GARMIN®

EDGE® 850

GPS-sykkelcomputere

Brukerveiledning

Innholdsfortegnelse

Innledning 5
Startveiledning 5
Oversikt over enheten 5
Oversikt over startskjermbilde 6
Vise widgets 6
Se på oversiktene 6
Bruke berøringsskjermen 7
Innhente satellittsignaler 7

Trening 8
Legge ut på tur 8
Bruke den virtuelle ringeklokken 8
Evaluer en aktivitet 9
Treningsplaner 9
Vise treningskalenderen 9
Treningsøkter 9
Opprett en treningsøkt 9
Gjenta trinn i treningsøkten 10
Rediger en treningsøkt 10
Opprett en egendefinert treningsøkt på Garmin Connect™ 10
Daglige foreslåtte treningsøkter 11
Starte en treningsøkt 11
Stopping av treningsøkt 11
Slette treningsøkter 11
Treningsutførelsesscore 11
Kraftveiledning 12
Opprett en kraftveiledning 12
Start en kraftveiledning 12
Tidsporter 12
Slik oppretter du tidtakingsporter 13
Sykle gjennom tidsporter 13
Slette en serie med tidtakingsporter 14
Segmenter 14
Strava™ segmenter 14
Følge et segment fra Garmin Connect™ 14
Aktivere segmenter 15
Konkurrere mot et segment 15
Vise segmentdetaljer 15
Segmentalternativer 15
Slette et segment 16
Trene innendørs 16
Parkoble sykkelrullen 16
Bruke en sykkelrulle 16
Intervalltreningsøkter 17
Opprette en intervalltreningsøkt 17
Starte en intervalltreningsøkt 17
Angi et treningsmål 17
Løpe om kapp med en tidligere aktivitet 18
Trening foran et løp 18
Konkurransekalender og hovedhendelse 18

Min statistikk 19
Ytelsesmålinger 19
Treningsstatusnivåer 19
Om kondisjonsberegninger 20
Akutt belastning 21
Fokus for treningsbelastning 22
Vis syklenivå 22
Om treningseffekt 22
Beregning av treningsbelastning 23
Restitusjonstid 24
Få beregnet FTP 24
Vis utholdenhet i sanntid 25
Se stressverdien din 26
Vis kraftkurve 26
Synkronisere aktiviteter og ytelsesmålinger 26
Slå av prestasjonsvarsler 26
Stans treningsstatus midlertidig 26
Se kondisjonsalderen din 27
Vise intensitetsminutter 27
Personlige rekorder 27
Vise personlige rekorder 27
Gjenopprette en personlig rekord 27
Slette en personlig rekord 27
Treningssoner 28
Angi pulssoner 28
Still inn wattsoner 28

Navigasjon 29
Posisjoner 29
Merke posisjonen 29
Lagre posisjoner fra kartet 29
Navigere til en posisjon 29
Navigere tilbake til start 30
Starte en tur fra en delt posisjon 30

Navigere til en delt posisjon under en tur....31
Stopp navigasjon.... 31
Rediger posisjoner....31
Slett posisjon.... 32
Dele en posisjon fra et kart ved hjelp av Garmin Connect™ appen....32
Rapportere en fare....32
Løyper.... 33
Planlegg og sykle en løype.... 33
Opprett og sykle en rundturløype.... 33
Opprette en løype fra en nylig tur.... 34
Reversere en løype.... 34
Å følge en løype fra Garmin Connect™ 34
Løypetips.... 35
Vis løypedetaljer.... 35
Løypeinnstillinger....35
Omdirigere en løype....35
Stoppe en løype.... 36
Slett en løype.... 36
Trailforks-ruter....36
Bruke ClimbPro....36
Bruke stigningsutforsker-widgeten..37
Stigningskategorier.... 37
Kartinnstillinger.... 38
Kartutseendeinnstillinger.... 38
Endre kartorienteringen.... 38
Administrering av kart.... 38
Ruteinnstillinger.... 38
Velge en aktivitet for ruteberegning....38

Tilkoblede funksjoner.... 39
Parkobling av telefon.... 39
Bluetooth® tilkoblede funksjoner.... 39
Sikkerhets- og sporingsfunksjoner.. 40
Lytt til musikk....47
Garmin Share.... 47
Telefonapper og dataprogrammer..... 48
Garmin Connect....48
Nedlastbare Connect IQ™ funksjoner.... 49
Wi-Fi® tilkoblingsfunksjoner.... 50
Konfigurere Wi-Fi® tilkobling....50
Wi-Fi® innstillinger....50

Trådløse sensorer.... 51
Parkoble HRM 600 med en kompatibel enhet.... 51
Tilkoblingstyper og LED-atferd.... 52
Parkoble HRM 600 med Garmin Connect™ appen.... 52
Slik tar du på HRM 600.... 53
Parkoble trådløse sensorer....54
Den trådløse sensorens batterilevetid.... 55
Datagjennomsnitt for pedalfrekvens eller kraft.... 55
Tren med wattmålere.... 55
Kalibrere kraftmåleren....55
Pedalbasert watt....55
Sykkeldynamikk.... 55
Oppdatere Rally™ systemprogramvaren ved hjelp av Edge® sykkelcomputeren....56
Situasjonsoppfattelse.... 57
Bruk Varia™ kamerakontrollene....57
Radardataskjermbilde.... 57
Elektroniske girskiftere.... 58
Elsykkeltrening.... 58
Vise sensorinformasjon på elsykkelen.... 58
inReach® fjernkontroll.... 58
Bruke inReach® fjernkontrollen.... 59

Logg.... 60
Vise turen.... 60
Vis tid i hver treningssone.... 60
Slett en tur.... 60
Vis totalverdier for data.... 60
Slett totalverdier for data.... 60
Dataregistrering.... 61
Databehandling.... 61
Tilkobling til datamaskin.... 61
Overføre filer til enheten.... 61
Slette filer.... 61

Tilpasse enheten.... 62
Profiler....62
Sykkelaktivitetsprofiler.... 62
Konfigurer brukerprofilen.... 62
Treningsinnstillinger.... 63

Oppdater aktivitetsprofil..... 63
Legge til et dataskjermbilde.....63
Legge til et dataskjermbilde for musikkontroll..... 64
Datafelt for innendørs trening..... 64
Redigere et dataskjermbilde..... 64
Flytte dataskjermbilder..... 65
Innstillinger for varsler og meldinger..... 65
Auto Lap®..... 66
Bruke automatisk dvalemodus..... 67
Automatisk pause..... 67
Start tidtaker automatisk..... 68
Bla automatisk..... 68
Låse og låse opp sykkelcomputeren..... 68
Endre satellittinnstilling..... 68
Telefoninnstillinger..... 68
Systeminnstillinger..... 68
Skjerminnstillinger.....69
Lydinnstillinger..... 69
Tilpassing av oversikter..... 69
Tilpasse widgetlisten..... 69
Innstillinger for dataregistrering..... 69
Endre måleenhetene..... 70
Slå enhetstoner på og av..... 70
Endre enhetsspråk.....70
Tidssoner..... 70
Konfigurere modus for utvidet visning..... 70
Lukke modus for utvidet visning..... 71
Garmin Pay™.....71
Konfigurere Garmin Pay™ lommeboken..... 71
Betale for et kjøp med Edge® sykkelcomputeren..... 71
Legge til et kort i Garmin Pay™ lommeboken..... 71
Endre Garmin Pay™ passordet..... 72

Informasjon om enheten.....73

Lade enheten..... 73
Om batteriet.....73
Lade HRM 600 enheten..... 73
Installering av standardbrakett.....74
Installer frontbrakett..... 75
Løse ut Edge®..... 76
Monter terrengsykkelbrakett.....76
Feste en festesnor.....77
Produktoppdateringer..... 78
Oppdater programvaren ved hjelp av Garmin Connect™ appen..... 78
Oppdatere programvaren ved hjelp av Garmin Express™..... 78
Spesifikasjoner..... 78
Edge® – spesifikasjoner..... 78
HRM 600 spesifikasjoner..... 79
Vise enhetsinformasjon.....79
Vise forskrifts- og samsvarsinformasjon..... 79
Ta vare på enheten..... 79
Rengjøre enheten..... 79
Rengjøring av USB-port.....79
Ta vare på pulsmåleren..... 79

Feilsøking.....81

Tilbakestille Edge® sykkelcomputeren..... 81
Gjenopprette standardinnstillingene..... 81
Fjerne brukerdata og innstillinger....81
Avslutte demomodus..... 81
Maksimere batterilevetiden..... 81
Slå på batterisparemodus..... 81
Telefonen min kobler seg ikke til enheten.....81
Forbedre GPS-satellittmottak.....82
Enheten bruker feil språk..... 82
Angi høyde.....82
Temperaturmålinger..... 82
Kalibrere den barometriske høydemåleren..... 82
Kalibrere kompasset..... 82
Utbyttbare tetningsringer..... 83
Få mer informasjon..... 83

Tillegg..... 84

Datafelter..... 84
Standardverdier for kondisjonsberegning.....90
FTP-verdier..... 90
Pulssoneberegninger..... 91
Hjulstørrelse og -omkrets.....91

Innledning

⚠ ADVARSEL!

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

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

Startveiledning

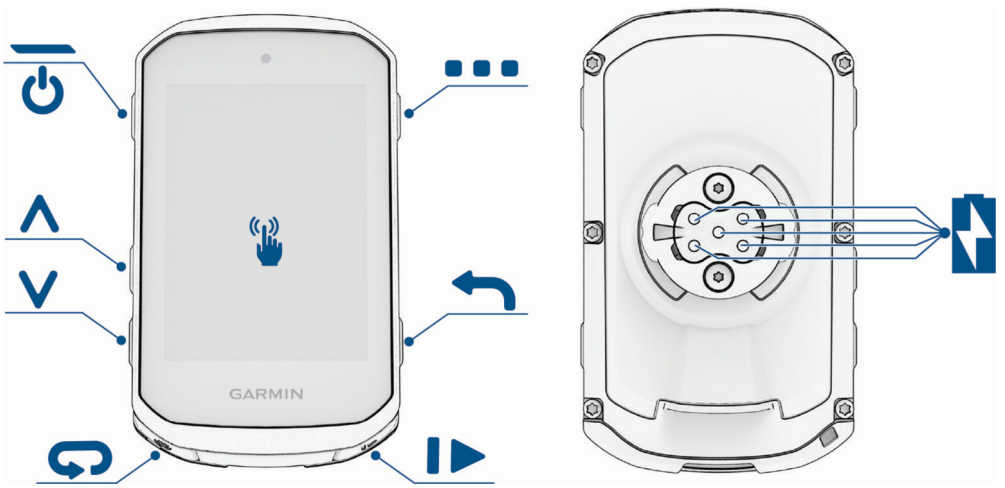
Du bør fullføre disse oppgavene når du bruker Edge® 850-sykkelcomputeren for første gang, for å konfigurere den og bli kjent med de grunnleggende funksjonene.

1. Lad sykkelcomputeren (*Lade enheten*, side 73).
2. Monter sykkelcomputeren i standardbraketten (*Installering av standardbrakett*, side 74) eller i frontbraketten (*Installer frontbrakett*, side 75).
3. Slå på sykkelcomputeren (*Oversikt over enheten*, side 5).
4. Følg instruksjonene på skjermen for å fullføre det første oppsettet.

   Under førstegangsoppsettet kan du parkoble telefonen med sykkelcomputeren for å motta varsler, synkronisere aktivitetene dine med mer (*Parkobling av telefon*, side 39).
5. Se etter programvareoppdateringer (*Systeminnstillinger*, side 68).

   Du bør oppdatere programvaren på sykkelcomputeren jevnlig for å få den beste opplevelsen. Programvareoppdateringer inneholder endringer og forbedringer av personvern, sikkerhet og funksjoner.
6. Innhent satellitter (*Innhente satellittsignaler*, side 7).
7. Legg ut på tur (*Legge ut på tur*, side 8).
8. Last opp turen til Garmin Connect™ kontoen (*Sende turen din til Garmin Connect™*, side 49).

Oversikt over enheten



⏻	Trykk for å gå i dvalemodus og aktivere enheten. Hold inne for å slå enheten av og på og for å låse berøringsskjermen.
∧	Trykk for å bla gjennom dataskjermbilder, alternativer og innstillinger. Trykk for å vise statussiden fra startskjermbildet.
∨	Trykk for å bla gjennom dataskjermbilder, alternativer og innstillinger. Trykk for å vise oversikter fra startskjermbildet.
	Trykk for å markere en ny runde.
	Trykk for å starte og stoppe aktivitetstidtakeren.
↩	Trykk for å gå tilbake til forrige skjermbilde. Hold inne for å gå tilbake til startskjermbildet.
⋮	Hold inne for å åpne hovedmenyen. Trykk for å velge.

	Sveip opp eller ned eller til venstre eller høyre for å bla gjennom oversikter, funksjoner og menyer (*Bruke berøringsskjermen*, side 7).
	Lad med eksternt strømtilbehør.

MERK: Du kan gå til garmin.com for å kjøpe tilleggsutstyr.

Oversikt over startskjermbilde

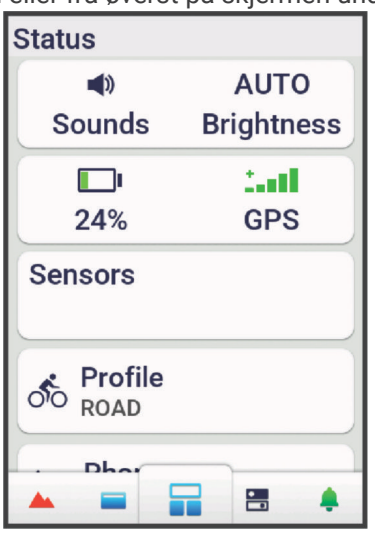
Startskjermbildet gir deg rask tilgang til alle funksjonene på Edge® sykkelcomputeren.

	Batteristatus
	GPS-signalstyrke
	Status for Bluetooth®
	Synkronisering pågår
	Velg for å legge ut på tur. Bruk pilene til å endre sykkelprofilen.
Dynamisk område	Velg eller sveip gjennom tidligere turer og totaler, daglige foreslåtte treningsøkter, treningsstatusoppdateringer og nylig opprettede løyper og treningsøkter.
	Velg for å få tilgang til segmentene, treningsøktene eller andre treningsalternativer.
	Velg for å bla gjennom kartet, markere en posisjon, søke etter posisjoner og opprette eller navigere etter en løype.
	Velg for å få tilgang til tilkoblede funksjoner, personlige rekorder, kontakter og innstillinger. Velg for å få tilgang til apper, moduler og datafelter på Connect IQ™.

Vise widgets

Enheten din leveres med flere forhåndsinstallerte widgets, og flere er tilgjengelig når du parkobler enheten med en telefon eller en annen kompatibel enhet.

1 Sveip ned fra øverst på startskjermen eller fra øverst på skjermen under en tur.



Statuswidgeten vises. Et blinkende ikon betyr at enheten søker etter et signal. Et solid ikon betyr at signalet ble registrert eller at sensoren er koblet til. Du kan velge et ikon for å endre innstillingene.

2 Sveip til venstre eller høyre for å vise flere widgets.

Neste gang du sveiper nedover for å vise widgetene, vises den siste widgeten du brukte.

Se på oversiktene

Oversikter gir deg raskt tilgang til helsedata, aktiveringsinformasjon, innebygde sensorer og mye mer.

- Sveip opp på startskjermen.
  Enheten blar gjennom oversiktene.
- Velg en oversikt for å få mer informasjon.
- Velg ✎ for å tilpasse oversiktene (*Tilpassing av oversikter*, side 69).

Bruke berøringsskjermen

- Når tidtakeren kjører, trykker du på skjermen for å vise tidtakeroverlegget.
  Tidtakeroverlegget gjør det mulig å gå tilbake til skjermbildet Hjem under en tur.
- Velg ⌂ for å gå tilbake til startskjermen.
- Sveip eller velg pilene for å rulle.
- Sveip opp på startskjermen for å vise oversiktene.
- Sveip ned fra start- eller turskjermen for å vise widgetene.
- Velg ⋮ for å åpne en meny.
- Velg ← for å gå tilbake til den forrige siden.
- Velg ✓ for å lagre endringene og lukke siden.
- Velg ✕ for å lukke siden og gå tilbake til den forrige siden.
- Velg 🔍 for å søke i nærheten av en posisjon.
- Velg 🗑 for å slette et element.
- Velg ⓘ for å få mer informasjon.

Låse berøringsskjermen

Du kan låse skjermen for å forhindre at du trykker på knapper på skjermen utilsiktet.

- Hold ▭, og velg **Lås skjermen**.
- Velg ▭ under en aktivitet.

Innhente satellittsignaler

Det kan hende enheten må ha klar sikt til himmelen for å innhente satellittsignaler. Dato og klokkeslett stilles automatisk etter GPS-posisjonen.

TIPS: Du finner mer informasjon om GPS på garmin.com/aboutGPS.

1. Gå utendørs til et åpent område.
   Forsiden av enheten må peke mot himmelen.
2. Vent mens enheten finner satellittene.
   Det kan ta 30–60 sekunder å lokalisere satellittsignaler.

Trening

Legge ut på tur

Hvis du bruker en trådløs sensor eller et trådløst tilbehør, kan den/det parkobles og aktiveres under førstegangsoppsettet (*Parkoble trådløse sensorer*, side 54).

1 Hold inne ⊖ for å slå på enheten.
2 Gå ut, og vent mens enheten innhenter satellitter.
   Satellittstolpene blir grønne når enheten er klar.
3 Sveip til høyre eller venstre på startskjermen for å endre sykkelprofilen.
4 Trykk på ▶ for å starte aktivitetstidtakeren.

   MERK: Oppføringer i loggen registreres bare når aktivitetstidtakeren går.
5 Dra fingeren mot venstre eller høyre for å vise flere dataskjermbilder.
   Du kan dra sveipe nedover fra toppen av dataskjermbildene for å vise modulene.
6 Trykk om nødvendig på skjermen for å vise statusoverleggsdata (inkludert batteriets levetid) eller gå tilbake til startskjermbildet.
7 Trykk på ▶ for å stoppe aktivitetstidtakeren.
   TIPS: Før du lagrer denne turen og deler den på Garmin Connect™ kontoen din, kan du velge ⋮ for å endre turtypen. Det er viktig med nøyaktige turtyper for å opprette sykkelvennlige løyper.
8 Velg **Lagre**.
9 Velg ✓.

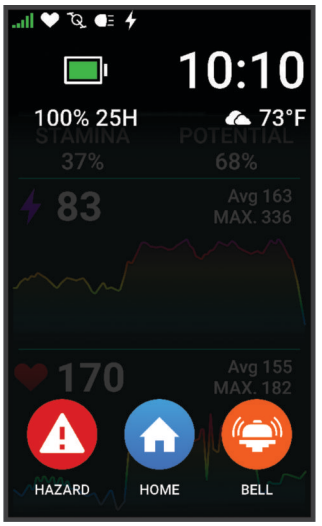
Bruke den virtuelle ringeklokken

LES DETTE

Bruken av denne funksjonen kan være begrenset eller forbudt i enkelte rettsområder. Det er ditt ansvar å kjenne til og handle i tråd med eventuelle gjeldende lover, regler og retningslinjer for bruk av ringeklokker der du har planer om å bruke denne enheten.

Du kan varsle fotgjengere og andre syklister når du nærmer deg eller passerer dem.

1 Ta deg en tur.
2 Trykk på skjermen for å vise tidtakeroverlegget.



3 Velg 🔔.

Evaluer en aktivitet

Du kan tilpasse egenevalueringsinnstillingen for aktivitetsprofilene dine (*Treningsinnstillinger*, side 63).

1 Når du har fullført en aktivitet, velger du **Lagre**.
2 Velg ➕ eller ➖ for å velge et tall som tilsvarer den oppfattede innsatsen.
   MERK: Du kan velge ▶| for å hoppe over egenevalueringen.
3 Velg hvordan du følte deg under aktiviteten.
4 Velg ✔.

Du kan se evalueringer i Garmin Connect™ appen.

Treningsplaner

Du kan konfigurere et treningsprogram i Garmin Connect™ kontoen og sende øktene i treningsprogram til enheten. Alle planlagte treningsøkter som har blitt sendt til enheten, vises i treningskalenderen.

Vise treningskalenderen

Når du velger en dag i treningskalenderen, kan du vise eller starte treningsøkten. Du kan også vise lagrede turer.

1 Velg **Trening**.
2 Velg ▦ eller ukedagene.
3 Velg en dag for å vise en planlagt treningsøkt eller en lagret tur.

Treningsøkter

Du kan opprette tilpassede treningsøkter som omfatter mål for hvert trinn i treningsøkten og for ulike avstander, tider og kalorier. Du kan opprette treningsøkter ved hjelp av Garmin Connect™ og overføre dem til enheten. Du kan også opprette og lagre en treningsøkt direkte på enheten.

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

Opprett en treningsøkt

1 Velg **Trening** > **Treningsøkter** > ➕.
2 Velg ⋮ > **Gi nytt navn**, skriv inn et treningsøktnavn, og velg ✔ (valgfritt).
3 Velg **Legg til nytt trinn**.
4 Velg typen for treningsøkttrinnet.
   Velg for eksempel Hvile for å bruke det neste trinnet som en hvilerunde.
   Aktivitetstidtakeren fortsetter å gå under hvilerunden, og det registreres data.
5 Velg varighet på treningsøkttrinnet.
   Du kan for eksempel velge Distanse for å avslutte trinnet etter en gitt avstand.
6 Du kan eventuelt angi en egendefinert verdi for varigheten.

7 Velg måltypen for treningsøkttrinnet.
   Du kan for eksempel velge Pulssone hvis du vil opprettholde jevn puls under trinnet.
8 Du kan eventuelt velge en målsone eller angi et egendefinert område.
   Du kan for eksempel velge en pulssone. Hver gang du overstiger eller faller under den spesifiserte verdien for puls, piper enheten og viser en melding.
   Du kan også velge et sekundærmål. Du kan for eksempel ha fem minutters sykling i en kraftsone som primærmål, og en pedalfrekvens som sekundærmål.
9 Velg ✔ for å lagre trinnet.
10 Velg **Legg til nytt trinn** for å legge til ytterligere trinn i treningsøkten.
11 Velg **Legg til nytt trinn** > **Repeter** > ✔ for å gjenta et trinn.
12 Velg ✔ for å lagre treningsøkten.

Gjenta trinn i treningsøkten

Før du kan gjenta et trinn i en treningsøkt, må du opprette en treningsøkt med minst ett trinn.

1 Velg **Legg til nytt trinn**.
2 Velg et alternativ:
   - Velg **Repeter** for å gjenta et trinn én eller flere ganger. Du kan for eksempel gjenta et 5-km-trinn ti ganger.
   - Velg **Repeter til** for å gjente et trinn til en bestemt varighet. Du kan for eksempel gjenta et 5-km-trinn i 60 minutter eller til pulsen din når 160 bpm.
3 Velg **Tilbake til trinn**, og velg et trinn du vil gjenta.
4 Velg ✔ for å lagre trinnet.

Rediger en treningsøkt

1 Velg **Trening** > **Treningsøkter**.
2 Velg en treningsøkt.
3 Velg ✎.
4 Velg et trinn.
5 Endre trinnattributtene, og velg ✔.
6 Velg om nødvendig ⋮ > **Slett** > ✔ for å slette trinnet.
7 Velg ✔ for å lagre treningsøkten.

Opprett en egendefinert treningsøkt på Garmin Connect™

Før du kan lage en treningsøkt i Garmin Connect appen, må du opprette en Garmin Connect konto (*Garmin Connect*, side 48).

1 Gå til Garmin Connect appen, og velg •••.
2 Velg **Trening og planlegging** > **Treningsøkter** > **Opprett en treningsøkt**.
3 Velg en aktivitet.
4 Opprett en egendefinert treningsøkt.
5 Velg **Lagre**.
6 Angi et navn for treningsøkten, og velg **Lagre**.
   Den nye treningsøkten vises i listen over treningsøkter.
   MERK: Du kan sende denne treningsøkten til enheten (*Følge en treningsøkt fra Garmin Connect™*, side 10).

Følge en treningsøkt fra Garmin Connect™

Før du kan laste ned en treningsøkt fra Garmin Connect, må du opprette en Garmin Connect konto (*Garmin Connect*, side 48).

1 Velg et alternativ:
   - Åpne Garmin Connect appen, og velg •••.
   - Gå til **connect.garmin.com**.
2 Velg **Trening og planlegging** > **Treningsøkter**.
3 Finn en treningsøkt, eller opprett og lagre en ny treningsøkt.
4 Velg ➔ eller **Send til enhet**.
5 Følg instruksjonene på skjermen.

Daglige foreslåtte treningsøkter

Daglige foreslåtte treningsøkter anbefales basert på tidligere aktiviteter som er lagret på Garmin Connect™ kontoen din. Når du trener mot et løp, vises de daglige foreslåtte treningsøktene i treningskalenderen din (*Vise treningskalenderen*, side 9) og tilpasser seg det kommende løpet (*Trening foran et løp*, side 18).

Sykle med puls og kraft i én uke for å få anbefalte treningsøkter.

Utfør en daglig foreslått treningsøkt

Sykle med puls og kraft i én uke for å få anbefalte treningsøkter.

1 Velg **Trening** > **Treningsøkter** > **Daglig foreslått treningsøkt**.
2 Velg **Kjør**.

Slå meldinger om daglig foreslått treningsøkt av og på

1 Velg **Trening** > **Treningsøkter** > **Daglig foreslått treningsøkt** > ⋮.
2 Velg **Vis på startskjerm**.

Starte en treningsøkt

1 Velg **Trening** > **Treningsøkter**.
2 Velg en treningsøkt.
3 Velg **Treningsnotater** (valgfritt).
4 Velg eventuelt et alternativ:
   - Velg for å aktivere og sjekke ditt foreslåtte ernærings- og hydreringsinntak på turen.
   - Velg for å gå gjennom og legge til noe i sjekklisten for treningsutstyr.
   - Velg for å legge en løype til i treningsøkten din.
   - Velg for å sjekke været.
5 Velg **Kjør**.
6 Trykk på ▶ for å starte aktivitetstidtakeren.

Når du starter en treningsøkt, viser enheten hvert trinn av treningsøkten, målet (hvis du har lagt inn dette) og gjeldende treningsøktdata. Du hører en alarm når du er i ferd med å fullføre et trinn i treningsøkten. Det vises en melding som teller ned tiden eller distansen til et nytt trinn begynner.

Stopping av treningsøkt

- Du kan når som helst trykke på for å avslutte et trinn i treningsøkten og begynne på et nytt trinn.
- Sveip opp fra bunnen av skjermen på treningsskjermbildet. Velg deretter et alternativ:
   - Velg ❚❚ for å sette det gjeldende trinnet i treningsøkten på pause.
   - Velg |◀ for å avslutte et trinn i treningsøkten og gjenta det forrige trinnet.
   - Velg ▶| for å avslutte et trinn i treningsøkten og begynne på det neste.
- Du kan når som helst trykke på ▶ for å stoppe aktivitetstidtakeren.
- Du kan når som helst dra nedover fra toppen av skjermen, velge kontrollwidgeten og deretter velge **Stopp treningsøkt** > ✓ for å avslutte treningsøkten.

Slette treningsøkter

1 Velg **Trening** > **Treningsøkter** > ⋮ > **Slett flere**.
2 Velg én eller flere treningsøkter.
3 Velg ✓.

Treningsutførelsesscore

Når du har fullført en treningsøkt, viser enheten treningsutførelsesscoren basert på hvor nøyaktig du fullførte den. De aktive treningsøkttrinnene prioriteres høyest, og det måles hvor nært innsatsnivået ditt samsvarer med trinnmålet, og om du har fullført alle trinnene. Oppvarmings- og restitusjonstrinn har en lavere påvirkning på scoren din. Nedtrappingstrinnet påvirker ikke treningsutførelsesscoren din i det hele tatt.

Treningsutførelsesscoren din vises kun for treningsøkter med puls-, hastighets-, tempo- eller wattmål.

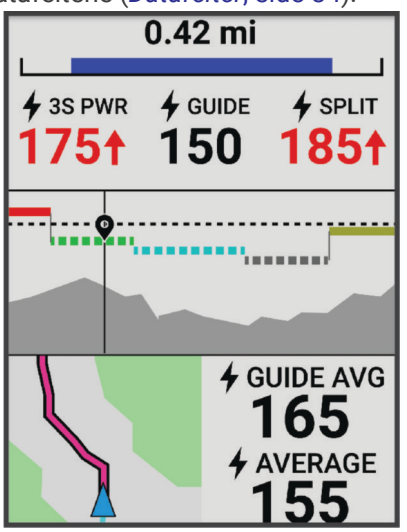
	Bra, 67 til 100 %
	Gjennomsnittlig, 34 til 66 %
	Lav, 0 til 33 %

Kraftveiledning

Du kan opprette og bruke en kraftstrategi for å planlegge innsatsen din i en løype. Edge® enheten lager en tilpasset kraftveiledning basert på FTP, løypestigning og den beregnede tiden det vil ta deg å fullføre løypa.

Et av de viktigste trinnene i planleggingen av en vellykket kraftveiledningsstrategi er å velge ønsket innsatsnivå. Hvis du legger ned en hardere innsats i løypa, øker kraftanbefalingene, og hvis du velger å legge ned en lettere innsats, reduseres de (*Opprett en kraftveiledning*, side 12). Hovedmålet med en kraftveiledning er å hjelpe deg med å fullføre løypa basert på det som er kjent om nivået ditt, ikke å oppnå en bestemt måltid. Du kan justere innsatsnivået underveis på turen.

Kraftveiledninger er alltid tilknyttet en løype og kan ikke brukes med treningsøkter eller segmenter. Du kan vise og endre strategien i Garmin Connect™ og synkronisere den med kompatible Garmin® enheter. Denne funksjonen krever en kraftmåler som må parkobles med enheten (*Parkoble trådløse sensorer*, side 54). Når enhetene er parkoblet, kan du tilpasse de valgfrie datafeltene (*Datafelter*, side 84).



Opprett en kraftveiledning

Før du kan opprette en kraftveiledning, må du parkoble en wattmåler med enheten (*Parkoble trådløse sensorer*, side 54).

1 Velg **Trening** > **Power Guide** > ➕.
2 Velg et alternativ:
   - Velg **Bruk lagret rute** for å bruke en lagret løype, og velg løypa.
   - Velg **Lag løype** for å opprette en ny løype, velg **Lagre**, angi et navn på løypen, velg ✔, og velg deretter **Opprett kraftveiledning**.
3 Skriv inn navnet på kraftveiledningen, og velg ✔.
4 Velg en sittestilling.
5 Velg vekt på utstyret.
6 Bla for å gå gjennom informasjonen i wattveiledningen (valgfritt).
7 Velg **Lagre**.

Start en kraftveiledning

Før du kan starte en kraftveiledning, må du opprette en (*Opprett en kraftveiledning*, side 12).

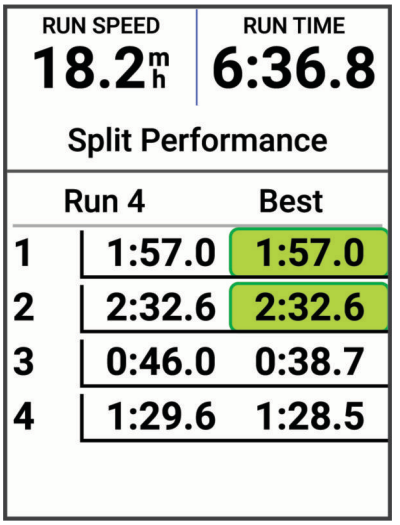
1 Velg **Trening** > **Power Guide**.
2 Velg en kraftveiledning.
3 Velg **Kjør**.
4 Trykk på ▶ for å starte aktivitetstidtakeren.

Tidsporter

⚠ ADVARSEL!

Sykle alltid med kontroll når du bruker tidsportfunksjonen. Hvis du ikke sykler trygt og ansvarlig, kan det føre til alvorlige personskader eller skade på eiendom.

Når enheten har innhentet et GPS-satellittsignal, kan du bruke Edge® sykkelcomputeren til å opprette en serie med tidsporter ved hjelp av posisjoner langs en rute for å registrere rundetider over flere løp gjennom de virtuelle portene. Hver runde gjennom tidsporten kalles et løp. Under en tur registrerer sykkelcomputeren en rundetid når du passerer en port, og indikerer om rundetiden var raskere eller tregere enn rundetiden fra det raskeste løpet under den turen.



Etter turen oppsummerer sykkelcomputeren rundetidene for å vise det beste løpet mellom hver port.

Du kan se en detaljert analyse av alle løp gjennom hver port på Garmin Connect™ kontoen.

Slik oppretter du tidtakingsporter

Før du kan opprette tidtakingsporter, må du få inn satellittsignaler og være fysisk på stedet der du ønsker å stille inn porten (*Innhente satellittsignaler*, side 7).

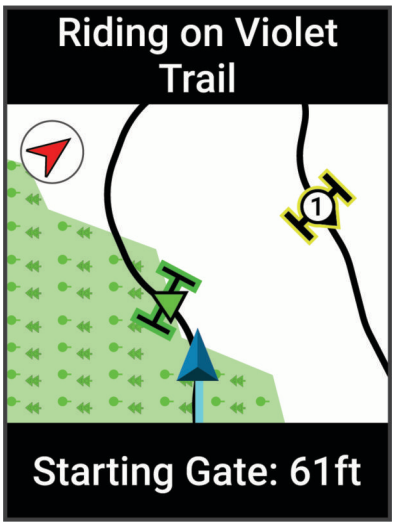
I tillegg til startporten kan du opprette 10 tidtakingsporter i hver serie.

1. Velg **Trening** > **Tidtakingsporter** > **Opprett tidtakingsportserie**.
2. Velg **Gåing** eller **Sykling** for å angi hvordan du oppretter tidtakingsportene.
   Hvis du går, følger du instruksjonene på skjermen for å kalibrere kompasset.
3. Hold inne ⟲.
4. Pek pilen på skjermen i kjøreretningen, og velg ✓.
5. Gjenta trinn 2 og 3 for å opprette alle portene i serien.
6. Trykk på ←.
7. Velg et alternativ:
   - Velg **Slett siste port** for å slette den mest nylige porten.
   - Velg **Lagre serie** for å lagre og navngi tidsportserien.
     TIPS: Følg instruksjonene på skjermen for å navngi portserien.
   - Velg **Avslutt og forkast serie** for å slette alle tidsportene i denne serien.
   - Velg **Fortsett å opprette porter** for å gå tilbake til kartet og opprette flere porter i serien.

Sykle gjennom tidsporter

Før du kan sykle gjennom en tidsportserie må du opprette tidsportene (*Slik oppretter du tidtakingsporter*, side 13).

1. Velg **Trening** > **Tidtakingsporter**.
2. Velg en serie med tidsporter.
3. Velg **Gå gjennom porter** for å forhåndsvise portene (valgfritt).
4. Velg **Kjør**.



Slette en serie med tidtakingsporter

1 Velg **Trening** > **Tidtakingsporter**.
2 Velg en serie med tidtakingsporter.
3 Velg **Slett** > ✓.

Segmenter

Følge et segment: Du kan sende segmenter fra Garmin Connect™ kontoen din til enheten. Når et segment er lagret på enheten, kan du følge det.

MERK: Når du laster ned en løype fra Garmin Connect kontoen din, lastes alle segmentene i løypen ned automatisk.

Konkurrere mot et segment: Du kan konkurrere mot et segment for å prøve å matche eller slå din egen personlige rekord eller andre syklister som har syklet segmentet.

Strava™ segmenter

Du kan laste ned Strava segmenter til Edge® 850 enheten din. Følg Strava segmenter for å sammenligne prestasjonen din med andre syklister, venner og proffsyklister som har syklet det samme segmentet.

Du kan registrere deg for et Strava medlemskap ved å gå til segmentmenyen på Garmin Connect™ kontoen din. Du finner mer informasjon på www.strava.com.

Informasjonen i denne veiledningen gjelder for både Garmin Connect segmenter og Strava segmenter.

Bruke widgeten for Strava™ segmentutforsking

Med widgeten for Strava segmentutforsking kan de se Strava segmenter i nærheten du kan sykle på.

1 Velg et segment i widgeten for Strava segmentutforsking.
2 Velg et alternativ:
   - Velg ★ for å stjernemerke segmentet i Strava kontoen din.
   - Velg **Last ned** > **Kjør** for å laste ned et segment til enheten for å sykle på det.
   - Velg **Kjør** for å sykle på et nedlastet segment.
3 Velg ❮ eller for ❯ å se segmenttidene dine, de beste tidene til vennene dine og tidene til segmentlederen.

Følge et segment fra Garmin Connect™

Før du kan laste ned og følge et segment fra Garmin Connect, må du ha en Garmin Connect konto (*Garmin Connect*, side 48).

MERK: Hvis du bruker Strava™ segmenter, overføres favorittsegmentene dine automatisk til enheten når enheten synkroniserer med Garmin Connect appen.

1 Velg et alternativ:
   - Åpne Garmin Connect appen.
   - Gå til **connect.garmin.com**.
2 Velg et segment.
3 Velg eller **Send til enhet**.

4 Følg instruksjonene på skjermen.
5 På Edge® sykkelcomputeren din velger du **Trening** > **Segmenter**.
6 Velg segmentet.
7 Velg **Kjør**.

Aktivere segmenter

Du kan velge hvilke innlastede segmenter som skal være aktiverte.

1 Velg **Trening** > **Segmenter** > ⋮ > **Aktiver/deaktiver** > **Rediger flere**.
2 Velg segmentene du vil aktivere.

Konkurrere mot et segment

Segmenter er virtuelle konkurranseløp. Du kan konkurrere mot et segment og sammenligne prestasjonen din med tidligere aktiviteter, andre syklisters prestasjoner, kontakter i Garmin Connect™ kontoen din eller andre medlemmer av sykkelfellesskapet. Du kan laste opp aktivitetsdataene dine til Garmin Connect kontoen for å vise segmentposisjon.

MERK: Hvis Garmin Connect kontoen og Strava™ kontoen er sammenkoblet, sendes aktiviteten din automatisk til Strava kontoen din, slik at du kan se gjennom segmentposisjonen.

1 Trykk på ▶ for å starte aktivitetstidtakeren, og ta deg en tur.
   Når du kommer til et segment, kan du konkurrere mot segmentet.
2 Begynn å konkurrere mot segmentet.
   Segmentdataskjermbildet vises automatisk.

3 Bruk pilene for å endre målet mens du konkurrerer mot segmentet.
   Du kan konkurrere mot segmentlederen, dine tidligere prestasjoner eller eventuelle andre syklister. Målet justeres automatisk basert på hvordan du presterer.

Det vises en melding når segmentet er fullført.

Vise segmentdetaljer

1 Velg **Trening** > **Segmenter**.
2 Velg et segment.
3 Velg et alternativ:
   - Velg **Kart** for å vise segmentet på kartet.
   - Velg **Høyde** for å vise et stigningsplott for segmentet.
   - Velg **Ledertavlen** for å se tid og gjennomsnittsfart for segmentlederen, gruppelederen eller utfordreren, din personlige bestetid og gjennomsnittsfart og andre syklister (hvis det er aktuelt).
     TIPS: Du kan velge en oppføring på ledertavlen for å endre segmentmålet ditt.
   - Velg **Aktiver** for å aktivere konkurrering med segmenter og varsler for segmenter du nærmer deg.

Segmentalternativer

Velg **Trening** > **Segmenter** > ⋮.

Svingveiledning: Aktiverer eller deaktiverer svingvarsler.

Automatisk valg av innsats: Aktiverer eller deaktiverer automatisk justering av mål basert på hvordan du presterer.

Søk: Gjør det mulig å søke etter lagrede segmenter ved navn.

Aktiver/deaktiver: Aktiverer eller deaktiverer segmentene som er lastet inn på enheten.

Standard lederprioritet: Gjør at du kan velge rekkefølgen på mål mens du konkurrerer mot et segment.

Slett: Gjør det mulig å slette flere segmenter eller alle segmentene på enheten.

Angi et segment til å justere automatisk

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

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

Velg **Trening** > **Segmenter** > ⋮ > **Automatisk valg av innsats** > **På**

Slette et segment

1 Velg **Trening** > **Segmenter**.
2 Velg et segment.
3 Velg 🗑 > ✔.

Trene innendørs

Enheten har også en aktivitetsprofil for innendørsaktiviteter hvor GPS er slått av. Når GPS er slått av, er ikke hastighet og avstand tilgjengelig med mindre du har en kompatibel sensor som sender hastighets- og avstandsdata til enheten.

Parkoble sykkelrullen

1 Sørg for at Edge® sykkelcomputeren er innenfor 3 m (10 fot) av sykkelrullen.
2 Velg den innendørs sykkelprofilen.
3 Begynn å tråkke eller trykk på parkoblingsknappen på sykkelrullen.
   Du finner mer informasjon i sykkelrullens bruksanvisning.
4 Det vises en melding på Edge sykkelcomputeren.
   Hvis du ikke ser noen melding, velger du ☰ > **Sensorer** > **Legg til sensor**.
5 Følg instruksjonene på skjermen.
   Når sykkelrullen er parkoblet med Edge sykkelcomputeren din ved hjelp av ANT+® teknologi, vises sykkelrullen som en tilkoblet sensor. Du kan tilpasse datafeltene dine for å vise sensordata.

Bruke en sykkelrulle

Før du kan bruke en kompatibel sykkelrulle, må du parkoble rullen med enheten din ved hjelp av ANT+® teknologi (*Parkoble trådløse sensorer*, side 54).

Ikke alle funksjoner og innstillinger er tilgjengelige på hver sykkelrulle. Du finner mer informasjon i rullens bruksanvisning.

Du kan bruke enheten din sammen med en sykkelrulle for å simulere motstand mens du følger en løype, aktivitet eller treningsøkt. GPS slås av automatisk mens du bruker en sykkelrulle.

1 Velg **Trening** > **Sykkelrulle**.
2 Velg et alternativ:
   - Velg **Fri tur** for å justere motstandsnivået manuelt.
   - Velg **Følg en løype** for å følge en lagret løype (*Løyper*, side 33).
   - Velg **Følg en aktivitet** for å følge en lagret sykkeltur (*Legge ut på tur*, side 8).
   - Velg **Følg en treningsøkt** for å følge en lagret treningsøkt (*Treningsøkter*, side 9).
   - Velg **Still inn stigning**, **Angi motstand** eller **Angi kraftmål**, hvis dette er tilgjengelig, for å tilpasse turen din.
     Sykkelrullemotstanden endres basert på løypen eller turinformasjonen.
3 Velg en løype, aktivitet eller treningsøkt.
4 Velg **Kjør**.
5 Trykk på ▶ for å starte aktivitetstidtakeren.

Innstilling av motstand

1 Velg **Trening** > **Sykkelrulle** > **Angi motstand**.

2 Velg ⌃ eller ⌄ for å angi motstandskraften som skal brukes av rullen.
3 Trykk på ▶ for å starte aktivitetstidtakeren.
4 Velg om nødvendig ➕ eller ➖ for å justere motstandskraften under aktiviteten.

Angi målkraft

1 Velg **Trening** > **Sykkelrulle** > **Angi kraftmål**.
2 Angi målkraftverdien.
3 Trykk på ▶ for å starte aktivitetstidtakeren.
   Motstandskraften justeres på sykkelrullen for å opprettholde et konstant krafteffekt basert på hastigheten din.
4 Velg om nødvendig ➕ eller ➖ for å justere målkraften under aktiviteten.

Intervalltreningsøkter

Du kan opprette intervalltreningsøkter basert på avstand eller tid. Enheten lagrer egendefinerte intervalltreningsøkter til du oppretter en annen intervalltreningsøkt. Du kan bruke åpne intervaller når du sykler en kjent avstand. Når du trykker på ⟲, registrerer enheten et intervall og går over til et hvileintervall.

Opprette en intervalltreningsøkt

1 Velg **Trening** > **Intervaller** > ✎ > **Intervaller** > **Måltype**.
2 Velg et alternativ.
   TIPS: Du kan velge et åpent intervall ved å angi typen som Åpen.
3 Om nødvendig kan du angi en høy og lav verdi for intervallet.
4 Velg **Varighet**, angi en tidsverdi for intervallet, og velg deretter ✓.
5 Velg ←.
6 Velg **Hvile** > **Måltype**.
7 Velg et alternativ.
8 Om nødvendig kan du angi en høy og lav verdi for hvileintervallet.
9 Velg **Varighet**, angi en tidsverdi for hvileintervallet, og velg deretter ✓.
10 Velg ←.
11 Velg ett eller flere alternativer:
   - Hvis du vil angi antall repetisjoner, velger du **Repeter**.
   - Hvis du vil legge til en åpen oppvarming i treningsøkten, velger du **Oppvarming** > **På**.
   - Hvis du vil legge til en åpen nedvarming i treningsøkten, velger du **Nedvarming** > **På**.

Starte en intervalltreningsøkt

1 Velg **Trening** > **Intervaller** > **Utfør treningsøkt**.
2 Trykk på ▶ for å starte aktivitetstidtakeren.
3 Når intervalltreningsøkten består av en oppvarming, trykker du på ⟲ for å starte på det første intervallet.
4 Følg instruksjonene på skjermen.

Når du har fullført alle intervallene, vises det en melding.

Angi et treningsmål

Funksjonen for treningsmål fungerer med funksjonen Virtual Partner® slik at du kan trene mot et mål for avstand, avstand og tid, eller avstand og hastighet som du selv har angitt. Mens du trener, gir enheten deg tilbakemelding i sanntid på hvor nære du er ved å oppnå treningsmålet ditt.

1 Velg **Trening** > **Angi et mål**.
2 Velg et alternativ:
   - Velg **Bare distanse** for å velge en forhåndsinnstilt distanse eller angi en egendefinert distanse.
   - Velg **Distanse og Tid** for å velge et mål for distanse og tid.
   - Velg **Distanse og hastighet** for å velge et mål for avstand og hastighet.

   Skjermbildet for treningsmål vises, og du kan se sluttiden enheten har beregnet for deg. Beregnet sluttid er basert på gjeldende ytelse og gjenværende tid.
3 Velg ✓.

4 Trykk på ▶ for å starte aktivitetstidtakeren.
5 Når du er ferdig med aktiviteten, trykker du på ▶ og velger **Lagre**.

Løpe om kapp med en tidligere aktivitet

Du kan løpe om kapp med en tidligere registrert aktivitet eller lagret løype.

1 Velg **Trening** > **Konkurrer mot en aktivitet**.
2 Velg et alternativ:
   - Velg **Konkurrer mot en aktivitet**.
   - Velg **Lagrede løyper**.
3 Velg aktiviteten eller løypen.
4 Velg **Kjør**.
5 Trykk på ▶ for å starte aktivitetstidtakeren.

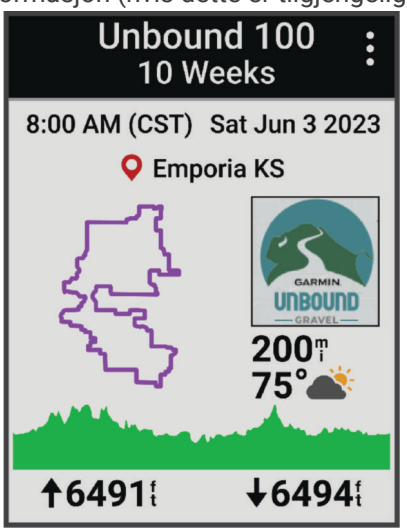
Trening foran et løp

Edge® sykkelcomputeren din kan foreslå daglige treningsøkter for å hjelpe deg med å trene mot et sykkelløp hvis du har en kondisjonsberegning (*Om kondisjonsberegninger*, side 20) og sykler med puls og watt i én uke.

1 Gå til Garmin Connect™ kalenderen på telefonen eller datamaskinen.
2 Velg dagen for hendelsen, og legg til løpshendelsen.
   Du kan søke etter et løp i nærheten eller opprette din egen.
3 Legg til detaljer om hendelsen, og legg til løypa hvis (om tilgjengelig).
4 Synkroniser enheten med Garmin Connect kontoen din.
5 Bla til oversikten over hovedhendelse på enheten for å se en nedtelling til hovedløpet.

Konkurransekalender og hovedhendelse

Når du legger til en løpshendelse i Garmin Connect™ kalenderen, kan du vise hendelsen på Edge® sykkelcomputeren ved å legge til oversikten over hovedhendelsen (*Tilpassing av oversikter*, side 69). Konkurransedatoen må være i løpet av de neste 365 dagene. Enheten viser en nedtelling til hendelsen, hendelsestiden og posisjonen, løypeinformasjon (hvis dette er tilgjengelig) og værinformasjon.



MERK: Historisk værinformasjon for stedet og datoen er tilgjengelig med en gang. Lokal værmelding vises omtrent 14 dager før hendelsen.

Sveip for å vise løypeinformasjon og værmeldinger fra oversikten over hovedhendelse. Avhengig av tilgjengelige løypedata om hendelsen kan du vise høydedata, løypekartet, løypekrav og stigningsinformasjon.

Min statistikk

Edge® 850-sykkelcomputeren kan registrere din personlige statistikk og beregne ytelsesmålinger. Ytelsesmålinger krever en kompatibel pulsmåler, wattmåler eller sykkelrulle.

Ytelsesmålinger

Disse ytelsesmålingene er beregninger som kan hjelpe deg med å spore og forstå treningsaktivitetene dine og prestasjonene dine i konkurranser. Målingene krever at du utfører noen aktiviteter med pulsmåler på håndleddet eller en kompatibel pulsmåler med bryststropp. Ytelsesmålinger for sykling krever en pulsmåler og en wattmåler.

Disse beregningene er gitt og støttes av Firstbeat Analytics™. Du finner mer informasjon på www.garmin.com/performance-data.

Beregningene kan virke unøyaktige til å begynne med. Du må gjennomføre noen aktiviteter for at enheten skal få kunnskap om prestasjonene dine.

Treningsstatus: Treningsstatusen viser hvordan treningen din har innvirkning på formen og prestasjonene dine. Treningsstatusen din er basert på endringer av treningsbelastningen og kondisjonsberegningen din over en lengre periode.

kondisjonsberegning: Kondisjon vil si maksimalt oksygenvolum (i milliliter) som du bruker per minutt per kilo med kroppsvekt ved maksimal ytelse. Enheten viser varme- og høydejustert kondisjonsberegning når du akklimatiserer deg til varme omgivelser og store høyder.

Treningsbelastning: Treningsbelastningen er summen av EPOC (Excess Post-exercise Oxygen Consumption) for de sju siste dagene. EPOC er en beregning av hvor mye energi kroppen din bruker på restitusjon etter en treningsøkt.

Fokus for treningsbelastning: Enheten analyserer og fordeler treningsbelastningen i ulike kategorier basert på intensiteten og strukturen i hver registrerte aktivitet. Fokus for treningsbelastning inkluderer den totale belastningen per kategori og fokuset for treningen. Enheten viser fordelingen av belastning over de siste fire ukene.

Restitusjonstid: Restitusjonstiden viser hvor mye tid som gjenstår før du er fullt restituert og klar til en ny, hard treningsøkt.

FTP (Functional Threshold Power): Enheten bruker informasjonen du oppga første gang du konfigurerte brukerprofilen din, til å beregne FTP-en. Hvis du ønsker en mer nøyaktig vurdering, kan du utføre en veiledet test.

Test av pulsvariasjonsstress: Testen av pulsvariasjonsstress krever en Garmin® pulsmåler med bryststropp. Enheten måler variasjoner i pulsen din mens du står stille i tre minutter. Dette er det generelle stressnivået ditt. Skalaen går fra 1 til 100, der en lavere poengsum indikerer et lavere stressnivå.

Ytelseskondisjon: Ytelseskondisjonen er en vurdering i sanntid som gjøres når du har vært aktiv i 6–20 minutter. Den kan legges til som et datafelt, slik at du kan se ytelseskondisjonen din under resten av aktiviteten. Den sammenligner din kondisjonen din i sanntid med den gjennomsnittlige formen din.

Kraftkurve: Kraftkurven viser deg din vedvarende innsats over tid. Du kan vise kraftkurven for forrige måned, tre måneder eller tolv måneder.

Treningsstatusnivåer

Treningsstatusen viser hvordan treningen virker inn på form og prestasjoner. Treningsstatusen din er basert på endringer av kondisjonsberegningen, den akutte belastningen og pulsvariasjonsstatusen din over en lengre periode. Du kan bruke treningsstatusen til å planlegge fremtidig trening og fortsette å forbedre formen.

Ingen status: Du må registrere flere aktiviteter i løpet av to uker for at enheten skal kunne fastslå treningsstatusen din.

Styrke og kondisjon reduseres: Du har en pause i treningsrutinene dine, eller du trener mye mindre enn vanlig i en uke eller mer. Når styrke og kondisjon reduseres, klarer du ikke å opprettholde treningsnivået. Du kan forsøke å øke treningsbelastningen hvis du vil se forbedringer.

Nedtrapping: Lettere treningsbelastning gjør kroppen i stand til å restituere seg, noe som er svært viktig i lengre perioder med hard trening. Du kan gå tilbake til høyere treningsbelastning når du føler deg klar.

Opprettholdt: Nåværende treningsbelastning er tilstrekkelig til å opprettholde formen. Hvis du vil se forbedringer, kan du prøve å legge inn variasjoner i treningsøktene eller øke treningsmengden.

Produktiv: Nåværende treningsbelastning får formen og ytelsen til å gå i riktig retning. Pass på å legge inn restitusjonsperioder i treningen for å opprettholde formen.

Nærmer seg toppen: Du er i den perfekte formen for et løp. Den nylige reduksjonen i treningsbelastning gjør at kroppen kan restituere seg og fullstendig kompensere for tidligere trening. Du bør planlegge fremover, da denne formtoppen kun er mulig å opprettholde over en kort tid.

Jobber for hardt: Treningsbelastningen er svært høy og virker mot sin hensikt. Kroppen din trenger hvile. Du bør gi deg selv tid til restitusjon ved å legge inn lettere trening i planen.

Ikke produktiv: Treningsbelastningen er på et godt nivå, men formen er dalende. Prøv å fokusere på hvile, ernæring og stresshåndtering.

Overbelastning: Det er ubalanse mellom restitusjon og treningsbelastning. Det er et normalt resultat etter en hard trening eller en stor konkurranse. Det kan hende at kroppen din strever med restitusjonen, så du bør følge med på den generelle helsetilstanden din.

Tips om treningsstatusfunksjonen

Treningsstatusfunksjonen avhenger av oppdaterte vurderinger av formen din, inkludert minst én kondisjonsberegning per uke. Kondisjonsberegningen din oppdateres etter både innendørs og utendørs turer med watt der pulsen din lå på minst 70 % av makspulsen din i flere minutter.

Her er noen tips om hvordan du kan få mest mulig ut av treningsstatusfunksjonen.

- Sykle med en wattmåler minst én gang i uka, og nå en puls som er høyere enn 70 % av makspulsen din i minst ti minutter.

  Når du har brukt enheten i én uke, bør treningsstatusen være tilgjengelig.
- Registrer alle treningsaktivitetene dine på den primære treningsenheten din slik at enheten kan lære mer om ytelsen din (*Synkronisere aktiviteter og ytelsesmålinger*, side 26).

Om kondisjonsberegninger

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

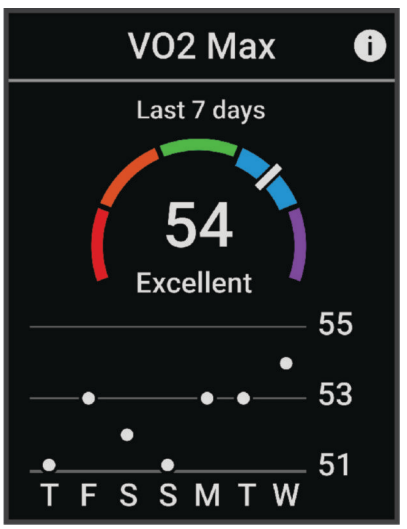
Beregn VO2-maks

Før du kan se din beregnede VO2-maks, må du ta på deg pulsmåleren, montere kraftmåleren og parkoble dem med enheten din (*Parkoble trådløse sensorer*, side 54). Hvis enheten ble levert med en pulsmåler, er enheten og sensoren allerede paret. Du får det mest nøyaktige resultatet hvis du fullfører oppsettet av brukerprofilen (*Konfigurer brukerprofilen*, side 62) og angir makspulsen din (*Angi pulssoner*, side 28).

MERK: Beregningen kan virke unøyaktig til å begynne med. Enheten trenger et par turer for å forstå hvordan du sykler.

1. Sykle med konstant høy intensitet i minst 20 minutter.
2. Etter turen velger du **Lagre**.
3. Velg ☰ > **Min statistikk** > **Treningsstatus**.
4. Sveip for å vise kondisjonsberegningen.

   Kondisjonsberegningen vises som et tall og en posisjon på fargemåleren.



Lilla	Overlegent
Blå	Utmerket
Grønn	Bra

Oransje	OK
Rød	Dårlig

Kondisjonsberegningsdata og analyse gis med tillatelse av The Cooper Institute®. Du finner mer informasjon i tillegget (*Standardverdier for kondisjonsberegning*, side 90) og på www.CooperInstitute.org.

Tips for kondisjonsberegning for sykling

Suksessgraden og nøyaktigheten ved kondisjonsberegning forbedres når turen foregår med opprettholdt og moderat sterk innsats, og når puls og kraft ikke varierer svært mye.

- Før du legger ut på tur må du kontrollere et enheten, pulsmåleren og kraftmåleren fungerer som de skal, er parkoblet og er ladet tilstrekkelig.
- I løpet av turen på 20 minutter holder du pulsen over 70 % av makspulsen.
- I løpet av turen på 20 minutter opprettholder du et ganske konstant kraftforbruk.
- Unngå kupert terreng.
- Unngå å sykle i grupper der det er mye dragsug.

Varme- og høydenivåakklimatisering

Omgivelsesfaktorer som høy temperatur og høyde påvirker treningen og prestasjonen din. Høydetrening kan for eksempel ha en positiv effekt på treningen. Du kan imidlertid merke en midlertidig kondisjonsnedgang i høyden. Edge® 850-enheten gir deg akklimatiseringsvarsler og korrigerer kondisjonsberegningen og treningsstatusen din når temperaturen overstiger 22 °C, og når høyden overstiger 800 m.

MERK: Varmeakklimatiseringsfunksjonen er kun tilgjengelig for GPS-aktiviteter og krever værdata fra en tilkoblet telefon.

Akutt belastning

Akutt belastning er den vektede summen av EPOC (Excess Post-exercise Oxygen Consumption) for de siste dagene. Måleren viser om den nåværende belastningen er lav, optimal, høy eller svært høy. Optimalt område er basert på individuelt formnivå og treningshistorikk. Området justeres etter hvert som treningstid og -intensitet øker eller minker.

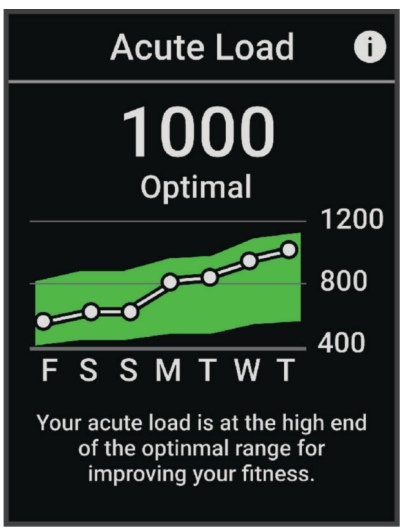
Vise akutt treningsbelastning

Før du kan se den akutte treningsbelastningen din, må du ta på deg pulsmåleren, montere wattmåleren og parkoble dem med enheten din (*Parkoble trådløse sensorer*, side 54).

Hvis enheten ble levert med en pulsmåler, er enheten og sensoren allerede paret. Du får det mest nøyaktige resultatet hvis du fullfører oppsettet av brukerprofilen (*Konfigurer brukerprofilen*, side 62) og angir makspulsen din (*Angi pulssoner*, side 28).

MERK: Beregningen kan virke unøyaktig til å begynne med. Enheten trenger et par turer for å forstå hvordan du sykler.

1. Du må ta minst én sykkeltur i løpet av en syvdagers periode.
2. Velg ☰ > **Min statistikk** > **Treningsstatus**.
3. Sveip for å vise akutt treningsbelastning.



Fokus for treningsbelastning

For å maksimere ytelsen og treningsutbyttet bør treningen deles opp i tre kategorier, aerob trening med lav intensitet, aerob trening med høy intensitet og anaerob trening. Fokus på treningsbelastning viser hvor mye av treningen som er i hver av kategoriene, og gir deg treningsmål. Fokus på treningsbelastning krever minst syv dager med trening for å avgjøre om treningsbelastningen er lav, optimal eller høy. Etter fire uker med treningshistorikk vil treningsbelastningsestimatet bestå av mer detaljert målinformasjon som hjelper deg med å balansere treningsaktivitetene.

Under mål: Treningsbelastningen de siste fire ukene er lavere enn optimalt i alle intensitetskategoriene.

Mangel på aerob trening med lav intensitet: Prøv å legge inn flere aerobe aktiviteter med lav intensitet for å restituere deg og balansere for aktiviteter med høyere intensitet.

Mangel på aerob trening med høy intensitet: Prøv å legge inn flere aerobe aktiviteter med høy intensitet for å forbedre laktatterskelen og kondisjonsberegningen over tid.

Mangel på anaerob trening: Prøv å legge innen et par intense, anaerobe aktiviteter for å forbedre hastigheten og den anaerobe kapasiteten over tid.

Balansert: Treningsbelastningen er balansert og gir deg alle treningsfordeler etter hvert som du fortsetter treningen.

Fokus på aerobe aktiviteter med lav intensitet: Treningsbelastningen består for det meste av aerobe aktiviteter med lav intensitet. Dette gir deg et solid grunnlag og forbereder deg på å legge inn mer intense treningsøkter.

Fokus på aerobe aktiviteter med høy intensitet: Treningsbelastningen består for det meste av aerobe aktiviteter med høy intensitet. Disse aktivitetene bidrar til å forbedre laktatterskelen, kondisjonsberegningen og utholdenheten.

Anaerob fokus: Treningsbelastningen består for det meste av intens aktivitet. Dette fører til raske treningsgevinster, men bør balanseres med aerobe aktiviteter med lav intensitet.

Over mål: Treningsbelastningen de siste fire ukene er høyere enn optimalt.

Vis syklenivå

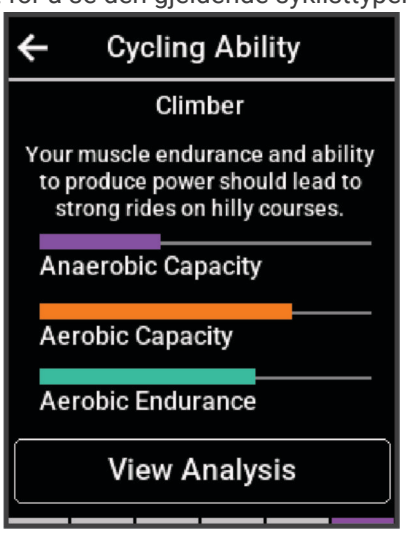
Før du kan vise syklenivået ditt, må du ha en syvdagers treningshistorikk, kondisjonsberegningsdata registrert i brukerprofilen din (*Om kondisjonsberegninger*, side 20), og kraftkurvedata fra en parkoblet kraftmåler (*Vis kraftkurve*, side 26).

Syklenivå er en måling av ytelsen din på tvers av tre kategorier: aerob utholdenhet, aerob kapasitet og anaerob kapasitet. Syklenivå inkluderer gjeldende sykliststype, for eksempel klatrer. Informasjonen du oppgir i brukerprofilen din, for eksempel kroppsvekt, hjelper deg også med å fastslå sykliststypen din (*Konfigurer brukerprofilen*, side 62).

1 Gå til startskjermbildet, og sveip for å vise oversikten over syklenivå.

   MERK: Du må kanskje legge til oversikten på startskjermbildet (*Se på oversiktene*, side 6).

2 Velg oversikten over syklenivået ditt for å se den gjeldende sykliststypen.



3 Velg **Se analyse** for å vise en detaljert analyse av syklenivået ditt.

Om treningseffekt

Treningseffekt måler hvordan en aktivitet påvirker den aerobe og anaerobe formen din. Treningseffekt samles opp under aktiviteten. Etter hvert som aktiviteten fortsetter, øker treningseffektverdien. Treningseffekten

fastsettes av informasjonen i brukerprofilen din og treningshistorikk samt pulsen, varigheten og intensiteten på aktiviteten. Det finnes syv forskjellige treningseffektetiketter som beskriver hovedfordelen ved aktiviteten din. Hver etikett er fargekodet og tilsvarer ditt fokus på treningsbelastning (*Fokus for treningsbelastning*, side 22). Hver tilbakemelding, for eksempel «Påvirker kondisjonsberegning betydelig», har en tilsvarende beskrivelse i Garmin Connect™ aktivitetsinformasjonen.

Aerob treningseffekt bruker pulsen til å måle hvordan den samlede intensiteten i en treningsøkt påvirker den aerobe formen. Dette indikerer om treningsøkten hadde en opprettholdende eller forbedrende effekt på formen. Mengden overflødig oksygenforbruk etter trening (EPOC) kartlegges som en serie verdier som angir treningsnivå og treningsvaner. Rolige treningsøkter med moderat intensitet eller treningsøkter med lengre intervaller (> 180 sekunder) har en positiv effekt på det aerobe stoffskiftet og gir en forbedret aerob treningseffekt.

Anaerob treningseffekt bruker puls og hastighet (eller kraft) til å beregne hvilken effekt treningen har på evnen til å prestere med svært høy intensitet. Du mottar en verdi basert på det anaerobe bidraget til EPOC og på type aktivitet. Gjentatte intervaller med høy intensitet på 10 til 120 sekunder har en svært god innvirkning på den anaerobe kapasiteten din og fører til en bedre anaerob treningseffekt.

Du kan legge til Aerob treningseffekt og Anaerob treningseffekt som datafelter på et av treningsskjermbildene dine, slik at du kan ha oversikt under hele løpeturen.

Treningseffekt	Aerob effekt	Anaerob effekt
Fra 0,0 til 0,9	Ingen forbedring.	Ingen forbedring.
Fra 1,0 til 1,9	Liten forbedring.	Liten forbedring.
Fra 2,0 til 2,9	Opprettholder aerob form.	Opprettholder anaerob form.
Fra 3,0 til 3,9	Påvirker aerob form.	Påvirker anaerob form.
Fra 4,0 til 4,9	Påvirker aerob form betydelig.	Påvirker anaerob form betydelig.
5,0	Jobber for hardt og kan være skadelig uten tilstrekkelig restitusjonstid.	Jobber for hardt og kan være skadelig uten tilstrekkelig restitusjonstid.

Teknologien for treningseffekt leveres og støttes av Firstbeat Analytics™. Du finner mer informasjon på garmin.com/performance-data.

Beregning av treningsbelastning

Før du kan se den anslåtte treningsbelastningen din, må du ta på deg pulsmåleren, montere wattmåleren og parkoble dem med enheten din (*Parkoble trådløse sensorer*, side 54).

Hvis enheten ble levert med en pulsmåler, er enheten og sensoren allerede paret. Du får det mest nøyaktige resultatet hvis du fullfører oppsettet av brukerprofilen (*Konfigurer brukerprofilen*, side 62) og angir makspulsen din (*Angi pulssoner*, side 28).

MERK: Beregningen kan virke unøyaktig til å begynne med. Enheten trenger et par turer for å forstå hvordan du sykler.

1. Du må ta minst én sykkeltur i løpet av en syvdagers periode.
2. Velg ☰ > **Min statistikk** > **Treningsstatus**.
3. Sveip for å vise treningsbelastningen.

Restitusjonstid

Du kan bruke en Garmin® enhet med pulsmåling på håndleddet eller en kompatibel pulsmåler med bryststropp for å se hvor mye tid som gjenstår før du er klar for en ny, hard treningsøkt.

Den anbefalte restitusjonstiden beregnes ut fra kondisjonsberegningen din og kan virke unøyaktig til å begynne med. Du må gjennomføre noen aktiviteter for at enheten skal få kunnskap om prestasjonene dine.

Restitusjonstiden vises umiddelbart etter en aktivitet. Tidtakeren teller ned til tilstanden er optimal for å starte på en ny, hard treningsøkt. Enheten oppdaterer restitusjonstiden din i løpet av dagen, basert på endringer når det gjelder søvn, stress, avslapning og fysisk aktivitet.

Se restitusjonstiden din

Før du kan bruke restitusjonstidsfunksjonen, må du ha en Garmin® enhet med pulsmåling på håndleddet eller en kompatibel pulsmåler som er parkoblet med enheten (*Parkoble trådløse sensorer*, side 54). Hvis enheten ble levert med en pulsmåler, er enheten og sensoren allerede paret. Du får det mest nøyaktige resultatet hvis du fullfører oppsettet av brukerprofilen (*Konfigurer brukerprofilen*, side 62) og angir makspulsen din (*Angi pulssoner*, side 28).

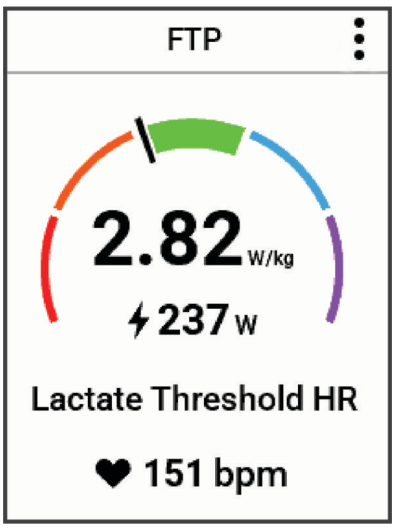
1 Velg ☰ > **Min statistikk** > **Restitusjon** > ⋮ > **Aktiver**.
2 Ta deg en tur.
3 Etter turen velger du **Lagre**.
   Restitusjonstiden vises. Maksimumstiden er 4 dager, og minimumstiden er 6 timer.

Få beregnet FTP

Enheten bruker informasjonen i brukerprofilen i det første oppsettet for å beregne FTP (Functional Threshold Power). Hvis du vil ha en mer nøyaktig FTP-verdi, kan du utføre en FTP-test ved hjelp av en parkoblet kraftmåler og pulsmåler .

Velg ☰ > **Min statistikk** > **Kraft** > **FTP**.

Beregnet FTP vises som en verdi målt i watt per kilo, utgangseffekt i watt og en stilling på fargemåleren.



Lilla	Overlegent
Blå	Utmerket
Grønn	Bra
Oransje	OK
Rød	Har ikke trent

Du finner mer informasjon i tillegget (*FTP-verdier*, side 90).

Automatisk beregning av FTP

Du må parkoble en kraftmåler og en pulsmåler med enheten din før den kan beregne terskelwatt (FTP, functional threshold power) (*Parkoble trådløse sensorer*, side 54).

Beregningen kan virke unøyaktig til å begynne med. Enheten trenger et par turer for å forstå hvordan du sykler.

1 Velg ☰ > **Min statistikk** > **Kraft** > **FTP** > ⋮ > **Automatisk registrering av FTP**.

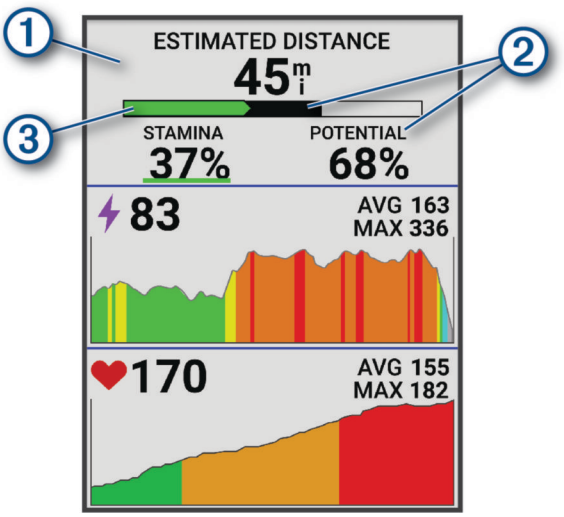
2 Sykle med konstant høy intensitet i minst 20 minutter utendørs.
3 Etter turen velger du **Lagre**.
4 Velg ☰ > **Min statistikk** > **Kraft** > **FTP**.
FTP vises som en verdi målt i watt per kilo, utgangseffekt i watt, og en stilling på fargemåleren.

Vis utholdenhet i sanntid

Enheten kan vise beregnet utholdenhet i sanntid basert på pulsdata og kondisjonsberegning (*Om kondisjonsberegninger*, side 20). Innsatsen din under en aktivitet påvirker hvor raskt utholdenheten din tappes. Utholdenhetssporing i sanntid kombinerer fysiologiske målinger med kort- og langsiktig aktivitetshistorikk, for eksempel treningsvarighet, tilbakelagt distanse og akkumulert treningsbelastning (*Ytelsesmålinger*, side 19).

For å oppnå best mulig resultat må du konsekvent registrere sykleaktiviteter med en kraftmåler i to til tre uker, og med ulike intensitetsnivåer og ulik varighet.

1 Velg ☰ > **Aktivitetsprofiler**.
2 Velg en sykkelprofil.
3 Velg **Dataskjermer**.
4 Bla til høyre eller venstre for å vise **Utholdenhet**-dataskjermbildet.
5 Velg ⚙.
6 Velg **Vis skjerm** for å vise dataskjermbildet under turen.
7 Velg **Vis nåværende innsats** for å velge utholdenhetsalternativet.
8 Velg **Vis avstand** eller **Vis tid** som primært datafelt.
9 Velg **Rediger datafelter**.
10 Velg ➕ eller ➖ for å endre layouten.
11 Trykk om nødvendig på et felt for å bytte det ut med et annet felt, eller hold inne et felt for å redigere det.
12 Velg ✔.
13 Legg ut på tur (*Legge ut på tur*, side 8).
14 Sveip mot venstre eller høyre for å vise dataskjermbildet.



1	Hovedfelt for utholdenhetsdata. Du kan vise beregnet tid eller gjenværende avstand til du er utmattet med gjeldende innsatsnivå.
2	Beregning av potensiell utholdenhet. Tenk på den potensielle utholdenheten som total kapasitet på drivstofftanken. Den reduseres raskt hvis du løper eller sykler med høy innsats. Den potensielle utholdenheten din reduseres saktere hvis du reduserer innsatsen eller hviler.
3	Beregning av nåværende utholdenhet. Den nåværende utholdenheten din viser hvor mye krefter du har igjen ved nåværende innsatsnivå. Denne beregningen kombinerer generell tretthet med anaerobe sykleaktiviteter, for eksempel spurter, stigninger og angrep. Rød: Utholdenheten er redusert. Oransje: Utholdenheten er stabil. Grønn: Utholdenheten restitueres.

Se stressverdien din

Før du kan se stressverdien din, må du ta på deg en pulsmåler med bryststropp og parkoble den med enheten din (*Parkoble trådløse sensorer*, side 54).

Stressverdien baseres på en tre minutter lang test som utføres mens du står i ro. Edge® enheten analyserer da variasjoner i pulsen din for å regne ut det generelle stressnivået ditt. Trening, søvn, ernæring og stress i livet generelt er faktorer som har innvirkning på treningsytelsen din. Stressverdien spenner mellom 1 og 100, der 1 er en svært lav stresstilstand og 100 er en svært høy stresstilstand. Når du kjenner stressverdien din, kan du avgjøre om kroppen er klar for en hard treningsøkt eller yoga.

TIPS: Garmin® anbefaler at du måler stressverdien din på omtrent samme tidspunkt og under omtrent samme forhold hver dag.

1 Velg ☰ > **Min statistikk** > **Stressverdi** > 📋.
2 Stå stille og slapp av i tre minutter.

Vis kraftkurve

Du må parkoble kraftmåleren med enheten før du kan vise kraftkurven (*Parkoble trådløse sensorer*, side 54).

Kraftkurven viser deg din vedvarende innsats over tid. Du kan vise kraftkurven for forrige måned, tre måneder eller tolv måneder.

1 Velg ☰ > **Min statistikk** > **Kraft**.
2 Sveip mot venstre for å vise wattkurven.
3 Velg ▦ for å velge en tidsperiode.
4 Velg en tidsperiode.

Synkronisere aktiviteter og ytelsesmålinger

Du kan synkronisere aktiviteter og ytelsesmålinger fra andre Garmin® enheter med Edge® 850-sykkelcomputeren i Garmin Connect™ kontoen din. Dette gjør at enheten gjenspeiler treningsstatusen og formen din mer nøyaktig. Du kan for eksempel registrere en løpetur med en Forerunner® klokke og se aktivitetsinformasjon og total treningsbelastning på Edge 850-sykkelcomputeren.

Synkroniser Edge 850-sykkelcomputeren og andre Garmin enheter med Garmin Connect kontoen din.

TIPS: Du kan angi en primær treningsenhet og en primær smartenhet i Garmin Connect appen (*Enhetlig treningsstatus*, side 49).

Nylige aktiviteter og ytelsesmålinger fra de andre Garmin enhetene vises på Edge 850-sykkelcomputeren.

Slå av prestasjonsvarsler

Prestasjonsvarsler er slått på som standard. Enkelte prestasjonsvarsler vises når aktiviteten er fullført. Enkelte prestasjonsvarsler vises under en aktivitet eller når du oppnår en ny prestasjonsmåling, for eksempel en ny kondisjonsberegning.

1 Velg ☰ > **Min statistikk** > **Varsler om prestasjon**.
2 Velg et alternativ.

Stans treningsstatus midlertidig

Hvis du er skadet eller syk, kan du stanse treningsstatusen midlertidig. Du kan fortsette å registrere treningsaktiviteter, men treningsstatus, fokus på treningsbelastning, tilbakemelding om restitusjon og anbefalte treningsøkter deaktiveres midlertidig.

Velg et alternativ:

- På Edge® sykkelcomputeren din velger du ☰ > **Min statistikk** > **Treningsstatus** > ⋮ > **Sett treningsstatus på pause**.
- Fra Garmin Connect™ innstillingene velger du **Prestasjonsstatistikk** > **Treningsstatus** > ⋮ > **Sett treningsstatus på pause**.

TIPS: Du bør synkronisere enheten med Garmin Connect kontoen din.

Gjenoppta midlertidig stanset treningsstatus

Du kan gjenoppta treningsstatusen når du er klar til å begynne å trene igjen. Du trenger minst to målinger av kondisjonsberegning hver uke for å få best mulig resultat (*Om kondisjonsberegninger*, side 20).

Velg et alternativ:

- På Edge® sykkelcomputeren din velger du ☰ > **Min statistikk** > **Treningsstatus** > ⋮ > **Gjenoppta treningsstatus**.
- Fra Garmin Connect™ innstillingene velger du **Prestasjonsstatistikk** > **Treningsstatus** > ⋮ > **Gjenoppta treningsstatus**.

TIPS: Du bør synkronisere enheten med Garmin Connect kontoen din.

Se kondisjonsalderen din

Før enheten kan beregne en nøyaktig kondisjonsalder, må du fullføre brukerprofiloppsettet i Garmin Connect™ appen.

Kondisjonsalderen din gir deg en pekepinn på hvor god form du er i sammenlignet med en person av samme kjønn. Enheten bruker informasjon, for eksempel alder, kroppsmasseindeks, hvilepuls og historikk for aktiviteter med høy intensitet for å oppgi kondisjonsalder. Hvis du har en Index™ vekt, bruker enheten din kroppsfettprosent i stedet for kroppsmasseindeks, til å fastslå kondisjonsalderen din. Trenings- og livsstilsendringer kan påvirke kondisjonsalderen din.

Velg ☰ > **Min statistikk** > **Kondisjonsalder**.

Vise intensitetsminutter

Før enheten kan beregne intensitetsminuttene dine, må du parkoble den og dra på en tur med en kompatibel pulsmåler (*Parkoble trådløse sensorer*, side 54).

Organisasjoner som Verdens helseorganisasjon (WHO) anbefaler minst 150 minutters aktivitet med moderat intensitet per uke eller 75 minutters aktivitet med høy intensitet per uke. Når Edge® sykkelcomputeren er parkoblet med en pulsmåler, registrerer den tiden du har brukt på aktiviteter med moderat til høy intensitet, det ukentlige målet ditt om intensitetsminutter og fremdriften mot målet.

Velg ☰ > **Min statistikk** > **Intensitetsminutter**.

Personlige rekorder

Når du har fullført en tur, viser enheten eventuelle nye personlige rekorder som ble oppnådd under turen. Personlige rekorder omfatter raskeste tid for en standardavstand, lengste tur og høyeste stigning under en tur. Når enheten er parkoblet med en kompatibel kraftmåler, viser enheten en maksimal kraftavlesning som er tatt opp i løpet av en 20 minutters periode.

Vise personlige rekorder

Velg ☰ > **Min statistikk** > **Personlige rekorder**.

Gjenopprette en personlig rekord

Du kan tilbakestille personlige rekorder til en tidligere registrert rekord.

1. Velg ☰ > **Min statistikk** > **Personlige rekorder**.
2. Velg rekorden du vil gjenopprette.
3. Velg **Tidligere rekord** > ✓.

   MERK: Dette sletter ingen lagrede aktiviteter.

Slette en personlig rekord

1. Velg ☰ > **Min statistikk** > **Personlige rekorder**.
2. Velg en personlig rekord.
3. Velg 🗑 > ✓.

Treningssoner

- Pulssoner (*Angi pulssoner*, side 28)
- Kraftsoner (*Still inn wattsoner*, side 28)

Angi pulssoner

Enheten benytter informasjonen i brukerprofilen i det første oppsettet for å bestemme pulssonene. Du kan justere pulssonene manuelt etter treningsmålene dine (*Treningsmål*, side 28). Du bør stille inn maksimal puls, hvilepuls og pulssoner for å få mest mulig nøyaktige kaloridata under aktiviteten.

1. Velg ☰ > **Min statistikk** > **Treningssoner** > **Pulssoner**.
2. Angi verdier for makspuls, melkesyreterskelpuls og hvilepuls.

   Du kan bruke funksjonen for automatisk registrering for å registrere pulsen gin automatisk under aktiviteter. Soneverdiene oppdateres automatisk, men du kan også redigere hver verdi manuelt.
3. Velg **Basert på:**.
4. Velg et alternativ:
   - Velg **BPM** for å vise og redigere sonene i slag per minutt.
   - Velg **% maksimum** for å vise og redigere sonene som en prosentandel av din maksimale puls.
   - Velg **% pulsreserve** for å se og redigere sonene som prosentandeler av pulsreserven din (makspuls minus hvilepuls).
   - Velg **% AV MELKESYRETERSKELPULS** for å se og redigere sonene som prosentandeler av melkesyreterskelpulsen din.

Om pulssoner

Mange idrettsutøvere bruker pulssoner til å måle og øke den kardiovaskulære styrken og forbedre formen. En pulssone er et definert intervall over hjerteslag per minutt. De fem vanlige pulssonene er nummerert fra 1 til 5 etter hvor høy intensiteten er. Pulssoner beregnes som regel basert på prosentandeler av den maksimale pulsen din.

Treningsmål

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

- Pulsen gir en god indikasjon på intensiteten på treningsøkten.
- Ved å trene i bestemte pulssoner kan du forbedre den kardiovaskulære kapasiteten og styrken din.

Hvis du vet hva makspulsen din ligger på, kan du bruke tabellen (*Pulssoneberegninger*, side 91) for å finne frem til den beste pulssonen for treningsmålene dine.

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

Still inn wattsoner

Verdiene for sonene er standardverdier og stemmer kanskje ikke overens med ferdighetene dine. Du kan justere sonene på enheten manuelt eller ved hjelp av Garmin Connect™. Hvis du kjenner til FTP-verdien din (terskelwatt), kan du angi den og tillate at programvaren beregner wattsonene dine automatisk.

1. Velg ☰ > **Min statistikk** > **Treningssoner** > **Kraftsoner**.
2. Angi FTP-verdi.
3. Velg **Basert på:**.
4. Velg et alternativ:
   - Velg **watt** for å vise og redigere sonene i watt.
   - Velg **% FTP** for å vise og redigere sonene som en prosentandel av din FTP (terskelwatt).
5. Velg **Konfigurasjon** for å redigere antall wattsoner.

   Soneverdiene oppdateres automatisk, men du kan også redigere hver verdi manuelt.

Navigasjon

Navigasjonsfunksjoner og innstillinger gjelder også når du navigerer etter løyper (*Løyper*, side 33) og segmenter (*Segmenter*, side 14).

- Finne steder og posisjoner (*Posisjoner*, side 29)
- Planlegge en løype (*Løyper*, side 33)
- Ruteinnstillinger (*Ruteinnstillinger*, side 38)
- Kartinnstillinger (*Kartinnstillinger*, side 38)

Posisjoner

Du kan registrere og lagre posisjoner på enheten.

Merke posisjonen

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

Du kan merke en posisjon hvis du for eksempel vil huske landemerker eller komme tilbake til et bestemt sted senere.

1. Ta deg en tur.
2. Velg **Navigasjon** > ⋮ > **Marker posisjon** > ✔.

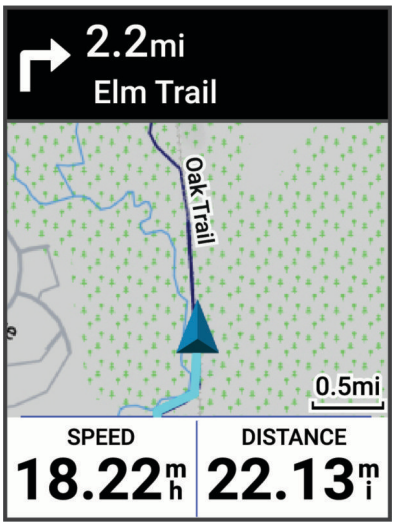
Lagre posisjoner fra kartet

1. Velg **Navigasjon** > **Se på kart**.
2. Let opp posisjonen på kartet.
3. Velg posisjonen.
   Posisjonsinformasjonen vises øverst på kartet.
4. Velg posisjonsinformasjonen.
5. Velg **Lagre posisjon** > ✔.

Navigere til en posisjon

TIPS: Du kan bruke POSISJONSSØK-oversikten til å utføre et raskt søk fra startskjermen. Du kan om nødvendig legge til oversikten i oversiktsløkken (*Tilpassing av oversikter*, side 69).

1. Velg **Navigasjon**.
2. Velg et alternativ:
   - Velg 🔍 for å skrive inn spesifikk søkeinformasjon.
   - Velg **Se på kart** for å navigere til en posisjon på kartet.
   - Velg **Løyper** for å navigere ved hjelp av en lagret løype (*Løyper*, side 33).
   - Velg **Nylige treff** for å navigere til én av de siste 50 posisjonene du har funnet.
   - Velg **Kategorier** for å navigere til et interessepunkt, en by, en adresse, et veikryss eller kjente koordinater.
   - Velg **Lagrede posisjoner** for å navigere til en lagret posisjon.
   - Velg **MTB-spornavigasjon** for å navigere til et løypenettverk for terrengsykling.
   - Velg ⋮ > **Søker i nærheten av:** for å begrense søkeområdet.
3. Velg en posisjon.
4. Velg **Kjør**.
5. Følg instruksjonene på skjermen for å fortsette til destinasjonen din.



Navigere tilbake til start

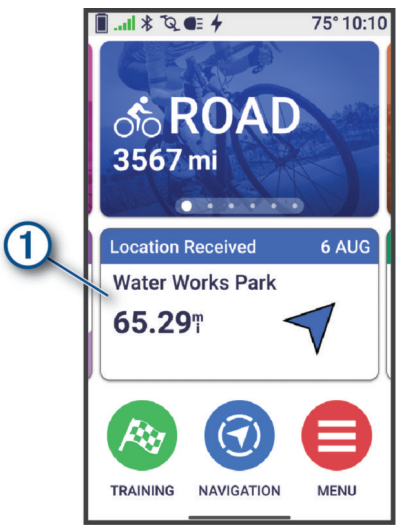
Du kan når som helst i løpet av turen returnere til startpunktet.

1 Ta deg en tur.
2 Du kan når som helst sveipe nedover fra toppen av skjermbildet og velge **Tilbake til start** på styringswidgeten.
3 Velg **Langs samme rute** eller **Mest direkte rute**.
4 Velg **Kjør**.
   Enheten navigerer deg tilbake til startpunktet for turen.

Starte en tur fra en delt posisjon

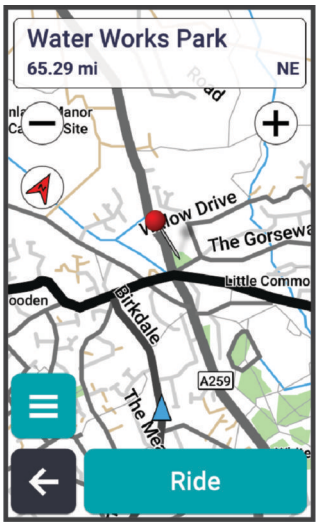
Du kan bruke Garmin Connect™ appen til å dele en posisjon fra Apple® Kart med Edge® sykkelcomputeren din og navigere til den posisjonen (*Dele en posisjon fra et kart ved hjelp av Garmin Connect™ appen*, side 32).

1 Velg den delte posisjonsinformasjonen fra det dynamiske området på startskjermen ①.



   Edge sykkelcomputeren viser et kart med navnet på den delte posisjonen og koordinatene.
   TIPS: Posisjonen lagres i **Navigasjon** > **Nylige treff**-menyen.

2 Velg **Kjør**.



3 Følg instruksjonene på skjermen for å fortsette til destinasjonen din.

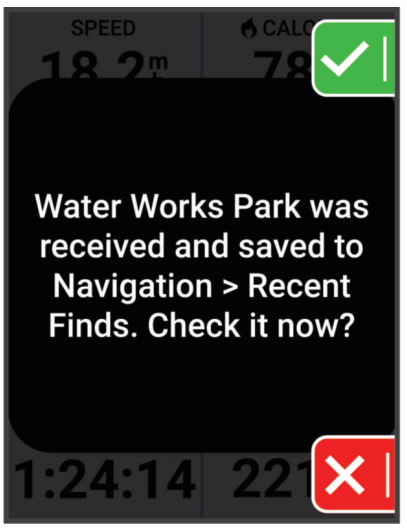
Navigere til en delt posisjon under en tur

Denne funksjonen er laget for turer som bruker GPS. Hvis du sykler med en Innendørs-aktivitetsprofil der navigasjon er deaktivert, velger du ✔ for å avvise varselet.

TIPS: Posisjonen lagres i **Navigasjon** > **Nylige treff**-menyen.

Du kan motta delte posisjoner på Edge® sykkelcomputeren din og navigere til disse posisjonene (*Dele en posisjon fra et kart ved hjelp av Garmin Connect™ appen*, side 32).

1 Start en tur (*Legge ut på tur*, side 8).
   Edge sykkelcomputeren viser et varsel med navnet på en delt posisjon.



2 Velg ✔ for å navigere til den delte posisjonen.
3 Følg instruksjonene på skjermen for å fortsette til destinasjonen din.

Stopp navigasjon

1 Trykk på skjermen.
2 Velg **Stopp navigasjon** > ✔.

Rediger posisjoner

1 Velg **Navigasjon** > **Lagrede posisjoner**.
2 Velg en posisjon.
3 Velg informasjonslinjen øverst i skjermbildet.
4 Velg **Rediger**.
5 Velg et alternativ.

Velg for eksempel Endre høyde for å angi en kjent høyde for posisjonen.

6 Skriv inn den nye informasjonen, og velg ✔.

Slett posisjon

1 Velg **Navigasjon** > **Lagrede posisjoner**.
2 Velg en posisjon.
3 Velg posisjonsinformasjonen øverst i skjermbildet.
4 Velg **Rediger** > **Slett posisjon** > ✔.

Dele en posisjon fra et kart ved hjelp av Garmin Connect™ appen

LES DETTE

Det er ditt ansvar å utvise skjønn ved deling av posisjonsinformasjon med andre. Sørg alltid for at du er klar over og komfortabel med personene du deler posisjonsinformasjon med.

MERK: Denne funksjonen er kun tilgjengelig dersom en løypekompatibel Garmin® enhet er koblet til en iPhone® enhet med Bluetooth® teknologi.

Du kan dele posisjonsinformasjon og data fra Apple® Kart med en kompatibel Garmin enhet.

1 Velg en posisjon i Apple Kart.
2 Velg ⬆ > .
3 Åpne om nødvendig Garmin Connect appen, og velg Garmin enheten.
   Et varsel vises i Garmin Connect appen som angir at posisjonen nå er tilgjengelig på enheten din (*Starte en tur fra en delt posisjon*, side 30).

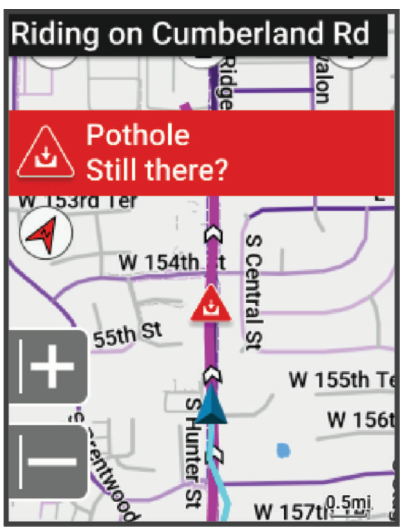
Rapportere en fare

⚠ ADVARSEL!

Med denne funksjonen kan brukere sende inn informasjon om potensielle farer på turer. Garmin® gir ingen garantier om nøyaktighet, fullstendighet eller aktualitet av informasjon sendt inn av brukere. Vær oppmerksom på omgivelsene dine, og følg eventuelle publiserte retningslinjer på tur. Hvis du ikke er oppmerksom på omgivelsene dine, kan det oppstå skade på eiendom eller personskade.

Du kan når som helst rapportere en fare på turen som kan være farlig for syklister, som hull i veien, løse hunder eller falne trær. Du kan også bekrefte en fare på Edge® sykkelcomputeren eller rapportere at en fare ikke lenger finnes. Farer utløper etter at de ikke har blitt rapportert på en stund.

1 Legg ut på tur (*Legge ut på tur*, side 8).
2 Trykk på skjermen for å vise tidtakeroverlegget.
3 Velg ⚠.
4 Velg faretypen.
5 Velg **Rapporter**.
   Faren vises på navigasjonskartet, og Edge sykkelcomputeren spiller av et lydvarsel (*Innstillinger for varsler og meldinger*, side 65).



Løyper

⚠ ADVARSEL!

Denne funksjonen kan brukes til å laste ned ruter som opprettes av andre brukere. Garmin® gir ingen garantier når det gjelder sikkerheten, nøyaktigheten, påliteligheten, fullstendigheten eller aktualiteten til ruter som opprettes av tredjeparter. All bruk av eller tillit til ruter som opprettes av tredjeparter, skjer på egen risiko.

Du kan sende en løype fra Garmin Connect™ kontoen til enheten. Når den er lagret på enheten, kan du navigere løypa på enheten. Du kan også opprette en tilpasset løype på enheten.

Du kan følge en lagret løype rett og slett fordi det er en god løype. Du kan for eksempel lagre og følge en sykkelvennlig vei til jobben. Du kan også følge en lagret løype og forsøke å tangere eller overgå tidligere innstilte innsatsmål.

Planlegg og sykle en løype

Du kan opprette og sykle etter en tilpasset løype. En løype er en serie av veipunkter eller posisjoner som fører deg til den endelige destinasjonen.

TIPS: Du kan også opprette en egendefinert løype i Garmin Connect™ appen og sende den til enheten (*Å følge en løype fra Garmin Connect™*, side 34).

1. Velg **Navigasjon** > **Løyper** > ✚ > **Lag løype**.
2. Velg et alternativ:
   - Hvis du vil vise den gjeldende posisjonen din på kartet, velger du **Gjeldende posisjon**.
   - Hvis du vil velge en posisjon på kartet, velger du **Bruk kart** og velger en posisjon.
   - Hvis du skal velge en lagret posisjon, velger du **Lagret og nylige** > **Lagrede posisjoner**, og deretter velger du en posisjon.
   - Hvis du skal velge et lagret segment, velger du **Lagret og nylige** > **Segmenter**, og deretter velger du et segment.
   - Hvis du skal velge en posisjon du nylig har søkt etter, velger du **Lagret og nylige** > **Nylige treff**, og deretter velger du en posisjon.
   - Hvis du skal søke etter og velge et interessepunkt, velger du **Punkter av interesse**, og deretter velger du et interessepunkt i nærheten.
   - Hvis du vil velge en by, velger du **Byer** og velger en by i nærheten.
   - Når du vil velge en adresse, velger du **Søkeverktøy** > **Adresser** og angir adressen.
   - Når du vil velge et veikryss, velger du **Søkeverktøy** > **Veikryss** og angir gatenavnene.
   - Når du vil bruke koordinater, velger du **Søkeverktøy** > **Koordinater** og angir koordinatene.
3. Hvis du blir bedt om det, velger du ✚ for å legge posisjonen til i løypen.
   Et kart over løypa vises.
4. Velg et alternativ på kartet for å fortsette å legge til posisjoner:
   - Velg ⚲ > ✚ for å legge til en annen posisjon ved hjelp av kartet.
   - Velg ⋮ for å søke etter en annen posisjon.
   - Velg ↰ for å angre på posisjonen du la til tidligere.
5. Gjenta trinn 2–4 til du har valgt alle posisjonene for løypa.
6. Sveip om nødvendig oppover fra bunnen av skjermen, og velg et alternativ:
   - Hold inne ≡ på en posisjon og dra den for å endre rekkefølgen på listen.
   - Sveip til venstre og velg 🗑 for å fjerne en posisjon.
7. Velg eventuelt et alternativ:
   - Hvis du vil beregne ruten med den samme ruten tilbake til startposisjonen, velger du ⋮ > **Frem og tilbake**.
   - Hvis du vil beregne ruten med en annen rute tilbake til startposisjonen, velger du ⋮ > **Lag løkke til start**.
8. Velg **Lagre**.
9. Angi et navn for løypen.
10. Velg ✓ > **Kjør**.

Opprett og sykle en rundturløype

Enheten kan opprette en rundturløype basert på en bestemt avstand, startposisjon og navigasjonsretning.

1. Velg **Navigasjon** > **Løyper** > ✚ > **Tur-retur-rute**.

2 Velg **Distanse**, og angi totalavstanden for løypa.
3 Velg **Startposisjon**.
4 Velg et alternativ:
   - Velg **Gjeldende posisjon** for å velge gjeldende posisjon.
   - Hvis du skal velge en posisjon på kartet, velger du **Bruk kart** etterfulgt av en posisjon.
   - Hvis du skal velge en lagret posisjon, velger du **Lagrede posisjoner** etterfulgt av en posisjon.
   - Hvis du skal velge en posisjon du nylig har søkt etter, velger du **Nylige treff** etterfulgt av en posisjon.
   - Hvis du skal bla gjennom og velge et interessepunkt, velger du **Punkter av interesse** etterfulgt av et interessepunkt i nærheten.
   - Hvis du skal velge en adresse, velger du **Søkeverktøy** > **Adresser** og angir adressen.
   - Hvis du skal velge et veikryss, velger du **Søkeverktøy** > **Veikryss** og angir gatenavnene.
   - Hvis du skal bruke koordinater, velger du **Søkeverktøy** > **Koordinater** og angir koordinatene.
5 Velg **Startretning** og deretter en retning.
6 Velg **Søk**.

   TIPS: Du kan velge ⟲ for å søke på nytt.
7 Velg en løype for å vise den på kartet.

   TIPS: Du kan velge ❮ og ❯ for å vise de andre løypene.
8 Velg **Lagre** > **Kjør**.

Opprette en løype fra en nylig tur

Du kan opprette en ny løype fra en tur du har lagret på denne Edge® enheten.

1 Velg **Historikk** > **Turer**.
2 Velg en tur.
3 Velg ⋮ > **Lagre tur som løype**.
4 Angi et navn på løypa, og velg ✔.

Reversere en løype

Før du kan snu retningen på en løype, må du opprette og beregne en løype med minst én posisjon (*Planlegg og sykle en løype*, side 33).

Du kan bytte om på løypens start- og sluttpunkter hvis du vil navigere i motsatt retning.

1 Velg **Navigasjon** > **Løyper**.
2 Velg en løype.
3 Velg ⋮ > **Kopier og reverser**.

   Sykkelcomputeren snur navigasjonsretningen, og et kart over løypen vises med et nytt løypenavn.

   TIPS: Du kan velge ⋮ > **Gi nytt navn** og angi et nytt navn.

Å følge en løype fra Garmin Connect™

Før du kan laste ned en løype fra Garmin Connect, må du ha en Garmin Connect konto (*Garmin Connect*, side 48).

1 Velg et alternativ:
   - Åpne Garmin Connect appen.
   - Gå til **connect.garmin.com**.
2 Opprett og lagre en ny løype, eller velg en eksisterende løype.
3 Velg et alternativ:
   - Gå til Garmin Connect appen, og velg ⇗.
   - På Garmin Connect nettstedet velger du **Send til enhet**.
4 Velg Edge® sykkelcomputeren din.
5 Velg et alternativ:
   - Synkroniser enheten med Garmin Connect appen.
   - Synkroniser enheten med Garmin Express™ appen.

   Løypen vises på startskjermens dynamiske område.
6 Velg løypa.

   MERK: Du kan om nødvendig velge **Navigasjon** > **Løyper** for å velge en annen løype.

7 Velg **Kjør**.

Løypetips

- Bruk svingveiledning (*Løypeinnstillinger*, side 35).
- Hvis du tar med oppvarming, trykker du på ▶ for å begynne på løypen, og varmer opp som vanlig.
- Sørg for at du holder deg utenfor løypen når du varmer opp.

  Når du er klar til å begynne, setter du kursen mot løypen. Når du befinner deg innenfor løypen, vises en melding.
- Bla til kartet for å vise løypekartet.

  Det vises en melding hvis du beveger deg utenfor løypen.

Vis løypedetaljer

1 Velg **Navigasjon** > **Løyper**.
2 Velg en løype.
3 Velg et alternativ:

  MERK: Alle alternativer er ikke tilgjengelige for alle løyper.

  - Velg løypen for å vise den på kartet.

    TIPS: Du kan velge ☰ på kartet for å få kartoverleggsinformasjon, som segmenter, løypepunkter og veifarer.
  - Velg stigningsgrafen for å vise et stigningsplott for løypen.
  - Velg **Sammendrag** for å se detaljer om løypa.
  - Velg **Hva ruten krever** for å vise en analyse av syklenivået ditt for løypen (*Vis syklenivå*, side 22).
  - Velg **Stigninger** for å vise **ClimbPro**-informasjon om hver stigning (*Bruke ClimbPro*, side 36).
  - Velg **Power Guide** for å se en analyse av innsatsen din i løypen (*Kraftveiledning*, side 12).
  - Velg **Næring/hydrering** for å aktivere og vise ernærings- og hydreringsanbefalinger for løypen.
  - Velg **Løypepunkter** for å se alle punktene langs løypen.

Vis løype på kartet

Du kan tilpasse hvordan hver løype som er lagret på enheten, vises på kartet. Du kan for eksempel angi at veien til jobben alltid vises i gult på kartet. Du kan angi at en alternativ rute skal vises i grønt. På denne måten kan du se løypene mens du kjører uten at du trenger å følge eller navigere etter en bestemt løype.

1 Velg **Navigasjon** > **Løyper**.
2 Velg løypa.
3 Velg ⋮.
4 Velg **Vis alltid** for å vise løypa på kartet.
5 Velg **Farge**, og velg en farge.
6 Velg **Løypepunkter** for å vise løypepunkter på kartet.

Neste gang du kjører i nærheten av løypa, vises den på kartet.

Løypeinnstillinger

Velg **Navigasjon** > **Løyper** > ⋮.

Svingveiledning: Aktiverer eller deaktiverer svingvarsler.

Ute av kurs varsler: Varsler deg hvis du beveger deg utenfor løypa.

Foreslått slutt: Gjør at sykkelcomputeren kan beregne distansen og tiden på slutten av en løype. Dette er nyttig hvis du glemmer å stoppe aktivitetstidtakeren på slutten av et løp.

Del: Gjør det mulig å bruke Garmin Share for å dele en løype med en annen kompatibel Garmin® enhet (*Garmin Share*, side 47).

Slett: Gjør det mulig å slette alle løyper eller flere lagrede løyper på enheten.

TIPS: Du kan velge ← for å se lagrede løyper og søke etter lagrede løyper etter navn i søkefeltet. Du kan også sortere lagrede løyper etter navn, dato, distanse eller nærhet.

Omdirigere en løype

Du kan velge hvordan enheten beregner ruten på nytt når du forlater løypen.

Når du forlater løypen, velger du et alternativ:

- Hvis du vil stanse navigasjonen midlertidig til du kommer tilbake til løypen, velger du **Stans navigasjon midlertidig**.

- Hvis du vil velge blant forslag til ny rute, velger du **Omruting**.

  Det første omrutingsalternativet er den korteste ruten tilbake til løypen. Den starter automatisk etter ti sekunder.

Stoppe en løype

1 Bla til kartet.
2 Sveip nedover fra toppen av skjermbildet, og rull til kontrollmodulen.
3 Velg **Stopp løype** > ✔.

Slett en løype

1 Velg **Navigasjon** > **Løyper**.
2 Sveip til venstre på en løype.
3 Velg 🗑.

Trailforks-ruter

⚠ ADVARSEL!

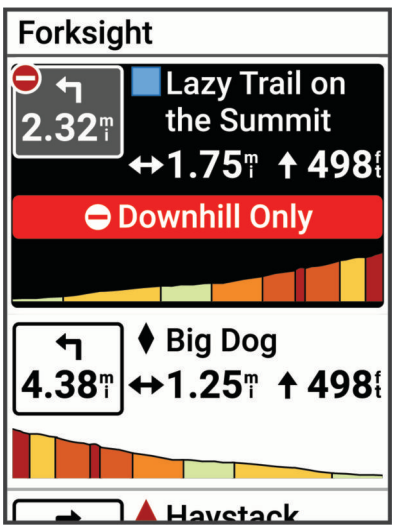
Garmin® er ikke ansvarlig for at Trailforks-informasjonen er korrekt eller oppdatert. Du må alltid være oppmerksom på omgivelsene og lese de oppsatte skiltene og følge gjeldende forhold på løypen.

Med Trailforks-appen kan du lagre favorittløypene dine eller søke etter ruter i nærheten. Du kan laste ned Trailforks-terrengsykkelruter til Edge® sykkelcomputeren din. Nedlastede ruter vises i listen over lagrede ruter.

Gå til www.garminconnect.com for å opprette et Trailforks-medlemskap.

ForkSight

Mens du navigerer en sykkelløype på et Trailforks-kart gir ForkSight ryttere informasjon om løyper ved hvert kryss, som hjelper brukerne med å navigere i løypenettverket. Når du stopper på en sykkelløype under en aktivitet, vises ForkSight-siden med informasjon om kommende løypealternativer, for eksempel veiledningsinstruksjon, stigning og nedstigning, og en høydeprofil.

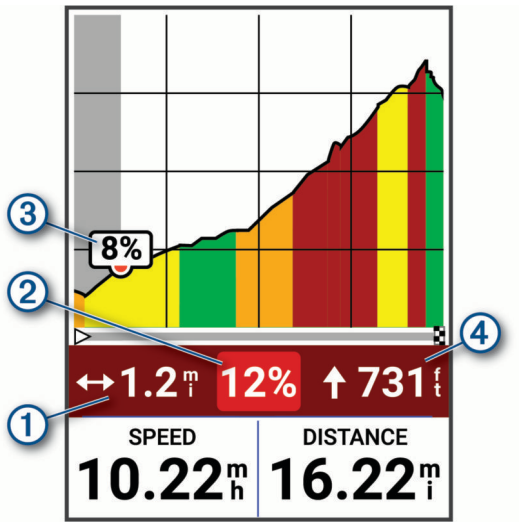


Bruke ClimbPro

ClimbPro-funksjonen hjelper deg med å styre innsatsen din i kommende stigninger. Du kan vise informasjon om stigningene, inkludert når de kommer, gjennomsnittlig stigning og total stigning. Stigingspoengsummene, basert på lengde og helling, er angitt med farge.

1 Aktiver ClimbPro-funksjonen for aktivitetsprofilen (*Treningsinnstillinger*, side 63).
2 Velg **Stigningsdeteksjon**.
3 Velg stigningskategoriene du vil inkludere, basert på vanskelighetsgrad (*Stigningskategorier*, side 37).
4 Velg **Modus**.
5 Velg et alternativ:
   - Velg **Når du navigerer** for å kun bruke ClimbPro når du følger en løype (*Løyper*, side 33) eller navigerer til en destinasjon (*Navigere til en posisjon*, side 29).
   - Velg **Alltid** for å bruke ClimbPro på alle turer.

6 Velg **Terrengtype**, og velg deretter et alternativ.
7 Gå gjennom stigningene i stigningsutforsker-widgeten (*Bruke stigningsutforsker-widgeten*, side 37).
TIPS: Stigningene vises også i løypeinformasjonen (*Vis løypedetaljer*, side 35).
8 Ta deg en tur.
Når du starter på en stigning, vises ClimbPro-skjermen automatisk.



1	Gjenstående avstand av den gjeldende stigningen
2	Gjenstående gjennomsnittlig stigningsprosent i den gjeldende stigningen
3	Gjeldende stigningsprosent
4	Gjenstående oppstigning av den gjeldende stigningen

Når du har lagret turen, kan du vise stigningssplittene i turhistorikken.

Bruke stigningsutforsker-widgeten

1 Bla til stigningsutforsker-widgeten.
TIPS: Du kan legge til stigningsutforsker-widgeten i widgetløkken (*Tilpasse widgetlisten*, side 69).
2 Velg ⋮.
3 Velg et alternativ:
- Velg **Søkeradius** for å angi distansen du vil søke etter stigninger i henhold til.
- Velg **Minimal vanskelighetsgrad** for å angi minimumskategorien (*Stigningskategorier*, side 37).
- Velg **Maksimal vanskelighetsgrad** for å angi den maksimale stigningskategorien (*Stigningskategorier*, side 37).
- Velg **Terrengtype** for å angi hva slags terreng du skal sykle på.
- Velg **Sorter etter** for å sortere stigningene etter distanse, stigning, lengde eller stigningsprosent.
- Velg **Sorteringsrekkefølge** for å sortere stigningene i stigende eller synkende rekkefølge.

Stigningskategorier

Stigningskategorier fastslås av stigningspoengsummer, som beregnes ved hjelp av stigningsprosenten ganget med lengden på stigningen. En stigning må ha en lengde på minst 500 meter og en gjennomsnittlig stigningsprosent på minst tre prosent for å bli klassifisert som en stigning.

Kategori	Stigningspoengsum	Farge
Hors Catégorie (HC)	Over 80 000	
Kategori 1	Over 64 000	
Kategori 2	Over 32 000	
Kategori 3	Over 16 000	
Kategori 4	Over 8000	
Uten kategori	Over 1 500	

Kartinnstillinger

Velg ☰ > **Aktivitetsprofiler**, velg en profil, og velg deretter **Navigasjon** > **Kart**.

Orientering: Angir hvordan kartet vises på siden.

Autozoom: Velger automatisk et zoomnivå for kartet. Når Av er valgt, må du zoome inn eller ut manuelt.

Veiledningstekst: Angir når de detaljerte navigasjonsmeldingene skal vises (krever rutbare kart).

Utseende: Tilpasser utseendeinnstillingene på kartet (*Kartutseendeinnstillinger*, side 38).

Konfigurer kart: Aktiverer eller deaktiverer kartene som er lastet inn på enheten for øyeblikket.

Kartutseendeinnstillinger

Velg ☰ > **Aktivitetsprofiler**, velg en profil, og velg deretter **Navigasjon** > **Kart** > **Utseende**.

Popularitetskart: Fremhever populære veier eller løyper for turtypen din. Jo mørkere veien eller løypa er, desto mer populær er den.

Høykontrast: Angir at kartet skal vise data med høyere kontrast for bedre oversikt i utfordrende miljøer.

Kartdetalj: Justerer detaljnivået som vises på kartet.

Fargemodus: Justerer utseendet på kartet etter turtypen din.

Historikklinjefarge: Gjør at du kan endre linjefargen på banen du har tilbakelagt.

Avansert: Gjør at du kan stille inn zoomnivåer og tekststørrelser og aktivere skyggerelieff og konturer.

Tilbakestill til kartstandard: Tilbakestiller kartutseendet til standardinnstillingene.

Endre kartorienteringen

1. Velg ☰ > **Aktivitetsprofiler**.
2. Velg en profil.
3. Velg **Navigasjon** > **Kart** > **Orientering**.
4. Velg et alternativ:
   - Velg **Nord opp** for å vise nord øverst på siden.
   - Velg **Spor opp** for å vise gjeldende reiseretning øverst på siden.

Administrering av kart

Før du kan administrere kartdataene dine, må du koble til et Wi-Fi® nettverk.

Du kan vise og oppdatere de nedlastede kartene på Edge® sykkelcomputeren din.

1. Velg ☰ > **System** > **Kartadministrator**.
2. Velg et alternativ:
   - Velg et gjeldende kart, og velg **Last ned oppdatering** eller **Søk etter oppdateringer**.
   - Velg ➕ for å laste ned et nytt kart.

Ruteinnstillinger

Velg ☰ > **Aktivitetsprofiler**, velg en profil, og velg deretter **Navigasjon** > **Ruting**.

Popularitetsruting: Beregner ruter basert på de mest populære turene fra Garmin Connect™.

Metode for ruting: Angir transportmetoden for å optimalisere ruten.

Beregningsmetode: Angir metoden som brukes til å beregne ruten.

Lås på vei: Låser posisjonsikonet, som representerer posisjonen din på kartet, på den nærmeste veien.

Oppsett for unngåelse: Angir veitypene som skal unngås under navigasjon.

Løypeomberegning: Beregner automatisk ruten på nytt hvis du avviker fra løypa.

Ruteomberegning: Beregner automatisk ruten på nytt hvis du avviker fra den.

Velge en aktivitet for ruteberegning

Du kan konfigurere enheten til å beregne ruten etter aktivitetstype.

1. Velg ☰ > **Aktivitetsprofiler**.
2. Velg en profil.
3. Velg **Navigasjon** > **Ruting** > **Metode for ruting**.
4. Velg et alternativ for å beregne ruten.

   Du kan for eksempel velge Landeveissykling for navigering på vei eller Terrengsykling for navigering utenfor vei.

Tilkoblede funksjoner

⚠ ADVARSEL!

Ikke bruk skjermen til å angi informasjon eller lese eller svare på meldinger mens du sykler, siden det kan føre til en distraksjon, som igjen kan føre til en ulykke med alvorlig personskade eller dødsfall som resultat.

Det finnes tilkoblede funksjoner du kan bruke på Edge® sykkelcomputeren når du kobler den til et Wi-Fi® nettverk eller til en kompatibel telefon via Bluetooth® teknologi.

Parkobling av telefon

For at du skal kunne bruke de tilkoblede funksjonene til Edge® sykkelcomputeren, må den parkobles direkte via Garmin Connect™ appen i stedet for fra Bluetooth® innstillingene på telefonen.

1. Hold inne ⊖ for å slå på enheten.
2. Hvis du slår på enheten for første gang, velger du et enhetsspråk.

   Det neste skjermbildet ber deg om å parkoble med telefonen.
3. Skann QR-koden med telefonen din, og følg instruksjonene på skjermen for å fullføre parkoblingen og oppsettet.

   MERK: Enheten kan foreslå aktivitetsprofiler og datafelter under konfigurasjonen basert på Garmin Connect kontoen din og tilbehøret ditt. Hvis du har sensorer som er parkoblet med den forrige enheten, kan du overføre dem under konfigurasjonen.

   Hvis du konfigurerer Wi-Fi® og bruker dvalemodus på enheten din, kan enheten synkroniseres med alle dataene dine, for eksempel treningsstatistikk, løypenedlastinger og programvareoppdateringer.
4. Sveip om nødvendig ned på startskjermen for å vise statuswidgeten, og velg **Telefon** > **Par smarttelefon** (*Vise widgets*, side 6) for å angi parkoblingsmodus manuelt.

   Hvis du skal parkoble en ny telefon, velger du navnet på den tidligere parkoblede telefonen og velger ✔ for å glemme den. **Par smarttelefon** vises etter at du har glemt den tidligere parkoblede telefonen.

Når du har parkoblet enhetene, vises en melding, og sykkelcomputeren synkroniseres automatisk med telefonen.

Bluetooth® tilkoblede funksjoner

Edge® enheten har flere Bluetooth tilkoblede funksjoner for den kompatible telefonen din når du bruker Garmin Connect™ og Connect IQ™ appene. Du finner mer informasjon på garmin.com/apps.

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

Lydvarsler: Gjør det mulig for Garmin Connect appen å spille av statusmeldinger på telefonen under en sykkeltur.

Sykkelalarm: Gjør at du kan aktivere en alarm som spilles av på enheten, og sender et varsel til telefonen når enheten oppdager bevegelse.

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

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

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

Overføringer mellom enheter: Gjør det mulig å overføre filer trådløst til en annen kompatibel Edge enhet.

Finn min Edge: Finner en mistet Edge enhet som er parkoblet med telefonen, og er innenfor rekkevidde.

Meldinger: Gjør det mulig å svare på et innkommende anrop eller en tekstmelding med en forhåndsdefinert tekstmelding. Denne funksjonen er tilgjengelig med kompatible Android™ telefoner.

Varsler: Viser telefonvarsler og meldinger på enheten.

Sikkerhets- og sporingsfunksjoner: (*Sikkerhets- og sporingsfunksjoner*, side 40)

Samhandling med sosiale medier: Gjør det mulig å publisere oppdateringer til sosiale medier når du laster opp en aktivitet til Garmin Connect.

Væroppdateringer: Sender værforhold og -varsler i sanntid til enheten.

Sikkerhets- og sporingsfunksjoner

⚠ FORSIKTIG

Sikkerhets- og sporingsfunksjonene er tilleggsfunksjoner, og de bør ikke brukes som eneste måte å tilkalle nødhjelp på. Garmin Connect™ appen kontakter ikke nødtjenester på dine vegne.

LES DETTE

Hvis du vil bruke disse funksjonene, må du aktivere GPS på Edge® 850-enheten og koble den til Garmin Connect appen ved hjelp av Bluetooth® teknologi. Du kan oppgi hjelpekontaktene dine på Garmin Connect kontoen din.

Edge 850-enheten har sikkerhets- og sporingsfunksjoner som må konfigureres med Garmin Connect appen.

Hvis du vil ha mer informasjon om sikkerhets- og sporingsfunksjoner, kan du gå til garmin.com/safety.

Assistanse: Gjør at du kan sende en melding med navn, LiveTrack-kobling og GPS-posisjon (om tilgjengelig) til assistansekontaktene dine.

Hendelsesregistrering: Hvis Edge 850-enheten registrerer en hendelse under bestemte utendørsaktiviteter, sender den en automatisk melding, en LiveTrack-kobling og GPS-posisjonen din (hvis dette er tilgjengelig) til hjelpekontaktene dine.

LiveTrack: Gjør det mulig for venner og familie å følge løpene og treningsaktivitetene dine i sanntid. Du kan invitere følgere med e-post eller sosiale medier, slik at de kan følge sanntidsdataene dine på en nettside.

GroupRide: Gjør at du kan opprette og få tilgang til delte løyper, gruppemeldinger og sanntidsposisjonsdata fra andre syklister.

GroupTrack: Gjør det mulig å spore kontaktene dine ved å bruke LiveTrack direkte på skjermen og i sanntid.

Hendelsesregistrering

⚠ FORSIKTIG

Hendelsesregistrering er en tilleggsfunksjon som bare er tilgjengelig under enkelte utendørsaktiviteter. Hendelsesregistrering skal ikke brukes som eneste måte å tilkalle nødhjelp på. Garmin Connect™ appen kontakter ikke nødtjenester på dine vegne.

LES DETTE

Før du kan aktivere hendelsesregistrering på enheten din, må du angi informasjon om hjelpekontakter i Garmin Connect appen. Den parkoblede telefonen din må ha et mobildataabonnement og befinne seg i et område med datadekning. Hjelpekontaktene dine må kunne motta tekstmeldinger (standardpriser for tekstmeldinger kan gjelde).

Når Edge® sykkelcomputeren din registrerer en hendelse med GPS aktivert, kan Garmin Connect appen sende en automatisk tekstmelding og e-post med navnet ditt og GPS-posisjonen din, hvis dette er tilgjengelig, til hjelpekontaktene dine.

Det vises en melding på sykkelcomputeren og den parkoblede telefonen om at kontaktene dine blir informert etter 30 sekunder. Hvis du ikke trenger hjelp, kan du avbryte den automatiske meldingen.

Slå hendelsesregistrering av og på

MERK: Den parkoblede telefonen må være utstyrt med et dataabonnement og befinne seg i et område med nettverksdekning der data er tilgjengelig.

1. Velg ☰ > **Sikkerhet & Sporing** > **Hendelsesregistrering**.
2. Velg aktivitetsprofilen for å aktivere hendelsesregistrering.

   MERK: Hendelsesregistrering er aktivert som standard for bestemte aktivitetsprofiler. Det kan forekomme falske positive resultater. Dette avhenger av terrenget og kjørestilen din.

Assistanse

⚠ FORSIKTIG

Assistanse er en tilleggsfunksjon, og den skal ikke brukes som eneste måte å tilkalle nødhjelp på. Garmin Connect™ appen kontakter ikke nødtjenester på dine vegne.

LES DETTE

Før du kan aktivere assistansefunksjonen på enheten din, må du angi informasjon om hjelpekontakter i Garmin Connect appen. Den parkoblede telefonen din må ha et mobildataabonnement og befinne seg i et område med datadekning. Hjelpekontaktene dine må kunne motta tekstmeldinger (standardpriser for tekstmeldinger kan gjelde).

Når Edge® sykkelcomputeren din med GPS aktivert er koblet til Garmin Connect appen, kan du sende en automatisk tekstmelding med navnet ditt og GPS-posisjonen din, hvis dette er tilgjengelig, til hjelpekontaktene dine.

Det vises en melding på sykkelcomputeren om at kontaktene dine blir informert etter at en nedtelling er fullført. Hvis du ikke trenger hjelp, kan du avbryte meldingen.

Be om assistanse

LES DETTE

Før du kan be om assistanse, må du aktivere GPS på Edge® sykkelcomputeren din og angi informasjon om hjelpekontakter i Garmin Connect™ appen. Den parkoblede telefonen din må ha et mobildataabonnement og befinne seg i et område med datadekning. Hjelpekontaktene dine må kunne motta e-poster eller tekstmeldinger (standardpriser for tekstmeldinger kan påløpe).

1. Hold inne ▭ i fem sekunder for å aktivere assistansefunksjonen.
   Enheten piper og sender meldingen når nedtellingen på fem sekunder er fullført.
   TIPS: Du kan velge ← før nedtellingen er fullført for å avbryte meldingen.
2. Hvis det er nødvendig, velger du **Send** for å sende meldingen umiddelbart.

Legge til assistansekontakter

Assistansekontaktnumre brukes til sikkerhets- og sporingsfunksjoner.

1. Gå til Garmin Connect™ appen, og velg •••.
2. Velg **Sikkerhet & Sporing** > **Sikkerhetsfunksjoner** > **Hjelpekontakter** > **Legg til hjelpekontakt**.
3. Følg instruksjonene på skjermen.

Assistansekontaktene dine mottar et varsel når du legger dem til som assistansekontakt, og de kan godta eller avslå forespørselen din. Hvis en kontakt avslår, må du velge en annen assistansekontakt.

Vise hjelpekontakter

Før du kan vise hjelpekontakter på sykkelcomputeren, må du angi informasjon om syklisten og hjelpekontaktene i Garmin Connect™ appen (*Legge til assistansekontakter*, side 41).

Velg ☰ > **Sikkerhet & Sporing** > **Nødkontakter**.
Navnene og telefonnumrene til hjelpekontaktene vises.

Avbryte en automatisk melding

Når en hendelse registreres av enheten, kan du avbryte den automatiske meldingen fra enheten eller den parkoblede telefonen din før meldingen sendes til hjelpekontaktene dine.

Hold inne **Hold inne for å avbryte** før den 30 sekunder lange nedtellingen når 0.

Sende en statusoppdatering etter en hendelse

Før du kan sende en statusoppdatering til hjelpekontaktene, må sykkelcomputeren registrere en hendelse og sende en automatisk melding til hjelpekontaktene dine.

Du kan sende en statusoppdatering til hjelpekontaktene dine for å si fra om at du ikke trenger hjelp.

1. Sveip nedover fra toppen av skjermbildet, og sveip deretter til venstre eller høyre for å vise statuswidgeten.
2. Velg **Hendelse oppdaget** > **Det går bra med meg**.
   En melding sendes til alle hjelpekontaktene.

LiveTrack

LES DETTE

Det er ditt ansvar å utvise skjønn ved deling av posisjonsinformasjon med andre. Sørg alltid for at du er klar over og komfortabel med syklisten du deler posisjonsinformasjon med.

Med LiveTrack-funksjonen kan du dele sykkelaktivitetene dine med kontakter fra telefonen og sosiale medier. Mens du deler dette, kan seerne spore den gjeldende posisjonen din og se sanntidsdataene dine på en nettside i sanntid.

Hvis du vil bruke denne funksjonen, må du aktivere GPS på Edge® 850-enheten og koble den til Garmin Connect™ appen ved hjelp av Bluetooth® teknologi.

Aktivere LiveTrack

Før du kan starte den første LiveTrack-økten, må du konfigurere kontaktene i Garmin Connect™ appen.

1. Velg ☰ > **Sikkerhet & Sporing** > **LiveTrack**.
2. Velg et alternativ:

- Velg **Automatisk start** for å starte en LiveTrack-økt hver gang du starter denne typen aktivitet.
- Velg **LiveTrack-navn** for å oppdatere navnet på LiveTrack-økten din. Gjeldende dato er standardnavnet.
- Velg **Mottakere** for å vise mottakere.
- Velg **Løypedeling** hvis du vil at mottakerne skal se løypen din.
- Velg **Tilskuermeldinger** hvis du vil tillate at mottakerne dine kan sende deg tekstmeldinger under sykkelaktiviteten din (*Tilskuermeldinger*, side 46).
- Velg **Forleng LiveTrack** for å forlenge visningen av LiveTrack-økten i 24 timer.

3 Velg **Start LiveTrack**.

Mottakere kan se sanntidsdataene dine på en Garmin Connect sporingsside.

Starte en GroupTrack-økt

Før du kan starte en GroupTrack-økt, må du parkoble enheten din med en telefon som har Garmin Connect™ appen (*Parkobling av telefon*, side 39).

Denne funksjonen kreves for gruppeturer med sykkelcomputerne Edge® 830 og eldre.

På sykkelcomputerne Edge 1040, 840, 540 og nyere kan du bruke GroupRide-funksjonen (*Starte en GroupRide-økt*, side 43).

Under sykkelturer kan du se syklistene i GroupTrack økten din på kartet.

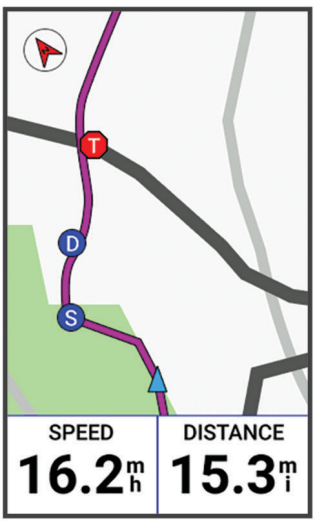
1 På Edge sykkelcomputeren velger du ☰ > **Sikkerhet & Sporing** > **LiveTrack** > **GroupTrack** for å gjøre det mulig å se kontakter på kartskjermen og aktivere varsler om meldinger.

2 Gå til Garmin Connect appen, og velg ••• > **Sikkerhet & Sporing** > **LiveTrack** > **Delingsinnstillinger** > **GroupTrack** > **Alle kontakter**.

3 Velg **Start LiveTrack**.

4 På Edge sykkelcomputeren trykker du på ▶, og ta deg deretter en tur.

5 Bla til kartskjermbildet for å vise kontaktene dine.



Du kan trykke på ikonet på kartet for å vise informasjon om posisjon og kurs for de andre personene i GroupTrack økten.

6 Bla til GroupTrack listen.

Du kan velge en syklist fra listen, slik at syklisten vises midt på kartet.

Tips for GroupTrack økter

GroupTrack funksjonen gir deg mulighet til å spore de andre personen i gruppen din ved å bruke LiveTrack direkte på skjermen. Alle personene i gruppen må være kontakter i Garmin Connect™ kontoen din.

- Sykle utendørs med GPS.
- Parkoble Edge® 850-sykkelcomputeren med telefonen din ved hjelp av Bluetooth® teknologi.
- I Garmin Connect appen velger du ••• > **Forbindelser**. Oppdater deretter listen over syklister i GroupTrack-økten din.
- Kontroller at alle kontaktene dine parkobler med telefonene sine og starter en LiveTrack-økt i Garmin Connect appen.
- Kontroller at alle kontaktene dine er innenfor en rekkevidde på 40 km.

- Du kan bla til kartet for å vise kontaktene dine under en GroupTrack økt.
- Du må slutte å sykle før du kan vise informasjon om posisjon og kurs for de andre personene i GroupTrack økten.

GroupRide

⚠ ADVARSEL!

Vær alltid oppmerksom på omgivelsene dine når du sykler, og bruk sykkelen på en trygg måte. Hvis du ikke gjør det, kan det føre til alvorlig personskade eller dødsfall.

LES DETTE

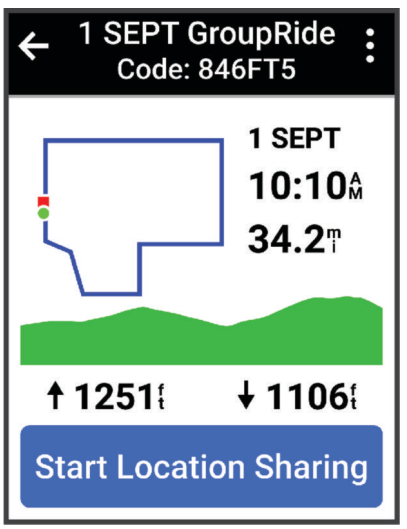
Det er ditt ansvar å utvise diskresjon når du deler informasjon med andre syklister. Sørg for at du alltid er klar over og komfortabel med syklistene du deler posisjonsinformasjon og turdata med, inkludert puls.

Med GroupRide-funksjonen på Edge® sykkelcomputeren din kan du opprette og få tilgang til delte løyper, gruppemeldinger og sanntidsposisjons- og turdata fra andre syklister med kompatible enheter.

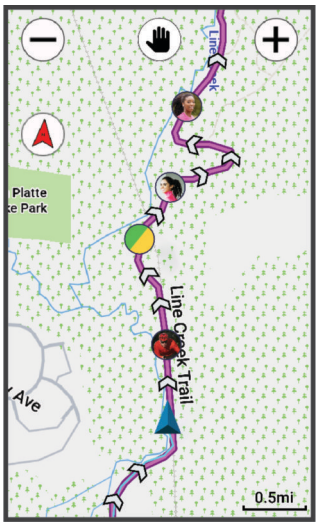
Starte en GroupRide-økt

Før du kan starte en GroupRide-økt, må du parkoble enheten din med en telefon som har Garmin Connect™ appen (*Parkobling av telefon*, side 39). Når du blir bedt om det, må du også godta å dele sanntidsposisjonen din med andre syklister.

1. Velg **GroupRide**-oversikten.
2. Velg ✚.
3. Velg **Navn**, **Dato** eller **Starttidspunkt** for å redigere informasjonen.
4. Velg **Legg til løype** for å dele en løype med andre.
   Du kan velge blant de lagrede løypene dine eller velge ✚ for å opprette en ny løype (*Løyper*, side 33).
5. Velg **Konkurranser** for å konkurrere med andre syklister i rangeringer og om priser.
6. Velg **Generer kode**.
   Edge® sykkelcomputeren din genererer en kode som du kan sende til andre syklister.



7. Velg ⋮ > **Del kode** > ✔.
8. Åpne Garmin Connect appen, og velg **Se kode** > **Dele**.
9. Velg hvordan du vil dele koden med andre syklister.
   Garmin Connect appen deler GroupRide-koden med kontaktene dine.
10. På Edge sykkelcomputeren velger du **Start posisjonsdeling**.
11. Trykk på ▶, og ta deg en tur.
    GroupRide-dataskjermbildet blir lagt til i dataskjermbildene for den aktive profilen.
12. Velg en syklist på **GroupRide**-dataskjermbildet for å vise posisjonen til vedkommende på kartet, eller bla til kartet for å se alle syklistene (*GroupRide-kartstatus*, side 45).



Du kan trykke på ikonet på kartet for å vise informasjon om posisjon, kurs og status for de andre personene i løpet av GroupRide-økten.

Bli med i en GroupRide-økt

Du kan bli med på en GroupRide-økt på Edge® sykkelcomputeren din når GroupRide-koden deles med deg. Du kan angi koden før turstarten.

1 Bla til **GroupRide**-oversikten.
   TIPS: Du kan legge til GroupRide-oversikten i oversiktsløkken (*Tilpassing av oversikter*, side 69).
2 Velg **Angi kode**.
3 Angi den sekssifrede koden, og velg ✔.
   Edge sykkelcomputeren laster automatisk ned løypen.
4 Velg **Start posisjonsdeling** på turdagen.
5 Trykk på ▶, og ta deg en tur.

Sende en GroupRide-melding

Du kan sende en melding til andre personer i løpet av en GroupRide-økt.

1 Gå til **GroupRide**-dataskjermbildet på Edge® sykkelcomputeren din, og velg ■ > ➢.
2 Velg et alternativ:
   - Velg en melding i listen over forhåndsskrevne tekstmeldingssvar.
   - Velg **Skriv inn melding** for å sende en tilpasset melding.

   Du kan tilpasse de forhåndsskrevne tekstmeldingssvarene i Garmin Connect™ appens enhetsinnstillinger. Når du har tilpasset innstillingene, må du synkronisere dataene dine for å ta endringene i bruk på Edge sykkelcomputeren din.

Du kan bla opp til toppen av meldingsskjermbildet for å vise eldre meldinger, inkludert alle meldinger som ble sendt før du ble med i GroupRide-økten (*Bli med i en GroupRide-økt*, side 44).

GroupRide-kartstatus

Under sykkelturer kan du se syklistene i GroupRide økten din på kartet.

TIPS: Bokstavene inne i kartikonene står for initialene til syklistens fornavn.

Ikon	Legg til	Farge	Bevegelse	Koblet til i Garmin Connect™ appen
W	Sirkel	Hvit	Ja	Nei
A	Sirkel	Blå	Ja	Ja
P	Firkant	Hvit	Nei	Nei
T	Firkant	Rød	Nei	Ja
G	Sirkel	Grå	Ukjent	Ukjent

Gå til GroupRide-siden og velg ⋮ for å tilpasse kartinnstillingene.

Forlate en GroupRide-økt

For at Edge® sykkelcomputeren din skal kunne fjerne deg fra andre syklisters kart og lister, må du ha en aktiv Internett-tilkobling.

Du kan når som helst forlate en GroupRide-økt.

Velg et alternativ:

- Dra ned til kontrollwidgeten og velg **Forlat GroupRide-økt** i løpet av turen.
- Gå til **GroupRide**-siden, og velg **Forlat GroupRide-økt**.
- Trykk på ▶ > **Lagre** for å stoppe aktivitetstiden og fullføre aktiviteten din.

TIPS: Edge sykkelcomputeren fjerner automatisk GroupRide-økten når den utløper (*Tips for GroupRide økter*, side 45).

Tips for GroupRide økter

- Sykle utendørs med GPS.
- Parkoble en kompatibel Edge® sykkelcomputer med telefonen din ved hjelp av Bluetooth® teknologi.
- Gruppesyklister kan når som helst legge til en GroupRide-økt på enheten sin og deretter bli med i økten på turdagen. Økter utløper 24 timer etter starttidspunktet.
- Hvis du vil dele GroupRide-koden i løpet av turen, velger du ⬆ på **GroupRide**-dataskjermbildet på Edge sykkelcomputeren.
- Når du mottar en GroupRide-melding, kan du velge 🔇 for å dempe alle meldingene i den GroupRide-økten.
- Listen over syklister oppdateres hvert 15 sekund og inneholder informasjon om de 25 nærmeste syklistene innenfor en radius på 40 km (25 engelske mil). Hvis du vil se flere syklister utenfor radiusen på 40 km (25 engelske mil), velger du **Vis flere**.
- Sveip ned i løpet av turen for å vise kontrollwidgeten for flere alternativer.
- Du må slutte å sykle før du kan vise informasjon om posisjon og kurs for de andre personene i GroupRide-økten (*GroupRide-kartstatus*, side 45).
- Forlat GroupRide-økten på sykkelcomputeren din for å slutte å dele sanntidsposisjonen din og turdataene dine. Fjern deg fra GroupRide-økten i Garmin Connect™ appen for å slutte å dele turresultater og priser (*Garmin Connect*, side 48).

Sanntidsdeling av aktiviteter

Med sanntidsdeling av aktiviteter kan du sende meldinger til familie og venner under en hendelse, slik at de får sanntidsoppdateringer, inkludert akkumulert tid og siste rundetid. Du kan tilpasse listen over mottakere og meldingsinnhold i Garmin Connect™ appen før hendelsen.

Slå på sanntidsdeling av aktiviteter

Før du kan bruke sanntidsdeling av aktiviteter, må du konfigurere LiveTrack funksjonen i Garmin Connect™ appen.

MERK: LiveTrack funksjoner kan brukes når enheten er koblet til Garmin Connect appen ved hjelp av Bluetooth® teknologi, med en kompatibel Android™ telefon.

1. Slå på Edge® sykkelcomputeren.
2. Gå til Garmin Connect appen, og velg ••• > **Sikkerhet & Sporing** > **Sanntidsdeling av aktiviteter**.

3 Velg **Enheter**, og velg deretter Edge sykkelcomputeren din.
4 Velg vekslebryteren for å aktivere **Sanntidsdeling av aktiviteter**.
5 Velg **Ferdig**.
6 Velg **Mottakere** for å legge til personer fra kontaktlisten.
7 Velg **Meldingsalternativer** for å tilpasse meldingsutløserne og alternativene.
8 Gå ut, og velg en GPS-sykkelprofil på Edge 850-sykkelcomputeren.

Sanntidsdeling av aktiviteter er aktivert i 24 timer.

Tilskuermeldinger

MERK: Den parkoblede telefonen må være utstyrt med et dataabonnement og befinne seg i et område med nettverksdekning der data er tilgjengelig.

Tilskuermeldinger er en funksjon som gjør det mulig for LiveTrack følgerne dine å sende deg tekstmeldinger under en sykkelaktivitet. Du kan konfigurere denne funksjonen i LiveTrack innstillingene til Garmin Connect™ appen.

Blokkere tilskuermeldinger

Hvis du vil blokkere tilskuermeldinger, anbefaler Garmin® at du slår dem av før du starter aktiviteten.

Velg ☰ > **Sikkerhet & Sporing** > **LiveTrack** > **Tilskuermeldinger**.

Stille inn sykkelalarm

Du kan slå på sykkelalarmen når du er borte fra sykkelen, for eksempel under et stopp på en lang tur. Du kan styre sykkelalarmen fra enheten eller enhetsinnstillingene i Garmin Connect™ appen.

1 Velg ☰ > **Sikkerhet & Sporing** > **Sykkelalarm**.
2 Opprett eller oppdater passordet ditt.
   Når du deaktiverer sykkelalarmen fra Edge® enheten, blir du bedt om å taste inn passordet.
3 Sveip nedover fra toppen av skjermen, og velg **Still inn sykkelalarm** på styringsmodulen.

Hvis enheten registrerer bevegelse, utløser den en alarm og sender et varsel til den tilkoblede telefonen din.

Spill av talemeldinger under en aktivitet

Før du kan spille av talemeldinger på telefonen, må du ha en telefon med Garmin Connect™ appen parkoblet med Edge® sykkelcomputeren. Når en talemelding spilles av, demper telefonen annen lyd for å spille av meldingen.

Du kan få Edge sykkelcomputeren til å spille av motiverende statusmeldinger under en tur eller en annen aktivitet. Talemeldinger kan spilles av på enheten eller telefonen din med rundenummer og rundetid, navigasjon, watt, tempo eller hastighet og pulsdata. Du kan også tilpasse volumnivået.

1 Velg ☰ > **System** > **Lyder**.
2 Bruk **Talemeldinger**-glidebryteren til å justere volumet.
3 Velg **Talemeldinger**.
4 Velg et alternativ:
   - Velg **Lydutgang** for å velge hvor du vil spille av talemeldingene.
   - Hvis du vil endre språk eller dialekt for talemeldingene, velger du **Dialekt**.
     Hvis du angir at talemeldingene skal spilles av på telefonen din, må du oppdatere dialekten i telefonens innstillinger.
   - Velg **Stemme** for å endre til en kvinnelig eller mannlig stemme.
   - Velg **Navigasjonsvarsler** for å høre varsler som kan hjelpe deg med å navigere til destinasjonen din.
   - Hvis du vil høre varsler når du starter og stanser tidtakeren, inkludert Auto Pause® funksjonen, velger du **Tidtakerhendelser**.
   - Hvis du vil høre et varsel for hver runde, velger du **Rundevarsling**.
   - Hvis du vil høre treningsøktvarsler som et lydvarsel, velger du **Treningsøktvarsler**.
   - Hvis du vil høre aktivitetsvarsler som et lydvarsel, velger du **Aktivitetsvarsler**.
   - Velg **Sikkerhetsvarsler** for å høre kartfarer, veiforhold og tilkoblede Varia™ radarvarsler spilt av som talemeldinger.
   - Hvis du vil tilpasse meldinger etter strømdata, velger du **Kraftvarsel**.
   - Hvis du vil tilpasse varsler etter tempo- og hastighetsinformasjonen din, velger du **Varsel for tempo/hastighet**.
   - Hvis du vil tilpasse varsler etter pulsinformasjonen din, velger du **Pulsvarsel**.

Lytt til musikk

⚠ ADVARSEL!

Ikke lytt til musikk mens du sykler på offentlige veier, siden dette kan føre til forstyrrelser som kan forårsake en ulykke som igjen kan føre til personskader eller dødsfall. Det er brukerens ansvar å kjenne til og forstå lokale lover og regler knyttet til bruk av hodetelefoner mens man sykler.

Du kan styre musikkavspillingen på telefonen din fra Edge® sykkelcomputeren.

1 Spill av en sang eller en spilleliste på telefonen.
2 Velg et alternativ:
   - Sveip nedover fra toppen av Edge sykkelcomputeren for å vise widgetene, og sveip til høyre eller venstre for å vise musikkontrollwidgetene.

     MERK: Du kan legge til alternativer i widgetløkken (*Tilpasse widgetlisten*, side 69).
   - Sveip mot høyre eller venstre for å vise dataskjermbildet for musikkontroll (*Legge til et dataskjermbilde*, side 63).
3 Begynn å lytte til musikk fra den parkoblede telefonen.

Du kan styre musikkavspillingen på telefonen din fra Edge sykkelcomputeren.

Garmin Share

LES DETTE

Det er ditt ansvar å utvise skjønn når du deler informasjon med andre. Sørg alltid for at du er klar over og komfortabel med personene du deler informasjon med.

Med Garmin Share-funksjonen kan du bruke Bluetooth® teknologi til å dele data trådløst med andre kompatible Garmin® enheter. Med Garmin Share-aktiverte og -kompatible Garmin enheter som er innenfor rekkevidde av hverandre, kan du velge lagrede posisjoner, løyper og treningsøkter som du vil overføre til en annen enhet, via en direkte, trygg enhet-til-enhet-tilkobling, uten behov for en telefon eller Wi-Fi® tilkobling.

Dele data med Garmin Share

Før du kan bruke denne funksjonen, må du aktivere Bluetooth® teknologi på begge de kompatible enhetene, og de må være innenfor 3 meter (10 fot) av hverandre. Når du blir bedt om det, må du også samtykke til å dele dataene dine med andre Garmin® enheter ved hjelp av Garmin Share.

Edge® enheten din kan sende og motta data når den er koblet til en annen kompatibel Garmin enhet (*Motta data med Garmin Share*, side 47). Du kan også overføre dataene dine mellom ulike enheter. Du kan for eksempel dele en favorittløype fra Edge sykkelcomputeren din med en kompatibel Garmin klokke.

1 Velg ☰ > **Garmin Share** > **Del**.
2 Velg en kategori og deretter ett eller flere elementer.
3 Velg **Del %1 elementer**.
4 Vent mens enheten finner kompatible enheter.
5 Velg en enhet.
6 Sjekk at den sekssifrede PIN-koden samsvarer på begge enhetene, og velg ✔.
7 Vent mens enheten overfører dataene.
8 Velg **Del på nytt** for å dele de samme elementene med en annen bruker (valgfritt).
9 Velg ✔.

Motta data med Garmin Share

Før du kan bruke denne funksjonen, må du aktivere Bluetooth® teknologi på begge de kompatible enhetene, og de må være innenfor 3 meter (10 fot) av hverandre. Når du blir bedt om det, må du også samtykke til å dele dataene dine med andre Garmin® enheter ved hjelp av Garmin Share.

1 Velg ☰ > **Garmin Share**.
2 Vent mens enheten finner kompatible enheter innenfor rekkevidde.
3 Velg ✔.
4 Sjekk at den sekssifrede PIN-koden samsvarer på begge enhetene, og velg ✔.
5 Vent mens enheten overfører dataene.
6 Velg ✔.

Du kan se de mottatte dataene på Trening- eller Navigasjon-menyene. Startskjermen viser det siste elementet som ble mottatt.

Garmin Share-innstillinger

Velg ☰ > **Garmin Share** > ⋮.

Status: Gjør at Edge® sykkelcomputeren kan motta elementer via Garmin Share.

Glem enheter: Fjerner enheter som sykkelcomputeren tidligere delte elementer med.

Telefonapper og dataprogrammer

Du kan koble sykkelcomputeren til flere Garmin® telefonapper og dataprogrammer med den samme Garmin kontoen.

Garmin Connect

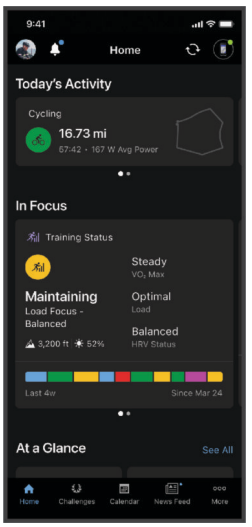
Du kan komme i kontakt med venner på Garmin Connect™. Garmin Connect gir dere verktøy for sporing, analyse, deling og mulighet til å oppmuntre hverandre. Loggfør hendelsene i en aktiv livsstil, inkludert løpeturer, gåturer, sykkelturer, svømming, villmarksturer, triatlon med mer.

Du kan opprette en kostnadsfri Garmin Connect konto når du parkobler enheten med telefonen ved hjelp av Garmin Connect appen. Du kan også gå til connect.garmin.com.

Lagre aktivitetene dine: Når du har fullført og lagret en aktivitet med enheten, kan du laste opp denne aktiviteten til Garmin Connect hvor du kan beholde den så lenge du ønsker.

Analyser data: Du kan vise mer detaljert informasjon om aktiviteten, inkludert tid, avstand, høyde, puls, forbrente kalorier, pedalfrekvens, kart sett ovenfra, tempo- og hastighetsdiagrammer og egendefinerbare rapporter.

MERK: Enkelte data krever ekstra tilbehør, for eksempel en pulsmåler.



Planlegg treningen: Du kan velge et treningsmål og laste inn en av de daglige treningsplanene.

Del aktivitetene med andre: Du kan komme i kontakt med venner og følge hverandres aktiviteter eller dele koblinger til aktivitetene dine.

Administrer innstillinger: Du kan tilpasse sykkelcomputeren og brukerinnstillingene på Garmin Connect kontoen.

Bruke Garmin Connect™ appen

Når du har parkoblet sykkelcomputeren med telefonen, kan du bruke Garmin Connect appen til å laste opp alle aktivitetsdataene til Garmin Connect kontoen din (*Parkobling av telefon*, side 39).

Du kan tilpasse sykkelcomputerinnstillingene, aktivitetsprofilene, datafeltene og brukerinnstillingene på Garmin Connect kontoen, enten ved hjelp av Garmin Connect appen eller Garmin Connect nettstedet.

1. Kontroller at Garmin Connect appen kjører på telefonen.
2. Hold sykkelcomputeren innenfor 10 m (30 fot) fra telefonen.

   Sykkelcomputeren synkroniserer automatisk dataene med Garmin Connect appen og Garmin Connect kontoen din.

Oppdater programvaren ved hjelp av Garmin Connect™ appen

Før du kan oppdatere enhetsprogramvaren ved hjelp av Garmin Connect appen, må du opprette en Garmin Connect konto og parkoble enheten med en kompatibel telefon (*Parkobling av telefon*, side 39).

Synkroniser enheten din med Garmin Connect appen.

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

Enhetlig treningsstatus

Hvis du bruker mer enn én Garmin® enhet på Garmin Connect™ kontoen din, kan du velge hvilken enhet som skal være den primære datakilden til hverdagsbruk og treningsformål.

Gå til Garmin Connect appen, og velg ••• > **Innstillinger**.

Primær treningsenhet: Angir den prioriterte datakilden til treningsmålinger som treningsstatus og belastningsfokus.

Primær smartenhet: Angir den prioriterte datakilden til daglige helsemålinger som skritt og søvn. Dette bør være den bærbare enheten du bruker oftest.

TIPS: Garmin anbefaler at du synkroniserer ofte med Garmin Connect kontoen din for å få de mest nøyaktige resultatene.

Sende turen din til Garmin Connect™

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

Bruke Garmin Connect™ på datamaskinen

Garmin Express™ programmet kobler enheten til Garmin Connect kontoen ved hjelp av en datamaskin. Du kan bruke Garmin Express programmet til å laste opp aktivitetsdata til Garmin Connect kontoen din, og til å sende data, for eksempel treningsøkter eller treningsprogrammer, fra Garmin Connect nettstedet til enheten. Du kan også installere enhetsprogramvareoppdateringer og administrere Connect IQ™ programmene.

1. Koble enheten til datamaskinen med USB-kabelen.
2. Gå til **garmin.com/express**.
3. Last ned og installer Garmin Express programmet.
4. Åpne Garmin Express programmet, og velg **Legg til enhet**.
5. Følg instruksjonene på skjermen.

Oppdatere programvaren ved hjelp av Garmin Express™

Du må ha en Garmin Connect™ konto, og du må laste ned programmet Garmin Express før du kan oppdatere enhetsprogramvaren.

1. Koble enheten til datamaskinen med USB-kabelen.

   Når det finnes ny programvare, sender Garmin Express den til enheten.
2. Følg instruksjonene på skjermen.
3. Ikke koble enheten fra datamaskinen under oppdateringsprosessen.

   Hvis du allerede har konfigurert Wi-Fi tilkoblingen på enheten din, kan Garmin Connect laste ned tilgjengelige programvareoppdateringer til enheten automatisk når den kobler seg til Wi-Fi.

Garmin Connect+™ abonnement

Du kan forbedre dataene, tilkoblingene og opplæringen som er tilgjengelig på Garmin Connect kontoen din med et Garmin Connect+ abonnement. Du kan opprette en konto ved å laste ned Garmin Connect appen fra appbutikken på telefonen, eller gå til connect.garmin.com.

Active Intelligence (AI): Få KI-informasjon om dataene og aktivitetene dine, inkludert ernæring.

Sanntidsaktivitetsstatistikk: Følg en treningsøkt i Garmin Connect appen, og se treningsdataene dine i sanntid.

MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter eller enheter.

LiveTrack+: Send LiveTrack tekstmeldinger, få en personlig profilside og se tidligere LiveTrack økter.

Ytelsesinstrumentbord: Se treningsdataene dine på din måte med tilpassede grafer og diagrammer, inkludert ernæringsmålinger.

Sosiale funksjoner: Få tilgang til eksklusive merker, merkeutfordringer og doble poeng for utfordringer. Du kan oppdatere profilavataren din med tilpassbare rammer.

Treningsveiledning: Få ekstra ekspertstøtte og veiledning for utvalgte Garmin® Coach-treningsprogrammer.

Nedlastbare Connect IQ™ funksjoner

Du kan legge til Connect IQ funksjoner på enheten fra Garmin® og andre leverandører ved hjelp av Connect IQ appen.

Datafelter: Gjør det mulig å laste ned nye datafelter som viser sensordata, aktivitetsdata og historiske data på nye måter. Du kan legge til Connect IQ datafelter for innebygde funksjoner og sider.

Widgets: Få oversiktlig informasjon, inkludert sensordata og varsler.

Programmer: Legg til interaktive funksjoner på enheten. For eksempel aktivitetstyper for utendørs aktivitet og treningsaktiviteter.

Laste ned Connect IQ™ funksjoner

Før du kan laste ned funksjoner fra Connect IQ appen må du parkoble Garmin® klokken eller sykkelcomputeren med telefonen din (*Parkobling av telefon*, side 39).

1. Installer og åpne Connect IQ appen fra appbutikken på telefonen.
2. Om nødvendig velger du klokke- eller sykkelcomputeren.
3. Velg en Connect IQ funksjon.
4. Følg instruksjonene på skjermen.

Laste ned Connect IQ™ funksjoner ved hjelp av datamaskinen

1. Koble klokken til datamaskinen med en USB-kabel.
2. Gå til **apps.garmin.com**, og logg deg på.
3. Velg en Connect IQ funksjon, og last den ned.
4. Følg instruksjonene på skjermen.

Wi-Fi® tilkoblingsfunksjoner

Aktivitetsopplastinger til Garmin Connect™ kontoen: Sender automatisk aktiviteten til Garmin Connect kontoen når du er ferdig med å registrere den.

Programvareoppdateringer: Du kan laste ned og installere den nyeste programvaren.

Treningsøkter og treningsprogrammer: Du kan lete etter og velge treningsøkter og treningsprogrammer på Garmin Connect nettstedet. Neste gang enheten har Wi-Fi tilkobling, sendes filene trådløst til enheten.

Kartoppdateringer: Du kan oppdatere kartene på Edge® sykkelcomputeren din. Når du oppdaterer kart, kan enheten finne steder som nylig har blitt lagt til, og beregne mer nøyaktige ruter (*Administrering av kart*, side 38).

Konfigurere Wi-Fi® tilkobling

Du må koble enheten til Garmin Connect™ appen på telefonen eller Garmin Express™ programmet på datamaskinen før du kan koble til et Wi-Fi nettverk.

1. Velg et alternativ:
   - Last ned Garmin Connect appen, og parkoble telefonen din (*Parkobling av telefon*, side 39).
   - Gå til **garmin.com/express**, og last ned Garmin Express programmet.
2. Følg instruksjonene på skjermen for å konfigurere Wi-Fi tilkobling.

Wi-Fi® innstillinger

Velg ☰ > **Tilkoblede funksjoner** > **Wi-Fi**.

Aktiver: Aktiverer trådløs Wi-Fi teknologi.

Andre innstillinger for Wi-Fi vises bare når Wi-Fi er aktivert.

Last opp automatisk: Lar deg laste opp aktivitetene automatisk over et kjent trådløst nettverk.

Wi-Fi-synkronisering: Velg for å synkronisere Wi-Fi manuelt.

Legg til nettverk: Kobler enheten til et trådløst nettverk.

Trådløse sensorer

Edge® sykkelcomputeren kan parkobles og brukes sammen med trådløse sensorer ved hjelp av ANT+® eller Bluetooth® teknologi (*Parkoble trådløse sensorer*, side 54). Når enhetene er parkoblet, kan du tilpasse de valgfrie datafeltene (*Legge til et dataskjermbilde*, side 63). Hvis enheten ble levert med en sensor, er de allerede parkoblet.

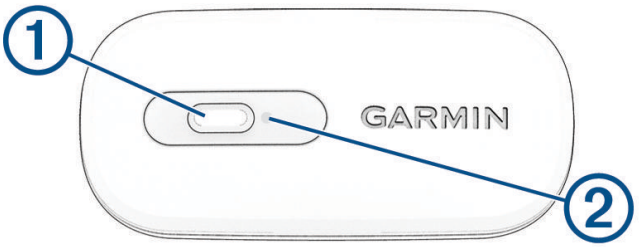
Hvis du vil ha informasjon om spesifikk Garmin® sensorkompatibilitet eller kjøp av en sensor, eller hvis du vil se brukerveiledningen, kan du gå til garmin.com for den aktuelle sensoren.

Sensortype	Beskrivelse
Elsykkel	Du kan bruke enheten med en elsykkel, for eksempel Shimano® elsykkelsystemet, og se sykkeldata, for eksempel informasjon om batteri og giring, på turene dine (*Vise sensorinformasjon på elsykkelen*, side 58).
Edge-fjernkontroll	Du kan styre Edge sykkelcomputeren din med Edge fjernkontrollen og blant annet starte aktivitetstidtakeren, markere runder og bla gjennom dataskjermbilder.
Utvidet visning	Du kan bruke modusen Utvidet visning til å vise dataskjermbilder fra en kompatibel Garmin klokke på en kompatibel Edge sykkelcomputer under en tur eller en triatlon (*Konfigurere modus for utvidet visning*, side 70).
Puls	Du kan bruke en ekstern sensor, for eksempel pulsmålerne i HRM 200, HRM 600, HRM-Dual™, HRM-Fit™ eller HRM-Pro™ serien, til å se pulsdata under aktivitetene dine.
inReach-fjernkontroll	inReach® fjernkontrollfunksjonen gjør at du kan styre inReach satellittkommunikasjonsenheten med Edge sykkelcomputeren (*Bruke inReach® fjernkontrollen*, side 59).
Lys	Du kan bruke smarte Varia™ sykkellykter for å få bedre oversikt over omgivelsene. Med et Varia frontlyktkamera kan du også ta bilder og ta opp video under en tur (*Bruk Varia™ kamerakontrollene*, side 57).
Kraft	Du kan bruke Rally™ eller Vector™ wattmålerpedalene til å se wattdata på enheten din. Du kan justere wattsonene slik at de samsvarer med mål og ferdigheter (*Still inn wattsoner*, side 28), eller bruke områdevarsler for å bli varslet når du når en bestemt wattsone (*Angi områdevarsler*, side 65).
Radar	Du kan bruke en Varia bakspeilradar for å få bedre oversikt over omgivelsene og få varsler om kjøretøy som nærmer seg. Med en Varia radar med kamera og baklykt kan du også ta bilder og ta opp video under en tur (*Bruk Varia™ kamerakontrollene*, side 57).
Girskifte	Du kan bruke elektroniske gir for å vise informasjon om giring under en sykkeltur. Edge 850-sykkelcomputeren viser gjeldende justeringsverdier når sensoren er i justeringsmodus.
Shimano Di2	Du kan bruke elektroniske Shimano Di2™ gir for å vise informasjon om giring under en sykkeltur. Edge 850-sykkelcomputeren viser gjeldende justeringsverdier når sensoren er i justeringsmodus.
Smartrulle	Du kan bruke sykkelcomputeren med en smartrulle for å simulere motstand mens du følger en rute eller en treningsøkt eller sykler (*Bruke en sykkelrulle*, side 16).
Hastighet/pedalfrekvens	Du kan montere hastighets- eller pedalfrekvenssensorer på sykkelen og vise dataene på sykkelcomputeren under en sykkeltur. Om nødvendig kan du angi omkretsen på hjulet manuelt (*Hjulstørrelse og -omkrets*, side 91).
Tempe	Du kan feste tempe™ temperatursensoren til en slitesterk stropp eller et feste der den utsettes for omgivende luft, slik at den blir en stabil kilde til nøyaktige temperaturdata.
VIRB	VIRB® fjernkontrollfunksjonen gjør det mulig å styre VIRB actionkameraet ved hjelp av sykkelcomputeren din.

Parkoble HRM 600 med en kompatibel enhet

Du kan koble HRM 600 til kompatible Garmin® enheter, smartklokker, nettbrett eller treningsutstyr (*Tilkoblingstyper og LED-atferd*, side 52).

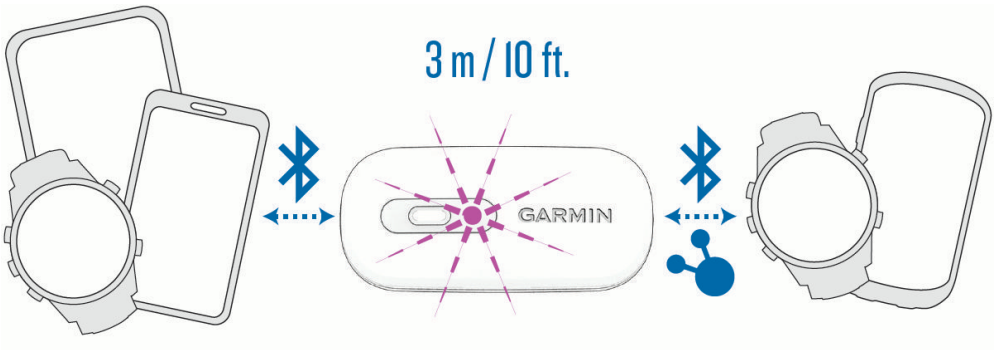
1 Trykk på knappen ① på HRM 600-modulen for å aktivere den.



LED-lampen ② blinker ■ ■ når den er aktiv og har en trygg tilkobling.

2 Sjekk at Garmin enheten din støtter tilkoblingstypen som LED-lampen indikerer.
Du kan trykke raskt to ganger på knappen for å bytte tilkoblingstyper (*Tilkoblingstyper og LED-atferd*, side 52). LED-lampen blinker ■ ■ ■ når den er aktiv og har en åpen tilkobling.
TIPS: Mange kompatible enheter og apper bruker den åpne tilkoblingen.

3 Hold knappen inne i fire sekunder for å aktivere parkoblingsmodus.



LED-lampen blinker ■ kontinuerlig.
HRM 600 er i parkoblingsmodus i fem minutter.
Du kan trykke på knappen for å avslutte parkoblingsmodus.

4 Velg et alternativ:
- Åpne sensormenyen på Garmin enheten for å legge til den eksterne pulssensoren.
  MERK: Instruksjonene for paring varierer for alle enheter som er kompatible med Garmin. Du finner mer informasjon i brukerveiledningen.
- Åpne Bluetooth® innstillingene på tredjepartsenheten.
  HRM 600 bør vises i listen over tilgjengelige enheter.

5 Velg HRM 600.

Etter første parkobling gjenkjenner enheten automatisk HRM 600 hver gang den aktiveres og er innenfor rekkevidde.

Tilkoblingstyper og LED-atferd

HRM 600 støtter både sikre og åpne tilkoblingstyper.

Sikker: Den sikre Bluetooth® tilkoblingstypen er kryptert og autentisert. Hvis du vil se en liste over Garmin® enheter som støtter oppretting av sikre tilkoblinger, kan du gå til garmin.com/hrm_connection_types. Noen Garmin enheter kan kreve en programvareoppdatering.

Når HRM 600 er aktiv og bruker en sikker tilkobling, blinker LED-lampen ■ ■ (to ganger) hvert femte sekund.

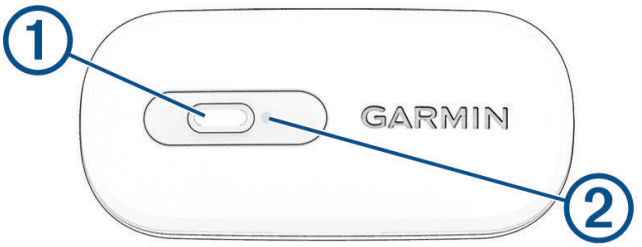
Åpen: Den åpne tilkoblingstypen støtter alle Garmin enheter som er kompatible med pulsmålere. ANT+® tilkoblinger og noen Bluetooth tilkoblinger er åpne. Den åpne tilkoblingstypen anbefales også for Bluetooth parkobling med smartklokker, nettbrett eller treningsutstyr fra tredjeparter.

Når HRM 600 er aktiv og bruker en åpen tilkobling, blinker LED-lampen ■ ■ ■ (tre ganger) hvert femte sekund.

TIPS: Stå 10 m (33 fot) unna andre pulsmålere når du skal parkoble enhetene.

Parkoble HRM 600 med Garmin Connect™ appen

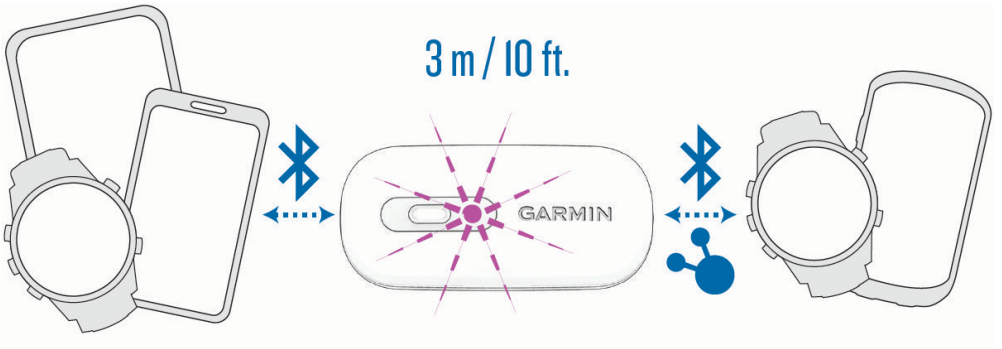
1 Trykk på knappen ① på HRM 600-modulen for å aktivere den.



LED-lampen ② blinker ■ når den er aktiv og sender.

2 Installer og åpne Garmin Connect appen fra appbutikken på telefonen.

3 Hold knappen inne i fire sekunder for å aktivere parkoblingsmodus.



LED-lampen blinker ■ kontinuerlig.

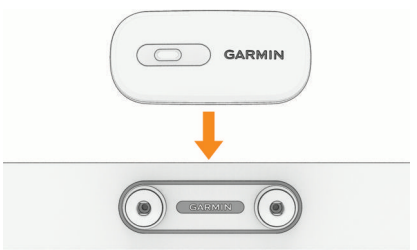
HRM 600 er i parkoblingsmodus i fem minutter.

Du kan trykke på knappen for å avslutte parkoblingsmodus.

4 Velg et alternativ for å legge til HRM 600 på Garmin Connect kontoen din:
   - Hvis dette er første gang du parkobler en enhet med Garmin Connect appen, følger du instruksjonene på skjermen.
   - Hvis du allerede har parkoblet en annen enhet med Garmin Connect appen, velger du ••• > **Garmin-enheter** > **Legg til enhet** og følger instruksjonene på skjermen.

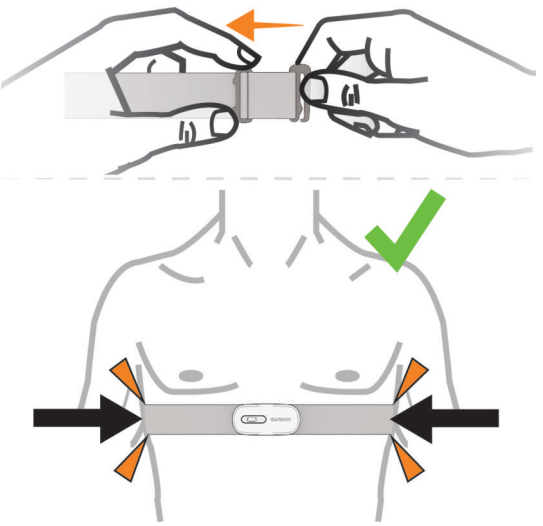
Slik tar du på HRM 600

1 Fest modulen i stroppen.

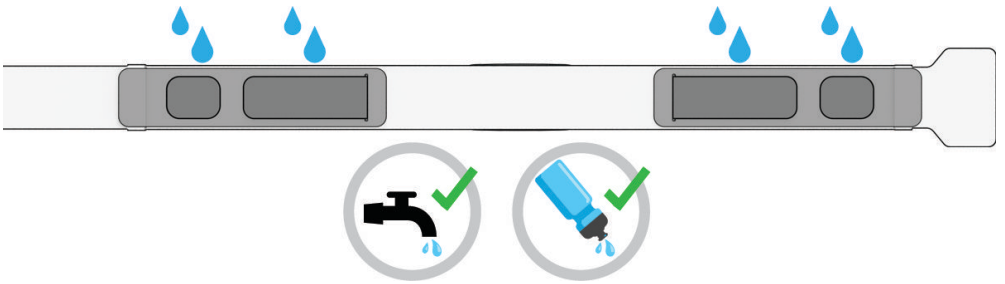


MERK: Begge Garmin® logoene bør være vendt opp.

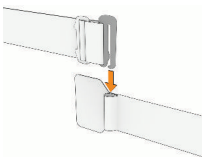
2 Juster stroppen.



3 Fukt sensorene.



4 Fest stroppkroken på høyre side av kroppen.



Tips for unøyaktige pulsdata

Hvis pulsdataene er unøyaktige eller ikke vises, kan du prøve følgende tips.

- Fukt elektrodene på nytt, eventuelt også kontaktlappene.
- Stram stroppen rundt brystet.
- Varm opp i 5 til 10 minutter.
- Følg instruksjonene for å ta vare på pulsmåleren (*Ta vare på pulsmåleren*, side 79).
- Ha på deg en bomullsskjorte eller fukt begge sider av stroppen grundig.

  Syntetiske stoffer som gnisser eller blafrer mot pulsmåleren, kan skape statisk elektrisitet som forstyrrer pulssignalene.
- Beveg deg vekk fra kilder som kan forstyrre pulsmåleren.

  Kilder som kan forårsake forstyrrelser, kan omfatte elektromagnetiske felt, enkelte trådløse sensorer på 2,4 Ghz, høyspentledninger, elektriske motorer, ovner, mikrobølgeovner, trådløse telefoner på 2,4 Ghz og trådløse LAN-tilgangspunkter.

Parkoble trådløse sensorer

Første ganger du kobler en trådløs sensor til enheten ved hjelp av ANT+® eller Bluetooth® teknologi, må du parkoble enheten og sensoren. Når de er parkoblet, kobles Edge® sykkelcomputeren til sensoren automatisk når du starter en aktivitet og sensoren er aktiv og innenfor rekkevidde. Du finner mer informasjon om tilkoblingstyper på garmin.com/hrm_connection_types.

Hvis enheten ble levert med en sensor, er de allerede parkoblet.

1 Ta på deg pulsmåleren, monter sensoren eller trykk på knappen for å aktivere sensoren.

  MERK: Se den trådløse sensorens brukerveiledning for å få mer informasjon om parkobling.

2 Sørg for at enheten er innenfor rekkevidden til sensoren (3 m (10 fot)).

Stå 10 meter (33 fot) unna andre sensorene til andre syklister når du skal parkoble enhetene.

3 Velg ☰ > **Sensorer** > **Legg til sensor**.

4 Velg et alternativ:
   - Velg en sensortype.
   - Velg **Søk på alle** for å søke etter alle sensorer i nærheten.

   Det vises en liste over tilgjengelige sensorer.

5 Velg én eller flere enheter du vil pare med enheten.

6 Velg **Legg til**.

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

Den trådløse sensorens batterilevetid

Når du er på farten, vises batterinivået til de trådløse sensorene som ble koblet til under aktiviteten. Listen er organisert etter batterinivå.

Datagjennomsnitt for pedalfrekvens eller kraft

Innstillingen for ikke-null-gjennomsnitt er tilgjengelig hvis du trener med en pedalfrekvenssensor eller kraftmåler (tilleggsutstyr). Standardinnstillingen utelater nullverdier som oppstår når du ikke tråkker på pedalene.

Du kan endre verdien på denne innstillingen (*Innstillinger for dataregistrering*, side 69).

Tren med wattmålere

- Gå til **garmin.com/intosports** for å se en liste over wattmålere som er kompatible med Edge® sykkelcomputeren (for eksempel Rally™ og Vector™ systemer).
- Du finner mer informasjon i brukerveiledningen for wattmåleren.
- Juster wattsonene slik at de samsvarer med mål og ferdigheter (*Still inn wattsoner*, side 28).
- Bruk områdevarsler hvis du vil bli varslet når du når en bestemt kraftsone (*Angi områdevarsler*, side 65).
- Tilpass wattdatafeltene (*Legge til et dataskjermbilde*, side 63).

Kalibrere kraftmåleren

Før du kan kalibrere wattmåleren, må du installere den, parkoble den med enheten din og sørge for at den aktivt sender data.

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

1 Velg ☰ > **Sensorer**.

2 Velg kraftmåleren.

3 Velg **Kalibrer**.

   TIPS: Sørg for å holde wattmåleren aktiv til meldingen vises.

4 Følg instruksjonene på skjermen.

Pedalbasert watt

Rally™ måler pedalbasert watt.

Rally måler watten du genererer, et par hundre ganger hvert sekund. Rally måler også pedalfrekvens eller pedalens rotasjonshastighet. Ved å måle kraft, kraftretning, krankarmens rotasjon og tid kan Rally fastslå kraften (watt). Rally måler watten fra venstre og høyre ben separat og rapporterer balansen mellom høyre og venstre.

MERK: Rally systemet med én sensor måler ikke balanse mellom høyre og venstre.

Sykkeldynamikk

Sykkeldynamikkmålinger måler hvordan du bruker kraft gjennom hele pedaltråkket, og hvor du bruker kraft på pedalen, slik at du kan forstå måten du sykler på. Det å forstå hvordan og hvor du produserer kraft, gjør det mulig for deg å trene mer effektivt og evaluere sykkelformen din.

MERK: Du må ha en kompatibel wattmåler med to sensorer tilkoblet via ANT+® teknologi for å kunne bruke sykkeldynamikkmålinger.

Du finner mer informasjon på garmin.com/performance-data/cycling.

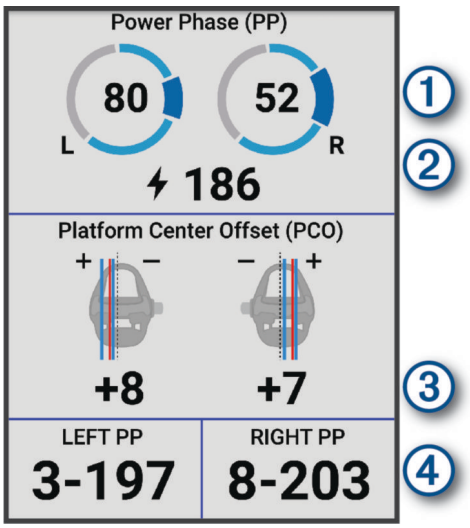
Bruke sykkeldynamikk

Før du kan bruke sykkeldynamikk, må du parkoble wattmåleren med enheten din ved hjelp av ANT+® teknologi (*Parkoble trådløse sensorer*, side 54).

MERK: Registrering av sykkeldynamikk bruker ytterligere enhetsminne.

1 Ta deg en tur.

2 Bla til skjermbildet for sykkeldynamikk for å se kraftfasedata ①, total kraft ② og pedalsenterforskyvning ③.



3 Hold eventuelt inne et datafelt ④ for å endre det (*Legge til et dataskjermbilde*, side 63).

MERK: De to datafeltene nederst på skjermen kan tilpasses.

Du kan sende turen til Garmin Connect™ appen for å se ytterligere sykkeldynamikkdata (*Sende turen din til Garmin Connect™*, side 49).

Kraftfasedata

Kraftfase er området i pedaltrakket (mellom start- og sluttvinkelen til krankarmen) der du produserer positiv kraft.

Pedalsenterforskyvning

Pedalsenterforskyvning er plasseringen på pedalen der du bruker kraft.

Tilpass funksjoner for sykkeldynamikk

Før du kan tilpasse Rally™ funksjonene, må du parkoble en Rally wattmåler med enheten din.

1 Velg ☰ > **Sensorer**.

2 Velg Rally wattmåleren.

3 Velg **Sensordetaljer** > **Sykkeldynamikk**.

4 Velg et alternativ.

5 Velg eventuelt vekslebryterne for å slå på eller av effektivitet av dreiningsmoment, jevnhet for pedal og sykkeldynamikk.

Oppdatere Rally™ systemprogramvaren ved hjelp av Edge® sykkelcomputeren

Før du kan oppdatere programvaren, må du parkoble Edge sykkelcomputeren med Rally systemet.

1 Send turhistorikken til Garmin Connect™ kontoen (*Sende turen din til Garmin Connect™*, side 49).

Garmin Connect søker automatisk etter programvareoppdateringer og sender dem til Edge sykkelcomputeren din.

2 Sørg for at Edge sykkelcomputeren din er innenfor wattmålernes rekkevidde (3 m).

3 Roter krankarmen noen ganger. Edge sykkelcomputeren ber deg om å installere alle ventende programvareoppdateringer.

4 Følg instruksjonene på skjermen.

Situasjonsoppfattelse

⚠ ADVARSEL!

Varia™ sykkelsikkerhetsproduktene kan forbedre situasjonsoppfattelsen. De kan ikke erstatte oppmerksomhet og god vurderingsevne hos syklisten. Vær alltid oppmerksom på omgivelsene dine, og bruk sykkelen på en trygg måte. Hvis du ikke gjør det, kan det føre til alvorlig personskade eller dødsfall.

Edge® sykkelcomputeren din kan brukes sammen med Varia sykkelsikkerhetsproduktene (*Trådløse sensorer*, side 51). Se tilbehørets bruksanvisning for å få mer informasjon.

Bruk Varia™ kamerakontrollene

LES DETTE

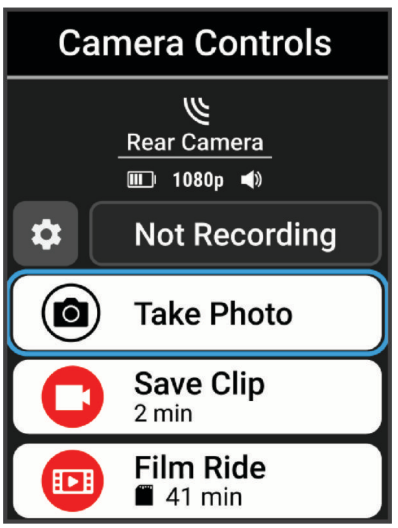
Enkelte jurisdiksjoner kan forby eller regulere opptak av video, lyd eller bilder, eller kan kreve at alle parter har kunnskap om opptaket og gir sitt samtykke. Det er ditt ansvar å kjenne til og følge alle lover, forskrifter og andre restriksjoner i jurisdiksjoner der du har planer om å bruke denne enheten.

Før du kan bruke Varia kamerakontrollene, må du parkoble tilbehøret med sykkelcomputeren (*Parkoble trådløse sensorer*, side 54).

1 Trykk på skjermen for å vise tidtakeroverlegget, og velg ❯.

   TIPS: Du kan også betjene kameraet ved hjelp av hurtighandlingsknappene på tidtakeroverlegget.

   Sykkelcomputeren viser kamerakontrollene, samt opptaksmodus, batteristatus, videooppløsning og lydstatus for alle tilkoblede kameraer.



2 Velg et alternativ:
   - Velg **Hovedlyskamera** eller **Radarkamera** for å tilpasse kamerainnstillingene.
   - Velg ⚙ for å tilpasse hurtighandlingsknappene som vises på tidtakeroverlegget.
   - Velg **Ta bilde**, **Lagre klipp** eller **Film tur**.

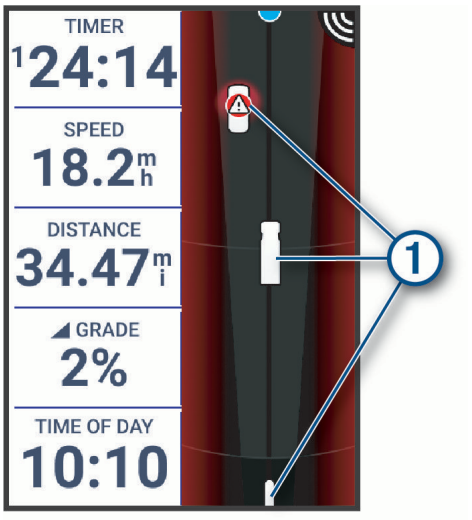
Radardataskjermbilde

⚠ ADVARSEL!

Enheten kan forbedre situasjonsforståelsen. Den kan ikke erstatte oppmerksomhet og god vurderingsevne hos syklisten. Vær alltid oppmerksom på omgivelsene dine, og bruk sykkelen på en trygg måte. Hvis du ikke gjør det, kan det føre til alvorlig personskade eller dødsfall.

Før du kan vise Varia™ radardataene, må du parkoble det kompatible tilbehøret med sykkelcomputeren din (*Parkoble trådløse sensorer*, side 54).

Du kan legge til et radardataskjermbilde for å fjernstyre den tilkoblede Varia RearVue-radarenheten din og vise radardata. Radardataskjermbildet viser deg en grafisk fremstilling av veien bak deg mens du sykler. Hvert ikon ① representerer et kjøretøy som nærmer seg. Størrelsen på ikonet representerer størrelsen på kjøretøyet som radaren har oppdaget. Du finner mer informasjon i radartilbehørets bruksanvisning.



Kjøretøyikonet beveger seg opp og over skjermbildet når kjøretøyet nærmer seg, og representerer kjøretøyets posisjon i forhold til deg. Radaren beregner et trusselnivå basert på kjøretøyets størrelse, hastighet og andre faktorer. En oransje glød under kjøretøyikonet indikerer at kjøretøyet er en trussel på middels nivå. En rød glød under kjøretøyikonet med det ⚠ over kjøretøyikonet indikerer at kjøretøyet er en trussel på høyt nivå.

TIPS: Du kan legge til fem datafelt på dette skjermbildet.

Aktivere tonen for grønt trusselnivå

Før du kan aktivere tonen for grønt trusselnivå, må du parkoble enheten med en kompatibel Varia™ bakspeilradar og aktivere toner.

Du kan aktivere en tone som spilles av når radaren går over til det grønne trusselnivået.

1 Velg ☰ > **Sensorer**.
2 Velg radarenheten din.
3 Velg **Sensordetaljer** > **Varselinnstillinger**.
4 Velg **Tone for grønt trusselnivå**-vekslebryteren.

Elektroniske girskiftere

Før du kan bruke kompatible elektroniske girskiftere, for eksempel Shimano® Di2™ eller SRAM® AXS-girskiftere, må du parkoble dem med Edge® sykkelcomputeren din (*Parkoble trådløse sensorer*, side 54).

Du kan konfigurere tilgjengelige girskifterknapper for å styre handlinger på Edge sykkelcomputeren, som å starte og stoppe aktiviteter og registrere runder. Du kan også tilpasse de valgfrie datafeltene (*Legge til et dataskjermbilde*, side 63). Når du finjusterer posisjonen til de elektroniske girskifterne dine, kan Edge sykkelcomputeren vise trimjusteringsverdiene.

Elsykkeltrening

Før du kan bruke en kompatibel elsykkel, for eksempel en Shimano® elsykkel, må du parkoble den med Edge® enheten din (*Parkoble trådløse sensorer*, side 54). Du kan tilpasse de valgfrie dataskjermbildene og datafeltene på elsykkelen (*Legge til et dataskjermbilde*, side 63).

Vise sensorinformasjon på elsykkelen

1 Velg ☰ > **Sensorer**.
2 Velg elsykkelen din.
3 Velg et alternativ:
   - Hvis du vil vise informasjon om elsykkelen, som kilometertelleren eller turdistansen, velger du **Sensordetaljer** > **Elsykkel-detaljer**.
   - Hvis du vil vise feilmeldinger for elsykkelen, velger du ⚠.

   Du finner mer informasjon i brukerveiledningen for elsykkelen.

inReach® fjernkontroll

inReach fjernkontrollfunksjonen gjør det mulig å styre en kompatibel inReach satellittkommunikasjonsenhet ved hjelp av Edge® sykkelcomputeren. Gå til garmin.com for å få mer informasjon om kompatible enheter.

Bruke inReach® fjernkontrollen

1 Slå på inReach satellittkommunikasjonsenheten.
2 På Edge® sykkelcomputeren velger du ☰ > **Sensorer** > **Legg til sensor** > **inReach**.
3 Velg inReach satellittkommunikasjonsenheten din, og velg deretter **Legg til**.
4 Dra nedover og til venstre eller høyre for å vise inReach fjernkontrollwidgeten.
5 Velg et alternativ:
   - Velg **Meldinger** > **Send forhåndsdefinerte** for å sende en forhåndsdefinert melding, og velg deretter en melding i listen.
   - Velg **Meldinger** > **Start samtale** for å sende en tekstmelding, og velg deretter meldingskontaktene. Skriv inn meldingsteksten eller velg et hurtigtekstalternativ.
   - Velg **inReach-sporing** > **Start sporing** for å vise tidtakeren og den tilbakelagte distansen under en sporingsøkt.
   - Velg **SOS** for å sende en SOS-melding.

     MERK: Du skal bare bruke SOS-funksjonen i en reell nødssituasjon.

Logg

Historikkoversikten på Edge® 850-sykkelcomputeren inneholder informasjon om tid, distanse, kalorier, hastighet, rundedata, høydenivå og ekstra informasjon om sensorer ved hjelp av ANT+® teknologi.

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

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

Vise turen

1 Sveip opp på startskjermen for å vise historikkoversikten.
   MERK: Det kan hende at du må legge til oversikten på startskjermen (*Tilpassing av oversikter*, side 69).
2 Velg historikkoversikten.
3 Velg **Turer**.
4 Velg en tur.
5 Velg et alternativ.

Vis tid i hver treningssone

Før du kan vise tiden din i hver treningssone, må du parkoble enheten din med en kompatibel pulsmåler eller kraftmåler, fullføre en aktivitet og lagre aktiviteten.

Når du viser tiden din i hver pulssone og kraftsone, kan det hjelpe deg med å justere treningsintensiteten. Du kan justere kraftsonene (*Still inn wattsoner*, side 28) og pulssonene (*Angi pulssoner*, side 28) for å samsvare med mål og evner. Du kan tilpasse datafelter for å vise tid i treningssoner under turen (*Legge til et dataskjermbilde*, side 63).

1 Sveip opp på startskjermen for å vise historikkoversikten.
   MERK: Det kan hende at du må legge til oversikten på startskjermen (*Tilpassing av oversikter*, side 69).
2 Velg historikkoversikten.
3 Velg **Turer**.
4 Velg en tur.
5 Velg **Sammendrag**.
6 Velg et alternativ:
   - Velg **Pulssoner**.
   - Velg **Kraftsoner**.

Slett en tur

1 Sveip opp på startskjermen for å vise historikkoversikten.
   MERK: Det kan hende at du må legge til oversikten på startskjermen (*Tilpassing av oversikter*, side 69).
2 Velg historikkoversikten.
3 Velg **Turer**.
4 Velg en tur.
5 Velg ⋮ > **Slett** > ✓.
   TIPS: Du kan også sveipe en tur til venstre og velge 🗑.

Vis totalverdier for data

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

1 Sveip opp på startskjermen for å vise historikkoversikten.
   MERK: Det kan hende at du må legge til oversikten på startskjermen (*Tilpassing av oversikter*, side 69).
2 Velg historikkoversikten.
3 Velg **Totalverdier**.

Slett totalverdier for data

1 Sveip opp på startskjermen for å vise historikkoversikten.
   MERK: Det kan hende at du må legge til oversikten på startskjermen (*Tilpassing av oversikter*, side 69).
2 Velg historikkoversikten.
3 Velg **Totalverdier**.

4 Velg et alternativ:
   - Velg 🗑 for å slette alle totalverdier for data fra historikken.
   - Velg en aktivitetsprofil der oppsamlede totalverdier for data skal slettes for en enkelt profil.

   MERK: Dette sletter ingen lagrede aktiviteter.
5 Velg ✔.

Dataregistrering

Enheten registrerer punkter hvert sekund. Når enheten registrerer punkter hvert sekund, får du et ekstremt detaljert spor. Dette bruker også mer av det tilgjengelige minnet.

Du finner mer informasjon om datagjennomsnitt for pedalfrekvens og kraft på *Datagjennomsnitt for pedalfrekvens eller kraft*, side 55.

Databehandling

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

Tilkobling til datamaskin

LES DETTE

Tørk godt av USB-porten, gummihetten og området rundt før du lader enheten eller kobler den til en datamaskin. På denne måten kan du forhindre korrosjon.

1 Ta av gummihetten på USB-porten.
2 Koble den ene enden av kabelen til USB-porten på enheten.
3 Koble den andre enden av kabelen til USB-porten på en datamaskin.

   Enheten vises som en flyttbar stasjon i Denne PC-en på Windows® datamaskiner. Siden Mac® operativsystemer har begrenset støtte for MTP-filoverføringsmodus (Media Transfer Protocol), bør du bruke Garmin Express™ programmet til å vise enheten på en Mac datamaskin.

Overføre filer til enheten

1 Koble enheten til datamaskinen.

   Avhengig av operativsystemet på datamaskinen vises enheten enten som en bærbar enhet, en flyttbar stasjon eller et flyttbart volum.

   MERK: Mac® operativsystemer registrerer ikke enheten som standard. Du må bruke Garmin Express™ programvare for å samhandle med filer på enheten din.
2 Åpne filleseren på datamaskinen.
3 Velg en fil.
4 Velg **Rediger** > **Kopier**.
5 Åpne den bærbare enheten, stasjonen eller volumet for enheten.
6 Bla til en mappe.

   MERK: De fleste filtyper har en navngitt mappe i Garmin® mappen.
7 Velg **Rediger** > **Lim inn**.

   Filen vises i listen over filer i minnet på enheten.

Slette filer

LES DETTE

Hvis du ikke er sikker på hvilken funksjon en fil har, må du ikke slette den. Enhetens minne inneholder viktige systemfiler som ikke må slettes.

1 Åpne **Garmin** stasjonen eller -volumet.
2 Åpne om nødvendig en mappe eller et volum.
3 Velg en fil.
4 Trykk på **Delete**-tasten på tastaturet.

   MERK: Mac® operativsystemer har begrenset støtte for MTP-filoverføringsmodus. Du må åpne Garmin Drive på et Windows® operativsystem.

Tilpasse enheten

Profiler

Edge® sykkelcomputeren tilbyr flere muligheter å tilpasse enheten på, inkludert profiler. Profiler er en samling innstillinger som optimaliserer enheten etter hvordan du bruker den. Du kan for eksempel opprette ulike innstillinger og visninger for trening og terrengsykling.

Når du bruker en profil og endrer innstillinger som datafelter eller måleenheter, lagres endringene automatisk som en del av profilen.

Aktivitetsprofiler: Du kan opprette aktivitetsprofiler for alle typer sykling. Du kan for eksempel opprette en egen aktivitetsprofil for trening, for ritt og for terrengsykling. Aktivitetsprofilen består av tilpassede datasider, aktivitetstotaler, varsler, treningssoner (for eksempel puls og hastighet), treningsinnstillinger (for eksempel Auto Pause® og Auto Lap® funksjoner) og navigasjonsinnstillinger.

TIPS: Når du synkroniserer, lagres aktivitetsprofiler på Garmin Connect™ kontoen din som kan sendes til enheten når som helst.

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

Sykkelaktivitetsprofiler

Hver gang du sykler med Edge® sykkelcomputeren, blir du bedt om å velge en aktivitetsprofil. Hver aktivitetsprofil inneholder treningsinnstillinger, rutealternativer og visningspreferanser som er optimalisert for aktiviteten. Du bør velge en aktivitetsprofil basert på turtypen eller veitypen (*Oppdater aktivitetsprofil*, side 63).

Enduro-terrengsykling: Dette er en terrengsykkelprofil som spesifikt sporer stigninger og nedstigninger separat på uasfaltert terreng og registrerer nedstignings-GPS i 5 Hz hvis dette er aktivert (*5 Hz-datainnhenting*, side 70). Når du sykler med denne profilen, bytter sykkelcomputeren automatisk mellom stigninger og nedstigninger og viser et varsel som oppsummerer den fullførte rundetiden. Du kan aktivere Auto Pause-innstillingene for stignings- og nedstigningsdelene av turen. Denne aktivitetsprofilen sporer også løypers vanskelighetsgrad, og kartet viser skyggerelieff og konturer som standard.

MERK: Du kan oppdatere innstillingen Enduro-modus for å trykke manuelt på knappen ⟲ når du bytter mellom stigninger og nedstigninger (*Treningsinnstillinger*, side 63).

Terrengsykling i nedoverbakke: Du bør bruke denne profilen hvis du tar en skiheis eller transporterer sykkelen opp en bakke og sykler ned igjen. Denne profilen sporer nedstigninger på uasfaltert terreng og registrerer nedstignings-GPS i 5 Hz hvis dette er aktivert. En utforkjøring kalles en runde, og etter hver runde viser sykkelcomputeren et varsel med et sammendrag av rundedataene. Stigningsdata er ikke inkludert i aktivitetssammendragstotalene. Denne aktivitetsprofilen sporer også løypers vanskelighetsgrad, og kartet viser skyggerelieff og konturer som standard.

TUR: Denne aktivitetsprofilen er ideell for å navigere til bestemte navigasjoner på blandet terreng. Hvis du for eksempel oppretter en rute med løyper blandet med severdigheter langs veien eller campingplasser.

Innendørs: Sykkelcomputeren har også en aktivitetsprofil for innendørsaktiviteter der GPS-en er slått av. Velg denne profilen hvis du trener innendørs eller vil spare batteri. Når GPS-en er slått av, er ikke hastighet og avstand tilgjengelig med mindre du har en kompatibel sensor eller sykkelrulle som sender hastighets- og avstandsdata til enheten (*Trådløse sensorer*, side 51).

Konfigurer brukerprofilen

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

1. Velg ☰ > **Min statistikk** > **Brukerprofil**.
2. Velg et alternativ.

Kjønnsinnstillinger

Når du konfigurerer enheten for første gang, må du velge et kjønn. De fleste algoritmer for trening og formnivå er binære. Garmin® anbefaler at du velger det kjønnet du ble født med, for å få de mest nøyaktige resultatene. Etter den første konfigureringen kan du tilpasse profilinnstillingene i Garmin Connect™ kontoen.

Profil og personvern: Gjør det mulig å tilpasse dataene på den offentlige profilen din.

Brukerinnstillinger: Angi kjønnet ditt. Hvis du velger Ikke angitt, vil algoritmene som krever binære inndata, bruke kjønnet du anga da du først konfigurerte enheten.

Treningsinnstillinger

Med følgende alternativer og innstillinger kan du tilpasse enheten etter treningsbehov. Disse innstillingene lagres til en aktivitetsprofil. Du kan for eksempel angi tidsvarsler for veiprofilen og angi en Auto Lap® posisjonsutløser for terrengsykkelprofilen.

TIPS: Du kan også tilpasse aktivitetsprofilene fra enhetsinnstillingene i Garmin Connect™ appen.

Velg ☰ > **Aktivitetsprofiler**, og velg en profil.

Varsler og meldinger: Angir hvordan runder utløses, og tilpasser trenings- eller navigasjonsvarslene for aktiviteten (*Innstillinger for varsler og meldinger*, side 65).

Automatisk lås: Gjør at enheten kan låse enhetsknappene og berøringsskjermen automatisk under en tur (*Låse og låse opp sykkelcomputeren*, side 68).

Automatisk dvale: Gjør at enheten kan aktivere dvalemodus automatisk når den har vært inaktiv i fem minutter (*Bruke automatisk dvalemodus*, side 67).

Stigninger: Aktiverer ClimbPro funksjonen og angir terrengtypen og hvilke typer stigninger enheten registrerer (*Bruke ClimbPro*, side 36).

Dataskjermer: Gjør det mulig å tilpasse dataskjermbilder og legge til nye dataskjermbilder for aktiviteten (*Legge til et dataskjermbilde*, side 63).

Utstyrsvalg: Gjør at du kan velge utstyr for en aktivitet etter at du har fullført og lagret den. Du kan legge til og slette utstyr på Garmin Connect kontoen din.

MTB/CX: Aktiverer registrering av vanskelighetsgrad, flyt og hopp. Velg denne innstillingen for å aktivere varsler om hopp, hvis dette er tilgjengelig. Du kan også slå **ForkSight** av og på i aktivitetsprofiler for terrengsykling, for eksempel **Fjell** eller **Enduro-terrengsykling** (*ForkSight*, side 36).

TIPS: Du kan velge **Enduro-modus** for å aktivere automatisk eller manuell registrering av stigninger og nedstigninger for enduro-aktivitetsprofiler (*Sykkelaktivitetsprofiler*, side 62).

Navigasjon: Angir navigasjonsmeldinger og tilpasser kart- og ruteinnstillingene (*Kartinnstillinger*, side 38) (*Ruteinnstillinger*, side 38).

Næring/hydrering: Sporer inntak av mat og drikke.

Turtype: Angir turtypen som er typisk for denne aktivitetsprofilen, for eksempel pendling.

Du kan oppdater turtypen manuelt etter at du har utført en tur som ikke er typisk. Det er viktig med nøyaktige turtyper for å opprette sykkelvennlige løyper.

Satellittsystemer: Gjør at du kan slå av GPS-en (*Trene innendørs*, side 16) eller angi satellittsystemet som skal brukes under aktiviteten (*Endre satellittinnstilling*, side 68).

Segmenter: Slår på de aktiverte segmentene dine (*Aktivere segmenter*, side 15).

Egenevaluering: Angir hvor ofte du evaluerer oppfattet innsats under aktiviteten (*Evaluer en aktivitet*, side 9).

Tidtaker: Angir tidtakerinnstillinger. Alternativet **Auto Pause** gjør at du kan angi når tidtakeren skal stanses midlertidig (*Automatisk pause*, side 67). Alternativet **Startmodus for tidtaker** gjør at du kan angi hvordan enheten skal registrere begynnelsen av en tur og starte aktivitetstidtakeren automatisk (*Start tidtaker automatisk*, side 68).

Oppdater aktivitetsprofil

Du kan tilpasse aktivitetsprofilene dine. Du kan tilpasse innstillingene og datafeltene for en bestemt aktivitet eller tur (*Treningsinnstillinger*, side 63).

TIPS: Du kan også tilpasse aktivitetsprofilene fra enhetsinnstillingene i Garmin Connect™ appen.

1. Velg ☰ > **Aktivitetsprofiler**.
2. Velg et alternativ:
   - Velg en profil.
   - Velg **Opprett ny** for å opprette en ny profil ved å kopiere en eksisterende profil eller bruke en mal.
3. Velg om nødvendig ⋮ for å endre navnet og fargen til profilen, eller for å fjerne profilen.

   TIPS: Du kan oppdater turtypen manuelt etter at du har utført en tur som ikke er typisk. Det er viktig med nøyaktige turtyper for å opprette sykkelvennlige løyper.

Legge til et dataskjermbilde

1. Velg ☰ > **Aktivitetsprofiler**.
2. Velg en profil.
3. Velg **Dataskjermer** > **Legg til dataskjerm** > **Dataskjermbilde**.
4. Velg en kategori og deretter ett eller flere datafelt.

TIPS: Hvis du vil se en liste over alle tilgjengelige datafelter, kan du gå til (*Datafelter*, side 84).

5 Velg ←.
6 Velg et alternativ:
   - Velg en annen kategori for å velge flere datafelt.
   - Velg ✓.
7 Velg + eller − for å endre layouten.
8 Velg ✓.
9 Velg et alternativ:
   - Trykk på et datafelt og deretter på et annet datafelt for å bytte om på dem.
   - Velg og hold inne på et datafelt for å endre det.
10 Velg ✓.

Dataskjermbildet som ble lagt til, vises i listen over dataskjermbilder for profilen (*Flytte dataskjermbilder*, side 65).

Legge til et dataskjermbilde for musikkontroll

Du kan tilpasse et dataskjermbilde for å vise musikkontroller og sanntidsdata, for eksempel rundetider eller total stigning (*Lytt til musikk*, side 47).

1 Velg ☰ > **Aktivitetsprofiler**.
2 Velg en profil.
3 Velg **Dataskjermer** > **Legg til** > **Musikkstyring**.
4 Velg et alternativ:
   - Trykk på et datafelt og deretter på et annet datafelt for å bytte om på dem.
   - Dobbelttrykk på et datafelt for å endre det.
5 Velg ✓.

Musikkdataskjermbildet som legges til, vises i profilens liste over dataskjermbilder (*Flytte dataskjermbilder*, side 65).

Datafelt for innendørs trening

Du kan tilpasse treningsdataskjermbildet slik at sanntidsdata vises, for eksempel primær målinformasjon, varighet på nedtelling med mer (*Treningsøkter*, side 9).

1 Velg ☰ > **Aktivitetsprofiler**.
2 Velg en profil.
3 Velg **Dataskjermer** > **Legg til dataskjerm** > **Dataskjermbilde** > **Treningsøkter**.
4 Velg ett eller flere datafelt du vil legge til eller fjerne.
5 Velg ←.
6 Velg ✓.
7 Velg + eller − for å endre layouten.
8 Velg ✓.
9 Velg et alternativ:
   - Trykk på et datafelt og deretter på et annet datafelt for å bytte om på dem.
   - Dobbelttrykk på et datafelt for å endre det.
10 Velg ✓.

Dataskjermbildet som ble lagt til, vises i listen over dataskjermbilder for profilen (*Flytte dataskjermbilder*, side 65).

Redigere et dataskjermbilde

1 Velg ☰ > **Aktivitetsprofiler**.
2 Velg en profil.
3 Velg **Dataskjermer**.
4 Sveip mot høyre eller venstre for å vise et dataskjermbilde.
5 Velg et alternativ:
   - Velg ⚙ > **Rediger datafelter**, og velg deretter + eller − for å endre layouten.

TIPS: Du kan også trykke på et felt for å bytte det ut med et annet felt eller holde inne et felt for å redigere det.

- Velg ⚙ > **Vis skjerm** for å vise eller skjule dataskjermbildet under turen.
- Velg og hold inne på dataskjermbildet, og dra det til 🗑 for å slette det.

6 Velg ←.

Flytte dataskjermbilder

1 Velg ☰ > **Aktivitetsprofiler**.
2 Velg en profil.
3 Velg **Dataskjermer**.
4 Sveip mot høyre eller venstre for å velge et dataskjermbilde.
5 Hold inne på et dataskjermbilde, og dra det til en ny plassering.
6 Velg ←.

Innstillinger for varsler og meldinger

Du kan bruke varsler til å trene mot bestemte mål om tid, avstand, kalori, puls, pedalfrekvens og kraft. Du kan også konfigurere navigasjonsvarsler. Varselsinnstillinger lagres sammen med aktivitetsprofilen (*Treningsinnstillinger*, side 63).

Velg ☰ > **Aktivitetsprofiler**, velg en profil, og velg deretter **Varsler og meldinger**.

Varsler om skarpe svinger: Aktiverer varsler om vanskelige svinger.

Advarsler om veier med mye trafikk: Aktiverer varsler om områder med mye trafikk.

Advarsel om veifare: Aktiverer varsler om veifarer, for eksempel hull i veien eller hindringer (*Rapportere en fare*, side 32).

Advarsler om uasfalterte veier: Aktiverer varsler om uasfalterte veier, for eksempel terreng- eller grusveier.

Varsler for treningsøktmål: Aktiverer et varsel om når du når et mål under treningsøkten.

Runde: Angir hvordan runder utløses (*Markere runder etter posisjon*, side 66).

Tidsvarsel: Angir et varsel om en bestemt tid (*Angi regelmessige varsler*, side 66).

Distansevarsel: Angir et varsel om en bestemt avstand (*Angi regelmessige varsler*, side 66).

Kalorivarsel: Angir et varsel når du har forbrent et bestemt antall kalorier.

Pulsvarsel: Angir at enheten skal varsle deg når pulsen din er over eller under en målsone (*Angi områdevarsler*, side 65).

Pedalfrekvensvarsel: Angir at enheten skal varsle deg når pedalfrekvensen er over eller under et egendefinert område med antall repetisjoner per minutt (*Angi områdevarsler*, side 65).

Kraftvarsel: Angir at enheten skal varsle deg når watterskelen din er over eller under en målsone (*Angi områdevarsler*, side 65).

Varsel om å snu: Angir et varsel som indikerer når du skal snu på turen.

Varsel om å spise: Angir et varsel om å spise på et bestemt tidspunkt, en bestemt avstand eller et bestemt strategisk intervall på turen (*Angi smartvarsler om å spise og drikke*, side 66).

Varsel om å drikke: Angir et varsel om å drikke på et bestemt tidspunkt, en bestemt avstand eller et bestemt strategisk intervall på turen (*Angi smartvarsler om å spise og drikke*, side 66).

Connect IQ-varsler: Aktiverer varsler som er konfigurert i Connect IQ™ apper.

Angi områdevarsler

Hvis du har en valgfri pulsmåler, pedalfrekvenssensor eller kraftmåler, kan du angi områdevarsler. Et områdevarsel varsler deg når enhetsmålingene er over eller under et angitt verdiområde. Du kan for eksempel angi at enheten varsler deg når pedalfrekvensen er under 40 o/min og over 90 o/min. Du kan også bruke en treningssone for områdevarselet (*Treningssoner*, side 28).

1 Velg ☰ > **Aktivitetsprofiler**.
2 Velg en profil.
3 Velg **Varsler og meldinger**.
4 Velg **Pulsvarsel**, **Pedalfrekvensvarsel** eller **Kraftvarsel**.
5 Velg verdier for minimum og maksimum, eller velg soner.

Det vises en melding hver gang du går over eller under området som er angitt. Enheten piper hvis du har slått på toner (*Slå enhetstoner på og av*, side 70).

Angi regelmessige varsler

Et regelmessig varsel varsler deg hver gang enheten registrerer en bestemt verdi eller et bestemt intervall. Du kan for eksempel angi at enheten skal varsle deg hvert 30. minutt.

1 Velg ☰ > **Aktivitetsprofiler**.
2 Velg en profil.
3 Velg **Varsler og meldinger**.
4 Velg en varseltype.
5 Slå på varselet.
6 Angi en verdi.
7 Velg ✔.

Det vises en melding hver gang du når verdien for varselet. Enheten piper hvis du har slått på toner (*Slå enhetstoner på og av*, side 70).

Angi smartvarsler om å spise og drikke

Et smartvarsel gir deg beskjed om å spise eller drikke ved strategiske intervaller basert på aktuelle turforhold. De smarte varselsestimatene under en tur baseres på temperatur, høydestigning, hastighet, varighet, pulsdata og kraftdata (hvis aktuelt).

1 Velg ☰ > **Aktivitetsprofiler**.
2 Velg en profil.
3 Velg **Varsler og meldinger**.
4 Velg **Varsel om å spise** eller **Varsel om å drikke**.
5 Slå på varselet.
6 Velg **Type** > **Smart**.

Det vises en melding hver gang du når den estimerte verdien for smartvarselet. Enheten piper hvis du har slått på toner (*Slå enhetstoner på og av*, side 70).

Auto Lap®

Markere runder etter posisjon

Du kan bruke Auto Lap® til å markere runden automatisk ved en bestemt posisjon. Denne funksjonen er til god hjelp når du vil sammenligne ytelsen din over forskjellige deler av turen (for eksempel en lang stigning eller når du trener sprint). Du kan bruke alternativet Etter posisjon langs løypa for å utløse runder ved alle rundeposisjonene som er lagret på løypa.

1 Velg ☰ > **Aktivitetsprofiler**.
2 Velg en profil.
3 Velg **Varsler og meldinger** > **Runde**.
4 Slå på **Auto Lap**-varselet.
5 Velg **Auto Lap-utløser** > **Etter posisjon**.
6 Velg **Runde ved**.
7 Velg et alternativ:
   - Velg **Bare LAP-trykk** for å utløse rundetelleren hver gang du trykker på ⟲, og hver gang du passerer en av disse posisjonene igjen.
   - Velg **Start og Lap** for å utløse rundetelleren ved GPS-posisjonen der du trykker på ▶, og hvor som helst i løpet av turen der du trykker på ⟲.
   - Velg **Marker og Lap** for å utløse rundetelleren ved en bestemt GPS-posisjon som er merket før turen, og hvor som helst under turen der du trykker på ⟲.
8 Tilpass eventuelt rundedatafeltene (*Legge til et dataskjermbilde*, side 63).

Marker runder etter avstand

Du kan bruke funksjonen Auto Lap® til å markere en runde ved en bestemt avstand automatisk. Denne funksjonen er til god hjelp for å sammenligne ytelsen din under forskjellige deler av turen (for eksempel etter hver 40. kilometer eller 10. mile).

1 Velg ☰ > **Aktivitetsprofiler**.
2 Velg en profil.
3 Velg **Varsler og meldinger** > **Runde**.

4 Slå på **Auto Lap**-varselet.
5 Velg **Auto Lap-utløser** > **Etter distanse**.
6 Velg **Runde ved**.
7 Angi en verdi.
8 Velg ✓.
9 Tilpass eventuelt rundedatafeltene (*Legge til et dataskjermbilde*, side 63).

Marker runder etter tid

Du kan bruke Auto Lap® funksjonen til å automatisk markere en runde etter en bestemt tid. Denne funksjonen er til god hjelp for å sammenligne ytelsen din under forskjellige deler av turen (for eksempel etter hvert 20. minutt).

1 Velg ☰ > **Aktivitetsprofiler**.
2 Velg en profil.
3 Velg **Varsler og meldinger** > **Runde**.
4 Slå på **Auto Lap**-varselet.
5 Velg **Auto Lap-utløser** > **Etter tid**.
6 Velg **Runde ved**.
7 Velg verdien for timer, minutter eller sekunder.
8 Velg ∧ eller ∨ for å angi en verdi.
9 Velg ✓.
10 Tilpass eventuelt rundedatafeltene (*Legge til et dataskjermbilde*, side 63).

Tilpasse rundebanneret

Du kan tilpasse datafeltene som vises på rundebanneret.

1 Velg ☰ > **Aktivitetsprofiler**.
2 Velg en profil.
3 Velg **Varsler og meldinger** > **Runde**.
4 Slå på **Auto Lap**-varselet.
5 Velg **Egendefinert rundebanner**.
6 Velg et datafelt for å endre det.

Bruke automatisk dvalemodus

Du kan bruke funksjonen Automatisk dvale til å aktivere dvalemodus automatisk når enheten ikke har blitt brukt på fem minutter. I dvalemodus slås skjermen av, og sensorene, Bluetooth® teknologien og GPS-en deaktiveres. Wi-Fi® fortsetter å kjøre mens enheten er i dvalemodus.

1 Velg ☰ > **Aktivitetsprofiler**.
2 Velg en profil.
3 Velg **Automatisk dvale**.

Automatisk pause

Du kan bruke funksjonen Auto Pause® til å sette tidtakeren på pause automatisk når du slutter å bevege deg, eller når hastigheten faller under en bestemt verdi. Denne funksjonen er nyttig hvis turen omfatter trafikklys eller andre steder der du må senke farten eller stoppe.

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

1 Velg ☰ > **Aktivitetsprofiler**.
2 Velg en profil.
3 Velg **Tidtaker** > **Auto Pause**.
4 Velg et alternativ:
   - Velg **Når stoppet** for å sette tidtakeren på pause automatisk når du slutter å bevege deg.
   - Velg **Egendefinert** for å sette tidtakeren på pause automatisk når hastigheten faller under en bestemt verdi.
5 Tilpass eventuelt valgfrie datafelter for tid (*Legge til et dataskjermbilde*, side 63).

Start tidtaker automatisk

Denne funksjonen oppdager automatisk når enheten har innhentet satellitter og er i bevegelse. Den starter aktivitetstidtakeren eller er en påminnelse om at du må starte tidtakeren, slik at du kan registrere data for turen.

1 Velg ☰ > **Aktivitetsprofiler**.
2 Velg en profil.
3 Velg **Tidtaker** > **Startmodus for tidtaker**.
4 Velg et alternativ:
   - Velg **Manuelt**, og velg ▶ for å starte aktivitetstidtakeren.
   - Velg **Etterspørsel** for å vise en visuell påminnelse når du når hastigheten for startvarsel.
   - Velg **Automatisk** for å starte aktivitetstidtakeren automatisk når du når starthastigheten.

Bla automatisk

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

1 Velg ☰ > **Aktivitetsprofiler**.
2 Velg en profil.
3 Velg **Dataskjermer** > ⋮ > **Bla automatisk**.
4 Velg en visningshastighet.

Låse og låse opp sykkelcomputeren

Du kan aktivere innstillingen Automatisk lås for å låse sykkelcomputeren automatisk og forhindre at du trykker på en knapp ved et uhell under en tur. Denne innstillingen låser også berøringsskjermen under en tur.

1 Velg ☰ > **Aktivitetsprofiler**.
2 Velg en profil.
3 Velg **Automatisk lås**.

Hold inne en knapp for å låse opp enheten under en tur.

Endre satellittinnstilling

Bruk av GPS sammen med en annen satellitt reduserer batterilevetiden mer enn når du bare bruker GPS.

1 Velg ☰ > **Aktivitetsprofiler**.
2 Velg en profil.
3 Velg **Satellittsystemer**.
4 Velg et alternativ.

Telefoninnstillinger

Velg ☰ > **Tilkoblede funksjoner** > **Telefon**.

Aktiver: Aktiverer Bluetooth®.

MERK: Andre Bluetooth innstillinger vises bare når du aktiverer Bluetooth teknologi.

Enhetsnavn: Gjør det mulig å angi et navn som identifiserer enhetene dine med Bluetooth.

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

Synkroniser nå: Gjør det mulig å synkronisere enheten din med en kompatibel telefon.

Smarte varsler: Gjør det mulig å aktivere telefonvarsler fra en kompatibel telefon.

Tapte varsler: Viser tapte anrop fra en kompatibel telefon.

Signatur for tekstsvar: Aktiverer signaturer i tekstmeldinger du sender. Denne funksjonen er tilgjengelig med kompatible Android™ telefoner.

Systeminnstillinger

Velg ☰ > **System**.

- Skjerminnstillinger (*Skjerminnstillinger*, side 69)
- Lydinnstillinger (*Lydinnstillinger*, side 69)
- Innstillinger for widgeter (*Tilpasse widgetlisten*, side 69)
- Innstillinger for dataregistrering (*Innstillinger for dataregistrering*, side 69)

- Innstillinger for enheter (*Endre måleenhetene*, side 70)
- Innstillinger for toner (*Slå enhetstoner på og av*, side 70)
- Språkinnstillinger (*Endre enhetsspråk*, side 70)

Skjerminnstillinger

Velg ☰ > **System** > **Skjerm**.

Automatisk lysstyrke: Justerer lysstyrken automatisk basert på lyset i omgivelsene.

Lysstyrke: Angir lysstyrken på bakgrunnslyset.

Tidsavbrudd for bakgrunnslys: Angir hvor lang tid det tar før bakgrunnslyset slås av.

Fargemodus: Angir om enheten skal vise mørke eller lyse farger. Du kan velge Automatisk slik at enheten angir mørke eller lyse farger automatisk etter klokkeslettet.

Skjermbildelagring: Gjør det mulig å lagre bildet på enhetsskjermen ved å trykke på ⊖.

Bruke bakgrunnslyset

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

Du kan justere tidsavbrudd for bakgrunnslyset (*Skjerminnstillinger*, side 69).

1. Velg ☰ > **System** > **Skjerm**.
2. Velg et alternativ:
   - Hvis du vil at enheten skal justere lysstyrken automatisk basert på omgivelseslyset, velger du **Automatisk lysstyrke**.
   - Hvis du vil justere lysstyrken manuelt, deaktiverer du **Automatisk lysstyrke**. Deretter velger du **Lysstyrke** og ∧ eller ∨.

Lydinnstillinger

Velg ☰ > **System** > **Lyder**, og angi volumet.

Toner: Slår system- og meldingstonene av, på eller bare på under en aktivitet.

Talemeldinger: Angir talemeldingsalternativene (*Spill av talemeldinger under en aktivitet*, side 46).

Tilpassing av oversikter

1. Bla ned til bunnen av startskjermen.
2. Velg ✎.
3. Velg et alternativ:
   - Velg ✚ for å legge til en oversikt i oversiktsløkken.
   - Velg ⇕ for å dra oversikten opp eller ned for å endre oversiktsløkkens plassering.
   - Sveip til venstre på en oversikt, og velg 🗑 for å fjerne oversikten fra oversiktsløkken.

Tilpasse widgetlisten

Du kan endre rekkefølgen på widgetene i widgetlisten, fjerne dem og legge til nye.

1. Velg ☰ > **System** > **Widgeter**.
2. Velg et alternativ:
   - Velg ✚ for å legge til en widget i widgetlisten.
   - Velg ⇕ for å dra widgeten opp eller ned og endre widgetens posisjon i widgetlisten.
   - Sveip til venstre på en widget, og velg 🗑 for å fjerne widgeten fra widgetlisten.

Innstillinger for dataregistrering

Velg ☰ > **System** > **Dataregistrering**.

Gjennomsnittlig pedalfrekvens: Kontrollerer om enheten inkluderer nullverdier for pedalfrekvensdata som oppstår når du ikke tråkker på pedalene (*Datagjennomsnitt for pedalfrekvens eller kraft*, side 55).

Gjennomsnittlig kraft: Kontrollerer om enheten inkluderer nullverdier for kraftdata som oppstår når du ikke tråkker på pedalene (*Datagjennomsnitt for pedalfrekvens eller kraft*, side 55).

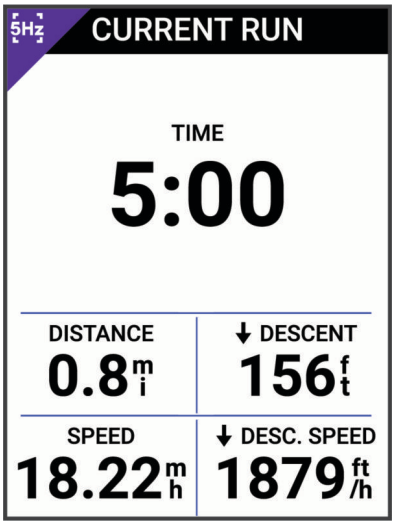
Loggfør pulsvariasjon: Angi et enheten skal loggføre pulsvariasjonen din under aktiviteter.

5Hz GPS: Angir at enheten skal registrere høyfrekvente data under kjøring i nedoverbakke (*5 Hz-datainnhenting*, side 70).

5 Hz-datainnhenting

Edge® 850 kan registrere data ved 5 Hz, slik at du kan analysere posisjonen din under utforkjøringer, kjent som løp, med mer nøyaktighet.

Hvis enheten er aktivert, registrerer enheten data ved 5 Hz under utforkjøring og kjøring i nedoverbakke for aktivitetsprofilene **Enduro-terrengsykling** og **Terrengsykling i nedoverbakke** (*Sykkelaktivitetsprofiler*, side 62). Edge sykkelcomputeren viser en 5 Hz-indikator på turtidtakeren under en tur, og på tursammendraget.



Sykkelcomputeren registrerer ikke data ved 5 Hz mens den er i batterisparingsmodus.

Når du har fullført og lagret en tur, kan du se en detaljert analyse av nedstigningsdata i 5 Hz på Garmin Connect™ kontoen din (*Garmin Connect*, side 48).

Endre måleenhetene

Du kan tilpasse måleenheter for avstand og hastighet, høyde, temperatur, vekt, posisjonsformat og tidsformat.

1 Velg ☰ > **System** > **Enheter**.
2 Velg en målingstype.
3 Velg måleenhet for innstillingen.

Slå enhetstoner på og av

1 Velg ☰ > **System** > **Lyder** > **Toner**.
2 Velg et alternativ:
   - Bruk glidebryteren til å justere volumet.
   - Velg 🔊 for å dempe alle lyder.

Endre enhetsspråk

Velg ☰ > **System** > **Språk**.

Tidssoner

Hver gang du slår på enheten og innhenter satellitter eller synkroniserer med telefonen, finner enheten automatisk riktig tidssone og klokkeslett.

Konfigurere modus for utvidet visning

Du kan bruke Edge® 850 sykkelcomputeren til utvidet visning for å vise dataskjermbilder fra en kompatibel Garmin® multisportsklokke. Du kan for eksempel parkoble en kompatibel Forerunner® klokke for å vise dataskjermbilder på Edge sykkelcomputeren under en triatlon.

1 På Edge sykkelcomputeren velger du ☰ > **Utvidet visning** > **Parkoble klokke**.
2 På den kompatible Garmin klokken velger du **Innstillinger** > **Tilkobling** > **Sensorer og tilbehør** > **Legg til ny** > **Utvidet visning**.
3 Følg instruksjonene på Edge sykkelcomputerens skjerm og Garmin klokken for å fullføre parkoblingen.
   Dataskjermbildene fra den parkoblede klokken vises på Edge sykkelcomputeren når enhetene er parkoblet.
   MERK: Normale Edge funksjoner deaktiveres når man bruker modusen for utvidet visning.

Når du har parkoblet den kompatible Garmin klokken med Edge sykkelcomputeren, kobles de automatisk til hverandre neste gang du bruker modusen for utvidet visning.

Lukke modus for utvidet visning

Når enheten er i utvidet visningsmodus, trykker du på skjermen og velger **Gå ut av utvidet visningsmodus** > **Ja**.

Garmin Pay™

Med Garmin Pay funksjonen kan du bruke Edge® sykkelcomputeren din til å betale for kjøp i utvalgte butikker med kreditt- eller debetkort fra en deltakende finansinstitusjon.

Konfigurere Garmin Pay™ lommeboken

Du kan legge til et eller flere kreditt- eller debetkort fra samarbeidende kortleverandører i Garmin Pay lommeboken. Gå til garmin.com/garminpay/banks for å se hvilke finansinstitusjoner som er med.

1 Gå til Garmin Connect™ appen, og velg •••.
2 Velg **Wallet & Garmin Pay** > **Kom i gang**.
3 Følg instruksjonene på skjermen.

Betale for et kjøp med Edge® sykkelcomputeren

Før du kan bruke Edge sykkelcomputeren til å betale for kjøp, må du konfigurere minst ett betalingskort (*Konfigurere Garmin Pay™ lommeboken*, side 71).

1 Velg ☰ > **Garmin Pay**.
2 Tast inn det firesifrede passordet.
   MERK: Hvis du angir passordet feil tre ganger, låses lommeboken, og du må tilbakestille passordet i Garmin Connect™ appen.
   Det sist brukte betalingskortet vises.
3 Hvis du har lagt til flere kort i Garmin Pay™ lommeboken, kan du sveipe for å bytte til et annet kort (valgfritt).
4 Hold Edge sykkelcomputeren mot betalingsleseren innen 60 sekunder.
   Sykkelcomputeren vibrerer og viser et kontrollmerke når den er ferdig med å kommunisere med leseren.

5 Hvis det er behov for det, følger du instruksjonene på kortleseren for å fullføre transaksjonen.

Legge til et kort i Garmin Pay™ lommeboken

Du kan legge til opptil ti kreditt- eller debetkort i Garmin Pay lommeboken.

1 Gå til Garmin Connect™ appen, og velg ••• > **Wallet & Garmin Pay** > ✚.
2 Følg instruksjonene på skjermen.

Når kortet er lagt til, kan du velge kortet på klokken når du betaler.

Administrere Garmin Pay™ kort

Du kan midlertidig deaktivere eller slette et kort.

MERK: I noen land kan deltakende finansinstitusjoner begrense Garmin Pay funksjonene.

1 Gå til Garmin Connect™ appen, og velg •••.
2 Velg **Wallet & Garmin Pay**.
3 Velg et kort.
4 Velg et alternativ:
   - Hvis du vil midlertidig deaktivere eller reaktivere kortet, velger du **Deaktiver kort**.
     Kortet må være aktivt for at du skal kunne foreta kjøp med Edge® 850-sykkelcomputeren.
   - Hvis du vil slette kortet, velger du 🗑.

Endre Garmin Pay™ passordet

Du må vite passordet for å kunne endre det. Hvis du har glemt passordet ditt, må du tilbakestille Garmin Pay funksjonen på Edge® 850-sykkelcomputeren, opprette et nytt passord og angi kortopplysningene dine på nytt.

1 Gå til Garmin Connect™ appen, og velg •••.
2 Velg **Garmin Pay** > **Endre passordet**.
3 Følg instruksjonene på skjermen.

Neste gang du betaler med Edge 850-sykkelcomputeren, må du angi det nye passordet.

Informasjon om enheten

Lade enheten

LES DETTE

Tørk godt av USB-porten, gummihetten og området rundt før du lader enheten eller kobler den til en datamaskin. På denne måten kan du forhindre korrosjon.

MERK: Enheten lades ikke når den er utenfor det godkjente temperaturområdet (*Edge® – spesifikasjoner*, side 78).

1 Ta av gummihetten ① på USB-porten ②.

2 Koble kabelen til ladeporten på enheten.
3 Koble den andre enden av kabelen til en USB-ladeport.
Enheten slår seg på når du kobler den til en strømkilde.
4 Lad enheten helt opp.

Sett på plass gummihetten når du har ladet enheten.

Om batteriet

⚠ ADVARSEL!

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

Lade HRM 600 enheten

⚠ ADVARSEL!

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

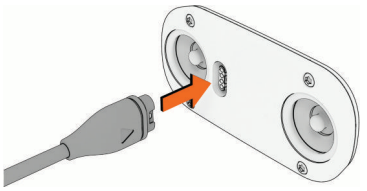
LES DETTE

Hvis du vil forhindre korrosjon, bør du rengjøre og tørke av kontaktene og området rundt grundig før du lader enheten.

MERK: Enheten lades ikke når den er utenfor det godkjente temperaturområdet (*Edge® – spesifikasjoner*, side 78).

Enheten leveres med en egen ladekabel. Gå til garmin.com eller kontakt Garmin® forhandleren din for å skaffe deg ekstrautstyr og reservedeler.

1 Løsne og ta av modulen.
2 Koble kabelen (▲-enden) til ladeporten.



3 Koble den andre enden av kabelen til en USB-ladeport.
4 Lad enheten helt opp.

   LED-lampen blinker under lading. LED-lampen lyser når ladingen er fullført.

   Ladingen kan ta opptil tre timer.

   TIPS: Hvis du lader enheten i minst ti minutter, får du opptil to timers bruk.

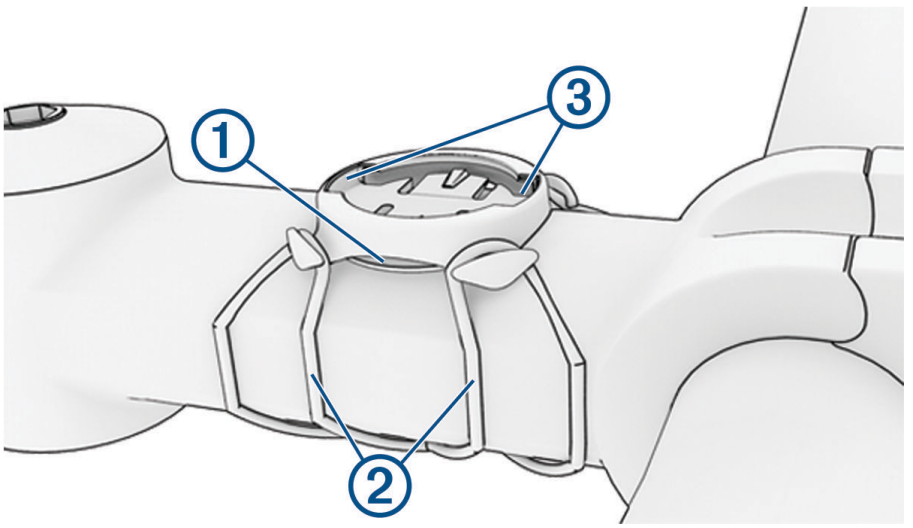
Installering av standardbrakett

For å få best mulig GPS-mottak og skjermsikt plasserer du sykkelbraketten slik at enheten er parallell med bakken, og fronten på enheten er rettet mot himmelen. Du kan montere sykkelbraketten på styrestammen eller på styret.

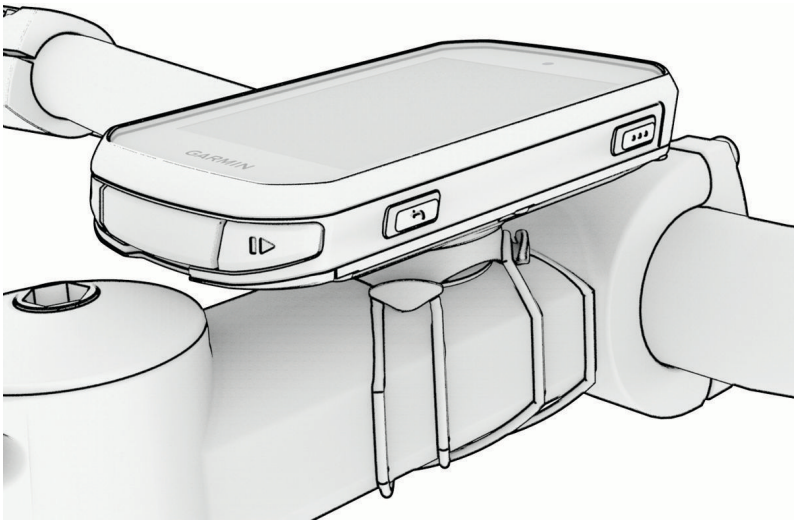
MERK: Du kan hoppe over denne oppgaven hvis du ikke har denne braketten.

1 Velg et sikkert sted å montere enheten, der den ikke kommer i veien for betjeningen av sykkelen.
2 Plasser gummiplaten ① på baksiden av sykkelbraketten.

   Det følger med to gummiplater, og du kan velge den platen som passer best til sykkelen din. Gummitappene justeres etter baksiden av sykkelbraketten slik at den holder seg på plass.



3 Plasser sykkelbraketten på styrestammen.
4 Fest sykkelbraketten godt med de to båndene ②.
5 Juster tappene på baksiden av enheten etter hakkene på sykkelbraketten ③.
6 Trykk lett ned på enheten, og vri den med klokka til den låses på plass.

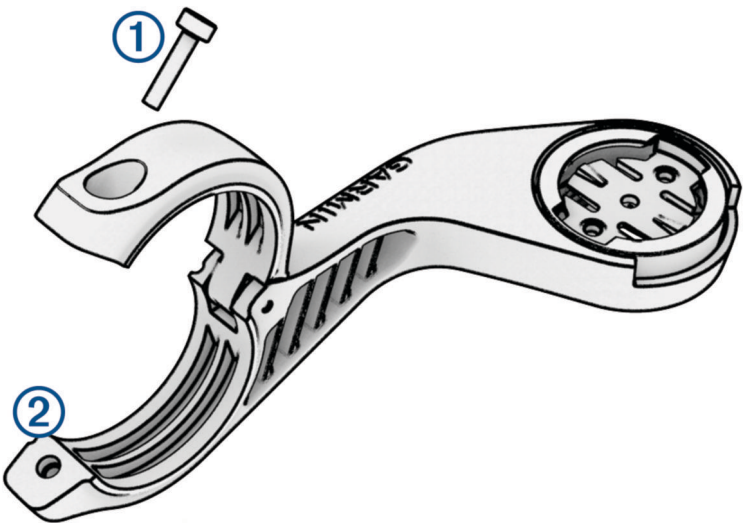


Installer frontbrakett

MERK: Du kan hoppe over denne oppgaven hvis du ikke har denne braketten.

1 Velg et sikkert sted å montere Edge® sykkelcomputeren på der den ikke kommer i veien for bruken av sykkelen.

2 Bruk unbrakonøkkelen til å fjerne skruen ① fra koblingen på styret ②.



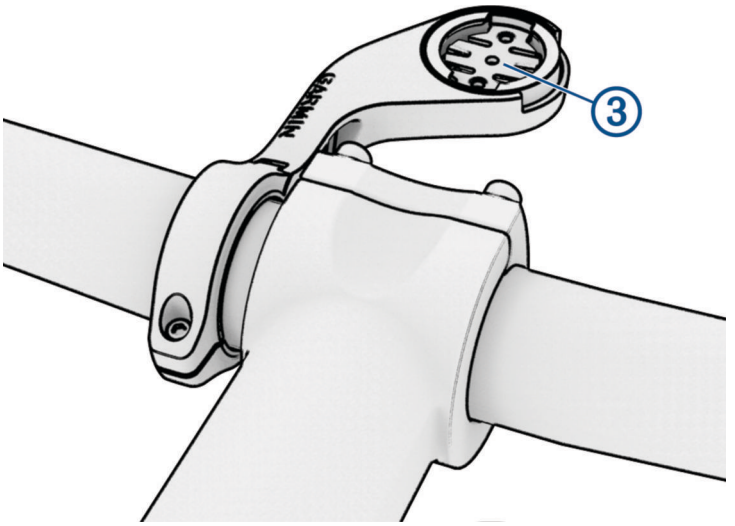
3 Plasser gummiputen rundt styret:
   - Hvis styrets diameter er 25,4 eller 26 mm, bruker du den tykke puten.
   - Hvis styrets diameter er 31,8 mm, bruker du den tynne puten.
   - Hvis styrets diameter er 35 mm, bruker du ikke noen gummipute.

4 Plasser styretilkoblingen rundt gummiputen.

5 Sett på plass, og stram til skruene.

   MERK: Garmin® anbefaler at du strammer skruen slik at braketten er helt festet, med et maksimalt dreiemoment på 0,8 N-m (7 lbf-in). Kontroller skruens tilstramming regelmessig.

6 Juster tappene på baksiden av Edge sykkelcomputeren etter hakkene på sykkelbraketten ③.



7 Trykk lett ned på Edge sykkelcomputeren, og vri den med klokken til den låses på plass.

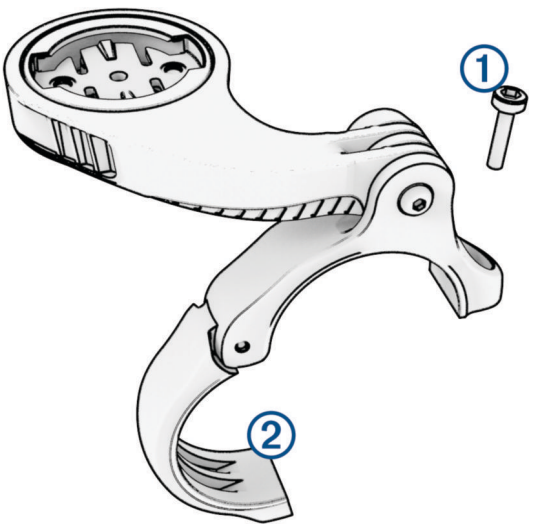
Løse ut Edge®

1 Vri Edge med klokken for å låse opp enheten.
2 Løft Edge ut av braketten.

Monter terrengsykkelbrakett

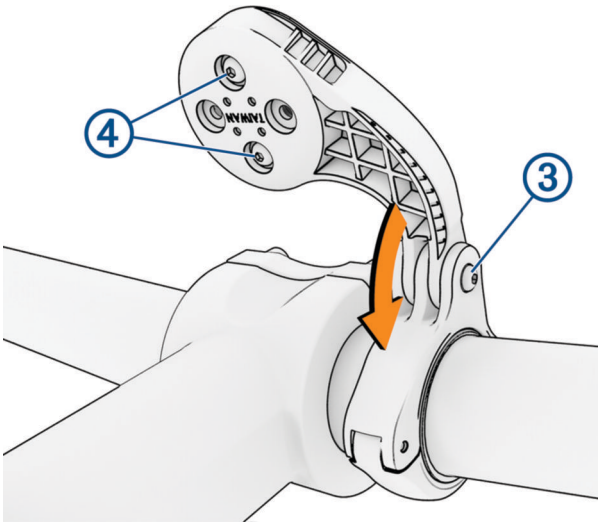
MERK: Du kan hoppe over denne oppgaven hvis du ikke har denne braketten.

1 Velg et sikkert sted å montere Edge® enheten der den ikke kommer i veien for betjeningen av sykkelen.
2 Bruk en tre mm unbrakonøkkel til å fjerne skruen ① fra koblingen på styret ②.



3 Velg et alternativ:
   - Hvis styrets diameter er 25,4 eller 26 mm, bruker du den tykke puten rundt styret.
   - Hvis styrets diameter er 31,8 mm, bruker du den tynne puten rundt styret.
   - Hvis styrets diameter er 35 mm, bruker du ikke noen gummipute.
4 Plasser styretilkoblingen rundt styret, slik at brakettarmen er over styrestammen.
5 Bruk en tre mm unbrakonøkkel til å løsne skruen ③ på brakettarmen, plasser brakettarmen, og stram skruen.

   MERK: Garmin® anbefaler at du strammer skruen slik at brakettarmen er festet, med et maksimalt dreiemoment på 2,26 N-m (20 lbf-in). Kontroller skruens tilstramming regelmessig.

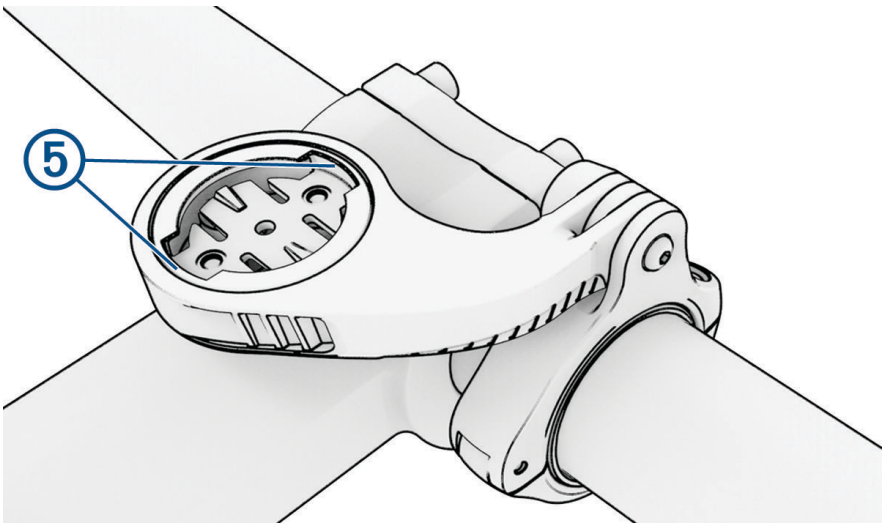


6 Bruk eventuelt en to mm unbrakonøkkel til å fjerne de to skruene på baksiden av braketten ④, løsne og vri tilkoblingen, og fest skruene igjen for å endre retningen på braketten.

7 Fest skruen på styretilkoblingen.

MERK: Garmin anbefaler at du strammer skruen slik at braketten er helt festet, med et maksimalt dreiemoment på 0,8 N-m (7 lbf-in). Kontroller skruens tilstramming regelmessig.

8 Juster tappene på baksiden av Edge enheten etter hakkene på sykkelbraketten ⑤.

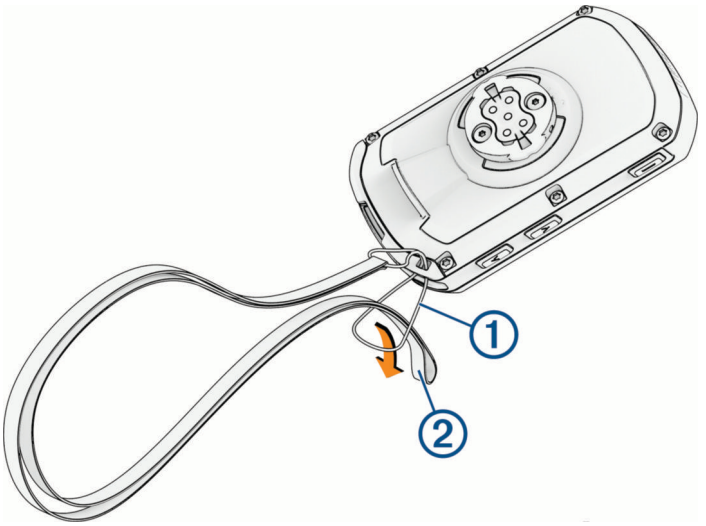


9 Trykk lett ned på Edge enheten, og vri den med klokka til den låses på plass.

Feste en festesnor

Du kan bruke festesnoren (tilleggsutstyr) til å feste Edge® sykkelcomputeren til sykkelstyret.

1 Begynn bak på enheten, og dra festesnorløkken ① gjennom sporet i enheten.



2 Før den andre enden av festesnoren ② gjennom løkken, og stram godt til.

Produktoppdateringer

Enheten søker automatisk etter oppdateringer når den er parkoblet med en telefon med Bluetooth® teknologi, eller når den er koblet til Wi-Fi®. Du kan søke etter oppdateringer manuelt i systeminnstillingene (*Systeminnstillinger*, side 68). Installer Garmin Express™ (**garmin.com/express**) på datamaskinen din. Åpne Garmin Connect™ appen på telefonen.

Appen gir Garmin® enheter enkel tilgang til disse tjenestene:

- Programvareoppdateringer
- Kartoppdateringer

  MERK: Kartoppdateringer er tilgjengelige via Garmin Express.
- Dataopplastinger til Garmin Connect appen på telefonen din
- Produktregistrering

Oppdater programvaren ved hjelp av Garmin Connect™ appen

Før du kan oppdatere enhetsprogramvaren ved hjelp av Garmin Connect appen, må du opprette en Garmin Connect konto og parkoble enheten med en kompatibel telefon (*Parkobling av telefon*, side 39).

Synkroniser enheten din med Garmin Connect appen.

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

Oppdatere programvaren ved hjelp av Garmin Express™

Du må ha en Garmin Connect™ konto, og du må laste ned programmet Garmin Express før du kan oppdatere enhetsprogramvaren.

1 Koble enheten til datamaskinen med USB-kabelen.

  Når det finnes ny programvare, sender Garmin Express den til enheten.

2 Følg instruksjonene på skjermen.

3 Ikke koble enheten fra datamaskinen under oppdateringsprosessen.

  Hvis du allerede har konfigurert Wi-Fi tilkoblingen på enheten din, kan Garmin Connect laste ned tilgjengelige programvareoppdateringer til enheten automatisk når den kobler seg til Wi-Fi.

Spesifikasjoner

Edge® – spesifikasjoner

Batteritype	Oppladbart, innebygd litiumionbatteri
Batterilevetid	Opptil 12 timer Opptil 36 timer i batterisparemodus (*Slå på batterisparemodus*, side 81)
Driftstemperaturområde	Fra –20 til 60 °C (fra –4 til 140 °F)
Ladetemperaturområde	Fra 0 til 45 °C (fra 32 til 113 °F)
Trådløse frekvenser	2.4 GHz: < 18.5 dBm; 13.56 MHz < 60 dBuA/m @ 10m

EU SAR	0,36 w/kg torso; 0,36 w/kg limb
Vanntetthet	IEC 60529 IPX7[1]

HRM 600 spesifikasjoner

Batteritype: Oppladbart litiumionbatteri
Batterilevetid: Opptil 2 mnd. ved 1 time per dag
Vanntetthet: 5 ATM[2]
Driftstemperaturområde: Fra 0 til 40 °C
Ladetemperaturområde: Fra 15° til 42°C (fra 59° til 108°F)
Trådløs EU-frekvens (strøm): 2,4 GHz ved 9,9 dBm maks.

Vise enhetsinformasjon

Du kan vise enhetsinformasjon, for eksempel enhets-ID-en, programvareversjonen og lisensavtalen.

Velg ☰ > **System** > **Om** > **Informasjon om opphavsrett**.

Vise forskrifts- og samsvarsinformasjon

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

1. Velg ☰.
2. Velg **System** > **Informasjon om forskrifter**.

Ta vare på enheten

LES DETTE

Ikke oppbevar enheten på et sted der den kan bli utsatt for ekstreme temperaturer over lengre tid. Dette kan føre til permanent skade.

Du må aldri trykke på skjermen med en hard eller skarp gjenstand, da dette kan skade skjermen.

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

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

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

Rengjøre enheten

LES DETTE

Selv svette eller fukt i små mengder kan føre til korrosjon i de elektriske kontaktene når de er koblet til en lader. Korrosjon kan hindre lading eller overføring av data.

1. Tørk av enheten med en klut som er fuktet med et mildt vaskemiddel.
2. Tørk av.

La enheten tørke når den er rengjort.

Rengjøring av USB-port

1. Slå av enheten og koble den fra strømkilden.
2. Rengjør USB-porten med en myk, ren og lofri klut eller bomullspinne.
   MERK: Fukt om nødvendig kluten eller bomullspinnen lett med isopropylalkohol.
3. La enheten tørke helt før du kobler den til en strømkilde.

Ta vare på pulsmåleren

LES DETTE

Du må ta av modulen før du rengjør stroppen.

Oppsamling av svette og salt på stroppen kan redusere pulsmålerens evne til å rapportere nøyaktige data.

- Du finner detaljerte instruksjoner for hvordan du vasker stroppen, på **www.garmin.com/HRMcare**.
- Skyll stroppen etter hver bruk.

[1] Enheten tåler utilsiktet kontakt med vann ned til 1 meter i opptil 30 minutter. Du finner mer informasjon på www.garmin.com/waterrating.
[2] Enheten tåler trykk som tilsvarer en dybde på 50 m. Du finner mer informasjon på www.garmin.com/waterrating.

- Vask stroppen i vaskemaskin etter hver 7. bruk.
- Ikke kjør stroppen i tørketrommel.
- Heng opp stroppen eller legg den flatt når du skal tørke den.
- Pulsmålerens levetid blir forlenget hvis du tar av modulen når den ikke er i bruk.

Feilsøking

Tilbakestille Edge® sykkelcomputeren

Hvis sykkelcomputeren slutter å reagere, kan det hende at du må tilbakestille den. Dette sletter ikke noen av dataene eller innstillingene dine.

Hold inne ⊖ i tolv sekunder.

Sykkelcomputeren tilbakestilles og slås på.

Gjenopprette standardinnstillingene

Du kan gjenopprette standardinnstillingene og -aktivitetsprofilene. Dette fjerner ikke historikken og aktivitetsdataene, som turer, treningsøkter og løyper.

Velg ☰ > **System** > **Nullstilling av enhet** > **Gjenopprette standardinnstillingene** > ✔.

Fjerne brukerdata og innstillinger

Du kan slette alle brukerdata og tilbakestille enheten til førstegangsoppsettet. Dette fjerner historikken og dataene, som turer, treningsøkter og løyper, og tilbakestiller enhetsinnstillingene og aktivitetsprofilene. Dette fjerner ikke eventuelle filer du har lagt til på enheten fra datamaskinen.

Velg ☰ > **System** > **Nullstilling av enhet** > **Slett data og gjenopprett standardinnstillinger** > ✔.

Avslutte demomodus

Demomodus viser en forhåndsvisning av funksjonene på Edge® sykkelcomputeren.

1. Trykk på ⊖ åtte ganger.
2. Velg ✔.

Maksimere batterilevetiden

- Slå på **Batterisparemodus** (*Slå på batterisparemodus*, side 81).
- Reduser bakgrunnsbelysningens lysstyrke eller aktiver **Automatisk lysstyrke**-innstillingen (*Skjerminnstillinger*, side 69).
- Forkort tidsavbruddet for bakgrunnsbelysningen (*Skjerminnstillinger*, side 69).
- Slå på funksjonen **Automatisk dvale** (*Bruke automatisk dvalemodus*, side 67).
- Slå av trådløsfunksjonen **Telefon** (*Telefoninnstillinger*, side 68).
- Velg **GPS**-innstillingen (*Endre satellittinnstilling*, side 68).
- Fjern trådløse sensorer som du ikke bruker lenger.

Slå på batterisparemodus

Med batterisparemodusen kan du justere innstillingene for å forlenge batterilevetiden og dra på lengre turer.

1. Velg ☰ > **Strømstyring** > **Batterisparemodus**.
2. Velg et alternativ:
   - Velg **Reduser bakgrunnsbelysningen** for å redusere lysstyrken på bakgrunnsbelysningen.
   - Velg **Tidsavbrudd for bakgrunnslys** for å angi hvor lenge bakgrunnslyset skal være på etter en periode uten aktivitet.
   - Velg **Skjul kartet** for å skjule kartskjermen.

     MERK: Når dette alternativet er aktivert, vises det fortsatt svingvarsler.
   - Velg **Tidsavbrudd for skjerm** for å sette enheten i hvilemodus under en aktivitet.

     Når dette alternativet er aktivert, blir data fortsatt registrert.
   - Velg **Satellittsystemer** for å endre satellittinnstillingen.

Den beregnede gjenstående batterilevetiden vises øverst på skjermen.

Du bør lade enheten og deaktivere batterisparemodusen etter turen for å bruke alle enhetsfunksjonene.

Telefonen min kobler seg ikke til enheten

Hvis telefonen ikke kobler seg til enheten, kan du forsøke disse tipsene.

- Slå telefonen og enheten av og på.
- Aktiver Bluetooth® teknologi på telefonen.
- Oppdater Garmin Connect™ appen til den nyeste versjonen.
- Fjern enheten fra Garmin Connect appen og Bluetooth innstillingene på telefonen for å parkoble den på nytt.

- Hvis du har kjøpt en ny telefon, fjerner du enheten fra Garmin Connect appen på telefonen du vil slutte å bruke.
- Hold telefonen innenfor 10 m (33 fot) unna enheten.
- Åpne Garmin Connect appen på telefonen din, velg •••, og velg deretter **Garmin-enheter** > **Legg til enhet** for å aktivere parkoblingsmodus.
- Sveip nedover på startskjermen for å vise statuswidgeten og velge **Telefon** > **Par smarttelefon** for å aktivere parkoblingsmodus manuelt.

Forbedre GPS-satellittmottak

- Synkroniser enheten ofte med Garmin® kontoen din:
  - Koble enheten til en datamaskin ved hjelp av USB-kabelen og Garmin Express™ appen.
  - Synkroniser enheten med Garmin Connect™ appen ved hjelp av en Bluetooth® aktivert telefon.
  - Koble enheten til Garmin kontoen din ved hjelp av et trådløst Wi-Fi® nettverk.

  Mens enheten er koblet til Garmin kontoen, laster den ned flere dager med satellittdata, slik at den raskt kan finne satellittsignaler.
- Ta enheten ut til et åpent område, bort fra høye bygninger og trær.
- Hold enheten på samme sted i noen minutter.

Enheten bruker feil språk

1 Velg ☰.
2 Bla ned til det tiende elementet i listen, og velg det.
3 Bla ned til det ellevte elementet i listen og velg det.
4 Velg språk.

Angi høyde

Hvis du har nøyaktige høydedata for din aktuelle posisjon, kan du kalibrere høydemåleren på enheten manuelt.

1 Velg **Navigasjon** > ⋮ > **Angi høyde**.
2 Angi høyden, og velg ✔.

Temperaturmålinger

Enheten kan vise temperaturmålinger som er høyere enn faktisk lufttemperatur hvis enheten er plassert i direkte sollys, holdes i hånden eller lades opp med en ekstern batteripakke. Det tar også en stund for enheten å tilpasse avlesningen hvis det er snakk om store temperaturendringer.

Kalibrere den barometriske høydemåleren

Enheten kalibreres på fabrikken, og enheten bruker automatisk kalibrering ved startpunktet for GPS som standard. Du kan kalibrere den barometriske høydemåleren manuelt dersom du vet den korrekte høyden.

1 Velg ☰ > **System** > **Høydemåler**.
2 Velg et alternativ:
   - Velg **Automatisk kalibrering** for å kalibrere automatisk fra GPS-startpunktet.
   - Hvis du vil angi gjeldende høyde manuelt, velger du **Kalibrer** > **Angi manuelt**.
   - Velg **Kalibrer** > **Bruk DEM** for å angi gjeldende høyde fra den digitale høydemodellen (DEM).
   - Velg **Kalibrer** > **Bruk GPS** for å angi gjeldende høyde fra GPS-startpunktet.

Kalibrere kompasset

LES DETTE

Kalibrer det elektroniske kompasset utendørs. Du kan få økt retningsnøyaktighet ved å holde avstand til objekter som påvirker magnetiske felter, for eksempel kjøretøy, bygninger og overhengende kraftlinjer.

Enheten kalibreres på fabrikken, og enheten bruker automatisk kalibrering som standard. Hvis du opplever uregelmessig kompassatferd, for eksempel etter å ha beveget deg over lengre avstander eller etter ekstreme temperaturendringer, kan du kalibrere kompasset manuelt.

1 Velg ☰, **System** > **Kalibrer kompass**.
2 Velg **Kalibrer**, og følg instruksjonene på skjermen.

Utbyttbare tetningsringer

Det finnes erstatningsbånd (tetningsringer) for brakettene.

MERK: Bruk bare reservebånd i etylenpropylen (EPDM). Gå til http://buy.garmin.com, eller kontakt forhandleren for Garmin®.

Få mer informasjon

- Gå til **support.garmin.com** for å finne brukerhåndboken, artikler og programvareoppdateringer.
- Gå til **garmin.com** eller kontakt Garmin® forhandleren din for å få informasjon om tilbehør og reservedeler.

Tillegg

Datafelter

MERK: Alle datafelter er ikke tilgjengelige for alle aktivitetstyper. Enkelte datafelter krever kompatible tilbehør for å vise data. Noen datafelter vises i mer enn én kategori på enheten. Enkelte datafelt er grupper av relaterte data, for eksempel pedalfrekvens eller kraft.

TIPS: Du kan også tilpasse datafeltene fra enhetsinnstillingene i Garmin Connect™ appen.

Felt for skrittfrekvens

Navn	Beskrivelse
Ø Skritt-/Pedalfrekvens	Sykling. Gjennomsnittlig kadens for gjeldende aktivitet.
Pedalfrekvens	Sykling. Antall omdreininger på krankarmen. Enheten må være koblet til en sensor for pedalfrekvens for at disse dataene skal vises.
Pedalfrekvens, runde	Sykling. Gjennomsnittlig kadens for gjeldende runde.

Sykkeldynamikk

Navn	Beskrivelse
Gjennomsnittlig venstre kraftfasetopp	Den gjennomsnittlige kraftfasetoppvinkelen for venstrebeinet for den gjeldende aktiviteten.
Gjennomsnittlig venstre kraftfase	Den gjennomsnittlige kraftfasevinkelen for venstrebeinet for den gjeldende aktiviteten.
Gjennomsnittlig pedalsenterforskyvning	Gjennomsnittlig pedalsenterforskyvning for den gjeldende aktiviteten.
Gjennomsnittlig høyre kraftfase	Den gjennomsnittlige kraftfasevinkelen for høyrebeinet for den gjeldende aktiviteten.
Gjennomsnittlig høyre kraftfasetopp	Den gjennomsnittlige kraftfasetoppvinkelen for høyrebeinet for den gjeldende aktiviteten.
Venstre kraftfasetopp per runde	Den gjennomsnittlige kraftfasetoppvinkelen for venstrebeinet for den gjeldende runden.
Venstre kraftfase per runde	Den gjennomsnittlige kraftfasevinkelen for venstrebeinet for den gjeldende runden.
PSF for runde	Gjennomsnittlig pedalsenterforskyvning for den gjeldende runden.
Høyre kraftfasetopp per runde	Den gjennomsnittlige kraftfasetoppvinkelen for høyrebeinet for den gjeldende runden.
Høyre kraftfase per runde	Den gjennomsnittlige kraftfasevinkelen for høyrebeinet for den gjeldende runden.
Rundetid sittende	Hvor lang tid du har sittet og tråkket på den gjeldende runden.
Rundetid stående	Hvor lang tid du har stått og tråkket på den gjeldende runden.
Venstre kraftfasetopp	Den gjeldende kraftfasetoppvinkelen for venstrebeinet. Kraftfasetoppen er vinkelområdet der du produserer den høyeste andelen av drivkraften.
Venstre kraftfase	Den gjeldende kraftfasevinkelen for venstrebeinet. Kraftfasen er området i pedaltråkket der du produserer positiv kraft.
Pedalsenterforskyvning	Pedalsenterforskyvningen. Pedalsenterforskyvning er plasseringen på pedalen der du bruker kraft.
Høyre kraftfasetopp	Den gjeldende kraftfasetoppvinkelen for høyrebeinet. Kraftfasetoppen er vinkelområdet der du produserer den høyeste andelen av drivkraften.
Høyre kraftfase	Den gjeldende kraftfasevinkelen for høyrebeinet. Kraftfasen er området i pedaltråkket der du produserer positiv kraft.
Tid sittende	Hvor lang tid du har sittet og tråkket i den gjeldende aktiviteten.
Tid stående	Hvor lang tid du har stått og tråkket i den gjeldende aktiviteten.

Felt for distanse

Navn	Beskrivelse
Distanse	Avstanden som er tilbakelagt under gjeldende spor eller aktivitet.
Rundedistanse	Avstanden som er tilbakelagt under gjeldende runde.

Navn	Beskrivelse
Siste rundedistanse	Avstanden som er tilbakelagt under forrige fullførte runde.
Avstand foran	Avstanden foran eller bak Virtual Partner®.
Kilometerteller	En løpende oversikt over den tilbakelagte avstanden for samtlige turer. Denne sammenlagtverdien fjernes ikke når du nullstiller turdataene.

Elsykkel

Navn	Beskrivelse
Assistansemodus	Den gjeldende assistansemodusen for elsykkelen.
Elsykkelbatteri	Gjenværende batteri på en elsykkel.
Råd om girskifting	Anbefaling om å gire opp eller ned basert på gjeldende innsats. Elsykkelen din må være i modus for manuelt girskifte.
Reiserekkevidde	Den estimerte avstanden du kan sykle, basert på de gjeldende elsykkelinnstillingene og gjenværende batteri.
SMART TRAVEL-REKKEVIDDE	Den beregnede gjenstående avstanden elsykkelen vil gi deg hjelp, det lokale terrenget tatt i betraktning.

Felt for distanse

Navn	Beskrivelse
30 sek VAM	30 sekunders gjennomsnittlig bevegelse av gjennomsnittlig stigningshastighet.
30 sek vertikal nedstigningshastighet	30 sekunders gjennomsnittlig bevegelse for nedstigning.
Stigning til neste løypepunkt	Gjenværende stigning til neste punkt i løypa.
Gjenværende stigning	Under en treningsøkt eller i en løype er dette stigningen som gjenstår når du bruker et høydemål.
Gjennomsnittlig VAM	Gjennomsnittlig stigningshastighet for den gjeldende aktiviteten.
Gjennomsnittlig vertikal nedstigningshastighet	Den gjennomsnittlige nedstigningshastigheten.
Høyde	Høyde over eller under havet for den gjeldende posisjonen.
Helling	Beregningen av stigning (høyde) for løp (avstand). Hvis du for eksempel beveger deg 3 m for hver 60 m du klatrer, er hellingen 5 %.
Stigning for runden	Vertikal stigningsavstand for gjeldende runde.
Runde, fall	Vertikal fallavstand for gjeldende runde.
VAM, runde	Gjennomsnittlig stigningshastighet for den gjeldende runden.
Vertikal nedstigningshastighet under runde	Nedstigningsfart for gjeldende runde.
Total stigning	Sammenlagt høydeavstand som er besteget siden forrige nullstilling.
Totalt fall	Sammenlagt fallavstand som er nedsteget siden forrige nullstilling.
VAM	Gjennomsnittlig stigningshastighet for den gjeldende aktiviteten.
Vertikal nedstigningshastighet	Oppstignings- eller nedstigningshastighet over tid.

Kraft

Navn	Beskrivelse
3s kraft	3-sekunders glidende gjennomsnitt av kraften som ble påført pedalplattformene, oppgitt i newton.
10s kraft	10-sekunders glidende gjennomsnitt av kraften som ble påført pedalplattformene, oppgitt i newton.
30s kraft	30-sekunders glidende gjennomsnitt av kraften som ble påført pedalplattformene, oppgitt i newton.
Gjennomsnittlig kraft	Den gjennomsnittlige kraften som ble påført pedalplattformene under aktiviteten, oppgitt i newton.

Navn	Beskrivelse
Kraft	Kraften som ble påført pedalplattformene, oppgitt i newton.
Kraft, runde	Den gjennomsnittlige kraften som ble påført pedalplattformene under den gjeldende runden, oppgitt i newton.
Norm. kraft, runde	Den normaliserte kraften som ble påført pedalplattformene under den gjeldende runden, oppgitt i newton.
Siste runde, kraft	Den gjennomsnittlige kraften som ble påført pedalplattformene under den forrige runden, oppgitt i newton.
Norm. kraft, sis. runde	Den normaliserte kraften som ble påført pedalplattformene under den forrige runden, oppgitt i newton.
Maks. kraft	Den maksimale kraften som ble påført pedalplattformene under aktiviteten, oppgitt i newton.
Maks. kraft, runde	Den maksimale kraften som ble påført pedalplattformene under den gjeldende runden, oppgitt i newton.
Normalisert kraft	Den normaliserte kraften som ble påført pedalplattformene, oppgitt i newton.

Gir

Navn	Beskrivelse
Di2 – batterinivå	Gjenværende batteristrøm til en Di2-sensor.
Di2-skiftemodus	Gjeldende skiftemodus til en Di2-sensor.
Fremre gir	Frontgiret fra en sensor for girposisjon.
Girbatteri	Batteristatusen for en sensor for girposisjon.
Girkombinasjon	Gjeldende girkombinasjon fra en sensor for girposisjon.
Gir	Front- og bakgiret fra en sensor for girposisjon.
Girforhold	Antall tenner på de front- og bakgirene, som registrert av en sensor for girposisjon.
Bakre gir	Bakgiret fra en sensor for girposisjon.

Grafisk

Navn	Beskrivelse
Pedalfrekvensstreker	Et stolpediagram over de gjeldende, gjennomsnittlige og maksimale kadensverdiene for den gjeldende aktiviteten.
Pedalfrekv.dia	Et kurvediagram over kadensverdiene for den gjeldende aktiviteten.
Kompass	En visuell representasjon av retningen enheten peker i.
Høydediagram	Et kurvediagram over gjeldende høyde, total stigning og total nedstigning for den gjeldende aktiviteten.
Pulsdiagram	Et stolpediagram over de gjeldende, gjennomsnittlige og maksimale pulsverdiene for den gjeldende aktiviteten.
Pulsgraf	Et kurvediagram over de gjeldende, gjennomsnittlige og maksimale pulsverdiene for den gjeldende aktiviteten.
Pulssonedia.	Stolpediagram som viser gjeldende pulssone (1 til 5).
Kart	En visuell representasjon av de omkringliggende fysiske egenskapene og retningen som enheten beveger seg i.
3 sek wattdia.	Et stolpediagram over det 3-sekunders, gjennomsnittlige kraftforbruket for den gjeldende aktiviteten.
3 sek wattgraf	Et kurvediagram over det 3-sekunders, gjennomsnittlige kraftforbruket for den gjeldende aktiviteten.
Linjer for hastighet	Et stolpediagram over de gjeldende, gjennomsnittlige og maksimale hastighetsverdiene for den gjeldende aktiviteten.
Hastighetsdia.	Et kurvediagram over hastigheten din for den gjeldende aktiviteten.

Felt for puls

Navn	Beskrivelse
Pulsreserve i %	Prosent av pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls).
Prosent av maksimal puls	Prosent av maksimal puls.
Aerob treningseffekt	Påvirkningen den gjeldende aktiviteten har på den aerobe formen.
Anaerob treningseffekt	Påvirkningen den gjeldende aktiviteten har på den anaerobe formen.
Gjennomsnittlig pulsreserve i %	Snittprosent av pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for gjeldende aktivitet.
Gjennomsnittspuls	Gjennomsnittlig puls for gjeldende aktivitet.
Gjennomsnittlig prosent av maksimal puls	Snittprosent av maksimal puls for gjeldende aktivitet.
Puls	Puls angitt i slag per minutt. Enheten må kobles til en kompatibel pulsmåler eller en annen enhet som måler pulsen på håndleddet.
Pulssone	Gjeldende pulsområde (1 til 5). Standardsonene er basert på brukerprofilen og maksimal puls (220 minus alderen din).
%pulsreserve for runde	Snittprosent av pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for gjeldende runde.
Puls - runde	Gjennomsnittlig puls for gjeldende runde.
Prosent av maksimal puls per runde	Snittprosent av maksimal puls for gjeldende runde.
Puls, siste runde	Gjennomsnittlig puls for forrige fullførte runde.
Belastning	Treningsbelastning for gjeldende aktivitet. Treningsbelastningen er mengden overflødig oksygenforbruk etter trening (EPOC), som indikerer hvor hard treningen er.
Respirasjonsfrekvens	Din pustefrekvens i form av antall pust per minutt (brpm).
Tid i sone	Tilbakelagt tid i hver sone for puls eller kraft.

Lys

Navn	Beskrivelse
Batteristatus	Gjenværende batteristrøm til et sykkellykttilbehør.
Strålevinkelstatus	Strålemodus for frontlykten.
Lysmodus	Konfigurasjonsmodus for lyktnettverket.
Tilkoblede lykter	Antall tilkoblede lykter.

MTB-ytelse

Navn	Beskrivelse
60s flyt	60 sekunders gjennomsnittlig bevegelse for flytpoengsum.
60 sek vanskelighetsgrad	60 sekunders gjennomsnittlig bevegelse for vanskelighetsgradpoengsum.
Flyt	Måler hvor jevnt du opprettholder hastighet og flyt gjennom svinger under den gjeldende aktiviteten.
Vanskelighetsgrad	Vanskelighetsgraden til den gjeldende aktiviteten basert på høyde, stigning og raske endringer i retning.
Rundeflyt	Den totale flytpoengsummen for gjeldende runde.
Vanskelighetsgrad for runde	Den totale vanskelighetsgraden for den gjeldende runden.

Navigasjonsfelt

Navn	Beskrivelse
Gjenværende stigning	Under en treningsøkt eller i en løype er dette stigningen som gjenstår når du bruker et høydemål.
Stigning til neste løypepunkt	Gjenværende stigning til neste punkt i løypa.
Distanse til løypepunkt	Gjenværende avstand til neste punkt på løypa.
Destinasjonsposisjon	Posisjonen til endelig destinasjon.

Navn	Beskrivelse
Avstand til punkt	Avstanden som gjenstår til neste punkt.
Distanse til bestemmelses-sted	Gjenværende avstand til endelig destinasjon. Denne siden vises bare når du navigerer.
Avstand til neste	Gjenværende avstand til neste veipunkt på ruten. Denne siden vises bare når du navigerer.
ETA ved bestemmelsessted	Beregnet ankomsttid ved destinasjonen (justert etter lokalt klokkeslett ved destinasjo-nen). Denne siden vises bare når du navigerer.
ETA ved neste	Beregnet ankomsttid til neste veipunkt på ruten (justert etter lokalt klokkeslett ved veipunktet). Denne siden vises bare når du navigerer.
Retning	Retningen du beveger deg i.
Neste veipunkt	Neste punkt på ruten. Denne siden vises bare når du navigerer.
Tid til destinasjon	Beregnet tid som gjenstår før ankomst til destinasjonen. Denne siden vises bare når du navigerer.
Tid til neste	Beregnet tid som gjenstår før ankomst til neste veipunkt på ruten. Denne siden vises bare når du navigerer.
Tid til punkt	Tiden som gjenstår til neste punkt.

Andre felt

Navn	Beskrivelse
Batterinivå	Gjenværende batteristrøm.
Totale kalorier	Totalt antall kalorier som er forbrent.
GPS-signalstyrke	Styrken til GPS-satellittsignalet.
Runder	Antall runder som er fullført for gjeldende aktivitet.
Ytelseskondisjon	Ytelseskondisjonsverdi er en sanntidsvurdering av prestasjonsevnen din.
Soloppgang	Tidspunktet for soloppgang basert på gjeldende GPS-posisjon.
Solnedgang	Tidspunktet for solnedgang basert på gjeldende GPS-posisjon.
Temperatur	Temperaturen i luften. Kroppstemperaturen påvirker temperatursensoren.
Klokkeslett	Klokkeslett basert på gjeldende posisjon og tidsinnstillinger (format, tidssone, sommertid).
24-timers minimumstempera-tur	Den laveste temperaturen som er registrert de siste 24 timene fra en kompatibel tem-peratursensor.
24-timers maksimal tempera-tur	Den høyeste temperaturen som er registrert de siste 24 timene fra en kompatibel temperatursensor.

Felter for kraft

Navn	Beskrivelse
%FTP	Gjeldende kraftforbruk som en prosentandel av FTP (Functional Threshold Power).
3s balanse	3 sekunders gjennomsnittlig bevegelse for kraftdifferanse venstre/høyre.
3 s kraft	3 sekunders snittfart for kraftforbruk.
3 sek watt/kg	Tre sekunders snittfart for kraftforbruk i watt per kilogram.
10s balanse	10 sekunders gjennomsnittlig bevegelse for kraftdifferanse venstre/høyre.
10 s kraft	10 sekunders snittfart for kraftforbruk.
10 sek watt/kg	Ti sekunders snittfart for kraftforbruk i watt per kilogram.
30s balanse	30 sekunders gjennomsnittlig bevegelse for kraftdifferanse venstre/høyre.
30 s kraft	30 sekunders snittfart for kraftforbruk.
30 sek watt/kg	30 sekunders snittfart for kraftforbruk i watt per kilogram.
Gjennomsnittlig balanse	Gjennomsnittlig kraftdifferanse venstre/høyre for gjeldende aktivitet.
Gjennomsnittlig kraft	Gjennomsnittlig kraftforbruk for gjeldende aktivitet.

Navn	Beskrivelse
Gjennomsnittlig watt/kg	Gjennomsnittlig kraftforbruk i watt per kilogram.
Balanse	Gjeldende kraftdifferanse venstre/høyre.
Intensity Factor	Intensity Factor™ for gjeldende aktivitet.
Kilojoule	Samlet utført arbeid (kraftforbruk) i kilojoule.
Balanse, runde	Gjennomsnittlig kraftdifferanse venstre/høyre for gjeldende runde.
NP, runde	Gjennomsnittlig Normalized Power™ for gjeldende runde.
Kraft for runden	Gjennomsnittlig kraftforbruk for gjeldende runde.
NP, siste runde	Gjennomsnittlig Normalized Power for siste fullførte runde.
Kraft, siste runde	Gjennomsnittlig kraftforbruk for siste fullførte runde.
Watt/kg per runde	Gjennomsnittlig kraftforbruk i watt per kilogram for den gjeldende runden.
Maksimal kraft per runde	Høyeste kraftforbruk for gjeldende runde.
Makskraft	Høyeste kraftforbruk for gjeldende aktivitet.
Normalized Power	Normalized Power for gjeldende aktivitet.
Jevnhet for pedal	Målingen for hvor jevnt en person tråkker på pedalene for hvert pedaltråkk.
Kraft	Sykling. Gjeldende kraftforbruk i watt.
Kraftsone	Gjeldende område for kraftforbruk (1 til 9) basert på FTP eller egendefinerte innstillinger.
Tid i sone	Medgått tid i hver kraftsone.
Effektivitet for dreiningsmoment	Målingen for hvor effektivt du trår.
TSS	Training Stress Score™ for gjeldende aktivitet.
Watt/kg	Kraftforbruk i watt per kilo.

Smartrulle

Navn	Beskrivelse
Sykkelrullekontroller	Motstandskraften som brukes av en sykkelrulle under en treningsøkt.

Felt for hastighet

Navn	Beskrivelse
Gjennomsnittlig hastighet	Gjennomsnittlig hastighet for gjeldende aktivitet.
Rundehastighet	Gjennomsnittlig hastighet for gjeldende runde.
Siste rundehastighet	Gjennomsnittlig hastighet for forrige fullførte runde.
Maksfart	Høyeste hastighet for gjeldende aktivitet.
Hastighet	Gjeldende bevegelsestempo.

Felt for tidtaker

Navn	Beskrivelse
Gjennomsnittlig rundetid	Gjennomsnittlig rundetid for gjeldende aktivitet.
Medgått tid	Sammenlagt tid som er registrert. Hvis du for eksempel starter aktivitetstidtakeren og sykler i 10 minutter, stopper tidtakeren i 5 minutter og deretter starter tidtakeren og sykler i 20 minutter, har det gått 35 minutter.
Rundetid	Stoppeklokketiden for gjeldende runde.
Tid, siste runde	Stoppeklokketiden for forrige fullførte runde.
Tidtaker	Gjeldende tid for aktivitetstidtakeren.
Tid foran	Tiden foran eller bak Virtual Partner.
SEGMENTTID	Tiden som er gått for segmentet i den gjeldende aktiviteten.
Delta for tidtakingssport-mellomtid	Under et løp gjennom tidsporter – forskjellen mellom din nåværende rundetid og din beste fullførte rundetid.

Treningsøkter

Navn	Beskrivelse
Kalorier igjen	Under en treningsøkt er dette antallet kalorier som gjenstår når du bruker et kalorimål.
Gjenværende distanse	Under en treningsøkt eller løype er dette avstanden som gjenstår når du bruker et avstandsmål.
Varighet	Tiden som gjenstår av det gjeldende trinnet i treningsøkten.
Puls igjen	Under en treningsøkt er dette mengden du er over eller under pulsmålet.
Primærmål	Målet for primærtrinnet i en treningsøkt.
Repetisjoner igjen	Gjenværende repetisjoner i en treningsøkt.
Sekundærmål	Målet for et sekundært trinn i en treningsøkt.
Avstand for trinnet	Avstanden til det gjeldende trinnet i en treningsøkt.
Varighet	Tiden som har gått for det gjeldende trinnet i treningsøkten.
Tid igjen	Under en treningsøkt eller løype er dette tiden som gjenstår når du bruker et tidsmål.
Sammenligning av trenings-økt	En graf som sammenligner den gjeldende innsatsen med treningsmålet.
Treningsøkttrinn	Under en treningsøkt, gjeldende trinn av totalt antall trinn.

Standardverdier for kondisjonsberegning

Disse tabellene omfatter standardiserte klassifiseringer av kondisjonsberegning etter alder og kjønn.

Menn	Prosentil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Overlegent	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Utmerket	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Bra	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
OK	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Dårlig	0–40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Kvinner	Prosentil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Overlegent	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Utmerket	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Bra	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
OK	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Dårlig	0–40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Data gjengitt med tillatelse fra The Cooper Institute®. Du finner mer informasjon på www.CooperInstitute.org.

FTP-verdier

Diss tabellene omfatter FTP-klassifiseringer (functional threshold power) beregnet etter kjønn.

Menn	Watt per kilogram (W/kg)
Overlegent	5,05 og høyere
Utmerket	Fra 3,93 til 5,04
Bra	Fra 2,79 til 3,92
OK	Fra 2,23 til 2,78
Har ikke trent	Lavere enn 2,23

Kvinner	Watt per kilogram (W/kg)
Overlegent	4,30 og høyere
Utmerket	Fra 3,33 til 4,29
Bra	Fra 2,36 til 3,32

Kvinner	Watt per kilogram (W/kg)
OK	Fra 1,90 til 2,35
Har ikke trent	Lavere enn 1,90

FTP-verdiene er basert på forskning utført av Hunter Allen og Andrew Coggan, PhD, *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

Pulssoneberegninger

Sone	% av makspuls	Oppfattet anstrengelse	Fordeler
1	50–60 %	Avslappet, jevnt tempo, rytmisk pust	Aerob trening på begynnernivå, reduserer stress
2	60–70 %	Komfortabelt tempo, litt tyngre pust, mulig å holde en samtale i gang	Grunnleggende kardiovaskulær trening, bra nedtrappingstempo
3	70–80 %	Moderat tempo, vanskeligere å holde en samtale i gang	Forbedret aerob kapasitet, optimal kardio-vaskulær trening
4	80–90 %	Høyt tempo og litt ubehagelig, vanskelig å puste	Forbedret anaerob kapasitet og terskel, økt hastighet
5	90–100 %	Spurtetempo, ikke mulig over lengre tid, vanskelig å puste	Anaerob og muskulær utholdenhet, økt kraft

Hjulstørrelse og -omkrets

Når hastighetssensoren brukes til sykling, registrerer den automatisk hjulstørrelsen. Du kan eventuelt angi omkretsen på hjulet i innstillingene for hastighetssensoren.

Størrelsen på dekket for sykling er avmerket på begge sider av dekket. Du kan måle omkretsen av hjulet eller bruke en av kalkulatorene som du finner på Internett.

support.garmin.com

© 2025 Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper

Garmin®, Garmin-logoen, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, inReach®, VIRB® og Virtual Partner® er varemerker for Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper, registrert i USA og andre land. Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Connect+™, Garmin Express™, Garmin Pay™, HRM-Dual™, HRM-Fit™, HRM-Pro™, Index™, Rally™, tempe™, Varia™ og Vector™ er varemerker for Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper. Disse varemerkene kan ikke brukes uten uttrykkelig tillatelse fra Garmin.

Android™ er et varemerke som tilhører Google Inc. Apple®, iPhone® og Mac® er varemerker som tilhører Apple Inc., registrert i USA og andre land. BLUETOOTH® navnet og logoene eies av Bluetooth SIG, Inc., og enhver bruk som Garmin gjør av disse, er underlagt lisens. The Cooper Institute®, samt alle tilknyttede varemerker tilhører The Cooper Institute. Di2™ er et varemerke for Shimano, Inc. Shimano® er et registrert varemerke for Shimano, Inc. SRAM® er et registrert varemerke for SRAM LLC. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) og Normalized Power™ (NP) er varemerker for Peaksware, LLC. STRAVA og Strava™ er varemerker for Strava, Inc. Wi-Fi® er et registrert varemerke for Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® og Windows NT® er registrerte varemerker for Microsoft Corporation i USA og andre land. Andre varemerker og varenavn tilhører sine respektive eiere.

M/N: AA4967