomma).

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

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

Begära hjälp

OBS!

Innan du kan begära hjälp måste du aktivera GPS på Edge enheten och ange kontaktuppgifter till nödsituationskontakter i Garmin Connect appen. Du måste ha en dataplan för din ihopparade telefon och du måste befinna dig i ett område med nätverkstäckning där data är tillgängliga. Dina nödsituationskontakter måste kunna ta emot e-post eller sms (standardavgift för sms kan tillkomma).

- 1 Håll ned  i fem sekunder för att aktivera hjälpfunktionen.
Enheten piper och skickar meddelandet efter att femsekundersnedräkningen har slutförts.
TIPS: Du kan välja  innan nedräkningen är slutförd om du vill avbryta meddelandet.
- 2 Om det behövs väljer du **Sänd** för att skicka meddelandet direkt.

Lägga till nödsituationskontakter

Nödsituationskontakternas telefonnummer används för säkerhets- och spårningsfunktioner.

- 1 I appen Garmin Connect väljer du **...**.
- 2 Välj **Säkerhet och spårning > Säkerhetsfunktioner > Nödsituationskontakter > Lägg till nödsituationskontakter**.
- 3 Följ instruktionerna på skärmen.

Dina nödsituationskontakter får ett meddelande när du lägger till dem som nödsituationskontakt och kan acceptera eller avböja din begäran. Om en kontakt avböjer måste du välja en annan nödsituationskontakt.

Visa nödkontakter

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

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

Namn och telefonnummer för dina nödkontakter visas.

Avbryta ett automatiskt meddelande

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

Håll ned  och välj  före slutet av nedräkningen på 30 sekunder.

Skicka en statusuppdatering efter en olycka

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

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

Från statussidan väljer du **Händelsen upptäcktes > Jag mår bra**.

Ett meddelande skickas till dina nödkontakter.

LiveTrack

OBS!

Det är ditt ansvar att använda gott omdöme vid delning av platsinformation med andra. Se till att du är medveten om och bekväm med att en viss åkare får reda på din platsinformation.

Med LiveTrack-funktionen kan du dela dina cykelaktiviteter med kontakter från telefonen och dina konton på sociala medier. Medan du delar kan tittarna spåra din aktuella plats och visa dina data på en webbsida i realtid. Om du vill använda den här funktionen måste enheten Edge 550 vara ansluten till appen Garmin Connect med hjälp av Bluetooth teknologi.

Slå på LiveTrack

Innan du kan starta din första LiveTrack session måste du konfigurera kontakter i appen Garmin Connect.

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

2 Välj ett alternativ:

- Välj **Autostart** om du vill starta en LiveTrack session varje gång du startar den här typen av aktivitet.
- Välj **LiveTrack-namn** för att uppdatera namnet på LiveTrack sessionen. Aktuellt datum är standardnamnet.
- Välj **Mottagare** för att visa mottagare.
- Välj **Bandelning** om du vill att mottagarna ska se banan.
- Välj **Meddelande från åskådare** om du vill att mottagarna ska kunna skicka SMS under cykelaktiviteten ([Meddelande från åskådare, sidan 49](#)).
- Välj **Förläng LiveTrack** om du vill förlänga visningen av LiveTrack sessionen med 24 timmar.

3 Välj **Starta LiveTrack**.

Mottagarna kan visa dina realtidsdata på en Garmin Connect spårningssida.

Starta en GroupTrack session

Innan du kan påbörja en GroupTrack session måste du ha en smartphone med Garmin Connect appen som har parats ihop med enheten ([Para ihop telefonen, sidan 40](#)).

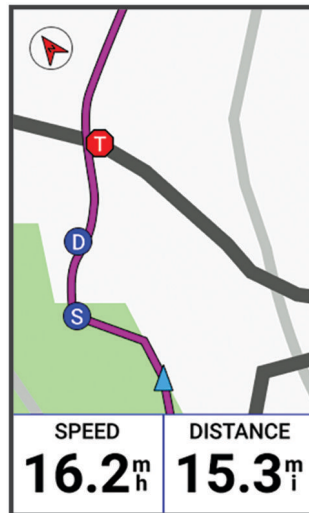
OBS! Den här funktionen krävs för gruppturner med cykeldatorerna Edge 530 och tidigare modeller.

För Edge 1040, 840, 540 och senare cykeldatorer använder du GroupRide funktionen ([Starta en GroupRide session, sidan 45](#)).

Under cykelturen kan du se cyklisterna i din GroupTrack session på kartan.

- 1 På Edge cykeldatorn väljer du  > **Säkerhet och spårning** > **LiveTrack** > **GroupTrack** för att aktivera visning av anslutningar på kartskrmen och aviseringar.
- 2 Från appen Garmin Connect, väljer du  > **Säkerhet och spårning** > **LiveTrack** > **Delningsinställningar** > **GroupTrack** > **Alla kontakter**.
- 3 Välj **Starta LiveTrack**.
- 4 På Edge cykeldatorn väljer du  och tar en cykeltur.

5 Bläddra till kartan för att se dina kontakter.



6 Bläddra till GroupTrack listan.

Du kan välja en cyklist från listan så visas cyklisten centrerat på kartan.

Tips för GroupTrack-pass

GroupTrack-funktionen gör att du kan hålla koll på andra cyklister i din grupp med LiveTrack direkt på skärmen. Alla cyklister i gruppen måste finnas bland dina kontakter på ditt Garmin Connect konto.

- Åk utomhus med GPS.
- Para ihop din Edge 550 cykeldator med telefonen med hjälp av Bluetooth-teknologi.
- I appen Garmin Connect väljer du **••• > Kontakter** och väljer att uppdatera listan över cyklister för GroupTrack-passet.
- Se till att alla dina kontakter parar ihop sina telefoner och påbörja ett LiveTrack-pass i Garmin Connect appen.
- Se till att alla kontakter är inom räckhåll (40 km eller 25 miles).
- Under en GroupTrack-session så bläddrar du till kartan om du vill se dina kontakter.
- Sluta cykla innan du försöker se plats- och kursinformation för andra cyklister i GroupTrack-sessionen.

GroupRide

⚠ VARNING

Medan du cyklar ska du alltid vara uppmärksam på omgivningen och använda cykeln på ett säkert sätt. Underlåtenhet att göra det kan leda till allvarlig skada eller dödsfall.

OBS!

Det är ditt ansvar att använda gott omdöme vid delning av information med andra åkare. Se till att du är medveten om och bekväm med att vissa åkare får reda på din platsinformation och turdata, inklusive puls.

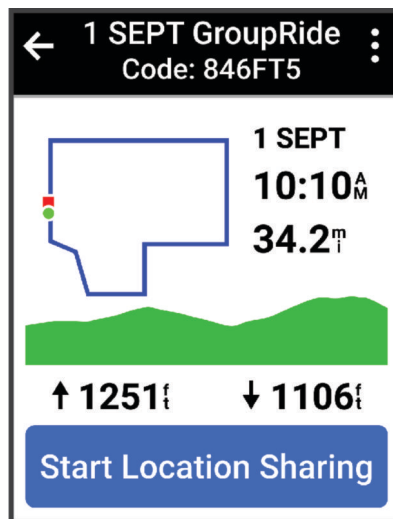
Med GroupRide-funktionen på Edge cykeldatorn kan du skapa och få åtkomst till delade banor, gruppmeldanden samt plats- och turdata i realtid med andra åkare med kompatibla enheter.

Starta en GroupRide session

Innan du kan påbörja en GroupRide session måste du ha en smartphone med Garmin Connect appen som har parats ihop med enheten ([Para ihop telefonen, sidan 40](#)). När du uppmanas till det måste du också godkänna att du delar din plats med andra cyklister.

- 1 Välj den förenklade widgeiten **GroupRide**.
- 2 Välj **Skapa GroupRide**.
- 3 Välj **Namn**, **Datum** eller **Starttid** för att redigera informationen.
- 4 Välj **Lä. t. bana** om du vill dela en bana med andra åkare.
Du kan välja bland dina sparade banor, eller så kan du välja Skapa ny för att skapa en ny bana ([Banor, sidan 33](#))).
- 5 Välj **Tävlingar** för att tävla med andra cyklister om rankning och priser.
- 6 Välj **Generera kod**.

Edge cykeldatorn genererar en kod som du kan skicka till andra åkare.

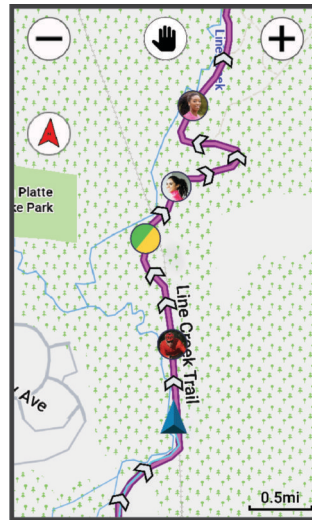


- 7 Välj **:** > **Dela kod** > **✓**.
- 8 Öppna appen Garmin Connect appen och välj **Visa kod** > **Dela**.
- 9 Välj hur du vill dela koden med andra åkare.
Appen Garmin Connect delar GroupRide-koden med dina kontakter.
- 10 På Edge cykeldatorn väljer du **Startplatsdelning**.

11 Tryck på ► och åk en sväng.

GroupRide-datasidan läggs till på datasidorna för den aktiva profilen.

12 Välj en åkare på **GroupRide**-datasidan för att visa hens position på kartan, eller bläddra till kartan för att visa alla åkare (*Status för GroupRide-karta, sidan 47*).



Ansluta till ett GroupRide-pass

Du kan delta i ett GroupRide-pass på Edge cykeldatorn när GroupRide-koden delas med dig. Du kan ange koden innan du påbörjar turen.

1 Bläddra till den förenklade widgeten för **GroupRide**.

TIPS: Du kan lägga till den förenklade widgeten för GroupRide till den förenklade widgetslingan (*Anpassa de förenklade widgetarna, sidan 71*).

2 Välj den förenklade widgeten för att öppna den.

3 Välj **Ange kod**.

4 Ange den sexsiffriga koden och välj ✓.

Cykeldatorn Edge hämtar automatiskt banan.

5 På dagen för turen väljer du **Startplatsdelning**.

6 Tryck på ► och åk en sväng.

Skicka ett GroupRide-meddelande

Du kan skicka ett meddelande till andra åkare under ett GroupRide-pass.

- 1 På datasidan **GroupRide** på cykeldatorn Edge trycker du på och håller in .
- 2 Välj ett alternativ:
 - Välj ett meddelande i listan med förinställda textsvar.
 - Välj **Skriv meddelande** för att skicka ett eget meddelande.

Obs! Du kan anpassa de förinställda textsvaren i enhetsinställningarna i appen Garmin Connect. När du har anpassat inställningarna måste du synkronisera dina data för att tillämpa ändringarna på Edge cykeldatorn.



Obs! Du kan bläddra upp till toppen av meddelandeskärmen för att visa äldre meddelanden, inklusive meddelanden som skickats innan du gick med i GroupRide-passet ([Ansluta till ett GroupRide-pass, sidan 46](#)).

Status för GroupRide-karta

Under cykelturen kan du se cyklisterna i din GroupRide session på kartan.

TIPS: Bokstäverna i kartikonerna motsvarar initialerna för åkarens förnamn.

Ikon	Form	Färg	I rörelse	Ansluten i appen Garmin Connect
	Cirkel	Vit	Ja	Nej
	Cirkel	Blå	Ja	Ja
	Kvadrat	Vit	Nej	Nej
	Kvadrat	Röd	Nej	Ja
	Cirkel	Grå	Okänd	Okänd

Obs! Om du vill anpassa kartinställningarna väljer du  på GroupRide-sidan.

Lämna ett GroupRide-pass

För att Edge cykeldatorn ska kunna ta bort dig från andra åkares kartor och listor måste du ha en aktiv internetanslutning.

Du kan lämna ett GroupRide-pass när som helst.

Välj ett alternativ:

- Under turen trycker du på  och väljer **Lämna GroupRide**.
- På **GroupRide**-sidan väljer du **Lämna GroupRide**.
- Tryck på  > **Spara** för att stoppa aktivitetstiden och slutföra aktiviteten.

TIPS: Edge cykeldatorn tar automatiskt bort GroupRide-passet när det går ut (*Tips för GroupRide-pass, sidan 48*).

Tips för GroupRide-pass

- Åk utomhus med GPS.
- Para ihop kompatibel Edge cykeldator med telefonen med hjälp av Bluetooth teknologi.
- Gruppåkare kan lägga till ett GroupRide-pass till sin enhet när som helst och sedan gå med i passen på dagen för turen. Passen går ut 24 timmar efter starttiden.
- Om du vill dela GroupRide-koden under turen väljer du  > **Dela kod** på **GroupRide**-datasidan på Edge cykeldatorn.
- Du kan välja  för att stänga av ljudet för alla meddelanden för det GroupRide-passet.
- Listan över åkare uppdateras var 15 sekund och visar information för de 25 närmaste åkarna inom 40 km (25 miles). Om du vill visa ytterligare åkare utanför radien på 40 km (25 miles) väljer du **Visa mer**.
- Under turen trycker du på  för att visa fler alternativ.
- Sluta åka innan du försöker se plats- och kursinformation för andra åkare i GroupRide-passet (*Status för GroupRide-karta, sidan 47*).
- Om du vill sluta dela din realtidsposition och dina turdata lämnar du GroupRide från enheten. Om du vill sluta dela med dig av turresultat och belöningar tar du bort dig själv från GroupRide i appen Garmin Connect (*Garmin Connect, sidan 51*).

Händelsedelning i realtid

Med händelsedelning i realtid kan du skicka meddelanden till vänner och familj under en tävling så de får uppdateringar i realtid, inklusive total tid och tid för senaste varv. Före tävlingen kan du anpassa listan med mottagare och meddelandehålllet i Garmin Connect appen.

Sätta på händelsedelning i realtid

Innan du kan använda händelsedelning i realtid måste du konfigurera LiveTrack funktionen i Garmin Connect appen.

Obs! LiveTrack funktioner är tillgängliga när enheten är ansluten till Garmin Connect appen med Bluetooth teknologi, med en kompatibel Android telefon.

- 1 Slå på Edge cykeldatorn.
- 2 I appen Garmin Connect väljer du  > **Säkerhet och spårning** > **Händelsedelning i realtid**.
- 3 Välj **Enheter** och välj Edge cykeldatorn.
- 4 Välj omkopplaren för att aktivera **Händelsedelning i realtid**.
- 5 Välj **Klar**.
- 6 Välj **Mottagare** för att lägga till personer från dina kontakter.
- 7 Välj **Meddelandeanternativ** för att anpassa aktivering och alternativ för meddelanden.
- 8 Gå utomhus och välj en GPS-cykelprofil på Edge 550 cykeldatorn.

Händelsedelning i realtid är aktiverad i 24 timmar.

Meddelande från åskådare

Obs! Du måste ha en dataplan för din ihopparade telefon och du måste befinna dig i ett område med nätverkstäckning där data är tillgängliga.

Meddelanden från åskådare är en funktion som gör att dina LiveTrack följare kan skicka textmeddelanden under cyklingsaktiviteten. Du kan konfigurera den här funktionen i LiveTrack inställningarna för Garmin Connect appen.

Blockera meddelanden från åskådare

Om du vill blockera meddelanden från åskådare rekommenderar Garmin att du stänger av det innan du startar aktiviteten.

Välj  > **Säkerhet och spårning** > **LiveTrack** > **Meddelande från åskådare**.

Ställa in cykellarmet

Du kan aktivera cykellarmet när du är borta från cykeln, till exempel vid ett stopp under en lång tur. Du kan styra cykellarmet från enheten eller enhetsinställningarna i appen Garmin Connect.

1 Välj  > **Säkerhet och spårning** > **Cykellarm**.

2 Skapa eller uppdatera din lösenordskod.

När du avaktiverar cykellarmet från Edge enheten måste du ange lösenordskoden.

3 Håll ned  och välj **Ställ in cykellarmet**.

Om enheten upptäcker rörelse ljuder ett larm och en varning skickas till din anslutna telefon.

Spela upp ljuduppmaningar på din telefon

Innan du kan ställa in ljuduppmaningar måste du ha en telefon med appen Garmin Connect hopparad med cykeldatorn Edge.

Du kan ställa in Garmin Connect appen till att spela upp motiverande statusmeddelanden på din telefon under en tur eller annan aktivitet. Ljuduppmaningar omfattar varvnummer och varvtid, navigering, kraft, tempo eller fart och pulsdata. Under en ljuduppmaning stänger Garmin Connect appen av det primära ljudet från din telefon för att spela upp meddelandet. Du kan anpassa volymnivåerna på Garmin Connect appen.

1 I appen Garmin Connect väljer du ●●●.

2 Välj **Garmin-enheter**.

3 Välj din enhet.

4 Välj **Ljudvarningar**.

Lyssna på musik

VARNING

Lyssna inte på musik när du cyklar på allmän väg, eftersom du kan bli distraherad vilket kan leda till en olycka som leder till personskador eller dödsfall. Det är användarens ansvar att känna till och förstå lokala lagar och regler som rör hörlursanvändning under cykling.

Du kan styra musikuppspelningen på telefonen från Edge cykeldatorn.

1 Börja spela upp en låt eller spellista på din smartphone.

2 Välj ett alternativ:

- På timerskärmen på Edge cykeldatorn trycker du på , väljer **Widgets** och trycker på  eller  för att visa musikkontrollwidgeten.

Obs! Du kan lägga till alternativ i widgetslingan ([Anpassa widgetslingan, sidan 71](#)).

- Bläddra genom datasidorna för att visa datasidan för musikkontroller ([Lägga till en datasida, sidan 64](#)).

3 Börja lyssna på musik från på den ihopparade telefonen.

Du kan styra musikuppspelningen på telefonen från Edge cykeldatorn.

Garmin Share

OBS!

Det är ditt ansvar att använda gott omdöme vid delning av information med andra. Se alltid till att du är medveten om vilken person, och att du är bekväm med den person, som du delar information med.

Med funktionen Garmin Share kan du använda Bluetooth teknologi till att trådlöst dela dina data med andra kompatibla Garmin enheter. När Garmin Share är aktiverat och kompatibla Garmin enheter inom är räckhåll för varandra kan du välja sparade platser, banor och träningspass som du vill överföra till en annan enhet via en direkt, säker enhet-till-enhet-anslutning, utan att behöva en telefon eller Wi-Fi anslutning.

Dela data med Garmin Share

Innan du kan använda den här funktionen måste Bluetooth teknologi vara aktiverad på båda dina kompatibla enheter och de måste vara inom 3 m (10 fot) från varandra. När du uppmanas till det måste du också godkänna att du delar data med andra Garmin enheter med Garmin Share.

Edge kan skicka och ta emot data när den är ansluten till en annan kompatibel Garmin enhet ([Ta emot data med Garmin Share, sidan 50](#)). Du kan också överföra data mellan olika enheter. Du kan till exempel dela en favoritbana från cykeldatorn Edge till din kompatibla Garmin klocka.

- 1 Välj  > **Garmin Share** > **Dela**.
- 2 Välj en kategori och välj ett eller flera objekt.
- 3 Välj **Dela %1 objekt**.
- 4 Vänta medan enheten söker efter kompatibla enheter.
- 5 Välj en enhet.
- 6 Bekräfta att den sexsiffriga PIN-koden matchar på båda enheterna och välj .
- 7 Vänta medan enheterna överför data.
- 8 Välj **Dela igen** för att dela samma objekt med en annan användare (valfritt).
- 9 Välj .

Ta emot data med Garmin Share

Innan du kan använda den här funktionen måste Bluetooth teknologi vara aktiverad på båda dina kompatibla enheter och de måste vara inom 3 m (10 fot) från varandra. När du uppmanas till det måste du också godkänna att du delar data med andra Garmin enheter med Garmin Share.

- 1 Välj  > **Garmin Share**.
- 2 Vänta medan enheten söker efter kompatibla enheter inom räckhåll.
- 3 Välj .
- 4 Bekräfta att den sexsiffriga PIN-koden matchar på båda enheterna och välj .
- 5 Vänta medan enheterna överför data.
- 6 Välj .

Du kan visa mottagna data i menyerna Träning eller Navigation. På hemskärmen visas det senast mottagna objektet.

Inställningar för Garmin Share

Välj  > **Garmin Share** > .

Status: Ställer in Edge cykeldatorn till att ta emot objekt via Garmin Share.

Glöm enheter: Tar bort enheter som cykeldatorn tidigare delade objekt med.

Telefon- och datorappar

Du kan ansluta cykeldatorn till flera Garmin telefon- och datorappar via samma Garmin konto.

Garmin Connect

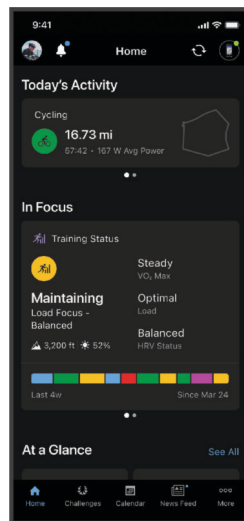
Du kan kontakta dina vänner på Garmin Connect. Garmin Connect har verktygen som behövs för att ni ska kunna följa, analysera, dela information med och peppa varandra. Spela in händelserna i ditt aktiva liv inklusive cykelturer, löprundor, promenader, simturer, vandringar, triathlon och mycket mer.

Du kan skapa ett kostnadsfritt Garmin Connect konto genom att para ihop enheten och telefonen med appen Garmin Connect eller genom att besöka connect.garmin.com.

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

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

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



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

Dela med dig av dina aktiviteter: Du kan skapa kontakter med dina vänner så att ni kan följa varandras aktiviteter eller dela länkar till aktiviteter.

Hantera dina inställningar: Du kan anpassa cykeldatorn och användarinställningar på ditt Garmin Connect konto.

Använda Garmin Connect appen

När du har parat ihop din cykeldator med din telefon kan du använda appen Garmin Connect för att ladda upp alla dina aktivitetsdata till ditt Garmin Connect konto ([Para ihop telefonen, sidan 40](#)).

Obs! Du kan anpassa dina cykeldatorinställningar, aktivitetsprofiler, datafält och användarinställningar på ditt Garmin Connect konto via Garmin Connect appen eller Garmin Connect webbplatsen.

- 1 Kontrollera att appen Garmin Connect körs på din telefon.
- 2 Placera din cykeldator inom 10 m (30 fot) avstånd från telefonen.
Cykeldatorn synkroniserar dina data automatiskt med Garmin Connect appen och ditt Garmin Connect konto.

Uppdatera programvaran med Garmin Connect appen

Innan du kan uppdatera enhetens programvara med Garmin Connect appen måste du ha ett Garmin Connect konto, och du måste para ihop enheten med en kompatibel smartphone ([Para ihop telefonen, sidan 40](#)).

Synkronisera enheten med Garmin Connect appen.

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

Enhetlig träningsstatus

När du använder fler än en Garmin enhet med Garmin Connect kontot kan du välja vilken enhet som är den primära datakällan för vardaglig användning och för träning.

I appen Garmin Connect väljer du **••• > Inställningar**.

Primär träningsenhet: Ställer in den prioriterade datakällan för träningsdata som träningsstatus och belastningsfokus.

Primär wearable: Ställer in prioriterad datakälla för dagliga hälsodata som steg och sömn. Det här bör vara den klocka du använder oftast.

TIPS: Garmin rekommenderar att du synkroniserar ofta med ditt Garmin Connect konto för att få så exakta resultat som möjligt.

Skicka din tur till Garmin Connect

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

Använda Garmin Connect på din dator

Garmin Express applikationen ansluter enheten till ditt Garmin Connect konto med hjälp av en dator. Du kan använda Garmin Express applikationen för att överföra dina aktivitetsdata till ditt Garmin Connect konto och att skicka data, t.ex. träningspass eller träningsprogram, från Garmin Connect webbplatsen till din enhet. Du kan också installera uppdateringar till enhetens programvara och hantera dina Connect IQ appar.

- 1 Anslut enheten till datorn med USB-kabeln.
- 2 Gå till garmin.com/express.
- 3 Hämta och installera Garmin Express applikationen.
- 4 Öppna Garmin Express applikationen och välj **Lägg till enhet**.
- 5 Följ instruktionerna på skärmen.

Uppdatera programvaran med Garmin Express

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

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

Obs! Om du redan har använt Wi-Fi för att ställa in din enhet kan Garmin Connect automatiskt hämta tillgängliga programuppdateringar till enheten när den ansluts via Wi-Fi.

Garmin Connect+ abonnemang

Du kan förbättra data, anslutningar och träning som finns på ditt Garmin Connect konto med ett Garmin Connect+ abonnemang. Om du vill registrera dig kan du hämta Garmin Connect appen från appbutiken i telefonen, eller gå till connect.garmin.com.

Aktiv intelligens (AI): Få AI-insikter om dina data och aktiviteter.

LiveTrack+: Skicka LiveTrack sms, ta emot en anpassad profilsida och visa tidigare LiveTrack sessioner.

Träningsvägledning: Få ytterligare expertsupport och vägledning för utvalda träningsprogram från Garmin Coach.

Performance dashboard: Se träningsdata på ditt sätt med anpassade diagram och grafer.

Sociala funktioner: Få tillgång till exklusiva utmärkelser, utmärkelseutmaningar och dubbla poäng för utmaningar. Du kan uppdatera din profilbild med anpassningsbara ramar.

Connect IQ Hämtningsbara funktioner

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

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

Widgets: Ger snabb information, bland annat sensordata och aviseringar.

Appar: Läger till interaktiva funktioner i enheter, till exempel nya utomhus- och träningsaktivitetstyper.

Hämta Connect IQ funktioner

Innan du kan hämta funktioner från appen Connect IQ måste du para ihop din Garmin klocka eller dator med din telefon (*Para ihop telefonen, sidan 40*).

- 1 I appbutiken i din telefon installerar och öppnar du Connect IQ appen.
- 2 Om det behövs väljer du din klocka eller cykeldator.
- 3 Välj en Connect IQ funktion.
- 4 Följ instruktionerna på skärmen.

Hämta Connect IQ funktioner med hjälp av datorn

- 1 Anslut klockan till datorn med en USB-kabel.
- 2 Gå till apps.garmin.com och logga in.
- 3 Välj en Connect IQ funktion och hämta den.
- 4 Följ instruktionerna på skärmen.

Wi-Fi anslutningsfunktioner

Aktiviteten överförs till ditt Garmin Connect konto: Skickar automatiskt aktiviteten till ditt Garmin Connect konto så snart du har slutat registrera aktiviteten.

Programvaruuppdateringar: Hämta och installera den senaste programvaran.

Träningspass och träningsprogram: Du kan bläddra efter och välja träningspass och träningsprogram på Garmin Connect webbplatsen. Nästa gång enheten har en Wi-Fi anslutning skickas filerna till enheten.

Kartuppdateringar: Du kan uppdatera kartorna på cykeldatorn Edge . Om du håller kartorna uppdaterade hjälper du enheten att hitta nyligen tillagda platser och beräkna mer exakta rutter (*Hantera kartor, sidan 39*).

Konfigurera Wi-Fi anslutning

Du måste ansluta enheten till Garmin Connect appen på din telefon eller till Garmin Express programmet på din dator innan du kan ansluta till ett Wi-Fi nätverk.

- 1 Välj ett alternativ:
 - Hämta Garmin Connect appen och para ihop din smartphone (*Para ihop telefonen, sidan 40*).
 - Gå till garmin.com/express och hämta Garmin Express programmet.
- 2 Följ instruktionerna på skärmen om hur du konfigurerar anslutningen till Wi-Fi.

Wi-Fi inställningar

Välj  > **Anslutna funktioner** > **Wi-Fi**.

Aktivera: Aktiverar trådlös Wi-Fi teknik.

Obs! Andra Wi-Fi inställningar visas endast när Wi-Fi är aktiverad.

Automatisk överföring: Här kan du överföra aktiviteter automatiskt via ett känt trådlöst nätverk.

Wi-Fi-synkronisering: Välj för att synkronisera Wi-Fi manuellt.

Lägg till nätverk: Ansluter enheten till ett trådlöst nätverk.

Trådlösa sensorer

Cykeldatorn Edge kan paras ihop och användas med trådlösa ANT+ eller Bluetooth sensorer (*Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 55*). När enheterna har parats ihop kan du anpassa de valfria datafälten (*Lägga till en datasida, sidan 64*). Om din enhet levererades med en sensor är de redan ihopparade.

För mer information om kompatibiliteten med specifika Garmin sensor, inköp eller för att visa användarhandboken går du till buy.garmin.com för den sensorn.

Sensortyp	Beskrivning
eBike	Du kan använda enheten med din eBike och visa cykeldata som batteri- och växlingsinformation under dina cykelturer (<i>Visa sensorinformation för eBike, sidan 59</i>).
Edge-fjärrkontroll	Du kan styra Edge cykeldatorn med Edge fjärrkontrollen, inklusive starta aktivitetstimern, markera varv och bläddra genom dataskärmar.
Utökad display	Du kan använda läget Utökad display för att visa datasidor från den kompatibla Garmin klockan på en kompatibel Edge cykeldator under en cykeltur eller ett triathlonlopp.
Puls	Du kan använda en extern sensor, till exempel HRM 200, HRM-Fit™, HRM-Pro™ serien eller pulsmätaren HRM-Dual™ och visa pulldata under aktiviteter.
inReach, distans	Med inReach® fjärrstyrning kan du styra inReach satellitkommunikationsenheten från din Edge cykeldator (<i>Använda inReach fjärrkontrollen, sidan 59</i>).
Lampor	Du kan använda smarta Varia™ cykellampor för att förbättra situationsberedskapen.
Kraft	Du kan använda Rally™ eller Vector™ pedalerna med kraftmätare för att visa kraftdata på enheten. Du kan justera kraftzonerna så att de motsvarar dina mål och din förmåga (<i>Ange dina kraftzoner, sidan 28</i>) eller använda intervallvarningar för att få meddelanden när du når en angiven kraftzon (<i>Ställa in intervallvarningar, sidan 66</i>).
Radar	Du kan använda en Varia bakradar för cykel för att förbättra situationsberedskapen och skicka varningar när fordon närmar sig. Med en Varia radar med kamera och baklykta kan du även ta foton och spela in video under en cykeltur (<i>Använda Varia kamerakontrollerna, sidan 58</i>).
Växling	Du kan använda elektroniska cykelväxlar för att visa växlingsinformation under en cykeltur. På cykeldatorn Edge 550 visas aktuella justeringsvärden när sensorn är i justeringsläget.
Shimano Di2	Du kan använda elektroniska Shimano® Di2™ cykelväxlar för att visa växlingsinformation under en cykeltur. På cykeldatorn Edge 550 visas aktuella justeringsvärden när sensorn är i justeringsläget.
Shimano E-Bike	Du kan använda cykeldatorn med din Shimano elcykelsystemet och visa cykeldata som batteri- och växlingsinformation under dina cykelturer (<i>Visa sensorinformation för eBike, sidan 59</i>).
Smart Trainer	Du kan använda cykeldatorn med en smart indoor trainer för att simulera motstånd när du följer en bana, en tur eller ett träningspass (<i>Använda en indoor trainer, sidan 13</i>).
Fart/kadens	Du kan fästa fart- eller kadenssensorer på din cykel och visa data på cykeldatorn under en cykeltur. Vid behov kan du manuellt ange hjulets omkrets (<i>Hjulstorlek och omkrets, sidan 93</i>).
Tempe	Du kan ansluta tempe™ temperatursensorn till en säkerhetsrem eller slinga där den utsätts för omgivningsluft och kan användas som källa för exakta temperaturdata.
VIRB	Med VIRB® fjärrfunktionen kan du styra din VIRB actionkamera med hjälp av cykeldatorn.

Para ihop dina trådlösa sensorer

Första gången du ansluter en trådlös sensor till enheten med hjälp ANT+ eller Bluetooth teknik måste du para ihop enheten och sensorn. När de har parats ihop ansluter cykeldatorn Edge till sensorn automatiskt när du startar en aktivitet och sensorn är aktiv och inom räckhåll. Om du vill ha mer information om anslutningstyper går du till garmin.com/hrm_connection_types.

Obs! Om din enhet levererades med en sensor är de redan ihopparade.

- 1 Sätt på dig pulsmätaren, montera sensorn eller tryck på knappen för att aktivera sensorn.

Obs! Information om ihopparning finns i användarhandboken till den trådlösa sensorn.

- 2 Flytta enheten inom 3 m (10 fot) från sensorn.

Obs! Håll dig på minst 10 m (33 fot) avstånd från andra cyklisters sensorer under hoppningen.

- 3 Håll in .

- 4 Välj **Sensorer > Lägg till sensor**.

- 5 Välj ett alternativ:

- Välj en givartyp.
- Välj **Sök efter alla** för att söka efter sensorer i närheten.

En lista med tillgängliga givare visas.

- 6 Välj en eller flera givare som ska paras ihop med enheten.

- 7 Välj **Lägg till**.

När givaren har parats ihop med din enhet blir sensorstatusen Ansluten. Du kan anpassa ett datafält så att givardata visas.

Den trådlösa sensorns batteritid

När du har tagit en tur visas batteriets livslängd för de trådlösa sensorer som var anslutna under aktiviteten. Listan sorteras efter batterinivå.

Datamedel för kadens eller kraft

Inställningen för att beräkna medeltalet utan att ta med nollvärden är tillgänglig om du tränar med en kadensgivare eller kraftmätare (tillval). Standardinställningen utelämnar nollvärden som uppstår när du inte trampar.

Du kan ändra värdet för den här inställningen (*Inställningar för dataregistrering, sidan 71*).

Träna med kraftmätare

- Gå in på garmin.com/intosports för att se en lista över kraftmätare som är kompatibla med Edge cykeldatorn (t.ex. Rally och Vector system).
- Mer information finns i användarhandboken för kraftmätaren.
- Justera kraftzonerna så att de motsvarar dina mål och din förmåga (*Ange dina kraftzoner, sidan 28*).
- Använd intervallvarningar för att få meddelanden om när du når en angiven kraftzon (*Ställa in intervallvarningar, sidan 66*).
- Anpassa kraftdatafälten (*Lägga till en datasida, sidan 64*).

Kalibrera din kraftmätare

Innan du kan kalibrera kraftmätaren måste du montera den, para ihop den med enheten och se till att kraftmätaren aktivt överför data.

Kalibreringsanvisningar för just din kraftmätare finns i tillverkarens instruktioner.

1 Välj  > **Sensorer**.

2 Välj din kraftmätare.

3 Välj **Kalibrera**.

TIPS: Håll kraftmätaren aktiv tills meddelandet visas.

4 Följ instruktionerna på skärmen.

Pedalbaserad kraft

Rally mäter pedalbaserad kraft.

Rally mäter den kraft som utövas några hundra gånger varje sekund. Rally mäter även din kadens eller roterande trampfart. Genom att mäta kraften, kraftens riktning, vevarmens rotation och tiden kan Rally avgöra effekten (watt). Eftersom Rally oberoende mäter vänster och höger bens kraft registrerar den vänster-höger effektbalans.

Obs! Rally systemet med enkelavkänning tillhandahåller inte vänster-höger effektbalans.

Cyklingsdynamik

Cyklingsdynamikvärden mäter hur du tillämpar kraft genom hela pedalrörelsen och var du tillämpar kraft på pedalen så att du förstår ditt specifika sätt att cykla. När du förstår hur och var du genererar kraft kan du träna mer effektivt och utvärdera justeringen av din cykel.

Obs! Du måste ha en kompatibel kraftmätare med dubbelavkänning som är ansluten med ANT+ teknologi för att kunna använda cyklingsdynamikvärden.

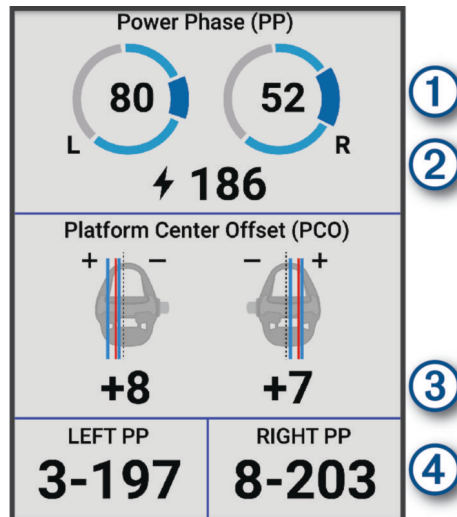
Mer information finns på garmin.com/performance-data/cycling.

Använda cyklingsdynamik

Innan du kan använda cyklingsdynamik måste du para ihop kraftmätaren med din enhet med ANT+ teknologi ([Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 55](#)).

Obs! Vid registrering av cyklingsdynamik används ytterligare enhetsminne.

- 1 Ta en cykeltur.
- 2 Bläddra till cyklingsdynamikskärmen för att visa toppkraftfas ①, total kraft ② och förhållande till pedalcentrum ③.



- 3 Om det behövs väljer du **Datafält** för att ändra ett datafält ([Lägga till en datasida, sidan 64](#)).

Obs! De två datafälten längst ned på skärmen ④ kan anpassas.

Du kan skicka turen till Garmin Connect appen för att visa ytterligare cyklingsdynamikdata ([Skicka din tur till Garmin Connect, sidan 52](#)).

Kraftfasdata

Kraftfas är den pedalrörelse (mellan starttrampvinkeln och sluttrampvinkeln) där positiv kraft genereras.

Förhållande till pedalcentrum

Förhållande till pedalcentrum är den del av pedalen där du utövar kraft.

Anpassa cyklingsdynamikfunktioner

Innan du kan anpassa Rally funktionerna måste du para ihop en Rally kraftmätare med din enhet.

- 1 Välj **Sensorer**.
- 2 Välj Rally kraftmätaren.
- 3 Välj **Sensordetaljer > Cyklingsdynamik**.
- 4 Välj ett alternativ.
- 5 Om det behövs väljer du vippströmbrytarna för att slå på eller av vridmoment, pedaljämnhet och cyklingsdynamik.

Uppdatera Rally systemprogramvaran med Edge cykeldatorn

Innan du kan uppdatera programvaran måste du para ihop din Edge cykeldator med ditt Rally system.

- 1 Skicka din historik till ditt Garmin Connect konto ([Skicka din tur till Garmin Connect, sidan 52](#)).
Garmin Connect söker automatiskt efter programvaruuppdateringar och skickar dem till din Edge cykeldator.
- 2 Placera Edge cykeldatorn inom räckhåll (3 m) för kraftmätarna.
- 3 Vrid runt vevarmen några gånger. Edge cykeldatorn uppmanar dig att installera väntande programvaruuppdateringar.
- 4 Följ instruktionerna på skärmen.

Situationsberedskap

⚠ VARNING

Sortimentet med Varia produkter för uppmärksam cykling kan förbättra situationsberedskapen. De ersätter inte cyklistens uppmärksamhet och goda omdöme. Var alltid uppmärksam på omgivningen och använd cykeln på ett säkert sätt. Underlåtelse att göra det kan leda till allvarlig skada eller dödsfall.

Cykeldatorn Edge kan användas med Sortimentet med Varia produkter för uppmärksam cykling ([Trådlösa sensorer, sidan 54](#)). Mer information finns i användarhandboken till tillbehöret.

Använda Varia kamerakontrollerna

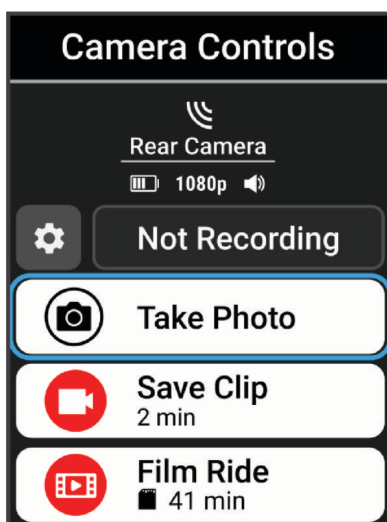
OBS!

I vissa jurisdiktioner kan det vara förbjudet eller reglerat att spela in video, ljud eller bilder, eller kan kräva att alla passagerare vet att du spelar in och samtycker till detta. Det är ditt ansvar att känna till och följa alla lagar, förordningar och andra begränsningar i jurisdiktioner där du planerar att använda enheten.

Innan du kan använda Varia kamerakontrollerna måste du para ihop tillbehöret med cykeldatorn ([Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 55](#)).

1 Tryck på och välj **Kamerareglage**.

På cykeldatorn visas kamerareglage, liksom inspelningsläge, batteristatus, videoupplösning och ljudstatus för alla anslutna kameror.



2 Välj ett alternativ:

- Välj **Strålkastarkamera** eller **Radarkamera** för att anpassa kamerainställningarna.
- Välj **Ta foto**, **Spara klipp** eller **Filma tur**.

Aktivera ton för grön hotnivå

Innan du kan aktivera tonen för grön hotnivå måste du para ihop enheten med en kompatibel Varia bakåtsende radar och aktivera toner.

Du kan aktivera en ton som spelas upp när radarn övergår till den gröna hotnivån.

- 1 Välj  > **Sensorer**.
- 2 Välj radarenheten.
- 3 Välj **Sensordetaljer** > **Varningsinställningar**.
- 4 Välj omkopplaren **Ton för grön hotnivå**.

Elektroniska växlar

Innan du kan använda kompatibla elektroniska cykelväxlar, som Shimano Di2 eller SRAM® AXS-växlar, måste du para ihop dem med Edge cykeldatorn (*Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 55*).

Du kan konfigurera tillgängliga växlingsknappar för att styra åtgärder på Edge cykeldatorn, till exempel starta och stoppa aktiviteter och registrera varv. Du kan också anpassa de valfria datafälten (*Lägga till en datasida, sidan 64*). När du finjusterar positionen för de elektroniska växlarna kan cykeldatorn Edge visa trimjusteringsvärdena.

Elcykelträning

Innan du kan använda en kompatibel elcykel, som en Shimano elcykel, måste du para ihop den med Edge enheten (*Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 55*). Du kan anpassa den valfria datasidan och datafälten för elcykel (*Lägga till en datasida, sidan 64*).

Visa sensorinformation för eBike

- 1 Välj  > **Sensorer**.
- 2 Välj din eBike.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Om du vill se information för eBike, till exempel trippmätare eller avstånd, väljer du **Sensordetaljer > eBike-information**.
 - Om du vill se eBike felmeddelanden väljer du .

Mer information finns i användarhandboken för din eBike.

inReach fjärrkontroll

Med inReach fjärrstyrningsfunktionen kan du styra en kompatibel inReach satellitkommunikationsenhet med hjälp av Edge cykeldatorn. Gå in på buy.garmin.com för mer information om kompatibla enheter.

Använda inReach fjärrkontrollen

- 1 Slå på inReach satellitkommunikationsenheten.
- 2 På Edge cykeldatorn väljer du  > **Sensorer > Lägg till sensor > inReach**.
- 3 Välj inReach satellitkommunikationsenheten och välj **Lägg till**.
- 4 Välj  > **inReach, distans** på hemskärmen.
- 5 Välj ett alternativ:
 - Om du vill skicka ett förinställt meddelande väljer du **Meddelanden > Skicka förinställt** och väljer ett meddelande i listan.
 - Om du vill skicka ett sms väljer du **Meddelanden > Starta konversation**, väljer kontakter för meddelandet och skriver meddelandetexten eller väljer ett snabbtextalternativ.
 - Om du vill visa timern och den sträcka du har färdats under en spårningssession väljer du **inReach-spårning > Starta spårning**.
 - Om du vill skicka ett SOS-meddelande väljer du **SOS**.

Obs! Du bör bara använda SOS-funktionen i en verklig nödsituation.

Historik

I den förenklade historikwidgeten på cykeldatorn Edge 550 visas tid, sträcka, kalorier, hastighet, varvdata, höjd och alternativ information om sensorer som använder ANT+ teknik.

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

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

Visa din tur

- 1 På hemskärmen trycker du på  för att visa den förenklade historikwidgeten.
Obs! Du måste eventuellt lägga till den förenklade widgeten på hemskärmen ([Anpassa de förenklade widgetarna, sidan 71](#)).
- 2 Välj den förenklade historikwidgeten.
- 3 Välj **Turer**.
- 4 Välj en tur.
- 5 Välj ett alternativ.

Visa din tid i varje träningszon

Innan du kan visa din tid i varje träningszon måste du para ihop enheten med en kompatibel pulsmätare eller kraftmätare, avsluta en aktivitet och spara aktiviteten.

Genom att visa tiden i varje puls- och kraftzon kan du anpassa träningsintensiteten. Du kan justera dina kraftzoner ([Ange dina kraftzoner, sidan 28](#)) och dina pulszoner ([Ställa in dina pulszoner, sidan 27](#)) så att de motsvarar dina mål och din förmåga. Du kan anpassa ett datafält så att det visar din tid i träningszoner under cykelturen ([Lägga till en datasida, sidan 64](#)).

- 1 På hemskärmen trycker du på  för att visa den förenklade historikwidgeten.
Obs! Du måste eventuellt lägga till den förenklade widgeten på hemskärmen ([Anpassa de förenklade widgetarna, sidan 71](#)).
- 2 Välj den förenklade historikwidgeten.
- 3 Välj **Turer**.
- 4 Välj en tur.
- 5 Välj **Sammanfattning**.
- 6 Välj ett alternativ:
 - Välj **Pulszoner**.
 - Välj **Kraftzoner**.

Ta bort en tur

- 1 På hemskärmen trycker du på  för att visa den förenklade historikwidgeten.
Obs! Du måste eventuellt lägga till den förenklade widgeten på hemskärmen ([Anpassa de förenklade widgetarna, sidan 71](#)).
- 2 Välj den förenklade historikwidgeten.
- 3 Välj **Turer**.
- 4 Välj en tur.
- 5 Välj  > **Ta bort** > .

Visa datatotaler

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

- 1 På hemskärmen trycker du på  för att visa den förenklade historikwidgeten.
Obs! Du måste eventuellt lägga till den förenklade widgeten på hemskärmen ([Anpassa de förenklade widgetarna, sidan 71](#)).
- 2 Välj den förenklade historikwidgeten.
- 3 Välj **Totaler**.

Ta bort datatotaler

- 1 På hemskärmen trycker du på  för att visa den förenklade historikwidgeten.
Obs! Du måste eventuellt lägga till den förenklade widgeten på hemskärmen ([Anpassa de förenklade widgetarna, sidan 71](#)).
- 2 Välj den förenklade historikwidgeten.
- 3 Välj **Totaler**.
- 4 Välj ett alternativ:
 - Välj  för att radera alla datatotaler från historiken.
 - Välj en aktivitetsprofil som ska ta bort ackumulerade datatotaler för en enskild profil.**Obs!** Detta tar inte bort några sparade aktiviteter.
- 5 Välj .

Dataregistrering

Enheten registrerar punkter varje sekund. Registrering av punkter varje sekund ger en oerhört detaljerad bana och använder mer av det tillgängliga minnet.

Mer information om datamedel för kadens och kraft finns på [Datamedel för kadens eller kraft, sidan 55](#).

Datahantering

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

Ansluta enheten till en dator

OBS!

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

- 1 Lyft upp väderskyddet från USB-porten.
- 2 Anslut en av ändarna på kabeln till USB-porten på enheten.
- 3 Anslut den andra änden av kabeln till en USB-port.
Enheten visas som en flyttbar enhet under Den här datorn på Windows datorer. Eftersom operativsystem från Mac har begränsat stöd för MTP-filöverföringsläge (Media Transfer Protocol) bör du använda appen Garmin Express till att visa enheten på en Mac dator.

Överföra filer till enheten

- 1 Anslut enheten till datorn.
Beroende på vilket operativsystem du har på datorn visas enheten antingen som en bärbar enhet, en extern enhet eller en extern volym.
Obs! Mac operativsystem identifierar inte enheten som standard. Du måste använda Garmin Express programvara för att interagera med filer på enheten.
- 2 Öppna filläsaren på datorn.
- 3 Välj en fil.
- 4 Välj **Ändra > Kopiera**.
- 5 Öppna den bärbara enheten, diskenheten eller volymen till enheten.
- 6 Bläddra till en mapp.
Obs! De flesta filtyper har en namngiven mapp i mappen Garmin.
- 7 Välj **Ändra > Klistra in**.
Filen visas i listan över filer i enhetsminnet.

Ta bort filer

OBS!

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

- 1 Öppna **Garmin** enheten eller volym.
- 2 Om det behövs öppnar du en mapp eller volym.
- 3 Välj en fil.
- 4 Tryck på **Delete** på tangentbordet.

Obs! Mac operativsystem har begränsat stöd för MTP-filöverföringsläge. Du måste öppna Garmin enheten på ett Windows operativsystem.

Anpassa enheten

Profiler

Med cykeldatorn Edge får du olika sätt att anpassa enheten, bland annat med hjälp av profiler. Profiler är en samling inställningar som optimerar din enhet för olika användningsområden. Du kan t.ex. skapa olika inställningar och vyer för träning och mountainbike-cykling.

När du använder en profil och ändrar inställningar för datafält eller måttenheter sparas de automatiskt som en del av den aktuella profilen.

Aktivitetsprofiler: Du kan skapa aktivitetsprofiler för alla typer av cykling. Du kan t.ex. skapa separata aktivitetsprofiler för träning, tävling och mountainbikecykling. Aktivitetsprofilen inkluderar anpassade datasidor, aktivitetssammanfattningar, meddelanden, träningszoner (t.ex. puls och hastighet), träningsinställningar (t.ex. Auto Pause® och Auto Lap® funktioner) samt navigeringsinställningar.

TIPS: När du synkroniserar sparas aktivitetsprofiler på ditt Garmin Connect konto och kan skickas till enheten när som helst.

Användarprofil: Du kan uppdatera inställningarna för kön, ålder, vikt och längd. Enheten utnyttjar informationen till att beräkna korrekta cykeldata.

Cyklingsaktivitetsprofiler

Varje gång du cyklar med Edge cykeldatorn blir du uppmanad att välja en aktivitetsprofil. Varje aktivitetsprofil sparar träningsinställningar, ruttalternativ och visningsinställningar som är optimerade för aktiviteten. Du bör välja aktivitetsprofilen baserat på typen av tur eller vägunderlag ([Uppdatera din aktivitetsprofil, sidan 64](#)).

Enduro MTB: Det här är en mountainbikeprofil som mer specifikt spårar stigningar och nedstigningar separat på obelagd terräng och registrerar GPS med 5 Hz om det är aktiverat ([Dataregistrering med 5 Hz, sidan 71](#)). Du trycker manuellt på knappen  medan du växlar mellan stigningar och nedstigningar och cykeldatorn visar ett översiktsmeddelande om den slutförda mellantiden. Du kan aktivera Auto Pause-inställningar för turens stignings- och utförsdelar. Den här aktivitetsprofilen håller dessutom reda på spårets svårighetsgrad och kartan visar skuggad relief och konturer som standard.

Downhill MTB: Du bör använda den här profilen om du åker i en skidlift eller transporterar cykeln i en uppförbacke och sedan cyklar utför. Den här profilen spårar nedförskörning på obelagd terräng och registrerar GPS med 5 Hz i nedförsbackar om det är aktiverat. En downhillnedförskörning kallas ett åk och efter varje åk visar cykeldatorn ett översiktsmeddelande med åkdata. Summorna i aktivitetsöversikten omfattar inga stigningsdata. Den här aktivitetsprofilen håller dessutom reda på spårets svårighetsgrad och kartan visar skuggad relief och konturer som standard.

TOURINGCYKEL: Den här aktivitetsprofilen passar perfekt för att navigera till specifika destinationer på blandade terrängunderlag. Exempelvis om du skapar en rutt som omfattar spår som är blandade med sevärdheter vid vägkanten eller campingplatser.

Inomhus: Cykeldatorn omfattar en inomhusaktivitetsprofil där GPS:en är avstängd. Välj den här profilen om du tränar inomhus eller vill spara batteritid. När GPS-funktionen är avstängd är data för hastighet och distans inte tillgängliga om du inte har en kompatibel sensor eller indoor trainer som skickar hastighets- och distansdata till enheten ([Trådlösa sensorer, sidan 54](#)).

Ställa in din användarprofil

Du kan uppdatera inställningarna för kön, ålder, vikt och längd. Enheten utnyttjar informationen till att beräkna korrekta cykeldata.

1 Välj  > **Min statistik** > **Användarprofil**.

2 Välj ett alternativ.

Inställningar för kön

När du först konfigurerar enheten måste du välja ett kön. De flesta konditions- och träningsalgoritmer är binära. För att få så exakta resultat som möjligt rekommenderar Garmin att du väljer det kön du föddes med. Efter den första konfigurationen kan du anpassa profilinställningarna i Garmin Connect-kontot.

Profil och sekretess: Gör att du kan anpassa data i din offentliga profil.

Användarinställningar: Ställer in ditt kön. Om du väljer Inte angivet kommer de algoritmer som behöver binär inmatning att använda det kön du angav första gången du konfigurerade enheten.

Inställningar för träningspass

Du kan anpassa enheten efter dina träningsbehov med hjälp av följande alternativ och inställningar. De här inställningarna sparas i en aktivitetsprofil. Du kan till exempel ställa in tidsvarningar för din vägprofil och en Auto Lap positionsutlösare för din profil för mountainbike-cykling.

TIPS: Du kan även anpassa aktivitetsprofilerna via enhetsinställningarna i Garmin Connect appen.

Välj  > **Aktivitetsprofiler** och välj en profil.

Varningar och uppmaningar: Ställer in hur varv aktiveras och anpassar tränings- eller navigeringsvarningarna för aktiviteten (*Inställningar för varningar och uppmaningar, sidan 66*).

Lås automatiskt: Gör att enheten automatiskt låser enhetens knappar under en cykeltur för att förhindra oavsiktliga knapptryckningar (*Låsa och låsa upp cykeldatorn, sidan 69*).

Automatiskt viloläge: Gör att enheten automatiskt går in i viloläge efter fem minuters inaktivitet (*Använda Auto Sleep, sidan 68*).

Stigningar: Aktiverar ClimbPro funktionen och ställer in vilka typer av stigningar som enheten upptäcker (*Använda ClimbPro, sidan 37*).

Datasidor: Här kan du anpassa datasidor och lägga till nya datasidor för aktiviteten (*Lägga till en datasida, sidan 64*).

Mountainbike / cykelcross: Aktiverar registrering av grit, flow och hopp. Välj den här inställningen för att aktivera hoppvarningar. Du kan också aktivera och avaktivera **ForkSight** i aktivitetsprofiler för mountainbikecykling, såsom **Mountainbike** eller **Enduro MTB** (*ForkSight, sidan 36*).

Navigation: Ställer in navigeringsmeddelanden och anpassar kart- och ruttinställningar (*Kartinställningar, sidan 38*) (*Ruttinställningar, sidan 39*).

Kost/vätskebalans: Aktiverar förbrukning av mat och dryck.

Turtyp: Anger vilken typ av cykeltur som är typisk för denna aktivitetsprofil, såsom pendling.

Obs! Efter en cykeltur som inte är typisk kan du manuellt uppdatera typen av cykeltur. Korrekta uppgifter om cykelturen är viktigt för att skapa cykelvänliga banor.

Satellitssystem: Gör att du kan stänga av GPS (*Träna inomhus, sidan 12*) eller ställa in att satellitssystemet ska användas för aktiviteten (*Ändra satellitinställningarna, sidan 69*).

Segment: Aktiverar dina aktiverade segment (*Aktivera segment, sidan 11*).

Självutvärdering: Anger hur ofta du utvärderar din upplevda ansträngning för aktiviteten (*Utvärdera en aktivitet, sidan 5*).

Timer: Ställer in timerinställningar. Med alternativet **Auto Pause** kan du ställa in när aktivitetstimern ska pausas automatiskt (*Använda Auto Pause, sidan 69*). Med alternativet **Starta timer, läge** kan du ställa in hur enheten upptäcker att en tur startat och automatiskt startar aktivitetstimern (*Starta timern automatiskt, sidan 69*).

Uppdatera din aktivitetsprofil

Du kan anpassa aktivitetsprofilerna. Du kan anpassa dina inställningar och datafält för en viss aktivitet eller resa ([Inställningar för träningspass, sidan 63](#)).

TIPS: Du kan även anpassa aktivitetsprofilerna via enhetsinställningarna i Garmin Connect appen.

- 1 Välj  > **Aktivitetsprofiler**.
- 2 Välj ett alternativ:
 - Välj en profil.
 - Välj **Skapa ny** för att skapa en ny profil genom att kopiera en befintlig profil eller använda en mall.
- 3 Om det behövs väljer du  för att redigera profilens namn eller färg, eller för att ta bort profilen.

TIPS: Efter en cykeltur som inte är typisk kan du manuellt uppdatera typen av cykeltur. Korrekta uppgifter om cykelturen är viktigt för att skapa cykelvänliga banor.

Lägga till en datasida

- 1 Välj  > **Aktivitetsprofiler**.
- 2 Välj en profil.
- 3 Välj **Datasidor > Lägg till data > Datasida**.
- 4 Välj en kategori och välj ett eller flera datafält.

TIPS: En lista över alla tillgängliga datafält finns på ([Datafält, sidan 82](#)).
- 5 Välj .
- 6 Välj ett alternativ:
 - Välj en till kategori om du vill välja fler datafält.
 - Håll ned  för att välja .
- 7 Tryck på  eller  för att ändra layouten.
- 8 Välj .
- 9 Välj ett alternativ:
 - Välj ett datafält och välj sedan ett annat datafält om du vill ändra ordning på dem.
 - Välj ett datafält två gånger för att ändra i det.
- 10 Håll ned  för att välja .

Den tillagda datasidan visas i listan med datasidor för profilen ([Ändra ordning på datasidor, sidan 65](#)).

Lägga till en datasida för musikkontroller

Du kan lägga till en datasida för att visa musikkontroller ([Lyssna på musik, sidan 49](#)).

- 1 Välj  > **Aktivitetsprofiler**.
- 2 Välj en profil.
- 3 Välj **Datasidor > Lägg till data > Musikkontroller**.

Den tillagda datasidan för musik visas i listan med datasidor för profilen ([Ändra ordning på datasidor, sidan 65](#)).

Lägga till datafält för träningspass

Du kan anpassa en datasida för att visa realtidsdata för träningspass, till exempel primär målinformation, nedräkningens varaktighet och mycket annat ([Träningspass, sidan 6](#)).

- 1 Välj  > **Aktivitetsprofiler**.
- 2 Välj en profil.
- 3 Välj **Datasidor** > **Lägg till data** > **Datasida** > **Träningspass**.
- 4 Välj ett eller flera datafält att lägga till eller ta bort.
- 5 Tryck på .
- 6 Håll ned  för att välja .
- 7 Tryck på  eller  för att ändra layouten.
- 8 Tryck på .
- 9 Välj ett alternativ:
 - Välj ett datafält och välj sedan ett annat datafält om du vill ändra ordning på dem.
 - Välj ett datafält två gånger för att ändra i det.
- 10 Håll ned  för att välja .

Den tillagda datasidan visas i listan med datasidor för profilen ([Ändra ordning på datasidor, sidan 65](#)).

Redigera en datasida

- 1 Välj  > **Aktivitetsprofiler**.
- 2 Välj en profil.
- 3 Välj **Datasidor**.
- 4 Välj en datasida.
- 5 Välj **Layout och datafält**.
- 6 Välj  eller  för att ändra layouten.
- 7 Tryck på .
- 8 Välj ett alternativ:
 - Välj ett datafält och välj sedan ett annat datafält om du vill ändra ordning på dem.
 - Välj ett datafält två gånger för att ändra i det.
- 9 Håll in .

Ändra ordning på datasidor

- 1 Välj  > **Aktivitetsprofiler**.
- 2 Välj en profil.
- 3 Välj **Datasidor** >  > **Sortera**.
- 4 Välj en datasida.
- 5 Tryck på  eller .
- 6 Tryck på  > .

Inställningar för varningar och uppmaningar

Du kan använda varningsfunktioner om du vill träna mot vissa tids-, distans-, kalori-, puls-, takt- och kraftmål. Du kan också ställa in navigeringsvarningar. Varningsinställningar sparas med din aktivitetsprofil ([Inställningar för träningspass](#), sidan 63).

Välj  > **Aktivitetsprofiler**, välj en profil och välj **Varningar och uppmaningar**.

Varningar för skarp sväng: Aktiverar varningar för svåra svängar.

Varningar för högtrafikerade vägar: Aktiverar varningar för områden med mycket trafik.

Varningar för trafikfaror: Aktiverar varningar för trafikfaror, t.ex. potthål eller hinder ([Rapportera en fara](#), sidan 32).

Varningar för grusväg: Aktiverar varningar för grusvägar, t.ex. vägar med jord eller grus.

Målvarning för träningspass: Aktiverar en varning när du når ett mål under träningspasset.

Varv: Ställer in hur varv aktiveras ([Markera varv efter position](#), sidan 67).

Tidsvarning: Ställer in en varning för en angiven tid ([Ställa in återkommande varningar](#), sidan 67).

Distansvarning: Ställer in en varning för en angiven distans ([Ställa in återkommande varningar](#), sidan 67).

Kalorivarning: Ställer in en varning när du har bränt ett visst antal kalorier.

Pulsvarning: Ställer in att enheten ska varna dig när pulsen ligger över eller under en målzon ([Ställa in intervallvarningar](#), sidan 66).

Kadensvarning: Ställer in enheten på att varna dig när kadensen är över eller under ett anpassat antal repetitioner per minut ([Ställa in intervallvarningar](#), sidan 66).

Kraftvarning: Ställer in att enheten ska varna dig när krafttröskeln är över eller under en målzon ([Ställa in intervallvarningar](#), sidan 66).

Vänd-om-meddelande: Ställer in en varning som anger när du bör vända under cykelturen.

Ätmeddelande: Ställer in en varning som meddelar dig att äta vid en viss tid, distans eller strategiskt intervall under turen ([Ställa in smarta varningar för mat och dryck](#), sidan 67).

Drickmeddelande: Ställer in en varning som meddelar dig att dricka vid en viss tid, distans eller strategiskt intervall under turen ([Ställa in smarta varningar för mat och dryck](#), sidan 67).

Connect IQ-varningar: Aktiverar varningar som har konfigurerats i Connect IQ appar.

Ställa in intervallvarningar

Om du har en pulsmätare, kadensgivare eller kraftmätare, kan du konfigurera intervallvarningar. En intervallvarning talar om när enhetsmätningen är över eller under ett angivet intervall med värden. Ett exempel: Du kan ställa in att enheten ska varna dig när din kadens är under 40 varv/min eller över 90 varv/min. Du kan även använda en träningszon för intervallvarningen ([Träningszoner](#), sidan 27).

1 Välj  > **Aktivitetsprofiler**.

2 Välj en profil.

3 Välj **Varningar och uppmaningar**.

4 Välj **Pulsvarning**, **Kadensvarning** eller **Kraftvarning**.

5 Välj minimi- och maximivärdena eller välj zoner.

Ett meddelande visas varje gång du överstiger eller faller under det angivna intervallet. Enheten piper även om ljudtoner är påslagna ([Slå på och stänga av enhetens ljud](#), sidan 72).

Ställa in återkommande varningar

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

- 1 Välj  > **Aktivitetsprofiler**.
- 2 Välj en profil.
- 3 Välj **Varningar och uppmaningar**.
- 4 Välj varningstyp.
- 5 Aktivera ett larm.
- 6 Ange ett värde.
- 7 Välj .

Varje gång du når varningsvärdet visas ett meddelande. Enheten piper även om ljudtoner är påslagna ([Slå på och stänga av enhetens ljud, sidan 72](#)).

Ställa in smarta varningar för mat och dryck

Med smart varning får du ett meddelande när det är dags att äta eller dricka med strategiska intervall utifrån aktuella cyklingsförhållanden. Uppskattningar om smart varning för en tur baseras på temperatur, höjdstigning, fart, varaktighet samt puls- och kraftdata (om tillämpligt).

- 1 Välj  > **Aktivitetsprofiler**.
- 2 Välj en profil.
- 3 Välj **Varningar och uppmaningar**.
- 4 Välj **Ätmeddelande** eller **Drickmeddelande**.
- 5 Aktivera ett larm.
- 6 Välj **Typ** > **Smart**.

Varje gång du når det uppskattade värdet för smart varning visas ett meddelande. Enheten piper även om ljudtoner är påslagna ([Slå på och stänga av enhetens ljud, sidan 72](#)).

Auto Lap

Markera varv efter position

Med funktionen Auto Lap kan du automatiskt markera varvet vid en särskild position. Den här funktionen är användbar när du vill jämföra prestationer över olika delar av en tur (till exempel en lång backe eller sprintsträckor). Under rutten kan du välja alternativet Efter position om du vill aktivera varv på alla varvpositioner som markerats på banan.

- 1 Välj  > **Aktivitetsprofiler**.
- 2 Välj en profil.
- 3 Välj **Varningar och uppmaningar** > **Varv**.
- 4 Aktivera **Auto Lap**-varningen.
- 5 Välj **Auto Lap-utlösare** > **Efter position**.
- 6 Välj **Varv på**.
- 7 Välj ett alternativ:
 - Välj **Tryck endast på Lap** för att aktivera varvmätaren varje gång du väljer  och varje gång du passerar någon av dessa positioner igen.
 - Välj **Start och Lap** för att aktivera varvräknaren på den GPS-position där du väljer  och på alla platser under turen där du väljer .
 - Välj **Mark och Lap** om du vill aktivera varvräknaren på en viss GPS-position som markerats innan cykelturen och vid valda positioner under turen där du tryckt på .
- 8 Om det behövs anpassar du datafälten för varv ([Lägga till en datasida, sidan 64](#)).

Markera varv enligt distans

Med funktionen Auto Lap kan du automatiskt markera ett varv vid en viss distans. Den här funktionen är användbar när du vill jämföra prestationer för olika delar av en cykeltur (med till exempel 40 kilometers (10 miles) mellanrum).

- 1 Välj  > **Aktivitetsprofiler**.
- 2 Välj en profil.
- 3 Välj **Varningar och uppmaningar** > **Varv**.
- 4 Aktivera **Auto Lap**-varningen.
- 5 Välj **Auto Lap-utlösare** > **Efter distans**.
- 6 Välj **Varv på**.
- 7 Ange ett värde.
- 8 Välj .
- 9 Om det behövs anpassar du datafälten för varv ([Lägga till en datasida, sidan 64](#)).

Markera varv efter tid

Med funktionen Auto Lap kan du automatiskt markera ett varv vid en viss tid. Den här funktionen är praktisk när du vill jämföra dina prestationer på olika delar av en cykeltur (till exempel var 20:e minut).

- 1 Välj  > **Aktivitetsprofiler**.
- 2 Välj en profil.
- 3 Välj **Varningar och uppmaningar** > **Varv**.
- 4 Aktivera **Auto Lap**-varningen.
- 5 Välj **Auto Lap-utlösare** > **Efter tid**.
- 6 Välj **Varv på**.
- 7 Välj värde för timmar, minuter eller sekunder.
- 8 Välj  eller  för att ange ett värde.
- 9 Välj .
- 10 Om det behövs anpassar du datafälten för varv ([Lägga till en datasida, sidan 64](#)).

Anpassa varvinforutan

Du kan anpassa datafälten som visas på varvinforutan.

- 1 Välj  > **Aktivitetsprofiler**.
- 2 Välj en profil.
- 3 Välj **Varningar och uppmaningar** > **Varv**.
- 4 Aktivera **Auto Lap**-varningen.
- 5 Välj **Anpassad varvinforuta**.
- 6 Välj ett datafält för att ändra i det.

Använda Auto Sleep

Använd funktionen Automatiskt viloläge om du vill att enheten ska gå in i viloläge automatiskt efter fem minuters inaktivitet. Under viloläget stängs skärmen av och sensorerna, Bluetooth teknologi och GPS avaktiveras.

Wi-Fi fortsätter att köras när enheten är i viloläge.

- 1 Välj  > **Aktivitetsprofiler**.
- 2 Välj en profil.
- 3 Välj **Automatiskt viloläge**.

Använda Auto Pause

Du kan använda funktionen Auto Pause för att pausa tiduret automatiskt när du stannar eller när din fart faller under ett angivet värde. Den här funktionen är användbar om sträckan innehåller trafikljus eller andra platser där du måste sakta in eller stanna.

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

- 1 Välj  > **Aktivitetsprofiler**.
- 2 Välj en profil.
- 3 Välj **Timer** > **Auto Pause**.
- 4 Välj ett alternativ:
 - Välj **Vid stopp** om du vill att tiduret pausas automatiskt när du slutar röra på dig.
 - Välj **Egna** om du vill att timern pausas automatiskt när din hastighet faller under ett angivet värde.
- 5 Om det behövs anpassar du de valfria datafälten för tiden ([Lägga till en datasida, sidan 64](#)).

Starta timern automatiskt

Funktionen känner automatiskt av när enheten har upptäckt satelliter och börjar röra på sig. Tiduret startas, eller så får du en påminnelse om att starta aktivitetstiduret så att du kan registrera dina cyklingsdata.

- 1 Välj  > **Aktivitetsprofiler**.
- 2 Välj en profil.
- 3 Välj **Timer** > **Starta timer, läge**.
- 4 Välj ett alternativ:
 - Välj **Manuell** och välj  för att starta aktivitetstimern.
 - Välj **Uppmanad** för att visa en visuell påminnelse när du når startmeddelandefart.
 - Välj **Auto** om du vill starta tiduret automatiskt när du kommer upp i startfart.

Använda Bläddra automatiskt

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

- 1 Välj  > **Aktivitetsprofiler**.
- 2 Välj en profil.
- 3 Välj **Datasidor** >  > **Auto Scroll**.
- 4 Välj en visningshastighet.

Låsa och låsa upp cykeldatorn

Du kan aktivera funktionen Lås automatiskt för att låsa cykeldatorn automatiskt och förhindra oavsiktliga knapptryckningar under en tur.

- 1 Välj  > **Aktivitetsprofiler**.
- 2 Välj en profil.
- 3 Välj **Lås automatiskt**.

Under en tur håller du ned valfri knapp för att låsa upp enheten.

Ändra satellitinställningarna

Om du använder GPS och ytterligare en satellit tillsammans minskar batteriets livslängd snabbare än när du använder bara GPS.

- 1 Välj  > **Aktivitetsprofiler**.
- 2 Välj en profil.
- 3 Välj **Satellitsystem**.
- 4 Välj ett alternativ.

Telefoninställningar

Välj  > **Anslutna funktioner** > **Telefon**.

Aktivera: Aktiverar Bluetooth.

Obs! Andra Bluetooth inställningar visas bara när du aktiverar Bluetooth teknologi.

Vänskapligt namn: Mata in ett vänskapligt namn som identifierar enheter med Bluetooth.

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

Synkronisera nu: Gör så att du kan synkronisera enheten med din kompatibla telefon.

Smartaviseringar: Gör att du kan aktivera telefonaviseringar från din kompatibla telefon.

Missade aviseringar: Visar missade telefonmeddelanden från din kompatibla telefon.

Svarssignatur: Aktiverar signaturer i dina sms-svar. Den här funktionen är tillgänglig med kompatibla Android telefoner.

Systeminställningar

Välj  > **System**.

- Skärminställningar ([Skärminställningar, sidan 70](#))
- Widgetinställningar ([Anpassa widgetslingan, sidan 71](#))
- Inställningar för dataregistrering ([Inställningar för dataregistrering, sidan 71](#))
- Enhetsinställningar ([Ändra måttenheterna, sidan 72](#))
- Ljudinställningar ([Slå på och stänga av enhetens ljud, sidan 72](#))
- Språkinställningar ([Ändra enhetens språk, sidan 72](#))

Skärminställningar

Välj  > **System** > **Skärm**.

Automatisk ljusstyrka: Justerar bakgrundsbelysningen automatiskt utifrån det omgivande ljuset.

Ljusstyrka: Ställer in bakgrundsbelysningens ljusstyrka.

Skärmsläckare: Ställer in tiden innan bakgrundsbelysningen släcks.

Färgläge: Ställer in enheten så att den visar mörka eller ljusa färger. Du kan välja alternativet Auto om du vill att enheten ställer in mörka eller ljusa färger automatiskt beroende på vad klockan är.

Skärmbild: Spara bilden på enhetens skärm genom att trycka på .

Använda bakgrundsbelysningen

Du kan välja valfri knapp för att slå på bakgrundsbelysningen.

Obs! Du kan justera tidsgränsen för när bakgrundsbelysningen ska släckas ([Skärminställningar, sidan 70](#)).

1 Välj  > **System** > **Skärm**.

2 Välj ett alternativ:

- Om du vill att enheten ska justera ljusstyrkan automatiskt utifrån det omgivande ljuset aktiverar du **Automatisk ljusstyrka**.
- Om du vill justera ljusstyrkan manuellt avaktiverar du **Automatisk ljusstyrka**, väljer **Ljusstyrka** och väljer  eller .

Anpassa de förenklade widgetarna

- 1 Bläddra längst ned på hemschärmen.
- 2 Välj .
- 3 Välj ett alternativ:
 - Välj **Lägg till förenklade widgetar** för att lägga till en förenklad widget i den förenklade widgetslingan.
 - Välj en förenklad widget och välj **Sortera** för att ändra plats på den förenklade widgeten i slingan.
 - Välj en förenklad widget och välj **Ta bort** för att ta bort den förenklade widgeten från slingan.

Anpassa widgetslingan

Du kan ändra ordningen på widgets i widgetslingan, ta bort widgets och lägga till nya widgets.

- 1 Välj  > **System** > **Widgets**.
- 2 Välj ett alternativ:
 - Välj **Lägg till widgets** för att lägga till en widget till widgetslingan.
 - Välj en widget och välj **Sortera** för att ändra plats på widgeten i widgetslingan.
 - Svep åt vänster på en widget och välj **Ta bort** för att ta bort widgeten från widgetslingan.

Inställningar för dataregistrering

Välj  > **System** > **Dataregistrering**.

Genomsnittskadens: Anger om enheten ska inkludera nollvärden för kadensdata som inträffar när du inte trampar (*Datamedel för kadens eller kraft, sidan 55*).

Genomsnittskraft: Anger om enheten ska inkludera nollvärden för kraftdata som inträffar när du inte trampar (*Datamedel för kadens eller kraft, sidan 55*).

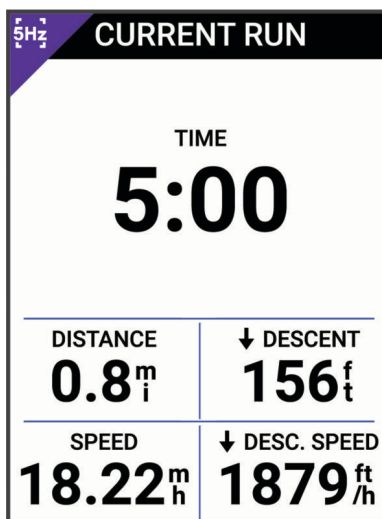
Logga HRV: Anger att enheten ska registrera din pulsvariabilitet under en aktivitet.

5 Hz GPS: Ställer in enheten på att registrera högfrekvensdata under körning i nedförsbacke (*Dataregistrering med 5 Hz, sidan 71*)).

Dataregistrering med 5 Hz

En Edge 550 kan registrera data med 5 Hz, vilket ger dig möjlighet att analysera ditt läge under utförskörningar, s.k. åk, med större noggrannhet.

Om det här alternativet är aktiverat registrerar enheten data med 5 Hz under downhill- och utförskörningsåk för aktivitetsprofilerna **Enduro MTB** och **Downhill MTB** (*Cyklingsaktivitetsprofiler, sidan 62*). Din Edge cykeldator visar en 5 Hz-indikator på turtimern under ett åk och på turöversikten.



Obs! Cykeldatorn registrerar inte in data med 5 Hz i batterisparläge.

När du har slutfört och sparat en tur kan du visa en detaljerad analys av 5 Hz-nedförsdata på ditt Garmin Connect konto (*Garmin Connect, sidan 51*).

Ändra måttenheterna

Du kan anpassa måttenheterna för distans och fart, höjd, temperatur, vikt, positionsformat och tidsformat.

- 1 Välj  > **System** > **Enheter**.
- 2 Välj typ av måttenhet.
- 3 Välj en måttenhet för inställningen.

Slå på och stänga av enhetens ljud

- 1 Välj  > **System**.
- 2 Välj ett alternativ:
 - Om du vill ändra inställningen för varningar och aviseringar väljer du **Ljud**.
 - Om du vill ändra inställningen för knapptryckningar väljer du **Knappljud**.

Ändra enhetens språk

Välj  > **System** > **Språk**.

Tidszoner

Varje gång du slår på enheten och söker efter satelliter eller synkar med din telefon hittar den automatiskt din tidszon och det aktuella klockslaget.

Ställa in läge för utökad display

Du kan använda Edge 550 cykeldatorn som en utökad display för att visa datasidor från en kompatibel Garmin multisportklocka. Du kan till exempel para ihop en kompatibel Forerunner klocka så att den visar datasidorna på Edge cykeldatorn under ett triathlon.

- 1 På Edge cykeldatorn väljer du  > **Utökad display** > **Para klocka**.
- 2 På din kompatibla Garmin klocka väljer du **Inställningar** > **Anslutningar** > **Sensorer och tillbehör** > **Lägg till** > **Utökad display**.
- 3 Slutför ihopparningen genom att följa instruktionerna på skärmen på din Edge cykeldator och Garmin klocka. Datasidorna från din ihopparade klocka visas i Edge cykeldatorn när enheterna har parats ihop.

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

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

Gå ur läge för utökad display

När enheten är i läget för utökad display trycker du på  > **Stänga läge för utökad display** > .

Enhetsinformation

Ladda enheten

OBS!

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

Obs! Det går inte att ladda enheten om den är utanför temperaturintervallet (*Specifikationer för Edge*, sidan 78).

1 Lyft upp väderskyddet ① från USB-porten ②.



2 Sätt i kabeln i laddningsporten på enheten.

3 Anslut den andra änden av kabeln till en USB-laddningsport.

När du ansluter enheten till en strömkälla slås den på.

4 Ladda enheten helt.

När du har laddat enheten stänger du väderskyddet.

Om batteriet

⚠ VARNING

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

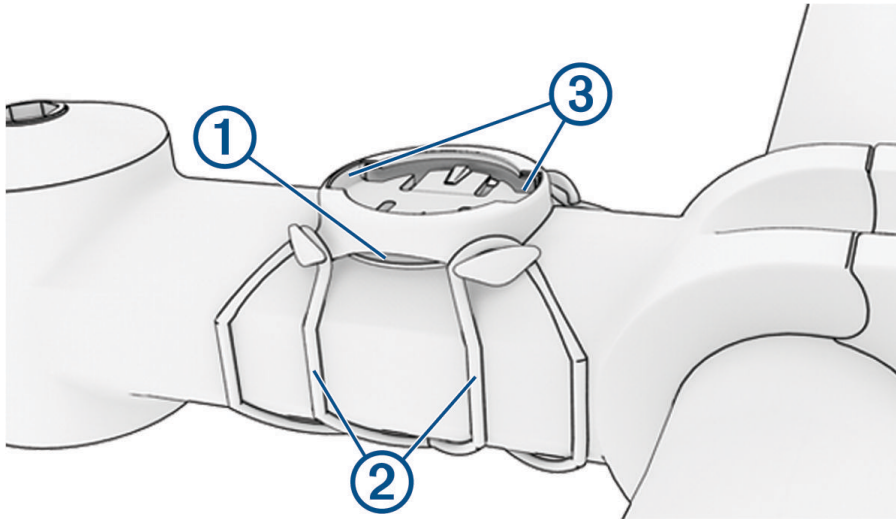
Installera standardfästet

För bästa möjliga GPS-mottagning och synlighet på skärmen placerar du cykelfästet så att enheten är horisontell mot marken och enhetens framsida är riktad mot himlen. Du kan montera cykelfästet på styrstången eller styret.

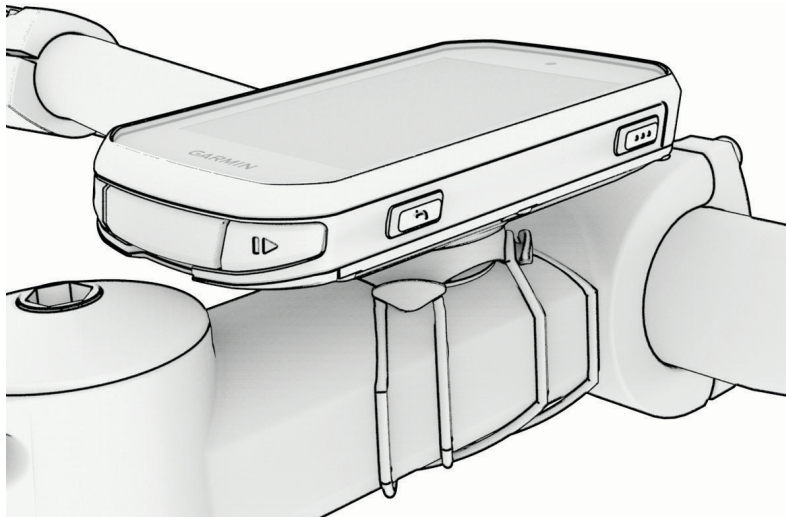
Obs! Om du inte har det här fästet kan du hoppa över den här uppgiften.

- 1 Välj en säker monteringsplats för enheten, där den inte sitter i vägen när du cyklar.
- 2 Placera gummiskivan ① på cykelfästets baksida.

Två gummiskivor ingår och du kan välja den skiva som passar bäst till din cykel. Gummiflikarna passar in på cykelfästets baksida så att den hålls på plats.



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



Installera frontfästet

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

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



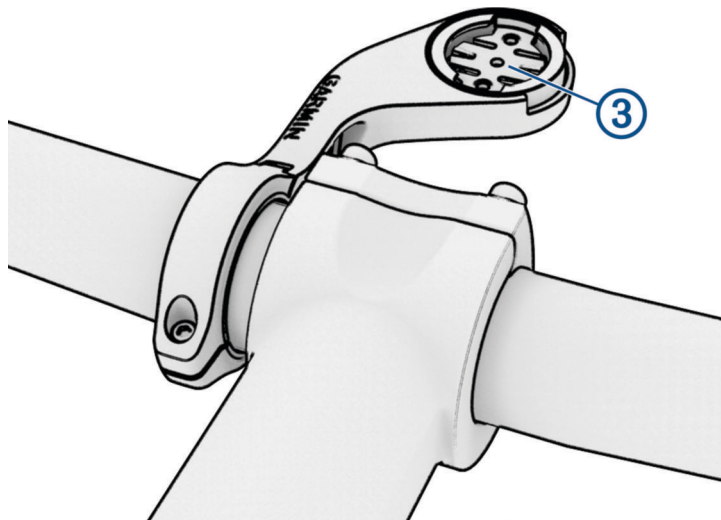
- 3 Placera gummikudden runt styret:
 - Om styrets diameter är 25,4 mm eller 26 mm använder du den tjockare kudden.
 - Om styrets diameter är 31,8 mm använder du den tunnare kudden.
 - Om styrets diameter är 35 mm behöver du inte använda någon gummikudde.

- 4 Placera anslutningsfästet för styret runt gummikudden.

- 5 Byt ut och dra åt skruven.

Obs! Garmin rekommenderar att du drar åt skruven så att fästet sitter säkert. Använd ett vridmoment på högst 0,8 Nm (7 lbf-tum). Med jämna mellanrum bör du kontrollera att skruven är åtdragen.

- 6 Passa in flikarna på baksidan av Edge cykeldatorn i spåren ③ på cykelfästet.



- 7 Tryck ned lätt och vrid Edge cykeldatorn medsols så att den låses på plats.

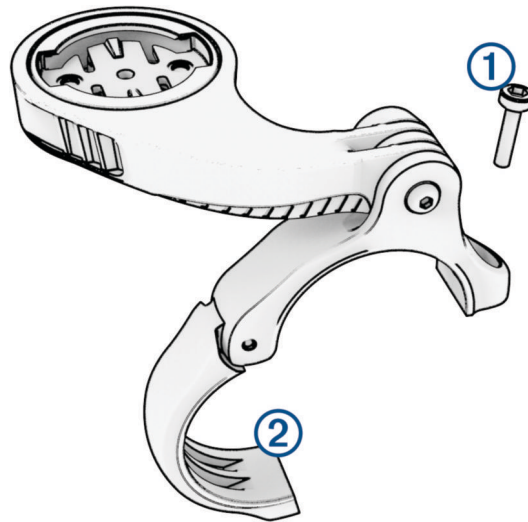
Ta loss Edge

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

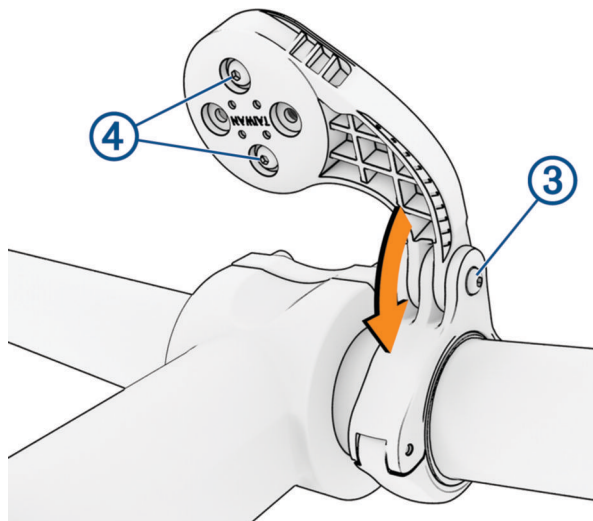
Montera mountainbikefästet

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

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

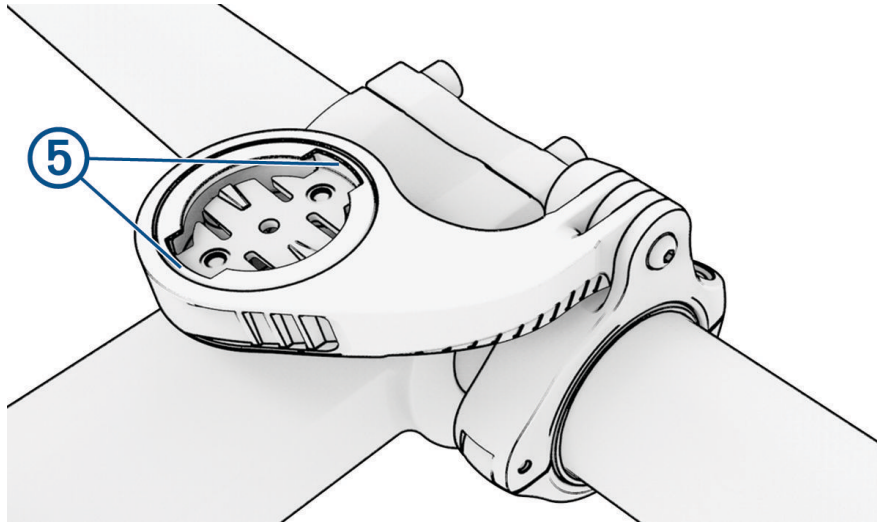


- 3 Välj ett alternativ:
 - Om styrets diameter är 25,4 mm eller 26 mm placerar du den tjockare kudden runt styret.
 - Om styrets diameter är 31,8 mm placerar du den tunnare kudden runt styret.
 - Om styrets diameter är 35 mm behöver du inte använda någon gummikudde.
- 4 Placera anslutningsfästet för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



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

- 8 Passa in flikarna på baksidan av Edge enheten i spåren på cykelfästet ⑤.

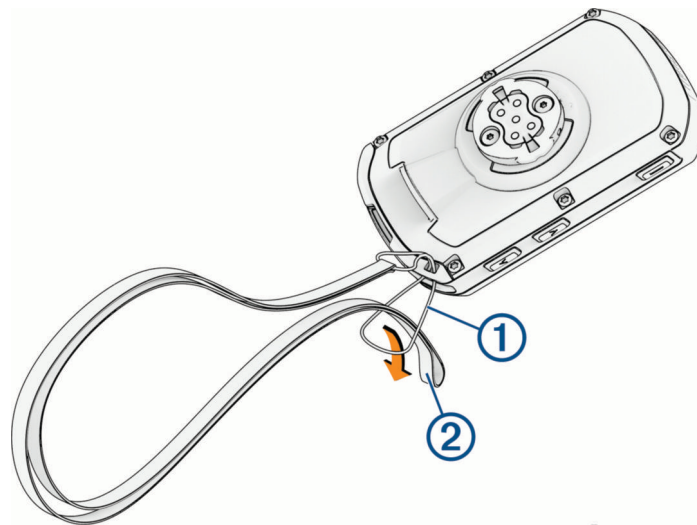


- 9 Tryck ner lätt och vrid Edge enheten medsols så att den låses på plats.

Fästa en fästrem

Du kan använda fästremmen (tillval) för att fästa cykeldatorn Edge på cykelstyret.

- 1 För in fästremmens ögla från enhetens baksida och genom öppningen på enheten.



- 2 Dra fästremmens andra ände genom öglan och dra åt.

Produktuppdateringar

Enheten söker automatiskt efter uppdateringar när den paras ihop med en telefon med hjälp av Bluetooth teknik eller när den är ansluten till Wi-Fi. Du kan söka efter uppdateringar manuellt från systeminställningarna ([Systeminställningar](#), sidan 70). Installera Garmin Express (garmin.com/express) på datorn. Installera appen Garmin Connect på telefonen.

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

- Programvaruuppdateringar
- Kartuppdateringar
- **Obs!** Kartuppdateringar är tillgängliga via Garmin Express.
- Dataöverföringar till appen Garmin Connect på telefonen
- Produktregistrering

Uppdatera programvaran med Garmin Connect appen

Innan du kan uppdatera enhetens programvara med Garmin Connect appen måste du ha ett Garmin Connect konto, och du måste para ihop enheten med en kompatibel smartphone ([Para ihop telefonen, sidan 40](#)).

Synkronisera enheten med Garmin Connect appen.

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

Uppdatera programvaran med Garmin Express

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

- 1 Anslut enheten till datorn med USB-kabeln.

När den nya programvaran finns tillgänglig skickar Garmin Express den till din enhet.

- 2 Följ instruktionerna på skärmen.

- 3 Koppla inte bort enheten från datorn under uppdateringsprocessen.

Obs! Om du redan har använt Wi-Fi för att ställa in din enhet kan Garmin Connect automatiskt hämta tillgängliga programuppdateringar till enheten när den ansluts via Wi-Fi.

Specifikationer

Specifikationer för Edge

Batterityp	Uppladdningsbart, inbyggt litiumjonbatteri
Batteritid	Upp till 12 timmar Upp till 36 timmar i batterisparläge (Sätta på batterisparläget, sidan 80)
Drifttemperaturområde	Från -20 till 60 °C (från -4 till 140 °F)
Laddningstemperaturområde	Från 0° till 45° C (från 32° till 113° F)
Trådlösa frekvenser	2.4 GHz: < 18.5 dBm
EU SAR	0,28 w/kg torso; 0,28 w/kg limb
Vattenklassning	IEC 60529 IPX7 ¹

Visa enhetsinformation

Du kan visa enhetsinformation, till exempel enhets-ID, programversion och licensavtal.

Välj  > **System** > **Om** > **Upphovsrättsinformation**.

Visa information om regler och efterlevnad

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

- 1 Välj .

- 2 Välj **System** > **Information om regler**.

¹ Enheten tål tillfällig exponering för vatten på upp till 1 m djup i upp till 30 min. Mer information hittar du på www.garmin.com/waterrating.

Skötsel av enheten

OBS!

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

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

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

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

Rengöra enheten

OBS!

Även små mängder svett eller fukt kan göra att de elektriska kontakterna korroderar när de ansluts till en laddare. Korrosion kan förhindra laddning och dataöverföring.

1 Torka av enheten med en fuktad trasa med mildt rengöringsmedel.

2 Torka enheten torr.

Låt enheten torka helt efter rengöring.

Rengöra USB-porten

1 Stäng av enheten och koppla bort den från strömförsörjningen.

2 Rengör USB-porten med en mjuk, ren och luddfri trasa eller bomullstopps.

Obs! Vid behov kan du fukta trasan eller bomullstopsen lätt med isopropylalkohol.

3 Låt enheten torka helt innan du ansluter den till en strömkälla.

Felsökning

Nollställa cykeldatorn Edge

Om cykeldatorn slutar svara kan du behöva återställa den. Detta raderar inte dina data eller inställningar.

Håll in  i 12 sekunder.

Cykeldatorn återställs och slås på.

Återställa standardinställningarna

Du kan återställa konfigurationens standardinställningar och aktivitetsprofilerna. Det här tar inte bort historik eller aktivitetsdata, t.ex. turer, träningspass och banor.

Välj  > **System** > **Återställ enheten** > **Återställ standardinställningar** > .

Rensa användardata och -inställningar

Du kan rensa alla användardata och återställa enheten till dess ursprungliga inställningar. Detta tar bort historik och data, till exempel turer, träningspass och banor, och enhetens inställningar och aktivitetsprofiler återställs. Inga filer som du har lagt till i enheten från datorn tas bort.

Välj  > **System** > **Återställ enheten** > **Ta bort data och återställ inställningar** > .

Avsluta demoläge

I demoläget visas en förhandsvisning av funktionerna på cykeldatorn Edge.

1 Tryck på  åtta gånger.

2 Välj .

Maximera batteritiden

- Sätt på **Batterisparläge** (*Sätta på batterisparläget, sidan 80*).
- Minska bakgrundsbelysningen eller aktivera inställningen **Automatisk ljusstyrka** (*Skärminställningar, sidan 70*).
- Förkorta bakgrundsbelysningens tidsgräns (*Skärminställningar, sidan 70*).
- Slå på funktionen **Automatiskt viloläge** (*Använda Auto Sleep, sidan 68*).
- Stäng av den trådlösa funktionen **Telefon** (*Telefoninställningar, sidan 70*).
- Välj inställningen **GPS** (*Ändra satellitinställningarna, sidan 69*).
- Ta bort trådlösa sensorer som du inte längre använder.

Sätta på batterisparläget

Med batterisparläget kan du justera inställningarna för att förlänga batteritiden för längre turer.

1 Välj  > **Batterisparläge** > **Aktivera**.

2 Välj ett alternativ:

- Välj **Minska bakgrundsbelysningen** om du vill minska bakgrundsbelysningens ljusstyrka.
- Välj **Dölj karta** om du vill dölja kartskärmen.
Obs! När det här alternativet är aktiverat visas svängaviseringar.
- Välj **Satellitssystem** för att ändra satellitinställningarna.

Den beräknade återstående batteritiden visas högst upp på skärmen.

Efter turen laddar du enheten och avaktiverar batterisparläget för att använda alla enhetsfunktioner.

Telefonen ansluter inte till enheten

Om telefonen inte ansluter till enheten kan du prova följande tips.

- Stäng av telefonen och enheten och sätt sedan på dem igen.
- Aktivera Bluetooth teknik på din telefon.
- Uppdatera Garmin Connect appen till den senaste versionen.
- Ta bort enheten från Garmin Connect appen och Bluetooth inställningarna på telefonen för att testa ihopparningsprocessen på nytt.
- Om du har köpt en ny telefon ska du ta bort enheten från Garmin Connect appen på den telefon som du inte längre tänker använda.
- Placera telefonen inom 10 m (33 fot) från enheten.
- På din smartphone öppnar du appen Garmin Connect, väljer ●●● och väljer **Garmin-enheter > Lägg till enhet** för att starta ihopparningsläget.
- Du kan trycka ned  och välja **Anslutna funktioner > Telefon > Para ihop smartphone** för att manuellt aktivera ihopparningsläget.

Förbättra GPS-satellitmottagningen

- Synkronisera enheten ofta med ditt Garmin konto:
 - Anslut enheten till datorn med hjälp av USB-kabeln och Garmin Express programmet.
 - Synkronisera enheten med Garmin Connect appen med hjälp av din Bluetooth aktiverade telefon.
 - Anslut enheten till ditt Garmin konto med hjälp av ett trådlöst Wi-Fi nätverk.

När du är ansluten till ditt Garmin konto hämtar enheten flera dagars satellitdata, vilket gör att den snabbt hittar satellitsignaler.

- Ta med enheten utomhus till en öppen plats, en bit från höga byggnader och träd.
- Stå stilla i några minuter.

Enheten är på fel språk

- 1 Håll in .
- 2 Rulla ned till den tionde posten i listan och välj den.
- 3 Bläddra ned till den elfte posten i listan och välj den.
- 4 Välj språk.

Ange höjdläge

Om du har exakt information om höjdläget för din nuvarande position kan du manuellt kalibrera Edge-enhetens höjdmätare.

- 1 Välj **Navigation** >  > **Ange höjd över havet**.
- 2 Ange höjd och välj .

Temperaturavläsningar

Enheten kan visa högre temperaturer än luftens verkliga temperatur om den ligger i direkt solljus eller i din hand eller laddas upp med ett externt batteri. Det kan också ta lite tid för enheten att ställa om sig efter temperaturen om den förändras snabbt.

Kalibrera den barometriska höjdmätaren

Din enhet kalibrerades på fabriken och enheten använder automatisk kalibrering vid GPS-startpunkten som standard. Du kan kalibrera höjdmätaren manuellt om du känner till korrekt höjd.

- 1 Håll in  och välj **System** > **Höjdmätare**.
- 2 Välj ett alternativ:
 - Kalibrera automatiskt från GPS-startpunkten genom att välja **Autokalibrering**.
 - Välj **Kalibrera** > **Ange manuellt** om du vill ange aktuell höjd manuellt.
 - Om du vill ange aktuell höjd från den digitala höjdmodellen (DEM) väljer du **Kalibrera** > **Använd DEM**.
 - Om du vill ange aktuell höjd från GPS-startpunkten väljer du **Kalibrera** > **Använd GPS**.

Kalibrera kompassen

OBS!

Kalibrera den elektroniska kompassen utomhus. Stå inte nära objekt som påverkar magnetfält, t.ex. bilar, hus eller kraftledningar, eftersom det kan minska noggrannheten.

Din enhet kalibrerades på fabriken och enheten använder automatisk kalibrering som standard. Om du upplever ett onormalt kompassbeteende, t.ex. efter att ha rört dig långa avstånd eller efter extrema temperaturändringar, kan du kalibrera kompassen manuellt.

- 1 Håll in  och välj **System** > **Kalibrera kompass**.
- 2 Välj **Kalibrera** och följ instruktionerna på skärmen.

Utbytes-O-ringar

Utbytesband (O-ringar) finns tillgängliga för fästena.

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

Mer information

- Ytterligare handböcker, artiklar och programvaruuppdateringar hittar du på support.garmin.com.
- Gå till buy.garmin.com eller kontakta din Garmin återförsäljare för information om tillbehör och utbytesdelar.

Bilagor

Datafält

Obs! Alla datafält är inte tillgängliga för alla aktivitetstyper. Vissa datafält kräver kompatibla tillbehör för att kunna visa data. Vissa datafält visas i fler än en kategori på enheten. Vissa datafält är grupper av relaterade data, till exempel kadens eller kraft.

TIPS: Du kan även anpassa datafälten via enhetsinställningarna i Garmin Connect appen.

Kadensfält

Namn	Beskrivning
Medelkadens	Cykling. Den genomsnittliga kadensen för den aktuella aktiviteten.
Cykelkadens	Cykling. Antal varv på vevarmen. Enheten måste vara ansluten till kadensgivaren för att de här data skall visas.
Varvkadens	Cykling. Den genomsnittliga kadensen för det aktuella varvet.

Cyklingsdynamik

Namn	Beskrivning
Medeltoppkraftfas vänster	Genomsnittlig toppkraftfasvinkel för vänster ben för den aktuella aktiviteten.
Medelkraftfas vänster	Genomsnittlig kraftfasvinkel för vänster ben för den aktuella aktiviteten.
Medel-PCO	Genomsnittligt förhållande till pedalcentrum för den aktuella aktiviteten.
Medelkraftfas höger	Genomsnittlig kraftfasvinkel för höger ben för den aktuella aktiviteten.
Medel höger toppkraftfas	Genomsnittlig toppkraftfasvinkel för höger ben för den aktuella aktiviteten.
Toppkraftfas vänster – varv	Genomsnittlig toppkraftfasvinkel för vänster ben för det aktuella varvet.
Kraftfas vänster – varv	Genomsnittlig kraftfasvinkel för vänster ben för det aktuella varvet.
PCO varv	Genomsnittligt förhållande till pedalcentrum för det aktuella varvet.
Toppkraftfas höger – varv	Genomsnittlig toppkraftfasvinkel för höger ben för det aktuella varvet.
Kraftfas höger – varv	Genomsnittlig kraftfasvinkel för höger ben för det aktuella varvet.
Varvtid sittande	Den tid du sitter ner när du trampar för det aktuella varvet.
Varvtid stående	Den tid du står upp när du trampar för det aktuella varvet.
Toppkraftfas vänster	Den aktuella toppkraftfasvinkeln för vänster ben. Toppkraftfas är det vinkelintervall där toppdelen av körkraften genereras.
Kraftfas vänster	Den aktuella kraftfasvinkeln för vänster ben. Kraftfas är den del av pedalrörelsen där positiv kraft genereras.
Förhållande till pedalcentrum (PCO)	Förhållande till pedalcentrum. Förhållande till pedalcentrum är den del av pedalen där du utövar kraft.
Toppkraftfas höger	Den aktuella toppkraftfasvinkeln för höger ben. Toppkraftfas är det vinkelintervall där toppdelen av körkraften genereras.

Namn	Beskrivning
Kraftfas, höger	Den aktuella kraftfasvinkeln för höger ben. Kraftfas är den del av pedalrörelsen där positiv kraft genereras.
Tid sittande	Den tid du sitter ner när du trampar för den aktuella aktiviteten.
Tid stående	Den tid du står upp när du trampar för den aktuella aktiviteten.

Avståndsfält

Namn	Beskrivning
Distans	Tillryggalagd sträcka för aktuellt spår eller aktivitet.
Varvdistans	Tillryggalagd sträcka för aktuellt varv.
Senaste varvdistans	Tillryggalagd sträcka för senast slutförda varv.
Distans framåt	Avståndet framför eller bakom Virtual Partner.
Vägmätare	En fortgående uppräknig av den tillryggalagda sträckan för alla resor. Denna summa rensas inte när du återställer trippdata.

eBike

Namn	Beskrivning
Assistansläge	Aktuellt eBike-assistansläge.
eBike-batteri	Återstående batteriladdning för en eBike.
Växelråd	Rekommendation om att växla upp eller ned utifrån din aktuella ansträngning. Din eBike måste vara i manuellt växlingsläge.
Reseräckvidd	Den uppskattade sträckan baserat på aktuell eBike-inställning och återstående batteriladdning.
SMART RESERÄCKVIDD	Den beräknade, återstående sträckan eBike kan ge hjälp, med hänsyn till den lokala terrängen.

Avståndsfält

Namn	Beskrivning
30s VAM	Stigningsmedelfartens rörliga medeltal per 30 sekunder.
30 s vertikal fart nedför	Nedstigningstaktens rörliga medeltal per 30 sekunder.
Stigning till nästa kontrollpunkt	Återstående stigning till nästa punkt på rutten.
Återstående stigning	Visar återstående stigning när du använder ett höjdmål på ett träningspass eller en rutt.
Medel VAM	Stigningsmedelfarten för den aktuella aktiviteten.
Genomsnittlig vertikal fart nedför	Den genomsnittliga nedförshastigheten.
Höjd	Höjden över eller under havsnivå för din aktuella plats.
Lutning	Beräkningen av stigning (höjd) under lopp (sträcka). Exempel: Om du färdas 60 m (200 fot) för varje 3 m (10 fot) du stiger är lutningen 5 %.
Stigning under varvet	Den vertikala sträckan för stigningen för det aktuella varvet.
Sluttning under varvet	Den vertikala sträckan för höjdminskningen för det aktuella varvet.
VAM, varv	Stigningsmedelfarten för det aktuella varvet.
Vertikal fart nedför varv	Nedförshastigheten för det aktuella varvet.
Totalt uppför	Den totala stigningssträckan sedan den senaste återställningen.
Totalt nedför	Den totala höjdminskningen sedan den senaste återställningen.
VAM	Stigningsmedelfarten för den aktuella aktiviteten.
Vertikal fart nedför	Nedförshastighet över tid.

Kraft

Namn	Beskrivning
Kraft 3 s	Den rörliga genomsnittskraften per 3 sekunder som anbringas på pedalplattformarna, i Newton.
Kraft 10 s	Den rörliga genomsnittskraften per 10 sekunder som anbringas på pedalplattformarna, i Newton.
Kraft 30 s	Den rörliga genomsnittskraften per 30 sekunder som anbringas på pedalplattformarna, i Newton.
Medelkraft	Den genomsnittliga kraft som anbringas på pedalplattformarna under aktiviteten, i Newton.
Kraft	Kraften som anbringas på pedalplattformarna, i Newton.
Kraft varv	Den genomsnittliga kraft som anbringas på pedalplattformarna under det aktuella varvet, i Newton.
Normaliserad kraft varv	Den normaliserade kraft som anbringas på pedalplattformarna under det aktuella varvet, i Newton.
Kraft senaste varvet	Den genomsnittliga kraft som anbringas på pedalplattformarna under föregående varv, i Newton.
Normaliserad kraft senaste varv	Den normaliserade kraft som anbringas på pedalplattformarna under det föregående varvet, i Newton.
Maximal kraft	Den maximala kraft som anbringas på pedalplattformarna under aktiviteten, i Newton.
Maximal kraft varv	Den maximala kraft som anbringas på pedalplattformarna under det aktuella varvet, i Newton.
Normaliserad kraft	Den normaliserade kraft som anbringas på pedalplattformarna, i Newton.

Växlar

Namn	Beskrivning
Di2-batterinivå	Återstående batteriladdning för en Di2-sensor.
Justeringsläge för Di2	Aktuellt justeringsläge en Di2-sensor.
Framväxel	Cykelns framväxel från en växellägesensor.
Växelbatteri	Batteristatus för växellägesensor.
Växelkombination	Aktuell växelkombination från en växellägesensor.
Växlar	Cykelns fram- och bakväxlar från en växellägesensor.
Utväxlingsförhållande	Antalet kuggar på cykelns fram- och bakväxlar, enligt en växellägesensor.
Bakväxel	Cykelns bakväxel från en växellägesensor.

Översikt

Namn	Beskrivning
Kadensstaplar	Ett stapeldiagram som visar dina cykelkadensvärden (aktuella, genomsnittliga och maximala) för den aktuella aktiviteten.
Kadensdiagram	Ett linjediagram visar dina cykelkadensvärden för den aktuella aktiviteten.
Kompass	En visuell representation av enhetens riktning.
Höjdgraf	Ett linjediagram som visar aktuell höjd, total stigning och total nedförsbacke för den aktuella aktiviteten.
Pulsstaplar	Ett stapeldiagram som visar aktuella, genomsnittliga och maximala pulsvärden för den aktuella aktiviteten.
Pulsdiagram	Ett linjediagram som visar dina aktuella, genomsnittliga och maximala pulsvärden för den aktuella aktiviteten.
Pulszonsstapel	Ett stapeldiagram som visar din aktuella pulszon (1 till 5).
Karta	En visuell representation av omgivande fysiska egenskaper och den riktning i vilken enheten färdas.
Kraftstaplar	Ett stapeldiagram som visar din genomsnittliga uteffekt per 3 sekunder för den aktuella aktiviteten.
Kraftdiagram	Ett linjediagram som visar din genomsnittliga uteffekt per 3 sekunder för den aktuella aktiviteten.
Hastighetsstaplar	Ett stapeldiagram som visar aktuell, genomsnittlig och maximal fart för den aktuella aktiviteten.
Fartdiagram	Ett linjediagram som visar din fart för den aktuella aktiviteten.

Pulsfält

Namn	Beskrivning
% av pulsreserv	Procentandelen av pulsreserv (maxpuls minus vilopuls).
% av maxpuls	Procentandelen av maxpuls.
Aerobisk träningseffekt	Den aktuella aktivitetens effekt på din aeroba konditionsnivå.
Anaerobisk träningseffekt	Den aktuella aktivitetens effekt på din anaeroba konditionsnivå.
Medel% HRR	Medelprocentandelen av pulsreserven (maxpuls minus vilopuls) för den aktuella aktiviteten.
Medelpuls	Den genomsnittliga pulsen för den aktuella aktiviteten.
Medel% av maxpuls	Medelprocentandelen av maxpulsen för den aktuella aktiviteten.
Puls	Dina hjärtslag per minut (bpm). Enheten måste vara ansluten till en kompatibel pulsmätare eller annan enhet med pulsmätning vid handleden.
Pulszon	Det aktuella intervallet för pulsen (1 till 5). Standardzonerna är baserade på din användarprofil och maximala puls (220 minus din ålder).
Varv %HRR	Medelprocentandelen av pulsreserven (maxpuls minus vilopuls) för det aktuella varvet.
Puls under varvet	Den genomsnittliga pulsen för det aktuella varvet.
% av maxpuls för varv	Medelprocentandelen av maxpulsen för det aktuella varvet.
Puls under senaste varvet	Den genomsnittliga pulsen för det senaste slutförda varvet.
Belastning	Träningsbelastningen för den aktuella aktiviteten. Träningsbelastningen är ett mått på hur stor efterförbränningen (EPOC) är, vilket är en indikation på träningspassets påfrestning.
Andningshastighet	Din andningshastighet i andetag per minut (andetag/minut).
Tid i zon	Förfluten tid i varje puls- eller kraftzon.

Lampor

Namn	Beskrivning
Batteristatus	Återstående batteriladdning för ett cykellampstillbehör.
Strålvinkelstatus	Strålkastarens strålläge.
Ljusläge	Lampnätverkets konfigurationsläge.
Anslutna lampor	Antal anslutna lampor.

Mountainbikeprestanda

Namn	Beskrivning
Fart i 60 s.	Flödespoängens rörliga medeltal per 60 sekunder.
Intensitet per 60 s	Intensitetspoängens rörliga medeltal per 60 sekunder.
Flöde	Mått på hur konsekvent du bibehåller fart och jämnhet genom svängar i den aktuella aktiviteten.
Intensitet	Mått på svårighetsgraden för den aktuella aktiviteten baserat på höjd, lutning och snabba riktningsändringar.
Varvflöde	Den totala flödespoängen för det aktuella varvet.
Varvintensitet	Den totala intensitetspoängen för det aktuella varvet.

Navigeringsfält

Namn	Beskrivning
Återstående stigning	Visar återstående stigning när du använder ett höjdmål på ett träningspass eller en rutt.
Stigning till nästa kontrollpunkt	Återstående stigning till nästa punkt på rutten.
Avstånd till kontrollpunkt	Återstående sträcka till nästa punkt på rutten.
Destinationsplats	Positionen för slutdestinationen.
Distans till punkt	Återstående distans till nästa punkt.
Avstånd till destination	Återstående distans till slutdestinationen. Dessa data visas bara under navigering.
Distans till nästa	Återstående avstånd till nästa waypoint på rutten. Dessa data visas bara under navigering.
ETA vid destination	Det beräknade klockslaget då du når slutdestinationen (justerat till destinationens lokala tid). Dessa data visas bara under navigering.
ETA nästa	Det beräknade klockslaget då du når nästa waypoint på rutten (justerat till waypointens lokala tid). Dessa data visas bara under navigering.
Kurs	Den riktning som du rör dig i.
Nästa waypoint	Nästa punkt på rutten. Dessa data visas bara under navigering.
Tid till destination	Den beräknade tiden innan du når destinationen. Dessa data visas bara under navigering.
Tid till nästa	Den beräknade tiden som återstår tills du når nästa waypoint på rutten. Dessa data visas bara under navigering.
Tid till punkt	Återstående tid till nästa punkt.

Övriga fält

Namn	Beskrivning
Batterinivå	Återstående batteriladdning.
Kalorier	Mängden totala kalorier som förbränts.
GPS - Signalstyrka	Styrkan på GPS-satellitssignalen.
Varv	Antalet varv som slutförts för den aktuella aktiviteten.
Prestationsförhållande	Prestationsförhållandepoängen är en realtidsbedömning av din förmåga att prestera.
Soluppgång	Tiden för soluppgång baserat på din GPS-position.
Solnedgång	Tiden för solnedgång baserat på din GPS-position.
Temperatur	Lufttemperaturen. Din kroppstemperatur påverkar temperatursensorn.
Aktuell tid	Tid på dagen baserat på din aktuella plats och tidsinställningar (format, tidszon och sommartid).
Lägsta temperatur senaste dygnet	Den lägsta temperaturen som en kompatibel temperatursensor har uppmätt under de senaste 24 timmarna.
Maxtemp senaste dygnet	Den högsta temperaturen som en kompatibel temperatursensor har uppmätt under de senaste 24 timmarna.

Kraftfält

Namn	Beskrivning
%FTP	Den aktuella uteffekten som procentandel av FTP (functional threshold power).
Balans 3s	Rörligt medeltal per 3 sekunder för vänster/höger kraftbalans.
3 sek-kraft	Uteffektens rörliga medeltal per 3 sekunder.
Watt/kg 3 sek	Uteffektens rörliga medeltal per 3 sekunder i watt per kilogram.
Balans 10 s	Rörligt medeltal per 10 sekunder för vänster/höger kraftbalans.
10 sek-kraft	Uteffektens rörliga medeltal per 10 sekunder.
Watt/kg 10 sek	Uteffektens rörliga medeltal per 10 sekunder i watt per kilogram.
Balans 30s	Rörligt medeltal per 30 sekunder för vänster/höger kraftbalans.
30 sek-kraft	Uteffektens rörliga medeltal per 30 sekunder.
Watt/kg 30 sek	Uteffektens rörliga medeltal per 30 sekunder i watt per kilogram.
Medelbalans	Den genomsnittliga kraftbalansen vänster/höger för den aktuella aktiviteten.
Med. kraft	Den genomsnittliga uteffekten för den aktuella aktiviteten.
Medelwatt/kg	Den genomsnittliga uteffekten i watt per kilogram.
Balans	Den aktuella kraftbalansen vänster/höger.
Intensity Factor	Intensity Factor™ för den aktuella aktiviteten.
Kilojoule	Det ackumulerade utförda arbetet (uteffekt) i kilojoule.

Namn	Beskrivning
Varvbalans	Den genomsnittliga kraftbalansen vänster/höger för det aktuella varvet.
NP - Varv	Medel Normalized Power™ för det aktuella varvet.
Varvkraft	Den genomsnittliga uteffekten för det aktuella varvet.
NP för senaste varv	Medel Normalized Power för det senast slutförda varvet.
Kraft för senaste varv	Den genomsnittliga uteffekten för det senast slutförda varvet.
Watt/kg varv	Den genomsnittliga uteffekten i watt per kilogram för det aktuella varvet.
Maximal kraft för varv	Den högsta uteffekten för det aktuella varvet.
Maximal kraft	Den högsta uteffekten för den aktuella aktiviteten.
Normalized Power	Normalized Power för den aktuella aktiviteten.
Pedaljämnhet	En mätning av hur jämnt cyklisten utövar kraft på pedalerna under varje pedalrörelse.
Kraft	Cykling. Den aktuella uteffekten i watt.
Kraftzon	Det aktuella intervallet för uteffekt (1 till 9) baserat på FTP eller egna inställningar.
Tid i zon	Förfluten tid i varje kraftzon.
Rundtrampseffektivitet	Mått på hur effektivt cyklisten trampar.
TSS	Training Stress Score™ för den aktuella aktiviteten.
Watt/kg	Kraftens genomsnittliga uteffekt i watt per kilogram.

Smart Trainer

Namn	Beskrivning
Trainerreglage	Den motståndskraft som genereras av en Indoor Trainer under ett pass.

Fartfält

Namn	Beskrivning
Med. fart	Medelfarten för den aktuella aktiviteten.
Varvfart	Medelfarten för det aktuella varvet.
Senaste varv fart	Medelfarten för det senast slutförda varvet.
Maxfart	Toppfarten för den aktuella aktiviteten.
Fart	Aktuell fart för resan.

Tidursfält

Namn	Beskrivning
Genomsnittlig varvtid	Medelvarvtiden för den aktuella aktiviteten.
Total tid	Den totala inspelade tiden. Om du, t.ex. startar aktivitetstimern och cyklar i 10 minuter, stoppar timern i 5 minuter och sedan startar timern igen och cyklar i 20 minuter, är den förflutna tiden 35 minuter.
Varvtid	Stopptiden för det aktuella varvet.
Senaste varvtid	Stopptiden för det senast slutförda varvet.
Timer	Den aktuella tiden för aktivitetstimern.
Tid framåt	Tiden före eller efter Virtual Partner.
SEGMENTTID	Den tid det tar att köra segmentet under den aktuella aktiviteten.
Mellantidsskillnader vid tidtagningsgrindar	Skillnaden mellan din aktuella mellantid och din bästa avklarade mellantid under en körning med tidtagningsgrindar.

Träningspass

Namn	Beskrivning
Kalorier kvar	Visar under träningspasset de återstående kalorierna av angiven kalorimängd.
Sträcka kvar	Visar återstående sträcka till angiven slutdestination för ett träningspass eller en bana.
Varaktighet	Den tid som återstår för det aktuella steget i träningspasset.
Puls kvar	Visar under träningspasset hur mycket under eller över angiven puls du ligger.
Primärt mål	Målet för det primära steget i träningspasset under ett träningspass.
Rep. kvar	De återstående repetitionerna under ett träningspass.
Sekundärt mål	Målet för det sekundära steget i träningspasset under ett träningspass.
Aktuell sträcka för träningssteg	Distans för aktuellt steg under ett träningspass.
Varaktighet	Den tid som gått under det aktuella steget i träningspasset.
Tid kvar	Visar den återstående tiden för ett träningspass eller en bana, om sluttid har angivits.
Jämför träningspass	Ett diagram som jämför din nuvarande ansträngning med målet för träningspasset.
Träningssteg	Det aktuella steget bland det totala antalet steg under ett träningspass.

Standardklassificeringar för VO2-maxvärde

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

Män	Percentil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Överlägset	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Utmärkt	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Bra	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Ganska bra	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Dåligt	0–40	< 41,7	< 40,5	< 38,5	< 35,6	< 32,3	< 29,4

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

Data återgivna med tillstånd från The Cooper Institute. Mer information finns på www.CooperInstitute.org.

FTP-klassning

Dessa tabeller innehåller klassificeringar för FTP-uppskattningar (Functional Threshold Power) baserat på kön.

Män	Watt per kilogram (W/kg)
Överlägset	5,05 eller högre
Utmärkt	Från 3,93 till 5,04
Bra	Från 2,79 till 3,92
Ganska bra	Från 2,23 till 2,78
Otränad	Mindre än 2,23

Kvinnor	Watt per kilogram (W/kg)
Överlägset	4,30 eller högre
Utmärkt	Från 3,33 till 4,29
Bra	Från 2,36 till 3,32
Ganska bra	Från 1,90 till 2,35
Otränad	Mindre än 1,90

FTP-klassningar baseras på forskning av Hunter Allen och Andrew Coggan, fil. dr, *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

Beräkning av pulszon

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

Hjulstorlek och omkrets

När fartsensorn används för cykling känner den automatiskt av hjulstorleken. Vid behov kan du manuellt ange hjulets omkrets i fartsensorns inställningar.

Däckstorleken för cykling är utmärkt på båda sidorna av däckets. Du kan mäta hjulens omkrets eller använda någon av de beräkningsfunktioner som finns på internet.

