

**GARMIN®**

# **RALLY™ 110/210**

---

**Brugervejledning**

© 2025 Garmin Ltd. eller dets datterselskaber

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

Garmin®, Garmin logoet, ANT+® og Edge® er varemærker tilhørende Garmin Ltd. eller dets datterselskaber, registreret i USA og andre lande. Garmin Connect™ og Rally™ er varemærker tilhørende Garmin Ltd. eller dets datterselskaber. Disse varemærker må ikke anvendes uden udtrykkelig tilladelse fra Garmin.

Navnet Bluetooth® og de tilhørende logoer ejes af Bluetooth SIG, Inc., og enhver brug deraf af Garmin foregår under licens. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) og Normalized Power™ (NP) er varemærker tilhørende Peaksware, LLC. Rettighederne til øvrige varemærker og handelsnavne tilhører de respektive ejere.

FCC ID er placeret på spindlen under pedalhuset. FCC ID: IPH-04537

M/N: A04537

# Indholdsfortegnelse

<b>Sådan kommer du i gang</b> .....	<b>1</b>
Nødvendigt værktøj og tilbehør.....	1
<b>Parring af Rally 110/210 pedalerne</b> .....	<b>1</b>
Sådan kommer du i gang med Garmin Connect appen.....	1
Parring med Garmin Connect appen.....	2
Sikker parring af Rally 110/210 pedalerne uden Garmin Connect appen.....	3
Parring med et ur eller en cykelcomputer.....	5
Tilladelse af åbne forbindelser.....	6
Indtastning af pedallængden.....	6
<b>Montering af pedaler</b> .....	<b>7</b>
Skoklamper.....	9
Montering af skoklamperne til Rally RK og Rally RS pedalerne.....	9
Montering af skoklamperne til Rally XC pedaler.....	10
Justering af udløerspændingen.....	10
Påsætning af reflekterende klistermærker.....	12
<b>Opladning af batteriet</b> .....	<b>13</b>
Indikator for opladningsstatus.....	14
<b>Cykledynamik</b> .....	<b>14</b>
<b>Kraftdata</b> .....	<b>14</b>
<b>Pedal IQ™ Smart kalibrering</b> .....	<b>15</b>
Kalibrering af pedalerne ved hjælp af Garmin Connect appen.....	15
<b>Datafelter</b> .....	<b>16</b>
<b>Udskiftning af pedaler</b> .....	<b>19</b>
<b>Systemindstillinger</b> .....	<b>20</b>
Yderligere indstillinger.....	21
Søg efter softwareopdateringer.....	21
Gendanner pedalerne til fabriksindstillinger.....	21
<b>Pleje og vedligeholdelse</b> .....	<b>21</b>
Bevarelse af batteritid ved hjælp af rejsetilstand.....	21
Deaktiver rejsetilstand.....	22
Rengøring og smøring af pedalerne....	22
Eftersyn af Rally 110/210 pedalerne....	22
<b>Opgradering af et Rally 110 system</b> .....	<b>22</b>
Sådan tændes den nye spindel.....	23
Montering af den nye spindel.....	23
Parring af den nye spindel ved hjælp af Garmin Connect appen.....	24
<b>Sådan får du flere oplysninger</b> .....	<b>25</b>
<b>Specifikationer</b> .....	<b>25</b>
Status-LED.....	25
Opladningskrav.....	26



# Sådan kommer du i gang

## ⚠ ADVARSEL

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

Rally 110/210 pedalerne leveres i køretilstand for at bevare batteritiden. Før du konfigurerer dem, skal du slutte dem til en strømforsyning for at deaktivere køretilstand (*Deaktiver rejsetilstand, side 22*).

- 1 Hvis det er nødvendigt, skal du installere Garmin Connect™ appen på din telefon og logge på din Garmin® konto (*Sådan kommer du i gang med Garmin Connect appen, side 1*).
- 2 Par pedalerne med Garmin Connect appen (*Parring med Garmin Connect appen, side 2*).
- 3 Par pedalerne med et kompatibelt ur eller en kompatibel cykelcomputer (*Parring med et ur eller en cykelcomputer, side 5*).
- 4 Indtast pedalarmens længde (*Indtastning af pedallængden, side 6*).
- 5 Montér pedalerne på cyklen (*Montering af pedaler, side 7*).
- 6 Montér de medfølgende klamper på dine cykelsko (*Skoklamper, side 9*).
- 7 Sæt reflekterende klistermærker på pedalerne (*Påsætning af reflekterende klistermærker, side 12*).

## Nødvendigt værktøj og tilbehør

- 15 mm skruenøgle
- Cykelsmørefedt
- Tovejs momentnøgle dækker fra 5 til 10 N-m (44 til 88 lbf-in.) og 5 mm sekskantet bit
- Tovejs momentnøgle, der dækker 35 N-m (26 lbf-ft.) og 15 mm topnøgle (anbefales for effektaflæsningsnøjagtighed)

## Parring af Rally 110/210 pedalerne

Du skal parre pedalerne med Garmin Connect appen for at få de nyeste softwareopdateringer og for at parre pedalerne sikkert med andre enheder.

## Sådan kommer du i gang med Garmin Connect appen

- 1 Scan QR-koden med din telefon for at downloade og installere Garmin Connect appen.



- 2 Åbn Garmin Connect appen.
- 3 Log på eller opret en ny Garmin konto.

Du kan finde flere oplysninger om Garmin Connect appen på [garmin.com/garminconnect\\_help](https://garmin.com/garminconnect_help).

## Parring med Garmin Connect appen

1 Drej pedalarmene for at vække pedalerne.

**BEMÆRK:** Hvis status-LED'en for pedalerne ikke begynder at blinke, kan pedalerne være i køretilstand (*Deaktiver rejsetilstand, side 22*).

2 Vælg en mulighed:

- Hvis status-LED'en for venstre pedal blinker , er de i sikker parringstilstand. Gå til trin 3.
- Hvis status-LED'en for venstre pedal blinker  eller , skal du aktivere sikker parringstilstand (*Sikker parring af Rally 110/210 pedalerne uden Garmin Connect appen, side 3*).

3 Vælg en mulighed for at begynde at parre Rally 110/210 pedalerne med Garmin Connect appen:

- Scan QR-koden med telefonen.





- Fra Garmin Connect appen skal du vælge ●●● > **Garmin-enheder** > **Tilføj enhed**.

4 Vælg **Tilslut den**.

5 Følg instruktionerne på skærmen.

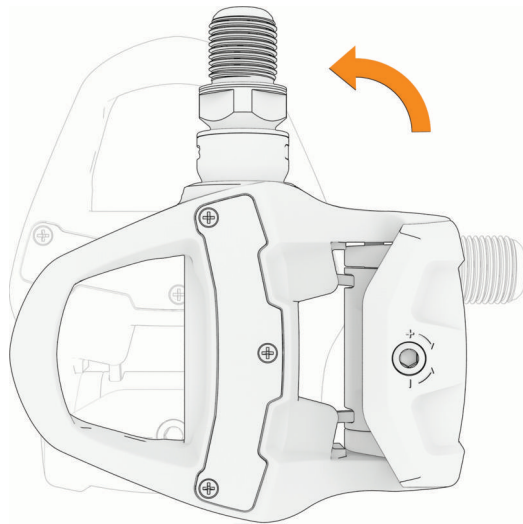
## Sikker parring af Rally 110/210 pedalerne uden Garmin Connect appen

Hvis du allerede har parret Rally 110/210 pedalerne med Garmin Connect appen, men du har mistet adgangen til din mobilenhed eller ikke kan bruge Garmin Connect appen på den, kan du følge trinene for at aktivere sikker parringstilstand.

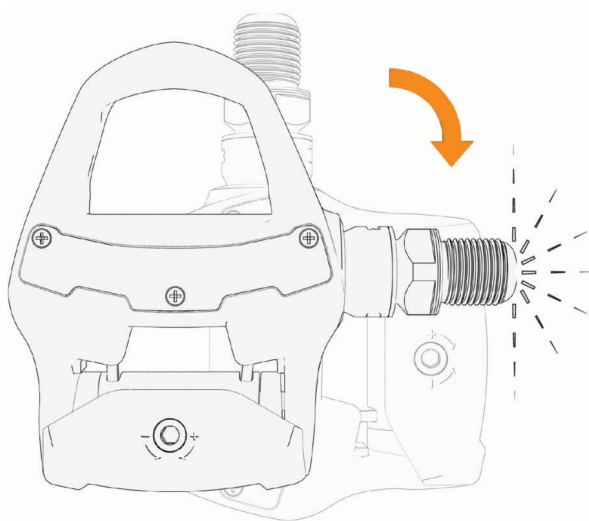
- 1 Tag venstre pedal af din cykel.
- 2 Bevæg og drej pedalen for at aktivere den.  
Status-LED'en blinker  eller .

**TIP:** Hvis status-LED'en for pedalen ikke begynder at blinke, kan du tilslutte pedalen til en strømforsyning et øjeblik for at aktivere den. Du skal frakoble pedalen, før du fortsætter til trin 3.

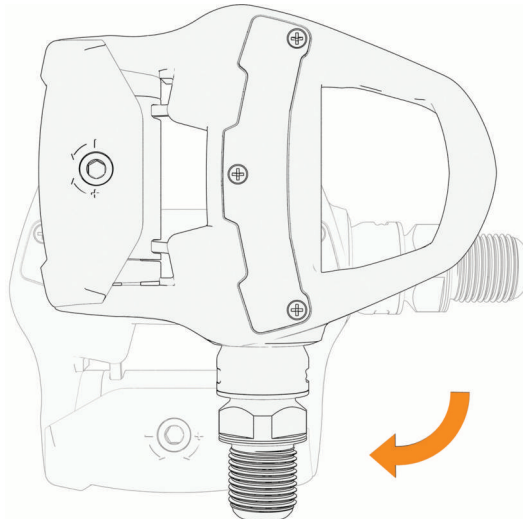
- 3 Hold pedalen vandret i 2 sekunder.
- 4 Drej pedalen 90 grader, og hold den med gevindenden opad i 2 sekunder.



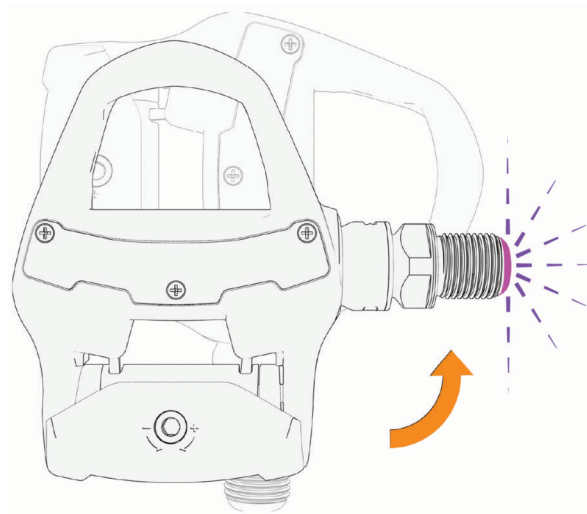
- 5 Drej pedalen 90 grader, og hold den med gevindenden til siden i 2 sekunder.



6 Drej pedalen 90 grader, og hold den med gevindenden nedad i 2 sekunder.



7 Drej pedalen 90 grader tilbage med gevindenden til siden igen.



Status-LED'en blinker , hvilket angiver, at den er i sikker parringstilstand.

- 8 Vælg en mulighed for at begynde at parre Rally 110/210 pedalerne med Garmin Connect appen:
- Scan QR-koden med telefonen.





- Fra Garmin Connect appen skal du vælge ●●● > **Garmin-enheder** > **Tilføj enhed**.
- 9 Vælg **Tilslut den**.
- 10 Følg instruktionerne på skærmen.

## Parring med et ur eller en cykelcomputer

Før du kan parre Rally 110/210 pedalerne med et ur eller en cykelcomputer, skal du parre pedalerne med Garmin Connect appen (*Parring med Garmin Connect appen, side 2*).

Du kan følge disse trin for at parre dine Rally 110/210 pedaler med en enhed, der understøtter sikker parring. Hvis du vil have adgang til en opdateret liste over Garmin enheder, der understøtter sikre forbindelser, og få mere at vide om åbne og sikre forbindelser, skal du gå til [garmin.com/connectiontypes](https://garmin.com/connectiontypes).

Hvis du vil parre med en enhed, der ikke understøtter sikker parring, skal du først indstille pedalerne til at tillade åbne forbindelser (*Tilladelse af åbne forbindelser, side 6*).

- 1 Drej pedalarmene for at vække pedalerne.  
Status-LED'en blinker .
- 2 I Garmin Connect appen skal du vælge ●●● > **Garmin-enheder** > **Rally 110/210**.
- 3 Vælg **Parringstilstand** > **Aktivér parringstilstand**.  
Status-LED'en blinker .
- 4 Følg de relevante trin for uret eller cykelcomputeren for at tilslutte Rally 110/210 pedalerne som en ny sensor.

Når du har parret pedalerne med et kompatibelt ur eller en kompatibel cykelcomputer, skal du indstille den korrekte pedallængde for at sikre nøjagtige effektmålinger (*Indtastning af pedallængden, side 6*).

## Tilladelse af åbne forbindelser

Rally 110/210 pedalerne understøtter sikre Bluetooth® forbindelser med kompatible enheder. Hvis du vil parre Rally 110/210 pedalerne med ældre enheder, der ikke understøtter sikker parring, skal du konfigurere pedalerne til at tillade åbne forbindelser.

- 1 Hvis det er nødvendigt, skal du dreje på pedalarmene for at vække pedalerne.

Status-LED'en blinker grønt.

- 2 I Garmin Connect appen skal du vælge ●●● > **Garmin-enheder** > **Rally 110/210**.

- 3 Vælg **Forbindelsestype** > **Tillad åbne forbindelser**.

Status-LED'en på Rally 110/210 pedalen blinker tre gange, når den er inaktiv og tillader åbne forbindelser.

Du kan parre din enhed ved at tilføje Rally 110/210 pedalerne som en ny sensor.

**BEMÆRK:** Når du tillader åbne forbindelser, kan du stadig aktivere sikker parringstilstand og parre sikkert med understøttede enheder.

## Indtastning af pedallængden

Du skal indtaste den korrekte pedallængde for at sikre nøjagtige effektberegninger. Hvis du ikke indtaster en pedallængde, bruger Rally 110/210 pedalerne en standardpedallængde på 172,5 mm (6,79 in.).

- 1 Drej pedalarmene for at vække pedalerne.

- 2 Gå til sensorindstillingerne for Rally 110/210 pedalerne på Garmin uret eller cykelcomputeren.

Se brugervejledningen til dit ur eller cykelcomputer for at få flere oplysninger.

- 3 Vælg **Pedallængde**.

**BEMÆRK:** Hvis dit ur eller din cykelcomputer ikke understøtter indtastning af pedallængden, kan du bruge Garmin Connect appen til at indtaste pedallængden ([Indtastning af pedallængden med Garmin Connect appen, side 6](#)).

- 4 Indtast pedallængden.

**TIP:** Pedallængden er ofte trykt på pedalarmen.

## Indtastning af pedallængden med Garmin Connect appen

**BEMÆRK:** Hvis du har indtastet pedallængden ved hjælp af et tilsluttet ur eller en cykelcomputer, vil en ny indstilling for pedalarmens længde, der er indtastet ved hjælp af Garmin Connect appen, ikke træde i kraft. Du skal ændre indstillingen på uret eller cykelcomputeren.

- 1 Drej pedalarmene for at vække pedalerne.

- 2 I Garmin Connect appen skal du vælge ●●● > **Garmin-enheder** > **Rally 110/210**.

- 3 Vælg **System** > **Pedallængde**.

- 4 Indtast pedallængden, og vælg **OK**.

**TIP:** Pedallængden er ofte trykt på pedalarmen.

# Montering af pedaler

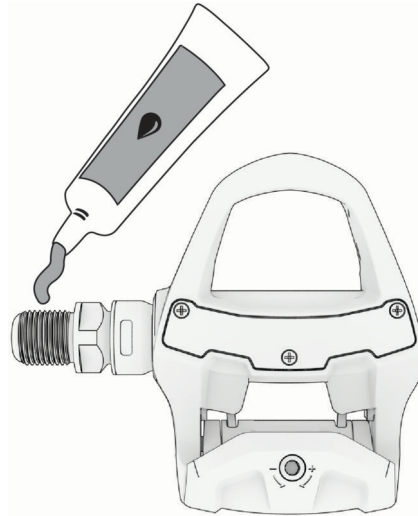
Disse instruktioner viser Rally RK pedalen. Trinene er de samme for alle Rally 110/210 pedaltyper.

## BEMÆRK

Monter ikke Rally 110/210 pedalerne med pedalstøvler eller forlængere. Pedalstøvler eller forlængere kan beskadige elektronikken i spindlerne, hvilket kan medføre produktfejl.

**BEMÆRK:** Du skal først montere den højre pedal.

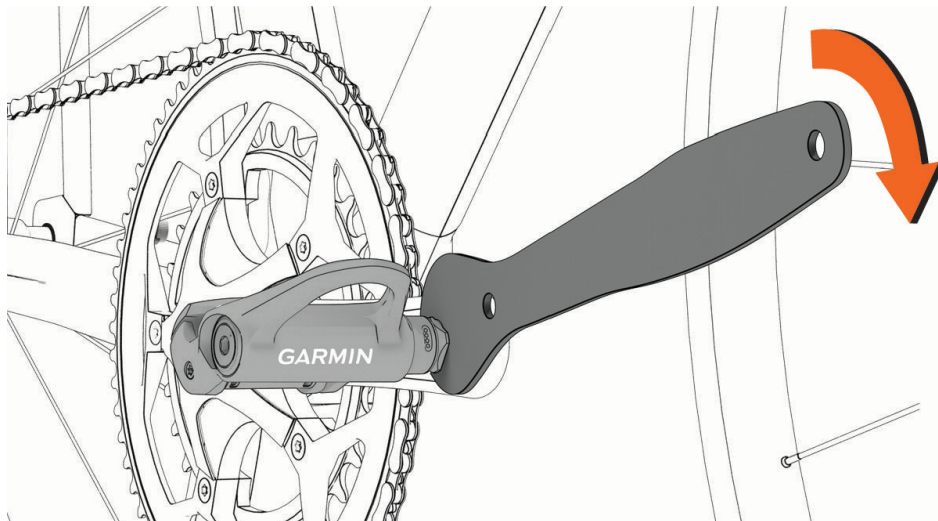
- 1 Påfør et tyndt lag smørefedt på pedalspindelns gevind.



## BEMÆRK

Du skal smøre gevindene på pedalen, før du monterer dem. Montering af pedalerne uden fedt kan medføre beskadigelse af produktet.

- 2 Sæt pedalakslen ind i pedalarmen.
- 3 Stram akslen med håndkraft.
- 4 Brug en 15 mm skruenøgle til at stramme spindlen.



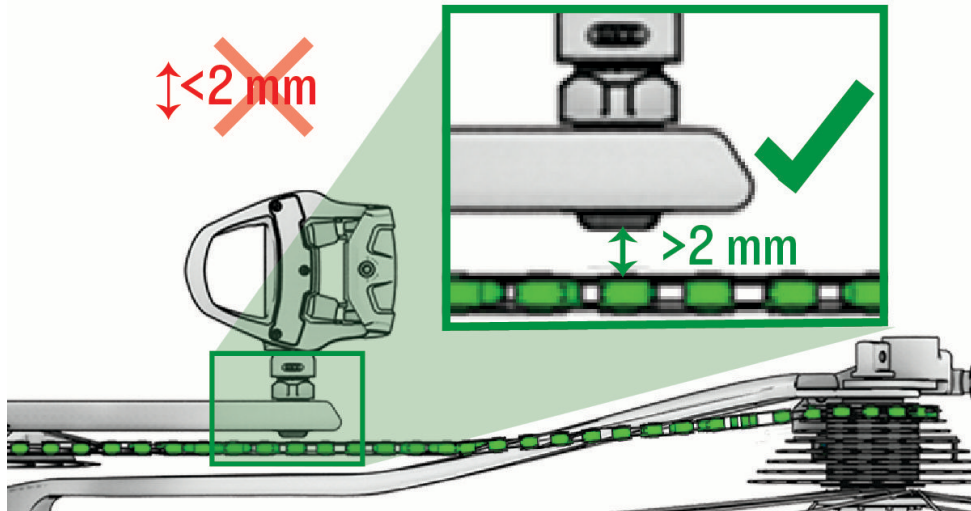
**BEMÆRK:** For at sikre nøjagtige effektmålinger skal du spænde pedalerne på pedalarmene til det anbefalede tilspændingsmoment på 35 N-m (26 lbf-ft.).

- 5 Gentag de foregående trin for at montere den venstre pedal.  
**BEMÆRK:** Den venstre pedalaksel har venstregevind (omvendt).
- 6 Flyt cykelkæden til den største kædering og den mindste kassettekrans.

7 Drej pedalarmen for at kontrollere afstanden.

#### BEMÆRK

Du skal sørge for, at der er mindst 2 mm afstand mellem pedalspindlen og alle andre dele af cyklen, såsom kæde, geargruppe eller stel. Hvis en del af cykelstellet, kæden eller geargruppen rører spindlen, mens du kører, kan det beskadige elektronikken i spindlen og forårsage produktfejl.



8 Tilføj om nødvendigt en skive (medfølger) mellem spindlen og pedalarmen på begge sider af cyklen for at øge frigangen og sikre jævnhed mellem begge pedaler.

#### ⚠ ADVARSEL

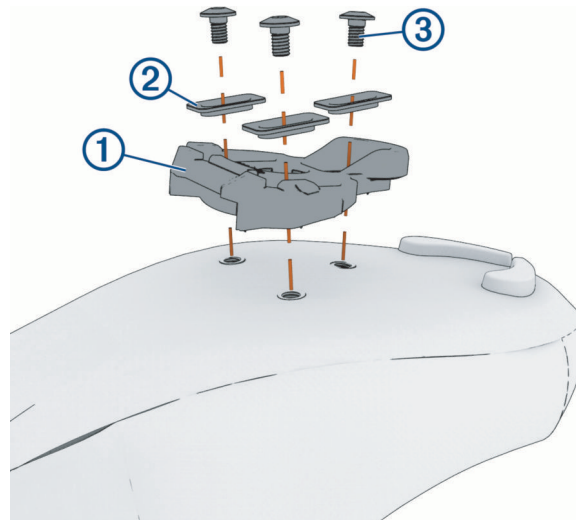
Tilføj ikke mere end én skive på hver pedal. Tilføjelse af mere end én skive kan medføre for stor belastning af pedalspindlen og gevindene, hvilket kan medføre produktfejl, tingskade eller alvorlig personskaade.

## Skoklamper

### Montering af skoklamperne til Rally RK og Rally RS pedalerne

**BEMÆRK:** Venstre og højre klampe er ens.

- 1 Smør et tyndt lag fedt på klampeboltens gevind.
- 2 Tilpas klamperne ①, pakskiverne ② og boltene ③.



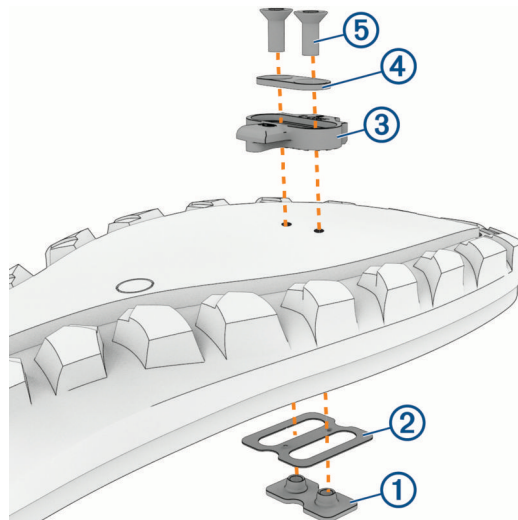
- 3 Sæt alle bolte løst fast i bunden af skosålen med en 4 mm unbrakonøgle.
- 4 Juster klampen til skoen i den ønskede position.  
Dette kan justeres efter en prøvekørsel.
- 5 Stram klampen fast på skoen.

**BEMÆRK:** Garmin anbefaler et tilspændingsmoment på 4 til 6 lbf-ft. (5 til 8 N-m).

## Montering af skoklamperne til Rally XC pedaler

**BEMÆRK:** Venstre og højre klampe er ens.

- 1 Løft sålen inde i skoen hvis nødvendigt, og indsæt beslaget med 2 huller til montering af klampen ① og spændeskiven til indersålen ②.
- 2 Smør et tyndt lag fedt på klampeboltens gevind.
- 3 Tilpas klamperne ③, spændeskiven ④ og boltene ⑤.



- 4 Sæt alle bolte løst fast i bunden af skosålen med en 4 mm unbrakonøgle.
- 5 Justér klampens position efter behov.  
Du kan justere klampens position efter en prøvekørsel.
- 6 Spænd boltene for at fastgøre klampen til skoen.

**BEMÆRK:** Garmin anbefaler et tilspændingsmoment på 5 til 8 N-m (4 til 6 lbf-ft.).

## Justering af udløerspændingen

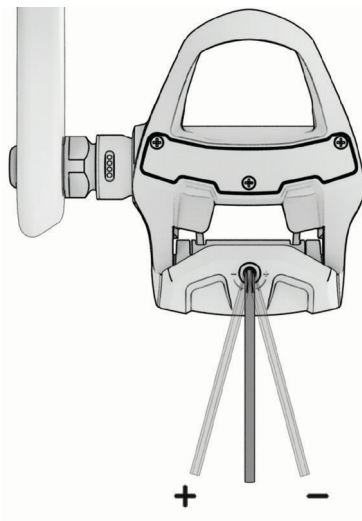
### ⚠ ADVARSEL

Hvis du indstiller udløerspændingen for højt, kan det være svært hurtigt at frakoble fra pedalen, hvilket kan medføre personskade i et fald. Hvis du indstiller udløerspændingen for lavt, kan du utilsigtet frakoble pedalen, hvilket kan medføre alvorlig personskade i tilfælde af en kollision. Før du cykler, skal du sætte en fod på jorden og øve dig i at sætte foden i og ud af pedalen flere gange.

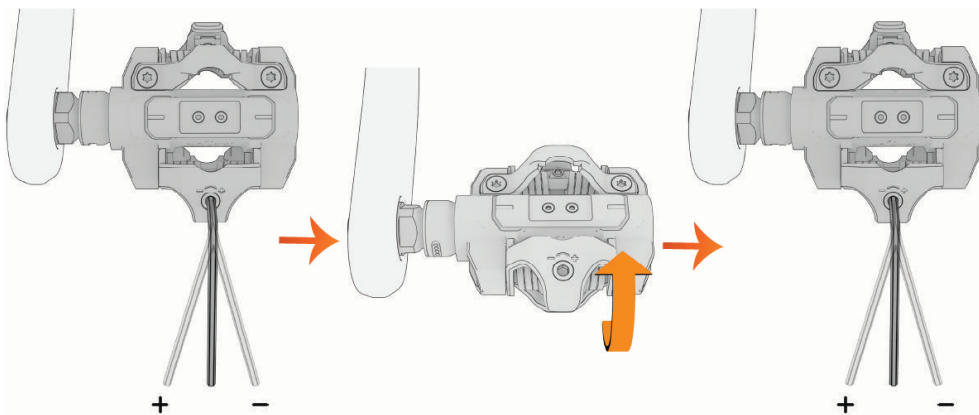
### BEMÆRK

Overspænd ikke udløerspændingsskruerne. Overspænding af udløerspændingsskruerne kan medføre beskadigelse af produktet.

- Til Rally RS eller Rally RK pedaler skal du bruge en 3 mm sekskantnøgle til at justere udløerspændingsskruen.



- Til Rally XC pedaler skal du bruge en 3 mm unbrakonøgle til at justere udløerspændingsskruen ens på begge sider af pedalen.



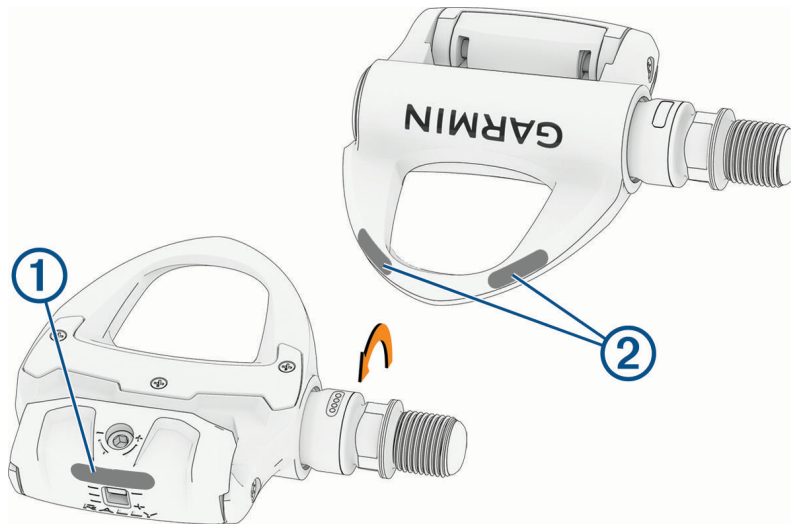
Du bør indstille den samme udløerspænding på begge pedaler for at sikre, at du kan klikke ind og ud komfortabelt fra begge sider.

## Påsætning af reflekterende klistermærker

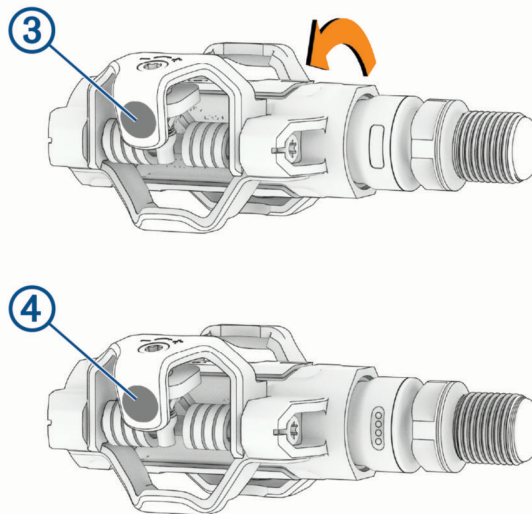
### ⚠ ADVARSEL

Før du kører om natten eller ved svag belysning, skal du sætte de medfølgende reflekterende klistermærker (medfølger) på begge pedaler for øget synlighed og for at overholde gældende bestemmelser.

- Du skal sætte et klistermærke på hælklampen ① og to klistermærker på pedalen ② for Rally RS og Rally RK pedalerne.



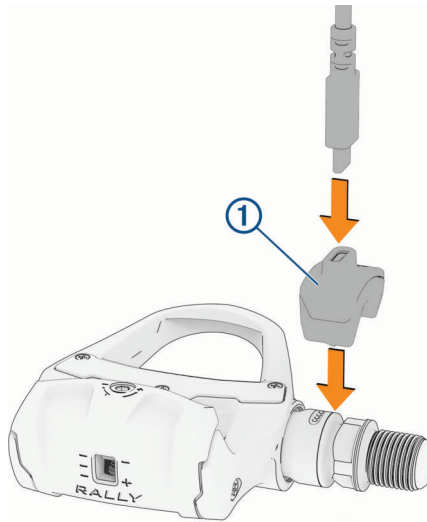
- På Rally XC pedalerne skal du sætte klistermærket på ③, dreje pedalen og sætte et andet klistermærke på ④.



# Opladning af batteriet

**BEMÆRK:** Garmin anbefaler opladning af enheden ved hjælp af en USB-C® port eller AC-adapter, der er klassificeret til 2 til 2,5 watt strøm.

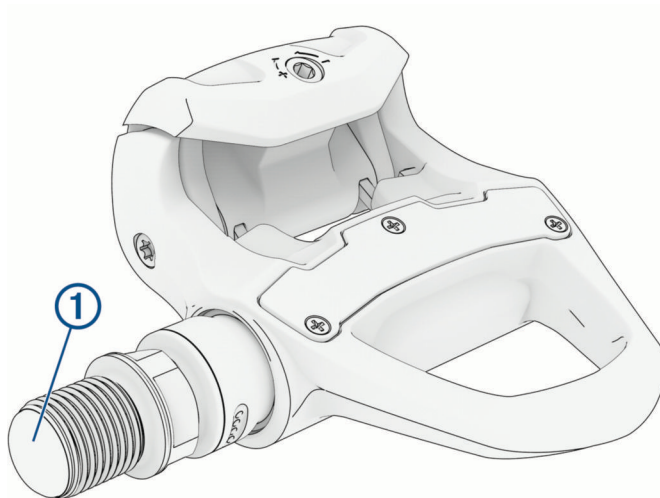
- 1 Tilslut USB-C kablet til opladningsadapteren ①.







- 2 Tilslut opladningsadapteren til pedalspindlen, så stifterne på opladningsadapteren flugter med ladekontakterne på pedalspindlen.
- 3 Tilslut den anden ende af USB-C kablet til en strømforsyning, f.eks. en opladningsport eller vekselstrømsadapter (medfølger ikke).  
Indikatoren på spindlens gevindende blinker   for at angive opladningsstatus.
- 4 Gentag trinene for den anden spindel (kun Rally 210 modeller).

## Indikator for opladningsstatus

Under opladningen viser statusindikatoren ① batteriniveaulet.



Blinker  hurtigt	Under 20 % opladet.
Blinker  hvert sekund	Mellem 20 % og 90 % opladet.
Blinker  hvert andet sekund	Over 90 % opladet.
Konstant 	Fuldt opladet.

## Cykledynamik

Med et dobbeltfølende, pedalbaseret effektmålersystem som Rally 210 pedaler kan du få adgang til avancerede træningsdata kendt som cykledynamik. Cykledynamik kan give dig detaljeret indsigt i, hvordan du træder i pedalerne, og hvordan din præstation ændrer sig baseret på position, cykelopsætning, cykeltid og meget mere.

**Højre/venstre balance:** Sporer den procentdel af den samlede effekt, der er anvendt på hver pedal.

**Effektphase:** Sporer starten og slutningen af effektfasen (den del af din pedalbevægelse, hvor du genererer positiv effekt).

**Siddende/stående stilling:** Sporer din kørestilling under hele turen.

**Midterforskydning af platform:** Sporer, hvordan kraften fordeles over pedalplatformen under pedalbevægelsen, målt i millimeter fra midterlinjen af pedalplatformen.

Du kan få vist cykledynamik i datafelter på din compatible Edge® enhed under turen (*Datafelter, side 16*). Når du har gemt og synkroniseret din tur, kan du analysere data om cykledynamik på din Garmin Connect konto.

Du kan finde flere oplysninger om de målinger af cykelydelse, der understøttes af Garmin enheder, på [garmin.com/garmin-technology/cycling-science/](https://garmin.com/garmin-technology/cycling-science/).

## Kraftdata

Rally 110/210 pedalerne måler den kraft, du påfører pedalerne, målt i Newton. Kraftdata kan hjælpe dig med at forstå, hvordan forskellige faktorer påvirker din evne til at producere effekt. Du kan f.eks. se, hvor meget kraft det tager at producere 300 W ved 60 o/min sammenlignet med 100 o/min.

Du kan få vist kraftdata på din compatible Garmin enhed under turen (*Datafelter, side 16*). Når du har gemt og synkroniseret din tur, kan du analysere data om cykledynamik på din Garmin Connect konto.

# Pedal IQ™ Smart kalibrering

Rally 110/210 pedalerne skal kalibreres regelmæssigt for at sikre nøjagtigheden af effektaflæsningerne. Som standard kalibreres pedalerne automatisk, når de er i tomgang, f.eks. når du gør dig klar til din tur.

Når Rally 110/210 pedalerne er tilsluttet et kompatibelt Garmin ur eller en kompatibel cykelcomputer, kan de registrere, hvornår der er behov for en kalibrering, og sende en meddelelse.

Når du bliver bedt om at kalibrere pedalerne manuelt, skal du sørge for, at cyklen står helt stille og oprejst, og at der ikke er noget, der rører pedalerne, før du følger instruktionerne på skærmen for at fuldføre kalibreringen.

**BEMÆRK:** Pedal IQ notifikationer er ikke tilgængelige på alle Garmin ure og cykelcomputere. Nogle modeller har muligvis brug for en softwareopdatering for at aktivere Pedal IQ notifikationer.

## Kalibrering af pedalerne ved hjælp af Garmin Connect appen

- 1 Sørg for, at cyklen står helt stille og oprejst, og at der ikke er noget, der rører pedalerne.
- 2 Vælg ●●● > **Garmin-enheder** > **Rally 110/210**.
- 3 Vælg **Kalibrer** > **Næste**.

Kalibreringsprocessen tager et par sekunder.

# Datafelter

Tabellerne indeholder datafelter for Edge 1050 cykelcomputeren. Hvis du har en anden kompatibel enhed, skal du kigge i brugervejledningen.

**BEMÆRK:** Datafelter, som viser ensartethed i tråd, effektivitet i tråd og balancedata, er ikke understøttet af Rally 110 systemet.

## Effekt-felter

Navn	Beskrivelse
% FTP	Den aktuelle effekt som en procentdel af FTP (functional threshold power).
3s Balance	3 sekunders bevægelsesgennemsnit for venstre/højre effektbalance.
3s effekt	Det 3-sekunders bevægelsesgennemsnit af kraft påført pedalplatformene i Newton.
3s effekt	3-sekunders bevægelsesgennemsnit for effekt.
3 sek. watt/kg	Bevægelsesgennemsnit pr. 3 sekunder for effekt i watt pr. kilogram.
10s Balance	10 sekunders bevægelsesgennemsnit for venstre/højre effektbalance.
10s effekt	Det 10-sekunders bevægelsesgennemsnit af kraft påført pedalplatformene i Newton.
10s effekt	10-sekunders bevægelsesgennemsnit for effekt.
10 sek. watt/kg	Bevægelsesgennemsnit pr. 10 sekunder for effekt i watt pr. kilogram.
30s Balance	30 sekunders bevægelsesgennemsnit for venstre/højre effektbalance.
30s effekt	Det 30-sekunders bevægelsesgennemsnit af kraft påført pedalplatformene i Newton.
30s effekt	30-sekunders bevægelsesgennemsnit for effekt.
30 sek. watt/kg	Bevægelsesgennemsnit pr. 30 sekunder for effekt i watt pr. kilogram.
Gns. balance	Den gennemsnitlige venstre/højre effektbalance for den aktuelle aktivitet.
Gns. kraft	Den gennemsnitlige kraft anvendt på pedalplatformene under aktiviteten i Newton.
Gennemsnitlig effekt	Den gennemsnitlige effekt for den aktuelle aktivitet.
Gns. watt/kg	Den gennemsnitlige effekt i watt pr. kilogram.
Balance	Den aktuelle venstre/højre effektbalance.
Kraft	Kraften påført pedalplatformene i Newton.
Intensity Factor	Intensity Factor™ for den aktuelle aktivitet.
Kilojoule	Det akkumulerede, udførte arbejde (afgivet effekt) i kilojoule.
Balance - omgang	Den gennemsnitlige venstre/højre effektbalance for den aktuelle omgang.
Omgangseffekt	Den gennemsnitlige kraft anvendt på pedalplatformene under den aktuelle omgang i Newton.
Normaliseret effekt for omgang	Den normaliserede kraft anvendt på pedalplatformene under den aktuelle omgang i Newton.

Navn	Beskrivelse
Omgang - NP	Gennemsnitlig Normalized Power™ for den aktuelle omgang.
Omgang - effekt	Den gennemsnitlige effekt for den aktuelle omgang.
Watt/kg – omgang	Den gennemsnitlige effekt i watt pr. kilogram for den aktuelle omgang.
Sidste omgangseffekt	Den gennemsnitlige kraft anvendt på pedalplatformene under den forrige omgang i Newton.
Normaliseret kraft for sidste omgang	Den normaliserede kraft anvendt på pedalplatformene under den forrige omgang i Newton.
Sidste omgang - NP	Gennemsnitlig Normalized Power for den senest gennemførte omgang.
Sidste omgang - effekt	Den gennemsnitlige effekt for den senest gennemførte omgang.
Maks. effekt	Den maksimale kraft anvendt på pedalplatformene under aktiviteten i Newton.
Maks. omgangseffekt	Den maksimale kraft anvendt på pedalplatformene under den aktuelle omgang i Newton.
Omgang - maksimal effekt	Den højeste effekt for den aktuelle omgang.
Maksimal effekt	Den højeste effekt for den aktuelle aktivitet.
Normaliseret effekt	Den normaliserede kraft påført pedalplatformene i Newton.
Normalized Power	Normalized Power for den aktuelle aktivitet.
Ensartethed i tråd	Målingen af, hvor ligeligt cyklisten lægger kraft i pedalerne i hver pedalbevægelse.
Effekt	Den aktuelle cykeffekt i watt.
Effektzone	Det aktuelle interval for effekt (1 til 9) baseret på din FTP eller dine brugerdefinerede indstillinger.
Tid i zone	Den forløbne tid i hver enkelt effektzone.
Effektivitet i tråd	Måling af effekt tabt på negativ kraft, der påføres pedalerne under bevægelse tilbage. <sup>1</sup>
TSS	Training Stress Score™ for den aktuelle aktivitet.
Watt/kg	Effekten i watt pr. kilogram.

## Cykledynamik

**BEMÆRK:** Disse datafelter kræver et Rally 210 system.

<sup>1</sup> Momenteffektivitet og ensartethed i tråd understøttes kun på Rally 210 modeller. Hvis uret eller cykelcomputeren er forbundet til pedalerne ved hjælp af en ANT+ forbindelse, skal du aktivere momenteffektivitet og ensartethed i tråd i sensorindstillingerne for at aktivere de tilsvarende datafelter. Momenteffektivitet og ensartethed i tråd understøttes ikke, når der bruges en åben Bluetooth forbindelse. For at se yderligere oplysninger om forbindelsestyper skal du gå til [garmin.com/connectiontypes](http://garmin.com/connectiontypes).

Navn	Beskrivelse
Gns. venstre topeffektfase	Den gennemsnitlige topeffektfasevinkel for det venstre ben for den aktuelle aktivitet.
Gns. venstre effektfase	Den gennemsnitlige effektfasevinkel for det venstre ben for den aktuelle aktivitet.
Gns. PCO	Den gennemsnitlige midterforskydning af platform for den aktuelle aktivitet.
Gns. højre effektfase	Den gennemsnitlige effektfasevinkel for det højre ben for den aktuelle aktivitet.
Gns. højre topeffektfase	Den gennemsnitlige topeffektfasevinkel for det højre ben for den aktuelle aktivitet.
Venstre topeffektfase – omgang	Den gennemsnitlige topeffektfasevinkel for det venstre ben for den aktuelle omgang.
Venstre effektfase – omgang	Den gennemsnitlige effektfasevinkel for det venstre ben for den aktuelle omgang.
Omgang PCO	Den gennemsnitlige midterforskydning af platform for den aktuelle omgang.
Højre topeffektfase – omgang	Den gennemsnitlige topeffektfasevinkel for det højre ben for den aktuelle omgang.
Højre effektfase – omgang	Den gennemsnitlige effektfasevinkel for det højre ben for den aktuelle omgang.
Omgangstid siddende	Den tid, der er tilbragt siddende trædende i pedalerne for den aktuelle omgang.
Omgangstid stående	Den tid, der er tilbragt stående trædende i pedalerne for den aktuelle omgang.
Venstre topeffektfase	Den aktuelle topeffektfasevinkel for det venstre ben. Toppeffektfase er det vinkelområde, hvor cyklisten producerer størstedelen af drivkraften.
Venstre effektfase	Den aktuelle effektfasevinkel for det venstre ben. Effektfase er det sted i pedalbevægelsen, hvor der produceres positiv effekt.
Midterforskydning af platform	Placeringen på pedalplatformen, hvor der påføres kraft, i forhold til pedalplatformens midterlinje.
Højre topeffektfase	Den aktuelle topeffektfasevinkel for det højre ben. Toppeffektfase er det vinkelområde, hvor cyklisten producerer størstedelen af drivkraften.
Højre effektfase	Den aktuelle effektfasevinkel for det højre ben. Effektfase er det sted i pedalbevægelsen, hvor der produceres positiv effekt.
Tid siddende	Den tid, der er tilbragt siddende trædende i pedalerne for den aktuelle aktivitet.
Tid stående	Den tid, der er tilbragt stående trædende i pedalerne for den aktuelle aktivitet.

# Udskiftning af pedaler

## ⚠ ADVARSEL

Når du skifter pedaler, skal du spænde spindelmøtrikken til 10 N-m (88 lbf-in.) og det udvendige dæksel til 5 N-m (44 lbf-in.). For meget tilspænding eller for lidt tilspænding kan medføre produktskade og risiko for alvorlig personskade eller dødsfald, hvis pedalerne løsner sig fra spindlen under kørsel.

## BEMÆRK

Garmin anbefaler at skifte én pedal ad gangen, så du kan holde styr på delene til hver pedal. Spindelmøtrikken og den udvendige hætte på højre pedal har venstregevind (omvendt).

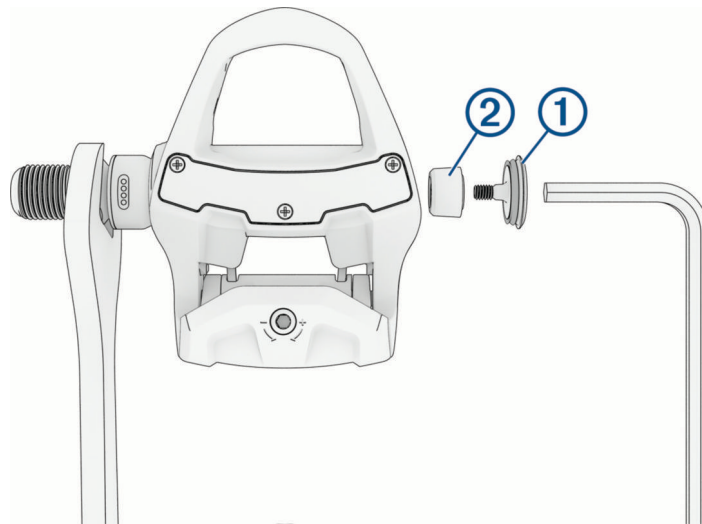
Du skal smøre spindlerne og pedalerne i henhold til instruktionerne under dette emne. Montering af de nye pedaler uden passende fedtpåføring forårsager produktskader.

Pakkerne Rally RK/XC 210 og Rally RS/XC 210 inkluderer et par landevejscykelpedaler og et par mountainbikepedaler. Du kan købe ekstra pedaler til Rally 110/210 spindler hos din Garmin forhandler, eller du kan gå til [garmin.com](http://garmin.com).

Disse instruktioner viser Rally RK pedalen. Trinene er de samme for alle pedaltyper.

- 1 Brug en 15 mm unbrakonøgle til at fjerne den højre pedal fra din cykel.
- 2 Brug unbrakonøglen til at holde spindlen stabil, og brug en 5 mm sekskantnøgle til at fjerne dækslet ①.

**BEMÆRK:** Dækslet på højre pedal har venstregevind (omvendt).

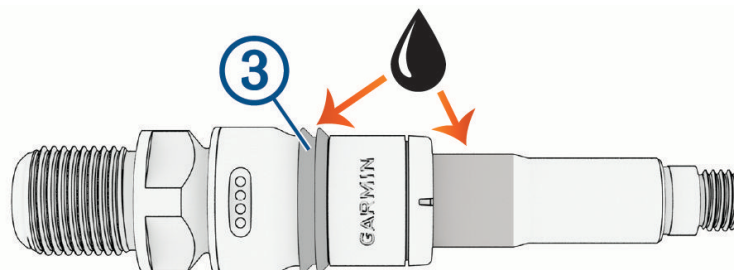


- 3 Brug unbrakonøglen til at holde spindlen stabil, og brug en 5 mm sekskantnøgle til at fjerne spindelmøtrikken ②.

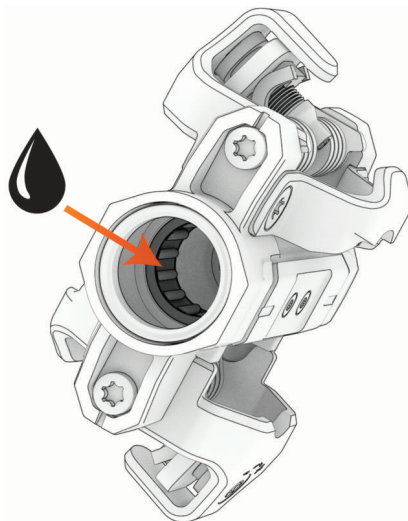
**BEMÆRK:** Spindelmøtrikken på højre pedal har et venstregevind (omvendt).

- 4 Afmonter pedalen fra den eksisterende spindel.
- 5 Tør alt fedt af spindlen, og påfør et tyndt lag nyt fedt på de fremhævede områder.

**BEMÆRK:** Du skal smøre nok fedt på til at fylde rillen på gummipakningen ③.



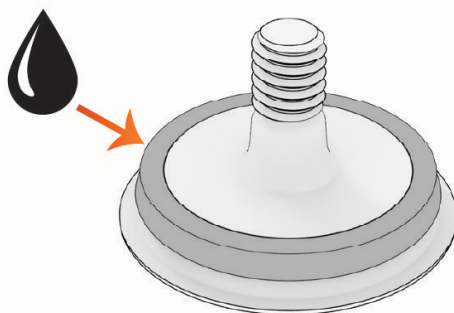
6 Påfør et tyndt lag fedt på rullelejet inde i den nye pedal.



7 Indsæt spindlen i den nye pedalen, og drej den et par gange for at fordele fedtet.

8 Brug en 5 mm sekskantnøgle til at montere spindelmøtrikken, og spænd den til 10 N-m (88 lbf-in.).

9 Påfør et tyndt lag fedt på O-ringen rundt om dækslet.



10 Brug en 5 mm sekskantnøgle til at montere dækslet, og spænd den til 5 N-m (44 lbf-in.).

11 Tør alt overskydende fedt af.

12 Gentag trin 1 til 11 for den anden pedal.

#### BEMÆRK

Du bør tørre al fedt af i pedalerne, før du opbevarer dem. Opbevaring af pedalerne med gammelt fedt eller snavs inde i dem kan medføre beskadigelse af produktet.

## Systemindstillinger

I Garmin Connect appen skal du vælge ●●● > **Garmin-enheder** > **Rally 110/210** > **System**.

**TIP:** Du kan også ændre systemindstillinger ved hjælp af et kompatibelt Garmin ur eller en cykelcomputer.

**Pedallængde:** Indstiller pedallængden for at sikre nøjagtig effektberegning (*Indtastning af pedallængden, side 6*).

**BEMÆRK:** Hvis du indtaster pedallængden ved hjælp af et tilsluttet ur eller en cykelcomputer, har opdateringer af pedallængder i Garmin Connect appen ikke nogen effekt. Du skal ændre indstillingen på uret eller cykelcomputeren.

**Vinkel for topeffektphase:** Indstiller den procentdel, der bruges ved beregning af spidsbelastningsfasen (*Cykledynamik, side 14*).

**Automatisk nulforskydning:** Aktiverer eller deaktiverer automatisk kalibrering.

**Højre pedal:** Tilknytter eller frakobler højre pedal i et system med dobbeltregistrering.

**Fabriksindstillinger:** Gendanner pedalerne til fabriksindstillinger (*Gendanner pedalerne til fabriksindstillinger, side 21*).

## Yderligere indstillinger

Yderligere indstillinger for Rally 110/210 pedalerne finder du på dit kompatible ur eller din kompatible cykelcomputer.

**BEMÆRK:** Nogle indstillinger understøttes muligvis ikke afhængigt af uret eller cykelcomputermodellen.

**Pedallængde:** Indstiller pedallængden for at sikre nøjagtig effektberegning (*Indtastning af pedallængden, side 6*).

**Overførselstid for rytterposition:** Indstiller den minimale tidsgrænse for pedalerne til at registrere en ændring i rytterposition (kun Rally 210 modeller).

**Momenteffektivitet og ensartethed i tråd:** Slår dataregistrering af momenteffektivitet og ensartethed i tråd til eller fra (kun Rally 210 modeller).

**BEMÆRK:** Denne indstilling vises kun på enheder, der bruger en ANT+ forbindelse.

**Skalafaktor:** Anvender en modifikator på effektberegningerne.



## Søg efter softwareopdateringer

Du kan bruge Garmin Connect appen til at opdatere dine Rally 110/210 pedaler til den nyeste software.

1 I Garmin Connect appen skal du vælge ●●● > **Garmin-enheder** > **Rally 110/210**.

2 Vælg **Søg efter opdatering**.

3 Hvis en softwareopdatering er tilgængelig, skal du følge instruktionerne på skærmen.

Garmin Connect appen sender opdateringen til pedalerne. Opdatering af softwaren tager flere minutter. Indikatoren for pedalstatus blinker   under opdateringen.

**BEMÆRK:** I et system med dobbeltregistrering opdateres softwaren på begge pedaler samtidig.

## Gendanner pedalerne til fabriksindstillinger


1 Drej pedalarmene for at vække pedalerne.

**BEMÆRK:** I et Rally 210 system skal begge pedaler være tændt for at udføre en nulstilling til fabriksindstillinger.

2 I Garmin Connect appen skal du vælge ●●● > **Garmin-enheder** > **Rally 110/210** > **System**.

3 Vælg **Fabriksindstillinger**.

Mens du nulstiller pedalerne, blinker status-LED'en   .

Når nulstillingen til fabriksindstillinger er fuldført, går pedalerne i sikker parringstilstand, og status-LED'en blinker .

**BEMÆRK:** Du skal slette pedalerne fra din mobilitets Bluetooth indstillinger, før du parrer pedalerne med Garmin Connect appen igen (*Parring med Garmin Connect appen, side 2*).

## Pleje og vedligeholdelse

### Bevarelse af batteritid ved hjælp af rejsetilstand

Før du rejser eller opbevarer Rally 110/210 pedaler i længere tid, skal du aktivere rejsetilstand for at spare på batteritiden.

1 I Garmin Connect appen skal du vælge ●●● > **Garmin-enheder** > **Rally 110/210**.

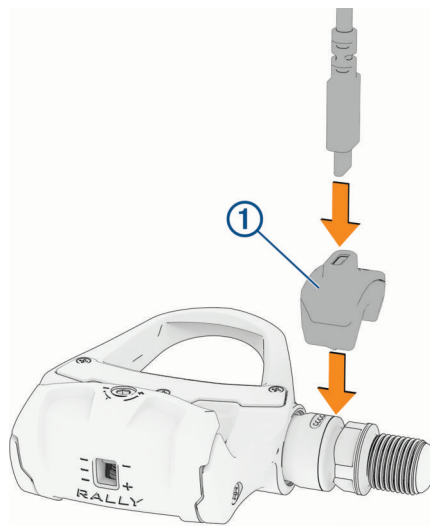
2 Vælg **Rejsetilstand** > **Aktivér rejsetilstand**.

Pedalerne slukkes og starter ikke automatisk, når der registreres bevægelse.

Du skal tilslutte pedalerne til en strømforsyning for at tænde dem igen.

## Deaktiver rejsetilstand

- 1 Tilslut USB-C kablet til opladningsadapteren ①.



- 2 Tilslut opladningsadapteren til pedalspindlen, så stifterne på opladningsadapteren flugter med ladekontakterne på pedalspindlen.
- 3 Tilslut den anden ende af USB-C kablet til en strømforsyning, f.eks. en vekselstrømsadapter (medfølger ikke). Indikatoren på spindelns gevindende blinker grønt.
- 4 Frakobl opladningsadapteren fra pedalen.
- 5 Gentag trin 1 til 4 for den anden spindel (kun Rally 210 modeller).

## Rengøring og smøring af pedalerne

### BEMÆRK

Garmin anbefaler rengøring og påføring af nyt fedt på dine spindler og pedaler efter hver 100 timers kørsel eller efter betydelig eksponering for vand. Afhængigt af dine typiske køreforhold kan det være nødvendigt at rengøre og påføre nyt fedt oftere.

Følg instruktionerne for udskiftning af pedaler, og rens og påfør nyt fedt på spindlen og indersiden af pedalen ([Udskiftning af pedaler, side 19](#)).

## Eftersyn af Rally 110/210 pedalerne

Hvis dine Rally 110/210 pedaler viser tegn på slitage, kan du købe et sæt til udskiftning af pedalerne og monteringsdelene på en eller begge spindler.

- 1 Kontakt din Garmin forhandler eller gå til [garmin.com](http://garmin.com) for at købe sættet.
  - For at efterse begge pedaler skal du købe et Rally 110/210 pedalkonverteringssæt.
  - Køb et Rally 110/210 ombygningssæt til venstre pedal eller højre pedal for at efterse kun én pedal.
- 2 Følg instruktionerne for udskiftning af pedaler, og udskift pakningerne, spindelmøtrikken og det udvendige dæksel med de nye dele, der følger med sættet ([Udskiftning af pedaler, side 19](#)).



## Opgradering af et Rally 110 system

Du kan opgradere en enkeltregistrerende Rally 110 pedaleffektmåler til et Rally 210 system med dobbeltregistrering ved at tilføje en Rally 110 opgraderingsspindel for at få adgang til avancerede træningsdata ([Cyklodynamik, side 14](#)).

Du kan købe en Rally 110 opgraderingsspindel hos din Garmin forhandler eller via [garmin.com](http://garmin.com).

## Sådan tændes den nye spindel

Den nye spindel leveres i køretilstand for at bevare batteritiden. Du skal kortvarigt tilslutte den til en strømforsyning for at tænde den.

- 1 Brug den medfølgende opladningsadapter og USB-C kablet til at tilslutte spindlen til en strømkilde. Status-LED'en blinker  under opladning.
- 2 Frakobl spindlen fra opladningsadapteren. Status-LED'en blinker , når højre spindel søger efter en forbindelse til venstre spindel.

**TIP:** Du skal skrive den syvcifrede parringskode, der sidder på den nye spindel ved siden af opladningskontakterne, ned. Du skal bruge den senere for at parre den nye spindel.

## Montering af den nye spindel


### ADVARSEL

Du skal spænde spindelmøtrikken og dækslet i henhold til de specificerede tilspændingsmomenter. For meget eller for lidt tilspænding kan medføre produktskade eller alvorlig personskade eller dødsfald.

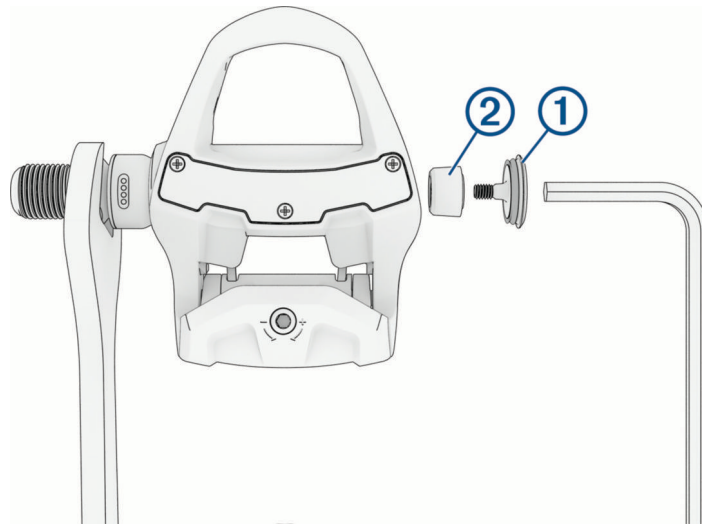
### BEMÆRK


Du skal smøre fedt på den nye spindel i henhold til instruktionerne nedenfor. Montering af den nye spindel uden passende fedtpåføring forårsager produktskader.

Disse instruktioner viser Rally RK pedalen. Trinene er de samme for alle Rally 110 pedaltyper.

- 1 Brug en 15 mm skruenøgle til at fjerne højre pedal fra din cykel.
- 2 Brug unbrakonøglen til at holde spindlen stabil, og brug en 5 mm sekskantnøgle til at fjerne dækslet .

**BEMÆRK:** Dækslet på højre pedal har venstregevind (omvendt).

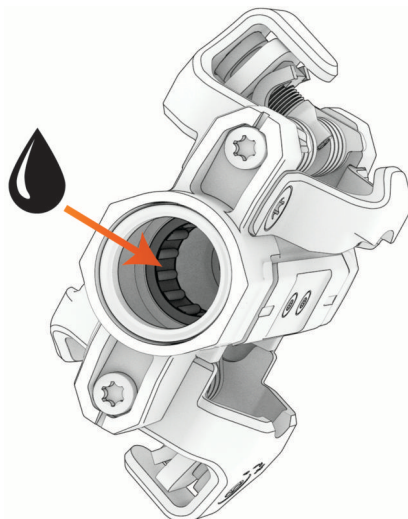


- 3 Brug unbrakonøglen til at holde spindlen stabil, og brug en 5 mm sekskantnøgle til at afmontere spindelmøtrikken .

**BEMÆRK:** Spindelmøtrikken på højre pedal har et venstregevind (omvendt).

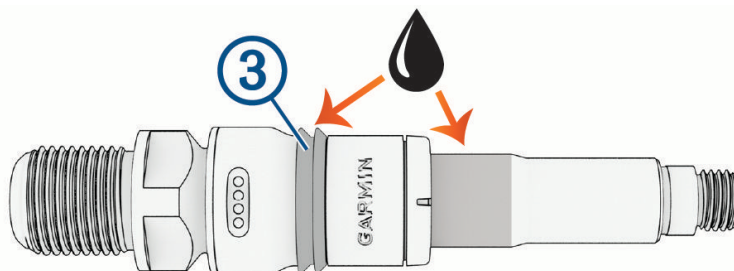
- 4 Afmonter pedalen fra den eksisterende spindel.

5 Tør alt fedt af, og påfør et tyndt lag nyt fedt på rullelejet inde i pedalen.



6 Påfør et tyndt lag fedt på de fremhævede områder på den nye spindel.

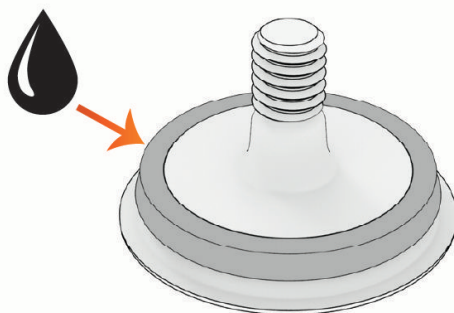
**BEMÆRK:** Du skal smøre nok fedt på til at fylde rillen på gummipakningen ③.



7 Indsæt den nye spindel i pedalen, og drej den et par gange for at hjælpe med at fordele fedtet.

8 Brug en 5 mm sekskantnøgle til at montere spindelmøtrikken, og spænd den til 10 N-m (88 lbf-in.).

9 Påfør et tyndt lag fedt på O-ringen rundt om dækslet.



10 Brug en 5 mm sekskantnøgle til at montere dækslet, og spænd den til 5 N-m (44 lbf-in.).

11 Tør alt overskydende fedt af.

## Parring af den nye spindel ved hjælp af Garmin Connect appen

1 Drej pedalarmene for at vække pedalerne.

2 I Garmin Connect appen skal du vælge ●●● > **Garmin-enheder** > **Rally 110/210** > **System** > **Tilslut højre pedal**.

3 Indtast den 7-cifrede parringskode, der findes på den nye spindel.

Status-LED'en blinker  på begge spindler.

## Sådan får du flere oplysninger

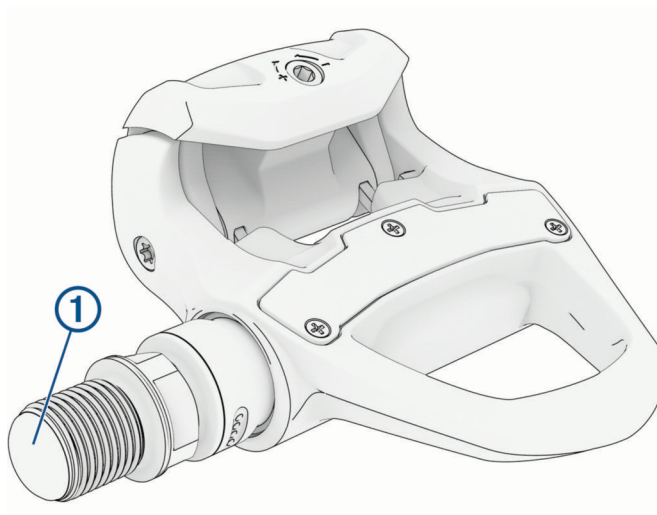
- Gå til [support.garmin.com](http://support.garmin.com) for at finde flere vejledninger, artikler og softwareopdateringer.
- Gå til [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com), eller kontakt din Garmin forhandler for at få oplysninger om valgfrit tilbehør og reservedele.

## Specifikationer

Driftstemperaturområde	Fra -10° til 50°C (fra 14° til 122°F)
Batteritype	Genopladeligt, lithium
Batteritid	Op til 90 timer
Temperaturområde ved opladning	Fra 15° til 40°C (fra 59° til 104°F) <sup>2</sup>
Trådløs frekvens og overfør effekt	2,4 GHz ved 9,95 dBm maksimalt
Vandtæthedsklasse	IEC 60529 IPX7 <sup>3</sup>

### Status-LED


Status-LED'en ① er placeret på gevindenden af spindlen.



**BEMÆRK:** På Rally 110 pedaleffektmåleren er det kun venstre pedal, der har en status-LED.

<sup>2</sup> Enhedens batteri oplades langsommere, når det er uden for det optimale temperaturområde for opladning.

<sup>3</sup> Enheden tåler hændelig udsættelse for vand op til 1 meter i op til 30 minutter. Du kan finde flere oplysninger på [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

Blinker 	Batteriniveauet er godt (op til 90 t. tilbage).
Blinker 	Batteriniveauet er lavt (op til 70 t. tilbage).
Blinker 	Batteriniveauet er kritisk. (mindre end 12 t. tilbage).
Blinker 	Pedalen er i parringstilstand (kun venstre pedal).
Blinker 	Pedalen forsøger at tilslutte til den anden pedal (kun Rally 210).
Blinker  konstant	Pedalen oplades.
Konstant 	Opladning er fuldført.
Blinker  	Opdaterer softwaren.
Blinker  20 gange hurtigt	Opdatering af software udført.
Blinker  20 gange hurtigt	Softwareopdateringen mislykkedes.

**BEMÆRK:** Når pedalerne er inaktive og indstillet til kun at tillade sikre forbindelser, blinker LED'en to gange hvert femte sekund. Når den er indstillet til at tillade åbne forbindelser, blinker LED'en tre gange hvert femte sekund (*Tilladelse af åbne forbindelser, side 6*). Du finder flere oplysninger om åbne og sikre forbindelser ved at gå til [garmin.com/connectiontypes](https://garmin.com/connectiontypes).

## Opladningskrav

Opladerens effekt skal være mellem minimum 2 W, som radioudstyret kræver, og maksimalt 2,5 W for at opnå maksimal opladningshastighed.





