

RALLY™ 110/210

Brukerveiledning

© 2025 Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper

Med enerett. I henhold til opphavsrettslovene må ingen deler av denne brukerveiledningen kopieres uten skriftlig samtykke fra Garmin. Garmin forbeholder seg retten til å endre eller forbedre produktene sine og gjøre endringer i innholdet i denne brukerveiledningen uten plikt til å varsle noen person eller organisasjon om slike endringer eller forbedringer. Gå til www.garmin.com for å finne gjeldende oppdateringer og tilleggsinformasjon vedrørende bruk av dette produktet.

Garmin®, Garmin-logoen, ANT+® og Edge® er varemerker for Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper, registrert i USA og andre land. Garmin Connect™ og Rally™ er varemerker for Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper. Disse varemerkene kan ikke brukes uten uttrykkelig tillatelse fra Garmin.

Bluetooth® navnet og logoene eies av Bluetooth SIG, Inc., og enhver bruk som Garmin gjør av disse, er underlagt lisens. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) og Normalized Power™ (NP) er varemerker som tilhører Peakware, LLC. Andre varemerker og varenavn tilhører sine respektive eiere.

FCC-ID-en er plassert på akslene under pedalhuset. FCC-ID: IPH-04537

M/N: A04537

Innholdsfortegnelse

Startveiledning..... 1

Nødvendige verktøy og hjelpemidler..... 1

Parkoble Rally 110/210 pedalene..... 1

Komme i gang med Garmin Connect appen..... 1

Parkoble med Garmin Connect appen..... 2

Parkoble Rally 110/210 pedaler på sikker måte uten Garmin Connect appen..... 3

Parkoble med klokke eller sykkelcomputere..... 5

Tillat åpne tilkoblinger..... 6

Angi kranklengden..... 6

Monter pedalene..... 7

Skoklosser..... 9

Montere skoklossene for Rally RK- og Rally RS-pedalhus..... 9

Montere skoklossene for Rally XC-pedalhus..... 10

Justere utløserstrekk..... 11

Bruke refleksklistermerkene..... 12

Lade batteriet..... 13

Ladestatuslampe..... 14

Sykkeldynamikk..... 14

Kraftdata..... 14

Pedal IQ™ smartkalibrering..... 15

Kalibrer pedalene via Garmin Connect appen..... 15

Datafelter..... 16

Bytt pedaler..... 19

Systeminnstillinger..... 20

Flere innstillinger..... 21

Se etter programvareoppdateringer.... 21

Tilbakestille pedalene til fabrikkinnstillingene..... 21

Pleie og vedlikehold..... 21

Forlenge batteritiden ved hjelp av reisemodus..... 21

Slå av reisemodus..... 22

Rengjør og smør pedalene..... 22

Overhal Rally 110/210 pedalene..... 22

Oppgrader Rally 110 systemet..... 22

Slå på den nye akselen..... 23

Montere den nye akselen..... 23

Parkoble den nye akselen via Garmin Connect appen..... 24

Få mer informasjon..... 25

Spesifikasjoner..... 25

LED-statuslampe..... 25

Startveiledning

⚠ ADVARSEL

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

Rally 110/210 pedalene leveres i reisemodus for å spare batteriet. Før du konfigurerer dem, må du koble dem til strømmen for å slå av reisemodusen (*Slå av reisemodus, side 22*).

- 1 Hvis det er nødvendig, installerer du Garmin Connect™ appen på telefonen og logger på Garmin® kontoen din (*Komme i gang med Garmin Connect appen, side 1*).
- 2 Parkoble pedalene med Garmin Connect appen (*Parkoble med Garmin Connect appen, side 2*).
- 3 Parkoble pedalene med en kompatibel klokke eller sykkelcomputer (*Parkoble med klokke eller sykkelcomputere, side 5*).
- 4 Angi kranklengden (*Angi kranklengden, side 6*).
- 5 Monter pedalene på sykkelen (*Monter pedalene, side 7*).
- 6 Monter de medfølgende klossene på sykkelskoene (*Skoklosser, side 9*).
- 7 Fest refleksklistremer på pedalene (*Bruke refleksklistremerkene, side 12*).

Nødvendige verktøy og hjelpemidler

- 15 mm skiftenøkkel
- Sykkelsmøring
- Toveis momentnøkkel som dekker fra 5 til 10 N-m (44 til 88 pund/tomme) og 5 mm sekskantbit
- Toveis momentnøkkel som dekker 35 N-m (26 pund/fot) og 15 mm kråkefotnøkkel (anbefales for nøyaktig kraftavlesning)

Parkoble Rally 110/210 pedalene

Du må parkoble pedalene med Garmin Connect appen for å få de nyeste programvareoppdateringene, og for å parkoble pedalene med andre enheter på en trygg måte.

Komme i gang med Garmin Connect appen

- 1 Skann QR-koden med telefonen din for å laste ned og installere Garmin Connect appen.



- 2 Åpne Garmin Connect appen.
- 3 Logg på eller opprett en ny Garmin konto.

Hvis du vil ha mer informasjon om Garmin Connect appen, går du til garmin.com/garminconnect_help.

Parkoble med Garmin Connect appen

- 1 Roter kranken for å aktivere pedalene.

MERK: Hvis pedalstatuslampen ikke begynner å blinke, kan pedalene være i reisemodus (*Slå av reisemodus, side 22*).

- 2 Velg et alternativ:

- Hvis LED-statuslampen på venstre pedal blinker , er pedalene i sikker parkoblingsmodus. Gå til trinn 3.
- Hvis LED-statuslampen på venstre pedal blinker  eller , må du aktivere sikker parkoblingsmodus (*Parkoble Rally 110/210 pedaler på sikker måte uten Garmin Connect appen, side 3*).

- 3 Velg et alternativ for å parkoble Rally 110/210 pedalene med Garmin Connect appen:

- Skann QR-koden med telefonen din.



- I Garmin Connect appen velger du ●●● > **Garmin-enheter** > **Legg til enhet**.

- 4 Velg **Koble til**.

- 5 Følg instruksjonene på skjermen.

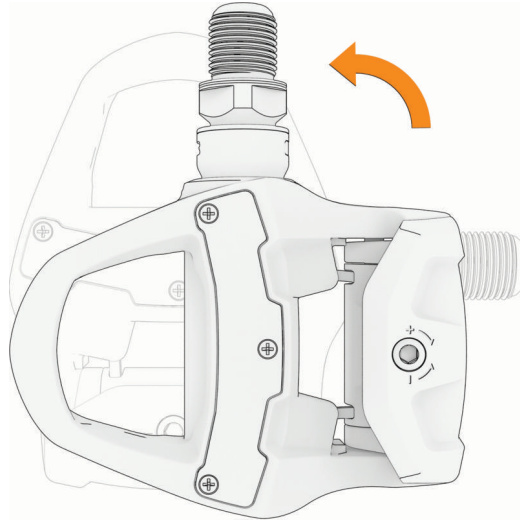
Parkoble Rally 110/210 pedaler på sikker måte uten Garmin Connect appen

Hvis du allerede har parkoblet Rally 110/210 pedalene med Garmin Connect appen, men har mistet tilgangen til mobilenheten eller ikke kan bruke Garmin Connect appen på den, kan du følge fremgangsmåten for å aktivere sikker parkoblingsmodus.

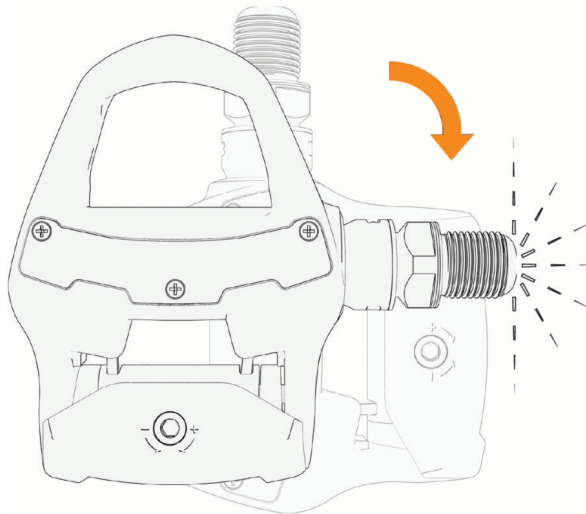
- 1 Ta venstre pedal av sykkelen.
- 2 Beveg og roter pedalen for å aktivere den.
LED-statuslampen blinker  eller .

TIPS: Hvis pedalens LED-statuslampe ikke begynner å blinke, kan du koble pedalen til strømmen et øyeblikk for å aktivere den. Du må koble fra pedalen før du går videre til trinn 3.

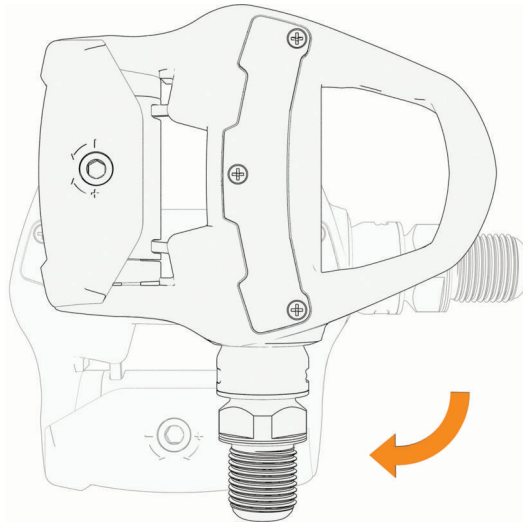
- 3 Hold pedalen vannrett i 2 sekunder.
- 4 Vri pedalen 90 grader, og hold den med den gjengede enden opp i 2 sekunder.



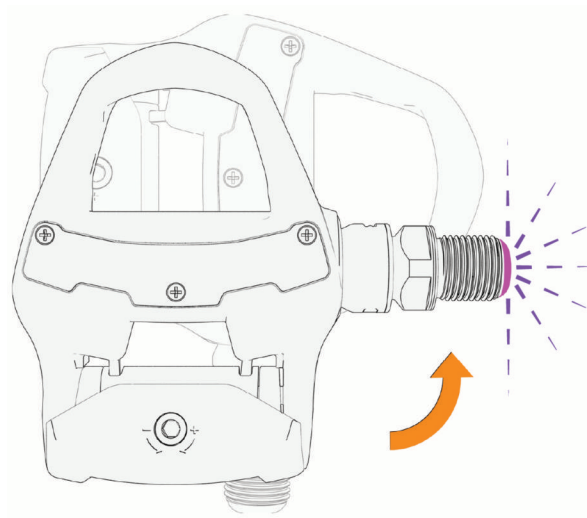
- 5 Vri pedalen 90 grader, og hold den med den gjengede enden til siden i 2 sekunder.



- 6 Vri pedalen 90 grader, og hold den med den gjengede enden ned i 2 sekunder.



- 7 Vri pedalen 90 grader tilbake, med den gjengede enden til siden igjen.



LED-statuslampen blinker  og angir at pedalen er i sikker parkoblingsmodus.

8 Velg et alternativ for å parkoble Rally 110/210 pedalene med Garmin Connect appen:

- Skann QR-koden med telefonen din.



- I Garmin Connect appen velger du ●●● > **Garmin-enheter** > **Legg til enhet**.

9 Velg **Koble til**.

10 Følg instruksjonene på skjermen.

Parkoble med klokke eller sykkelcomputere

Før du kan parkoble Rally 110/210 pedalene med en klokke eller sykkelcomputer, må du parkoble pedalene med Garmin Connect appen ([Parkoble med Garmin Connect appen, side 2](#)).

Du kan følge denne fremgangsmåten for å parkoble Rally 110/210 pedalene med en enhet som støtter sikker parkobling. Hvis du vil ha tilgang til en oppdatert liste over Garmin enheter som støtter sikre tilkoblinger, og finne ut mer om åpne og sikre tilkoblinger, kan du gå til garmin.com/connectiontypes.

Hvis du vil parkoble med en enhet som ikke støtter sikker parkobling, må du først tillate åpne tilkoblinger på pedalene ([Tillat åpne tilkoblinger, side 6](#)).

1 Roter kranken for å aktivere pedalene.

LED-statuslampen blinker .

2 I Garmin Connect appen velger du ●●● > **Garmin-enheter** > **Rally 110/210**.

3 Velg **Parkoblingsmodus** > **Aktiver parkoblingsmodus**.

Statuslampen blinker .

4 Følg den riktige fremgangsmåten for klokken eller sykkelcomputeren for å koble til Rally 110/210 pedalene som en ny sensor.

Når du har parkoblet pedalene med en kompatibel klokke eller sykkelcomputer, bør du angi riktig kranklengde for å sikre nøyaktige wattmålinger ([Angi kranklengden, side 6](#)).

Tillat åpne tilkoblinger

Rally 110/210 pedalene støtter sikre Bluetooth® tilkoblinger med kompatible enheter. Hvis du vil parkoble Rally 110/210 pedalene med eldre enheter som ikke støtter sikker parkobling, må du konfigurere pedalene for å tillate åpne tilkoblinger.

- 1 Roter om nødvendig kranken for å vekke pedalene.
LED-statuslampen blinker grønt.
- 2 I Garmin Connect appen velger du ●●● > **Garmin-enheter** > **Rally 110/210**.
- 3 Velg **Tilkoblingstype** > **Tillat åpne tilkoblinger**.

LED-statuslampen på Rally 110/210 pedalen blinker tre ganger når den er inaktiv og tillater åpne tilkoblinger. Du kan parkoble enheten ved å legge til Rally 110/210 pedalene som en ny sensor.

MERK: Samtidig som du tillater åpne tilkoblinger, kan du fortsatt slå på sikker parkoblingsmodus og parkoble sikkert med støttede enheter.

Angi kranklengden

Du må angi riktig kranklengde for å få nøyaktige kraftberegninger. Hvis du ikke angir en kranklengde, bruker Rally 110/210-pedalene en standard kranklengde på 172,5 mm (6,79 tommer).

- 1 Roter kranken for å aktivere pedalene.
- 2 På Garmin klokken eller sykkelcomputeren går du til sensorinnstillingene til Rally 110/210-pedalene.
Du finner mer informasjon i brukerveiledningen for klokken eller sykkelcomputeren.

- 3 Velg **Kranklengde**.

MERK: Hvis klokken eller sykkelcomputeren ikke støtter inntasting av kranklengden, kan du bruke Garmin Connect appen til å angi kranklengden ([Angi kranklengden via Garmin Connect appen, side 6](#)).

- 4 Angi kranklengden.

TIPS: Kranklengden er ofte trykt på krankarmen.

Angi kranklengden via Garmin Connect appen

MERK: Hvis du har angitt kranklengden via den tilkoblede klokken eller sykkelcomputeren, kommer ikke en ny innstilling av kranklengden angitt via Garmin Connect appen, til å tre i kraft. Du må endre innstillingen på klokken eller sykkelcomputeren.

- 1 Roter kranken for å aktivere pedalene.
- 2 I Garmin Connect appen velger du ●●● > **Garmin-enheter** > **Rally 110/210**.
- 3 Velg **System** > **Kranklengde**.
- 4 Angi kranklengden, og velg **OK**.

TIPS: Kranklengden er ofte trykt på krankarmen.

Monter pedalene

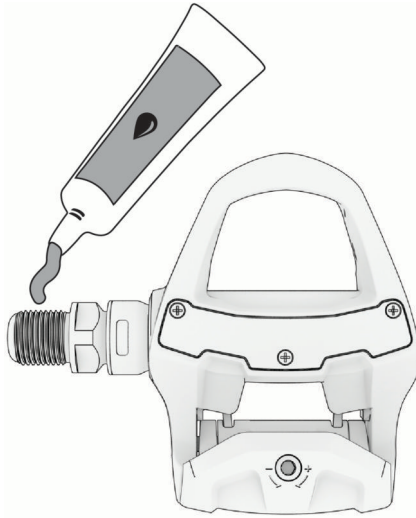
I disse instruksjonene ser du Rally RK pedalen. Fremgangsmåten er den samme for alle typer Rally 110/210 pedaler.

LES DETTE

Ikke monter Rally 110/210 pedalene med pedaltrekk eller -forlengere. Pedaltrekk eller -forlengere kan skade elektronikken i akslene, noe som fører til feil på produktet.

MERK: Du bør montere høyre pedal først.

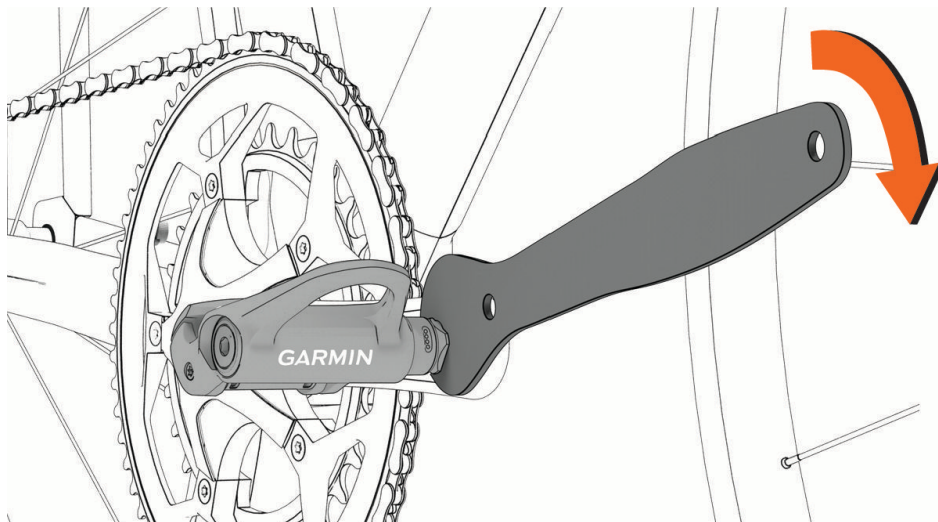
- 1 Påfør et tynt lag smørefett på pedalakselgjengene.



LES DETTE

Du må smøre gjengene på pedalen før du monterer dem. Hvis du monterer pedalene uten å smøre dem, kan produktet bli skadet.

- 2 Før akselen inn i krankarmen.
- 3 Stram til akselen for hånd.
- 4 Bruk en 15 mm fastnøkkel for å stramme til akselen.



MERK: For å sikre nøyaktige wattmålinger må du trekke til pedalene på krankarmene med anbefalt moment på 35 Nm (26 psi).

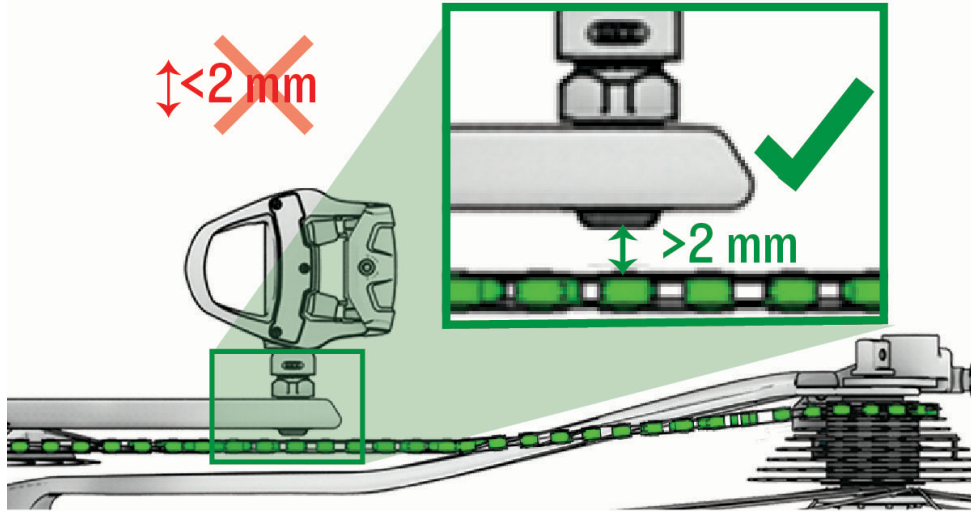
- 5 Gjenta de forrige trinnene for å montere venstre pedal.

MERK: Venstre pedalaksel har gjenger som går mot venstre (motsatt).

- 6 Flytt sykkelkjedet til den største ringen på kjedet og det minste frikranstannhjulet.
- 7 Roter krankarmen for å kontrollere klaringen.

LES DETTE

Du må sørge for at det er minst 2 mm klaring mellom pedalakselen og hvilken som helst del av sykkelen, for eksempel kjedet, gruppesettet eller rammen. Hvis noen del av sykkelrammen, kjedet eller gruppesettet berører akselen når du sykler, kan det skade elektronikken i akselen, noe som forårsaker feil på produktet.



- 8 Hvis det er nødvendig, kan du legge til en skive (medfølger) mellom akselen og krankarmen på begge sider av sykkelen for å øke klaringen og sikre at pedalene er jevnt montert.

⚠ ADVARSEL

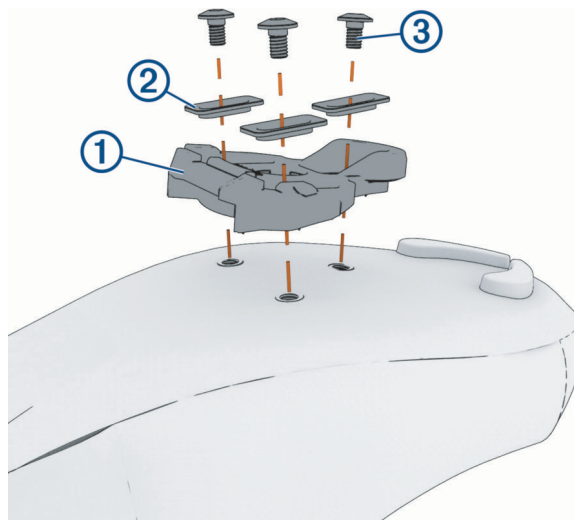
Ikke bruk mer enn én skive på hver pedal. Hvis du bruker mer enn én skive, kan det føre til overbelastning av pedalakselen og gjengene, noe som kan føre til produktfeil, skade på eiendom, eller alvorlig personskade.

Skoklosser

Montere skoklossene for Rally RK- og Rally RS-pedalhus

MERK: Venstre og høyre kloss er identisk.

- 1 Påfør et tynt lag med smøring på boltgjengene på klossen.
- 2 Juster klossen ①, skivene ② og boltene ③ etter hverandre.



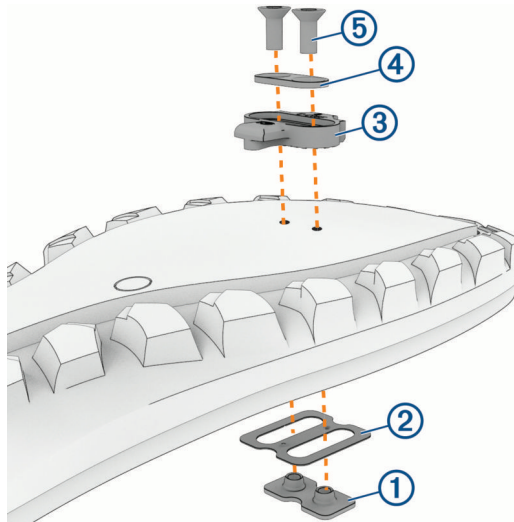
- 3 Bruk en unbrakonøkkel på 4 mm til å feste hver bolt til skosålen. Ikke skru helt fast.
- 4 Juster klossen etter skoen i ønsket posisjon.
Dette kan justeres etter en prøvetur.
- 5 Stram klossen godt fast til skoen.

MERK: Garmin anbefaler et dreiningsmoment på 5 til 8 N/m (4 til 6 pund/fot).

Montere skoklossene for Rally XC-pedalhus

MERK: Venstre og høyre kloss er identisk.

- 1 Inne i skoen løfter du innersålen og setter inn klossemonteringen med to hull ① og ② innersåleskiven om nødvendig.
- 2 Påfør et tynt lag med smøring på boltgjengene på klossen.
- 3 Juster klossen ③, skiven ④ og boltene ⑤ etter hverandre.



- 4 Bruk en unbrakonøkkel på 4 mm til å feste hver bolt til skosålen. Ikke skru helt fast.
- 5 Juster klosseposisjonen etter behov.
Du kan justere klosseposisjonen etter en prøvetur.
- 6 Trekk til boltene for å feste klossen godt til skoen.

MERK: Garmin anbefaler et dreiemoment på 5 til 8 Nm (4 til 6 Psi).

Justere utløserstrek

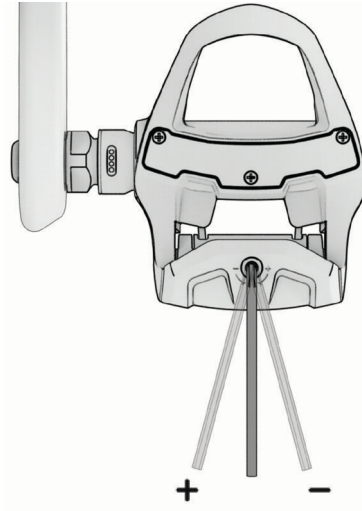
⚠ ADVARSEL

Hvis utløserstrekken er for høy, kan det være vanskelig å koble fra pedalen raskt, noe som kan føre til personskade i et fall. Hvis utløserstrekken er for lav, er det fort gjort å koble fra pedalen ved et uhell, noe som kan føre til alvorlig personskade i et krasj. Sett én fot på bakken, og øv på å koble til og fra pedalen flere ganger før du sykler.

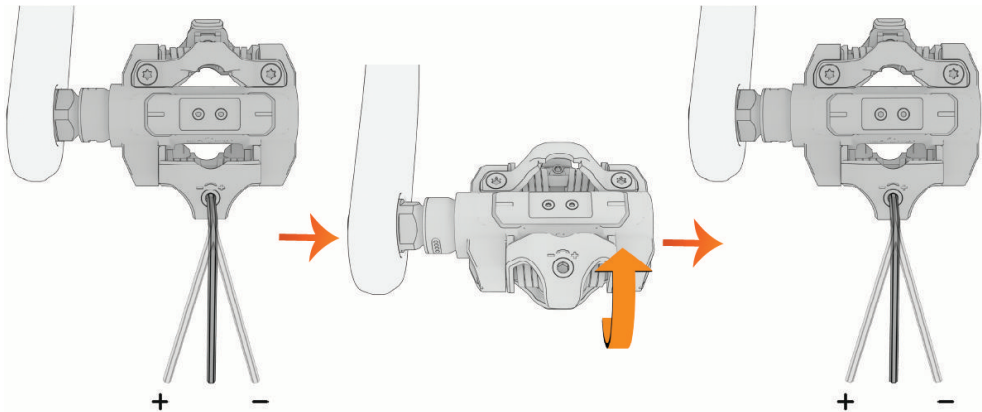
LES DETTE

Ikke trekk til skruene for utløserstrek for mye. Hvis du trekker til skruene for utløserstrek for mye, kan det føre til skade på produktet.

- For Rally RS- eller Rally RK-pedalhus bruker du en 3 mm unbrakonøkkel til å justere skruen for utløserstrek.



- For Rally XC-pedalhus bruker du en 3 mm unbrakonøkkel til å justere skruen for utløserstrek likt på begge sider av pedalen.



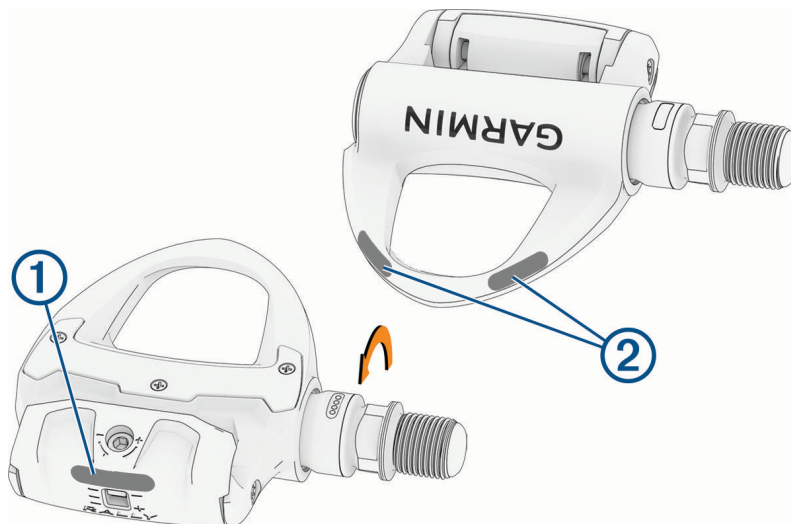
Du bør angi samme utløserstrek på begge pedalene for å sikre at du kan koble til og fra komfortabelt på begge sider.

Bruke refleksklistremerkene

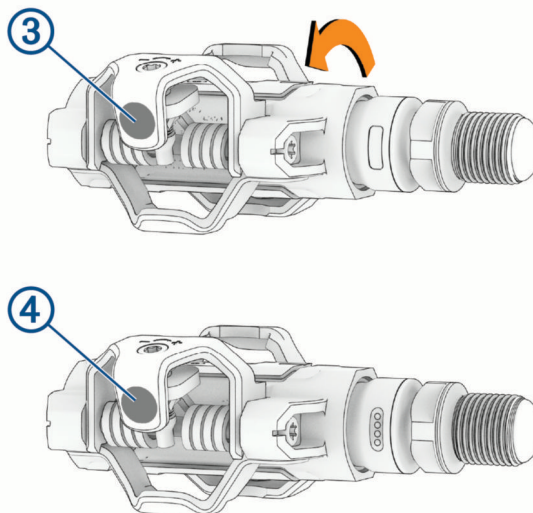
⚠ ADVARSEL

Før du sykler om natten eller i dårlige lysforhold, setter du refleksklistremerkene (følger med) på begge pedalene for å bli mer synlig og for å overholde gjeldende forskrifter.

- På Rally RS- og Rally RK-pedalene setter du ett klistremerke på hælklemmen ① og to klistremerker på pedalhuset ②.



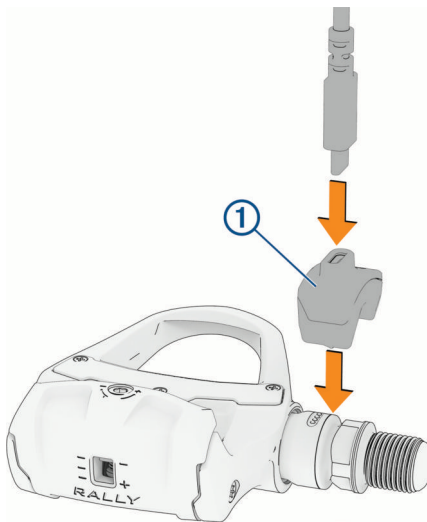
- På Rally XC-pedalene setter du på klistremerket ③, vrir på pedalen og setter på et klistremerke til ④.



Lade batteriet

MERK: Garmin anbefaler at du lader enheten ved hjelp av en USB-C® port eller strømadapter med merkeeffekt på 2 til 2,5 watt.

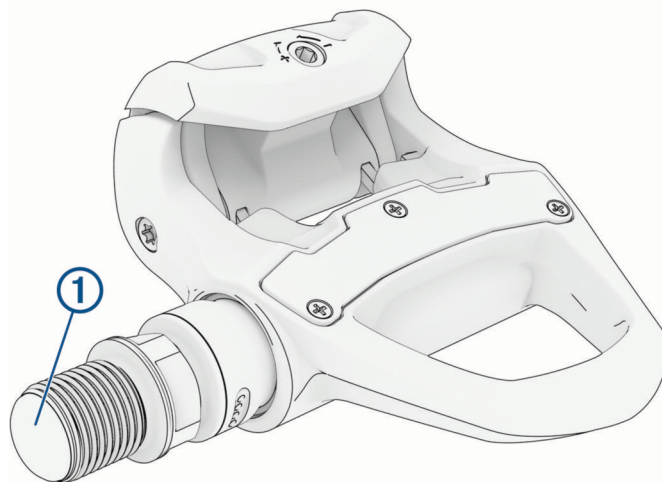
- 1 Koble USB-C kabelen til ladeadapteren ①.



- 2 Koble ladeadapteren til pedalakselen slik at pinnene på ladeadapteren er på linje med ladekontaktene på pedalakselen.
- 3 Koble den andre enden av USB-C kabelen til en strømforsyning, for eksempel en ladeport eller strømadapter (følger ikke med).
LED-lampen på den gjengede enden av akselen blinker for å angi ladestatusen.
- 4 Gjenta trinnene for den andre akselen (bare Rally 210-modeller).

Ladestatuslampe

Statuslampen ① viser batteriladenivået under lading.



Blinker  raskt	Under 20% oppladet.
Blinker  hvert sekund	Mellom 20 og 90 % oppladet.
Blinker  annethvert sekund	Over 90% oppladet.
Kontinuerlig 	Fulladet.

Sykkeldynamikk

Med et pedalbasert kraftmålingssystem med dobbel sensor, for eksempel Rally 210-pedalene, får du tilgang til avanserte treningsdata kalt sykkeldynamikk. Sykkeldynamikken gir deg grundig innsikt i hvordan du påfører kraft på pedalene, og hvordan resultatene dine endres basert på stilling, sykkeloppsett, turvarighet med mer.

Høyre/venstre-balanse: Sporer prosentandelen av den totale kraften som påføres hver pedal.

Wattfase: Sporer starten og slutten av kraftfasen (den delen av pedaltråkket der du genererer positiv kraft).

Sittende/stående stilling: Sporer stillingen din gjennom hele turen.

Pedalsenterforskyvning: Sporer hvor mye kraft som fordeles på pedalplattformen under pedaltråkket, målt i millimeter fra midtlinjen på pedalplattformen.

Du kan se sykkeldynamikk i datafelt på en kompatibel Edge® enhet under turen ([Datafelter, side 16](#)). Når du har lagret og synkronisert turen, kan du analysere sykkeldynamikkdata på Garmin Connect kontoen din.

Hvis du vil ha mer informasjon om målingene av sykkelytelse som støttes av Garmin enheter, kan du gå til garmin.com/garmin-technology/cycling-science/.

Kraftdata

Rally 110/210 pedalene måler mengden kraft du bruker på pedalplattformene, målt i newton. Kraftdata kan hjelpe deg å forstå hvordan ulike faktorer påvirker evnen din til å produsere kraft. Du kan for eksempel se hvor mye kraft det tar å produsere 300 W ved 60 o/min sammenlignet med ved 100 o/min.

Du kan se kraftdata på en kompatibel Garmin enhet under turen ([Datafelter, side 16](#)). Når du har lagret og synkronisert turen, kan du analysere sykkeldynamikkdata på Garmin Connect kontoen din.

Pedal IQ™ smartkalibrering

Rally 110/210 pedalene må kalibreres med jevne mellomrom for å sikre at wattavlesningene forblir nøyaktige. Som standard kalibreres pedalene automatisk når de ikke er i bruk, for eksempel når du gjør deg klar for turen. Når de kobles til en kompatibel Garmin klokke eller sykkelcomputer, kan Rally 110/210 pedalene registrere når en kalibrering er nødvendig, og sende et varsel.

Når du blir bedt om å kalibrere pedalene manuelt, bør du kontrollere at sykkelen står helt stille og oppreist, og at ingenting berører pedalene. Deretter følger du instruksjonene på skjermen for å fullføre kalibreringen.

MERK: Pedal IQ varsler er ikke tilgjengelig på alle Garmin klokker og sykkelcomputere. Noen modeller kan trenge en programvareoppdatering for å aktivere Pedal IQ varsler.

Kalibrer pedalene via Garmin Connect appen

- 1 Sørg for at sykkelen står helt stille og oppreist, og at ingenting berører pedalene.
- 2 Velg ●●● > **Garmin-enheter** > **Rally 110/210**.
- 3 Velg **Kalibrer** > **Neste**.

Kalibreringsprosessen tar noen få sekunder.

Datafelter

Tabellene inneholder datafelt for Edge 1050-sykelcomputeren. Se i brukerveiledningen for enheten hvis du har andre kompatible enheter.

MERK: Datafeltene som viser jevnhet for pedal, effektivitet for dreiningsmoment og balansedata, støttes ikke av Rally 110-systemet.

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.
3s kraft	3-sekunders glidende gjennomsnitt av kraften som ble påført pedalplattformene, oppgitt i newton.
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.
10s kraft	10-sekunders glidende gjennomsnitt av kraften som ble påført pedalplattformene, oppgitt i newton.
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.
30s kraft	30-sekunders glidende gjennomsnitt av kraften som ble påført pedalplattformene, oppgitt i newton.
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	Den gjennomsnittlige kraften som ble påført pedalplattformene under aktiviteten, oppgitt i newton.
Gjennomsnittlig kraft	Gjennomsnittlig kraftforbruk for gjeldende aktivitet.
Gjennomsnittlig watt/kg	Gjennomsnittlig kraftforbruk i watt per kilogram.
Balanse	Gjeldende kraftdifferanse venstre/høyre.
Kraft	Kraften som ble påført pedalplattformene, oppgitt i newton.
Intensity Factor	Intensity Factor™ for gjeldende aktivitet.
Kilojoule	Samlet utført arbeid (kraftforbruk) i kilojoule.
Balanse, runde	Gjennomsnittlig kraftdifferanse venstre/høyre for gjeldende runde.
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.

Navn	Beskrivelse
NP, runde	Gjennomsnittlig Normalized Power™ for gjeldende runde.
Kraft for runden	Gjennomsnittlig kraftforbruk for gjeldende runde.
Watt/kg per runde	Gjennomsnittlig kraftforbruk i watt per kilogram for den gjeldende runden.
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.
NP, siste runde	Gjennomsnittlig Normalized Power for siste fullførte runde.
Kraft, siste runde	Gjennomsnittlig kraftforbruk for siste fullførte runde.
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.
Maksimal kraft, runde	Høyeste kraftforbruk for gjeldende runde.
Makskraft	Høyeste kraftforbruk for gjeldende aktivitet.
Normalisert kraft	Den normaliserte kraften som ble påført pedalplattformene, oppgitt i newton.
Normalized Power	Normalized Power for gjeldende aktivitet.
Jevnhet for pedal	Målingen for hvor jevnt en person trækker på pedalene for hvert pedaltråkk.
Kraft	Gjeldende syklekraft målt 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 av tapt effekt grunnet negativ kraft som påføres pedalene under tilbakeslag. ¹
TSS	Training Stress Score™ for gjeldende aktivitet.
Watt/kg	Kraftforbruk i watt per kilo.

Sykkeldynamikk

MERK: Disse datafeltene krever et Rally 210-system.

¹ Effektivitet for dreiningsmoment og jevnhet for pedal støttes kun for Rally 210-modeller. Hvis klokken eller sykkelcomputeren er koblet til pedalene ved hjelp av en ANT+ tilkobling, må du slå på effektivitet for dreiningsmoment og jevnhet for pedal i sensorinnstillingene for å aktivere de tilsvarende datafeltene. Effektivitet for dreiningsmoment og jevnhet for pedal støttes ikke når det brukes en åpen Bluetooth tilkobling. Hvis du vil ha mer informasjon om tilkoblingstyper, kan du gå til garmin.com/connectiontypes.

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	Stedet på pedalplattformen der kraften påføres, i forhold til midtlinjen på pedalplattformene.
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.

Bytt pedaler

⚠ ADVARSEL

Når du bytter pedalene, må du trekke til akselmutteren til 10 Nm (88 psi), og det ytre dekslet til 5 Nm (44 psi). For mye eller for lite dreiemoment kan føre til produktskader og fare for alvorlig personskade eller dødsfall hvis pedalene løsner fra akselen under sykling.

LES DETTE

Garmin anbefaler at du bytter ut én pedal om gangen. Sørg for å holde orden på delene for hver pedal. Akselmutteren og den ytre hetten på høyre pedal har gjenger som går mot venstre (motsatt).

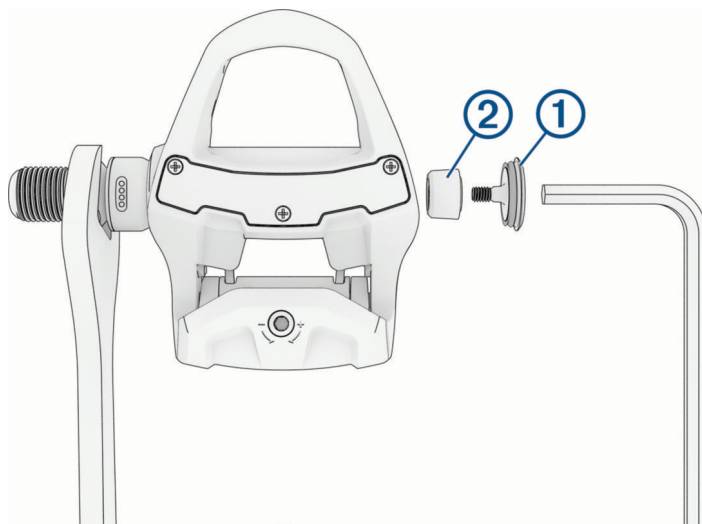
Du må smøre akslene og pedalene med smørefett i henhold til instruksjonene i dette emnet. Hvis du bytter ut pedalene uten å smøre delene, blir produktet skadet.

Settene Rally RK/XC 210 og Rally RS/XC 210 inneholder et par pedaler for landeveis sykling og et par pedaler for terrengsykling. Du kan kjøpe ekstra pedaler til Rally 110/210 akslene fra Garmin forhandleren din, eller du kan gå til garmin.com.

I disse instruksjonene ser du Rally RK pedalen. Fremgangsmåten er den samme for alle typer pedaler.

- 1 Fjern pedalen fra sykkelens med en 15 mm fastnøkkel.
- 2 Bruk fastnøkkelen til å holde akselen stødig, og bruk en 5 mm unbrakonøkkel for å ta av dekslet ①.

MERK: Dekselet på høyre pedal har gjenger som går mot venstre (motsatt).

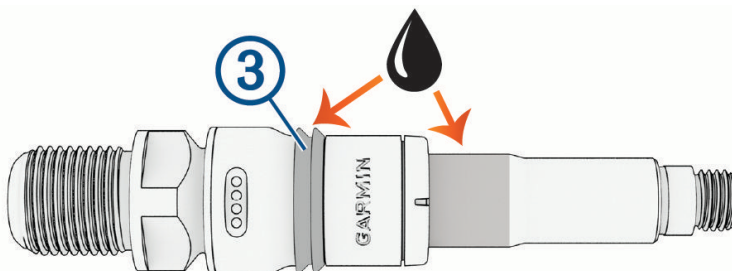


- 3 Bruk fastnøkkelen til å holde akselen stødig, og bruk en 5 mm unbrakonøkkel for å ta av akselmutteren ②.

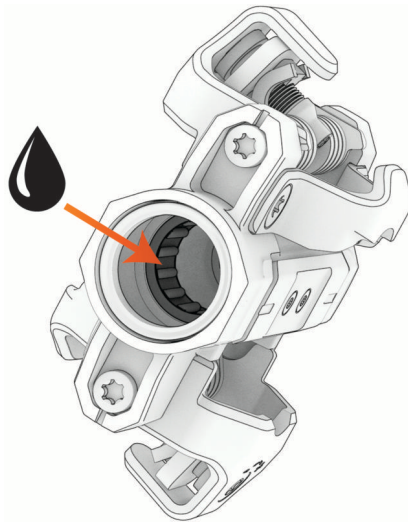
MERK: Akselmutteren på høyre pedal har gjenger som går mot venstre (motsatt).

- 4 Ta pedalen av akselen.
- 5 Tørk av alt smørefett på akselen, og påfør et tynt lag med nytt fett på de markerte områdene.

MERK: Du må påføre nok fett til å fylle sporet på gummitetningen ③.



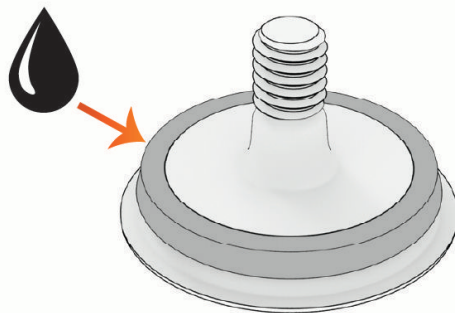
6 Påfør et tynt lag smørefett på rullelageret i det nye pedalen.



7 Sett akselen inn i den nye pedalen, og dreii den noen ganger for å fordele fett.

8 Bruk en 5 mm unbrakonøkkel til å sette på akselmutteren, og stram den til 10 Nm (88 psi).

9 Påfør et tynt lag smørefett på O-ringen rundt dekslet.



10 Bruk en 5 mm unbrakonøkkel til å sette på dekslet, og stram det til 5 Nm (44 psi).

11 Tørk av overflødig fett.

12 Gjenta trinn 1 til 11 for den andre pedalen.

LES DETTE

Du bør tørke av alt fett inni pedalene før du legger dem bort. Hvis pedalene oppbevares med gammelt fett eller rusk, kan det føre til skade på produktet.

Systeminnstillinger

I Garmin Connect appen velger du ●●● > **Garmin-enheter** > **Rally 110/210** > **System**.

TIPS: Du kan også endre systeminnstillingene ved å bruke en kompatibel Garmin klokke eller sykkelcomputer.

Kranklengde: Angir krankarmlengden for å sikre nøyaktig kraftberegning ([Angi kranklengden, side 6](#)).

MERK: Hvis du anga krankarmlengden ved hjelp av den tilkoblede klokken eller sykkelcomputeren, kommer ikke oppdateringer av krankarmlengden med Garmin Connect appen til å tre i kraft. Du må endre innstillingen på klokken eller sykkelcomputeren.

Kraftfasetoppvinkel: Angir prosentandelen som brukes ved beregning av kraftfasetopp ([Sykkeldynamikk, side 14](#)).

Automatisk null-justering: Slår automatisk kalibrering av eller på.

Høyre pedal: Kobler til eller fra høyre pedal i et system med dobbel sensor.

Gjenopprett fabrikkinnstillinger: Tilbakestiller pedalene til fabrikkinnstillingene ([Tilbakestille pedalene til fabrikkinnstillingene, side 21](#)).

Flere innstillinger

Flere innstillinger for Rally 110/210 pedalene er tilgjengelige på den kompatible klokken eller sykkelcomputeren din.

MERK: Enkelte innstillinger støttes kanskje ikke, avhengig av hva slags modell klokken eller sykkelcomputeren din er.

Kranklengde: Angir kranklengden for å sikre nøyaktig kraftberegning ([Angi kranklengden, side 6](#)).

Overføringstid for sykliststilling: Angir minstetiden for når pedalene registrerer en endring i sykkelstilling (bare Rally 210 modellene).

Effektivitet for dreiningsmoment og jevnhet for pedal: Slår registrering av effektiviteten for dreiningsmoment og jevnheten for pedal av eller på (bare Rally 210 modellene).

MERK: Denne innstillingen vises bare på enheter med en ANT+ tilkobling.

Skalafaktor: Bruker en modifikator til kraftberegningene.

Se etter programvareoppdateringer

Du kan bruke Garmin Connect appen til å oppdatere Rally 110/210-pedalene til den nyeste programvaren.

1 I Garmin Connect appen velger du ●●● > **Garmin-enheter** > **Rally 110/210**.

2 Velg **Søk etter oppdatering**.

3 Hvis en programvareoppdatering er tilgjengelig, følger du veiledningen på skjermen.

Garmin Connect appen sender oppdateringen til pedalene. Det tar flere minutter å oppdatere programvaren. Pedalstatuslampen blinker   under oppdateringen.

MERK: I et system med dobbel sensor oppdateres begge pedalenes programvare samtidig.

Tilbakestille pedalene til fabrikkinnstillingene

1 Roter kranken for å aktivere pedalene.

MERK: I et Rally 210-system må begge pedalene være slått på for å kunne tilbakestille til fabrikkinnstillingene.

2 I Garmin Connect appen velger du ●●● > **Garmin-enheter** > **Rally 110/210** > **System**.

3 Velg **Gjenopprett fabrikkinnstillinger**.

Når du tilbakestiller pedalene, blinker statuslampen   .

Når du har tilbakestilt til fabrikkinnstillingene, går pedalene i sikker parkoblingsmodus, og statuslampen blinker .

MERK: Du må slette pedalene i Bluetooth innstillingene på mobilenheten før du parkobler pedalene til Garmin Connect appen igjen ([Parkoble med Garmin Connect appen, side 2](#)).

Pleie og vedlikehold

Forlenge batteritiden ved hjelp av reisemodus

Før du drar på reise eller setter bort Rally 110/210-pedalene i en lengre periode, bør du slå på reisemodus for å forlenge batterilevetiden.

1 I Garmin Connect appen velger du ●●● > **Garmin-enheter** > **Rally 110/210**.

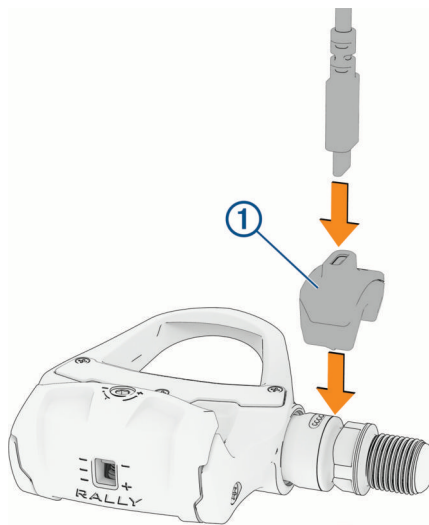
2 Velg **Reisemodus** > **Aktiver reisemodus**.

Pedalene slås av, og de slås ikke på automatisk når bevegelse registreres.

Du må koble pedalene til en strømforsyning for å slå dem på igjen.

Slå av reisemodus

- 1 Koble USB-C kabelen til ladeadapteren ①.



- 2 Koble ladeadapteren til pedalakselen slik at pinnene på ladeadapteren er på linje med ladekontaktene på pedalakselen.
- 3 Koble den andre enden av USB-C kabelen til en strømforsyning, for eksempel en strømadapter (følger ikke med).
LED-lampen på gjengeenden av akselen blinker grønt.
- 4 Koble ladeadapteren fra pedalen.
- 5 Gjenta trinn 1 til 4 for den andre akselen (bare Rally 210-modeller).

Rengjør og smør pedalene

LES DETTE

Garmin anbefaler at du rengjør og smører aksler og pedaler på nytt etter hver 100. time med sykling eller etter å ha vært utsatt for vann. Avhengig av forholdene du vanligvis sykler under, må du kanskje rengjøre og påføre nytt fett oftere.

Følg instruksjonene for å bytte pedaler, rengjøre dem og påføre nytt fett på akselen og inni pedalene ([Bytt pedaler, side 19](#)).

Overhal Rally 110/210 pedalene

Hvis Rally 110/210 pedalene viser tegn på slitasje, kan du kjøpe et sett for å erstatte pedalen og tilbehøret på en av eller begge akslene.

- 1 Kontakt Garmin forhandleren din eller gå til garmin.com for å kjøpe settet.
 - Kjøp et Rally 110/210 konverteringssett for pedaler for å overhale begge pedalene.
 - Hvis du bare skal overhale én pedal, kan du kjøpe et Rally 110/210 konverteringssett for venstre eller høyre pedal.
- 2 Følg instruksjonene for å bytte pedaler, og skift ut tetningene, akselmutteren og det ytre dekselet med de nye delene som følger med i settet ([Bytt pedaler, side 19](#)).

Oppgrader Rally 110 systemet

Du kan oppgradere den pedalbaserte Rally 110 wattmåleren med en enkelt sensor til et Rally 210 system med to sensorer ved å legge til en Rally 110 oppgraderingsaksel, for å få tilgang til avanserte treningsdata ([Sykkeldynamikk, side 14](#)).

Du kan kjøpe en Rally 110 oppgraderingsaksel fra Garmin forhandleren din, eller du kan gå til garmin.com.

Slå på den nye akselen

Den nye akselen leveres i reisemodus for å spare batteriet. Du må koble den til en strømkilde for å slå den på.

- 1 Bruk den medfølgende ladeadapteren og USB-C kabelen til å koble akselen til en strømkilde.
Statuslampen blinker  under lading.
- 2 Koble akselen fra ladeadapteren.
Statuslampen blinker  når den høyre akselen søker etter en forbindelse til den venstre akselen.

TIPS: Du bør skrive ned den sjusifrede parkoblingskoden som finnes på den nye akselen ved siden av ladekontaktene. Du kommer til å trenge den senere for å parkoble den nye akselen.

Montere den nye akselen

ADVARSEL

Du må trekke til akselmutteren og dekslet i henhold til de angitte dreiemomentkravene. For mye eller for lite dreiemoment kan føre til produktskade, alvorlig personskaade og død.

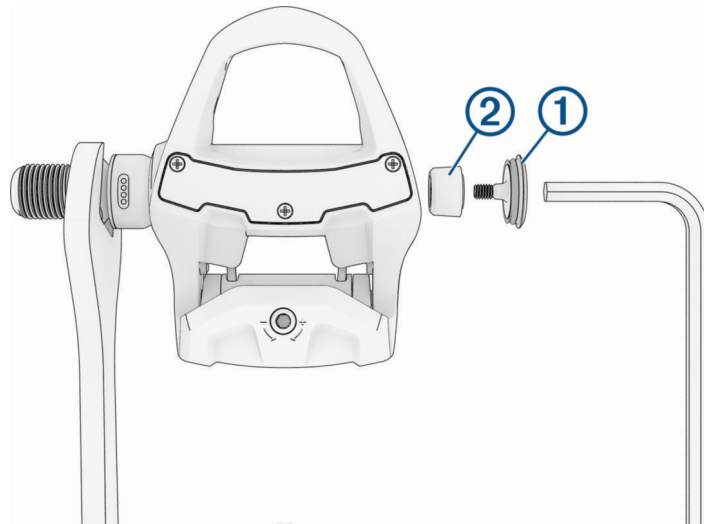
LES DETTE

Påfør fett på den nye akselen i henhold til instruksjonene nedenfor. Hvis du monterer den nye akselen uten riktig fettpåføring, blir produktet skadet.

I disse instruksjonene kan du se Rally RK pedalhuset. Fremgangsmåten er den samme for alle typer Rally 110 pedalhus.

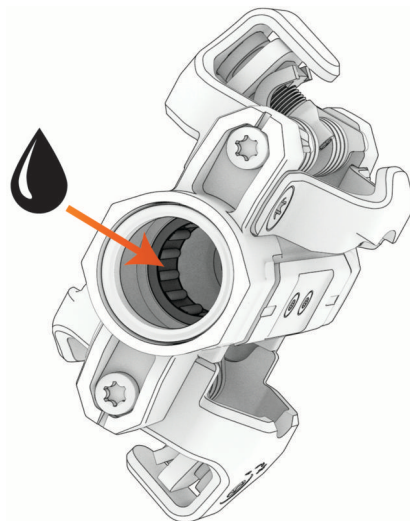
- 1 Fjern høyre pedal fra sykkelen med en 15 mm skiftenøkkel.
- 2 Bruk skiftenøkkelen til å holde akselen stødig, og bruk en 5 mm unbrakonøkkel for å ta av dekslet ①.

MERK: Dekselet på høyre pedal har gjenger som går mot venstre (motsatt).



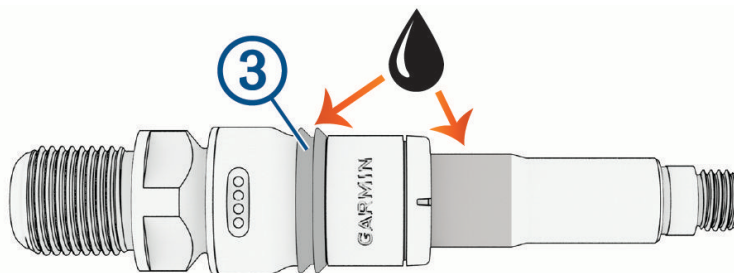
- 3 Bruk skiftenøkkelen til å holde akselen stødig, og bruk en 5 mm unbrakonøkkel for å ta av akselmutteren ②.
- 4 Ta pedalhuset av den eksisterende akselen.

- 5 Tørk av alt fett, og påfør et tynt lag nytt fett på rullelageret inni pedalhuset.

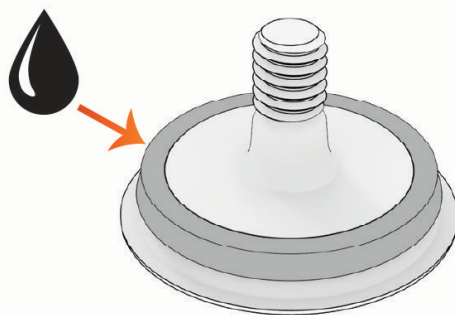


- 6 Påfør et tynt lag med fett på de markerte områdene på den nye akselen.

MERK: Du må påføre nok fett til å fylle sporet på gummitetningen ③.



- 7 Sett den nye akselen inn i pedalhuset, og dreii den noen ganger for å fordele fett.
8 Bruk en 5 mm unbrakonøkkel til å sette på akselmutteren og stramme den til 10 Nm (88 Psi).
9 Påfør et tynt lag fett på O-ringens rundt dekslet.



- 10 Bruk en 5 mm unbrakonøkkel til å sette på dekslet og stramme det til 5 Nm (44 Psi).
11 Tørk av overflødig fett.

Parkoble den nye akselen via Garmin Connect appen

- 1 Roter kranken for å aktivere pedalene.
 - 2 I Garmin Connect appen velger du ●●● > **Garmin-enheter** > **Rally 110/210** > **System** > **Koble til høyre pedal**.
 - 3 Skriv inn den sjusifrede parkoblingskoden du finner på den nye akselen.
- LED-statuslampen blinker  på begge akslene.

Få mer informasjon

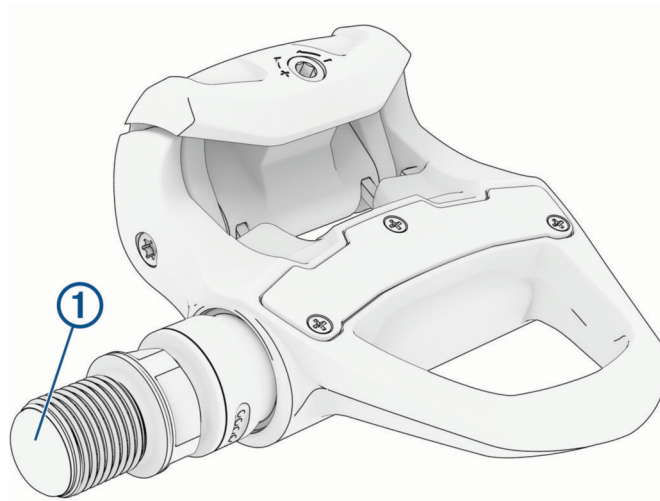
- Gå til support.garmin.com for å finne flere brukerveiledninger, artikler og programvareoppdateringer.
- Gå til buy.garmin.com eller kontakt Garmin forhandleren din for å få informasjon om tilbehør og reservedeler.

Spesifikasjoner

Driftstemperaturområde	Fra –10 til 50 °C (fra 14 til 122 °F)
Batteritype	Oppladbart litiumionbatteri
Batteritid	Opptil 90 timer
Ladetemperaturområde	Fra 15 til 40 °C (fra 59 til 104 °F) ²
Trådløs frekvens og sendeeffekt	2,4 GHz ved 9,95 dBm maks.
Vanntetthet	IEC 60529 IPX7 ³

LED-statuslampe

LED-statuslampen ① ligger på den gjengede enden på akslene.



MERK: På Rally 110 wattmålerpedalen har bare venstre pedal en LED-statuslampe.

² Batteriet på enheten lades saktere når det er utenfor det optimale ladetemperaturområdet.

³ Enheten tåler utilsiktet kontakt med vann ned til 1 meter i opptil 30 minutter. Du finner mer informasjon på www.garmin.com/waterrating.

Blinker 	Batterinivået er bra (opptil 90 timer igjen).
Blinker 	Batterinivået er lavt (opptil 70 timer igjen).
Blinker 	Batterinivået er kritisk lavt (mindre enn 12 timer igjen).
Blinker 	Pedalen er i parkoblingsmodus (bare venstre pedal).
Blinker 	Pedalen prøver å koble til den andre pedalen (bare Rally 210).
Blinker  kontinuerlig	Pedalen lader.
Lyser kontinuerlig 	Ladingen er fullført.
Blinker  	Oppdaterer programvaren.
Blinker  20 ganger raskt	Programvareoppdateringen er fullført.
Blinker  20 ganger raskt	Programvareoppdateringen mislyktes.

MERK: Når pedalene er inaktive og innstilt slik at bare sikre tilkoblinger er tillatt, blinker LED-lampen to ganger hvert femte sekund. Når åpne tilkoblinger er tillatt, blinker LED-lampen tre ganger hvert femte sekund (*Tillat åpne tilkoblinger, side 6*). Hvis du vil ha mer informasjon om åpne og sikre tilkoblinger, kan du gå til garmin.com/connectiontypes.

