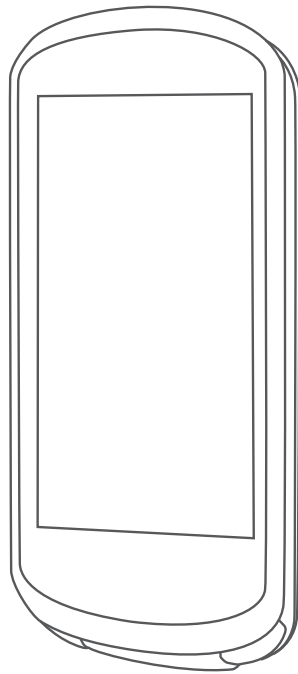


**GARMIN®**



# **EDGE® EXPLORE 2**

---

**Brugervejledning**

© 2022 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+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, VIRB® og Virtual Partner® er varemærker tilhørende Garmin Ltd. eller dets datterselskaber, registreret i USA og andre lande. Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, HRM-Dual™, HRM-Fit™, HRM-Pro™, Rally™, tempe™, Varia™ og Vector™ er varemærker tilhørende Garmin Ltd. eller dets datterselskaber. Disse varemærker må ikke anvendes uden udtrykkelig tilladelse fra Garmin.

Android™ er et varemærke tilhørende Google Inc. Apple® og Mac® er varemærker tilhørende Apple Inc., der er registreret i USA og andre lande. Navnet BLUETOOTH® og de tilhørende logoer ejes af Bluetooth SIG, Inc., og enhver brug deraf af Garmin foregår under licens. Bosch® er et registreret varemærke tilhørende Robert Bosch GmbH. The Cooper Institute® samt tilhørende varemærker tilhører The Cooper Institute. Shimano® er et registreret varemærke tilhørende Shimano, Inc. Shimano STEPS™ er et registreret varemærke tilhørende Shimano, Inc. Windows® og Windows NT® er registrerede varemærker tilhørende Microsoft Corporation i USA og andre lande. Rettighederne til øvrige varemærker og handelsnavne tilhører de respektive ejere.

Dette produkt er ANT+® certificeret. Gå til [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory), hvis du vil have en liste over kompatible produkter og apps.

M/N: A04457, B04457

# Indholdsfortegnelse

Vælg en aktivitet for ruteberegning.. 14

<b>Introduktion.....</b>	<b>1</b>	<b>Forbundne funktioner.....</b>	<b>14</b>
Oversigt over enheden.....	1	Sådan parrer du din telefon.....	14
Oversigt over skærmen Hjem.....	3	Bluetooth tilsluttede funktioner.....	15
Visning af widgets.....	3	Sikkerheds- og sporingsfunktioner..	15
Visning af overblik.....	4	Registrering af hændelse.....	16
Brug af touchscreen.....	4	Assistance.....	16
Låsning af touchscreeneren.....	4	Tilføjelse af nødkontakter.....	16
Modtagelse af satellitsignaler.....	5	Visning af nødkontakter.....	16
<b>Navigation.....</b>	<b>5</b>	Anmodning om hjælp.....	17
Kør en tur.....	5	Sådan slår du registrering af	
Positioner.....	6	hændelse til og fra.....	17
Markering af din position.....	6	Annullering af en automatisk	
Lagring af positioner fra kortet.....	6	meddelelse.....	17
Navigation til en position.....	6	Afsendelse af en statusopdatering	
Navigation tilbage til start.....	7	efter en hændelse.....	17
Start en tur fra en delt position.....	7	LiveTrack.....	17
Navigation til en delt position under en		Tænder LiveTrack.....	18
tur.....	8	Start en GroupTrack session....	18
Afbrydelse af navigation.....	8	Deling af livebegivenhed.....	19
Redigering af positioner.....	8	Aktivering af deling af	
Sletning af position.....	8	livebegivenheder.....	19
Deling af en position fra et kort ved		GroupRide.....	19
hjælp af Garmin Connect appen.....	9	Start en GroupRide session.....	20
Baner.....	9	Deltag i en GroupRide session..	21
Planlægning og gennemkøring af en		Afsendelse af en GroupRide	
rute.....	9	meddelelse.....	22
Oprettelse af og kørsel på en tur-retur		GroupRide Kortstatus.....	22
rute.....	10	Forlader en GroupRide	
Oprettelse af en rute ud fra en nylig		session.....	23
tur.....	10	Tip til GroupRide sessioner.....	23
Følg en rute fra Garmin Connect.....	11	Tilskuermeddelelser.....	23
Tips til kørsel af en rute.....	11	Bloker tilskuermeddelelser.....	23
Visning af rutedetaljer.....	11	Indstilling af cykelalarm.....	23
Visning af en rute på kortet.....	11	Afspilning af lydbeskeder på din	
Brug af ClimbPro.....	12	telefon.....	24
Ruteindstillinger.....	12	Afspilning af musik.....	24
Omdirigering af en rute.....	12	<b>Træning.....</b>	<b>24</b>
Afbrydelse af en bane.....	12	Træning indendørs.....	24
Sletning af en bane.....	13	Parring af din hometrainer.....	24
Kortindstillinger.....	13	Brug af en hometrainer.....	25
Indstillinger for kortets udseende....	13	Indstilling af modstand.....	25
Ændring af kortretningen.....	13	Indstilling af simuleret	
Korttemaer.....	13	stigningsgrad.....	25
Ruteindstillinger.....	14	Indstilling af måleffekt.....	25

Angivelse af et træningsmål.....	26	<b>Historik.....</b>	<b>34</b>
Konkurrer mod en tidligere aktivitet.....	26	Visning af din tur.....	34
<b>Min statistik.....</b>	<b>26</b>	Visning af din tid i hver træningszone.....	35
Præstationsmålinger.....	26	Sletning af en tur.....	35
Om VO2 maks. vurderinger.....	26	Visning af samlede data.....	35
Få dit VO2-max-estimat.....	27	Sletning af samlede data.....	35
Tip til VO2 maks. estimater for cykling.....	27	Garmin Connect.....	35
Restitutions tid.....	28	Sådan sender du din tur til Garmin Connect.....	36
Visning af din restitutionstid.....	28	Dataregistrering.....	36
Deaktivering af meddelelser om præstation.....	28	Datahåndtering.....	36
Se din fitnessalder.....	28	Tilslutning af enheden til din computer.....	36
Visning af minutter med høj intensitet.....	28	Overførsel af filer til din enhed.....	37
Personlige rekorder.....	28	Sletning af filer.....	37
Visning af dine personlige rekorder.....	29	Frakobling af USB-kablet.....	37
Fortryd ændring af en personlig rekord.....	29	<b>Tilpasning af din enhed.....</b>	<b>37</b>
Sletning af en personlig rekord.....	29	Connect IQ funktioner, der kan downloades.....	37
Træningszoner.....	29	Sådan downloades Connect IQ funktioner ved hjælp af computeren.....	37
Indstilling af din brugerprofil.....	29	Opdatering af din aktivitetsprofil.....	38
<b>Trådløse sensorer.....</b>	<b>30</b>	Tilføjelse af et dataskærbillede.....	39
Parring af dine trådløse sensorer.....	31	Redigering af et dataskærbillede..	39
Batterilevetid for trådløs sensor.....	31	Omarrangering af dataskærbilleder.....	39
Indstilling af dine pulszoner.....	31	Indstillinger for advarsler og meddelelser.....	40
Om pulszoner.....	31	Indstilling af områdealarmer.....	40
Træningsmål.....	32	Indstilling af tilbagevendende alarmer.....	40
Træning med effektmålere.....	32	Indstilling af smart spise- og drikkealarm.....	41
Indstilling af dine effektzoner.....	32	Auto Lap®.....	41
Kalibrering af din effektmåler.....	32	Markering af omgange efter position.....	41
Pedalbaseret effekt.....	32	Markering af omgange efter distance.....	41
Opdaterer Rally Systemsoftware ved hjælp af Edge cykelcomputeren.....	33	Markering af omgange efter tid....	42
Situationsfornemmelse.....	33	Tilpasning af omgangsbanner.....	42
Brug af Varia kameraets kontrolfunktioner.....	33	Brug af Auto Pause.....	42
Aktivering af tonen for det grønne trusselsniveau.....	33	Automatisk start af timeren.....	42
Edge Explore 2 cykelcomputeren og din eBike.....	33	Ændring af satellitindstillingen.....	43
Sådan ser du sensoroplysninger for din eBike.....	34	Brug af automatisk dvale.....	43
inReach fjernbetjening.....	34	Brug af automatisk rullefunktion.....	43
Brug af inReach fjernbetjeningen.....	34		

Telefonindstillinger .....	43	<b>Fejlfinding.....</b>	<b>54</b>
Gæstetilstand .....	43	Nulstilling af enheden.....	54
Aktivering af gæstetilstand.....	43	Gendannelse af	
Slå gæstetilstand fra.....	44	fabriksindstillingerne.....	54
Systemindstillinger.....	44	Sletning af brugerdata og	
Skærmindstillinger.....	44	indstillinger.....	54
Brug af baggrundsllys.....	44	Afslutter demo-tilstand.....	54
Tilpasning af overblik.....	44	Maksimering af batterilevetiden.....	54
Sådan tilpasser du widget-sløjfen....	44	Aktivering af batterisparetilstand....	54
Indstillinger for dataoptagelse.....	45	Min telefon kan ikke oprette forbindelse	
Datagennemsnit for kadence eller		til enheden.....	55
effekt.....	45	Forbedring af GPS-	
Ændring af måleenhed.....	45	satellitmodtagelsen.....	55
Sådan tænder og slukker du for		Min enhed viser det forkerte sprog.....	55
enhedstoner.....	45	Kalibrering af trykhøjdemåler.....	55
Ændring af enhedens sprog.....	45	Indstilling af højden.....	55
Tidszoner.....	45	Temperaturudlæsninger.....	56
<b>Enhedsoplysninger.....</b>	<b>46</b>	Tætningsringe til udskiftning.....	56
Opladning af enheden.....	46	Sådan får du flere oplysninger.....	56
Om batteriet.....	46	<b>Appendiks.....</b>	<b>56</b>
Installation af standardholderen.....	47	Datafelter.....	56
Frigørelse af Edge.....	47	VO2-max standardbedømmelser.....	58
Montering af en sikringsstrop.....	48	Udregning af pulszone.....	59
Oversigt over Edge holder med		Hjulstørrelse og -omkreds.....	59
strømforsyning.....	48		
Montering af Edge holderen med			
strømforsyning.....	49		
Påkrævede kabler.....	51		
Edge holder med strømforsyning med			
LED-statuslys.....	51		
Specifikationer.....	52		
Produktopdateringer.....	52		
Opdatering af softwaren ved hjælp af			
Garmin Connect appen.....	52		
Opdatering af softwaren ved hjælp af			
Garmin Express.....	52		
Visning af enhedsoplysninger.....	52		
Visning af oplysninger om lovgivning			
og overensstemmelse.....	52		
Vedligeholdelse af enheden.....	53		
Rengøring af enheden.....	53		
Vedligeholdelse af Edge holder med			
strømforsyning.....	53		
Rengøring af Edge holderen med			
strømforsyning.....	53		
Rengøring af USB-porten.....	53		



# Introduktion





## ⚠ ADVARSEL

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

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

## Oversigt over enheden









<p>①</p> 	<p>Tryk på det for at gå i dvaletilstand og aktivere enheden. Hold nede for at tænde og slukke enheden og låse touchscreenen.</p>
<p>②</p> 	<p>Tryk for at angive en ny omgang.</p>
<p>③</p> <p>USB-port (under vejr- hætten)</p>	<p>Løft vejrhætten for at oplade enheden eller forbinde den med en computer. Sæt beskyttelseshætten på igen for at undgå, at USB-porten bliver beskadiget.</p>
<p>④</p> 	<p>Tryk for at starte og stoppe aktivitetstimeren.</p>
<p>⑤</p> 	<p>Vælg for at åbne hovedmenuen.</p>
<p>⑥</p> <p>Overblik</p>	<p>Stryg op eller ned på startskærmen for at få vist overblikkene. Vælg for at åbne overblikket eller menuen.</p>
<p>⑦</p> <p>Aktivitetsprofil</p>	<p>Stryg mod venstre eller højre for at ændre aktivitetsprofilen. Vælg for at åbne aktivitetsprofilen.</p>
<p>⑧</p> <p>Widgets</p>	<p>Stryg nedad fra toppen af skærmen for at få vist widgets, og stryg derefter mod venstre eller højre for at få vist flere widgets.</p>
<p>⑨</p> <p>Elektriske kontakter</p>	<p>Oplad ved hjælp af en ekstern strømforsyning. <b>BEMÆRK:</b> Ikke tilgængeligt på alle modeller.</p>

**BEMÆRK:** Gå til [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) for at købe tilbehør (ekstraudstyr).



## Oversigt over skærmen Hjem

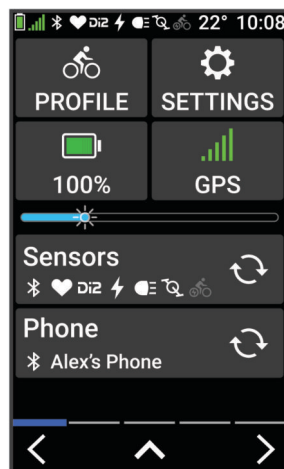
Skærmen Hjem giver dig hurtig adgang til alle funktioner i Edge cykelcomputeren.

	Batteristatus
	GPS-signalstyrke
	Bluetooth® status
	Synkronisering i gang
	Vælg for at køre en tur. Brug pilene for at ændre din cykleprofil.
Navigation	Vælg for at gennemse kortet, markere en position, søge efter positioner, interessepunkter eller adresser.
Baner	Vælg for at oprette en ny bane eller at få adgang til en gemt bane.
Historik	Vælg for at få adgang til dine tidligere cykelture og totaler.
	Vælg for at få adgang til tilsluttede funktioner, personlige rekorder, kontakter og indstillinger. Vælg for at få adgang til dine Connect IQ™ apps, widgets og datafelter.

## Visning af widgets

Enheden leveres med adskillige forudinstallerede widgets, og flere er tilgængelige, når du parrer enheden med en telefon eller andre kompatible enheder.

- 1 Fra skærmen Hjem skal du stryge ned fra øverst på skærmen.



Widget med indstillinger vises. Et blinkende ikon betyder, at enheden søger efter et signal. Et fast ikon betyder, at signalet blev fundet, eller at sensoren er tilsluttet. Du kan vælge et hvilket som helst ikon for at ændre indstillingerne.

- 2 Stryk til venstre eller højre for at se flere widgets.

Næste gang du stryger nedad for at få vist widgets, vises den seneste widget, som du fik vist.

## Visning af overblik

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

- Stryg op fra startskærmen.



Enheden ruller gennem overblikkene.

- Vælg et overblik ① for at få vist yderligere oplysninger.
- Vælg ✎ for at tilpasse overblikkene (*Tilpasning af overblik, side 44*).

## Brug af touchscreen

- Tryk på skærmen, mens timeren kører, for at se timer-overlejringen. Timer-overlejringen giver dig mulighed for at vende tilbage til skærmen Hjem i løbet af en tur.
- Vælg 🏠 for at vende tilbage til startskærmen.
- Stryg eller vælg pilene for at rulle.
- Stryg op på startskærmen for at se overblik.
- Stryg nedad på startskærmen eller på køreskærmen for at se widgets.
- Vælg ⋮ for at åbne en menu.
- Vælg ← for at komme tilbage til forrige side.
- Vælg ✓ for at gemme dine ændringer og lukke siden.
- Vælg ✕ for at lukke siden og gå tilbage til den forrige side.
- Vælg 🔍 for at søge i nærheden af en position.
- Vælg 🗑️ for at slette et element.
- Vælg ⓘ for at få flere oplysninger.

## Låsning af touchscreeneren

Du kan forebygge utilsigtede skærmtryk ved at låse skærmen.

- Hold 🔒, og vælg **Lås skærm**.
- Under en aktivitet skal du vælge 🔒.

## Modtagelse af satellitsignaler

Enheden skal muligvis have frit udsyn til himlen for at kunne opfange satellitsignaler. Klokkeslættet og datoen indstilles automatisk baseret på GPS-positionen.

**TIP:** Du kan finde flere oplysninger om GPS under [www.garmin.com/aboutGPS](http://www.garmin.com/aboutGPS).

- 1 Gå udendørs i et åbent område.  
Forsiden af enheden skal pege mod himlen.
- 2 Vent, mens enheden finder satellitsignaler.  
Det kan tage 30-60 sekunder at finde satellitsignaler.





## Navigation

Navigationfunktioner og -indstillinger gælder også for navigering af baner ([Baner, side 9](#)).

- Positioner og søgning efter steder ([Positioner, side 6](#))
- Planlægning af en bane ([Baner, side 9](#))
- Ruteindstillinger ([Ruteindstillinger, side 14](#))
- Kortindstillinger ([Kortindstillinger, side 13](#))



## Kør en tur

Hvis du bruger en trådløs sensor eller tilbehør, kan den/det parres og aktiveres under den indledende opsætning ([Parring af dine trådløse sensorer, side 31](#)).

- 1 Hold  ned for at tænde for enheden.
- 2 Gå udenfor, og vent, mens enheden finder satellitterne.  
Satellitbjælken bliver grøn, når enheden er klar.
- 3 På startskærmen skal du vælge  eller  for at ændre cykleprofilen.
- 4 Tryk på  for at starte aktivitetstimeren.

SPEED	AVG SPEED
21.2 <sup>m</sup> <sub>h</sub>	17.8 <sup>m</sup> <sub>h</sub>
DISTANCE	
26.29 <sup>m</sup> <sub>i</sub>	
TIMER	
1:45:15	
CALORIES	↑ TTL ASCENT
1120	1563 <sup>f</sup> <sub>t</sub>

**BEMÆRK:** Historik registreres kun, når aktivitetstimeren er aktiveret.

- 5 Før fingeren til venstre eller højre for at få vist yderligere dataskærbilleder.  
Du kan stryge ned fra toppen af datasiderne for at se widgets.
- 6 Hvis det er nødvendigt, skal du trykke på skærmen for at få vist overlejringsdata for status (herunder batterilevetid) eller vende tilbage til startskærmen.
- 7 Tryk på  for at stoppe aktivitetstimeren.
- 8 Vælg **Gem**.
- 9 Vælg .

## Positioner

Du kan registrere og gemme positioner på enheden.

### Markering af din position

Før du kan markere en position, skal du finde satellitsignaler.

Hvis du vil huske seværdigheder eller vende tilbage til et bestemt sted, kan du markere en position.

- 1 Kør en tur.
- 2 Vælg **Navigation** > **⋮** > **Marker position** > **✓**.

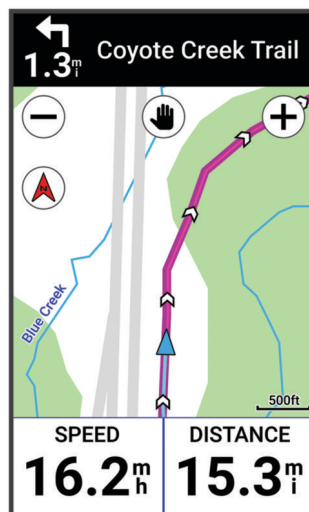
### Lagring af positioner fra kortet

- 1 Vælg **Navigation** > **Gennemse kort**.
- 2 Gennemse kortet for positionen.
- 3 Vælg positionen.  
Positionsoplysninger vises øverst på kortet.
- 4 Vælg positionsoplysningerne.
- 5 Vælg **⋮** > **Gem position** > **✓**.

### Navigation til en position

**TIP:** Du kan bruge overblikket **SØGNING EFTER POSITION** for at udføre en hurtig søgning fra startskærmen. Hvis nødvendigt kan du tilføje overblikket til overblikssløjfen (*Tilpasning af overblik, side 44*).

- 1 Vælg **Navigation**.
- 2 Vælg en mulighed:
  - Vælg **Gennemse kort** for at navigere til en position på kortet.
  - Vælg **Baner** for at navigere ved hjælp af en gemt bane (*Baner, side 9*).
  - Vælg **Søg** for at navigere til et interessepunkt, en by, en adresse, et vejkryds eller kendte koordinater.  
**TIP:** Du kan vælge **🔍** for at indtaste bestemte søgeoplysninger.
  - Vælg **Gemte positioner** for at navigere til en gemt position.
  - Vælg **Nyligt fundne** for at navigere til en af de sidste 50 positioner, du har fundet.
  - Vælg **⋮** > **Søgning nær:** for at indsnævre dit søgeområde.
- 3 Vælg en position.
- 4 Vælg **Kør**.
- 5 Følg instruktionerne på skærmen for at vælge din destination.



## Navigation tilbage til start

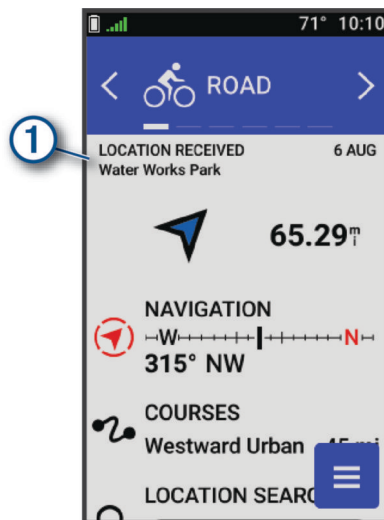
På ethvert punkt under turen kan du vende tilbage til startpunktet.

- 1 Kør en tur.
- 2 Du kan til enhver tid stryge nedad fra toppen af skærmen, og på din widget med betjeningsknapper skal du vælge **Tilbage til Start**.
- 3 Vælg **Langs samme rute** eller **Mest direkte rute**.
- 4 Vælg **Kør**.  
Enheden angiver vejen tilbage til startpunktet for din tur.

## Start en tur fra en delt position

Du kan bruge Garmin Connect™ appen til at dele en position fra Apple® kort til din Edge cykelcomputer og navigere til denne position (*Deling af en position fra et kort ved hjælp af Garmin Connect appen, side 9*).

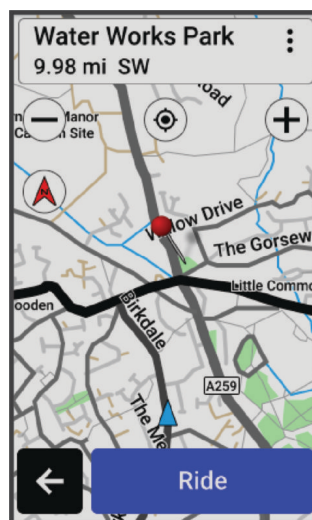
- 1 Vælg de delte positionsoplysninger fra det dynamiske område øverst på startskærmen ①.



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

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

- 2 Vælg **Kør**.



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

## Navigation til en delt position under en tur

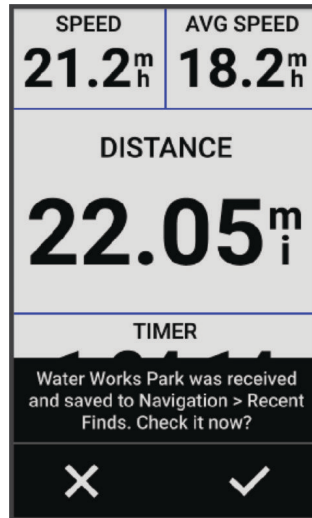
Denne funktion er designet til ture, som anvender GPS. Hvis du kører med en Indendørs aktivitetsprofil, hvor navigation er deaktiveret, skal du vælge ✓ for at afvise meddelelsen.

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

Du kan modtage delte positioner på din Edge cykelcomputer og navigere til disse placeringer (*Deling af en position fra et kort ved hjælp af Garmin Connect appen, side 9*).

- 1 Start en tur (*Kør en tur, side 5*).

Din Edge cykelcomputer viser en meddelelse, der angiver navnet på en delt position.



- 2 Vælg ✓ for at navigere til den delte position.
- 3 Følg instruktionerne på skærmen for at fortsætte til din destination.

## Afbrydelse af navigation

- 1 Tryk på skærmen.
- 2 Vælg **Stop navigation > ✓**.

## Redigering af positioner

- 1 Vælg **Navigation > Gemte positioner**.
- 2 Vælg en position.
- 3 Vælg informationslinjen øverst på skærmen.
- 4 Vælg ⋮.
- 5 Vælg en attribut.

Du kan for eksempel vælge Skift højde for at angive en kendt højde for positionen.

- 6 Indtast de nye oplysninger, og vælg ✓.

## Sletning af position

- 1 Vælg **Navigation > Gemte positioner**.
- 2 Vælg en position.
- 3 Vælg positionsoplysningerne øverst på skærmen.
- 4 Vælg ⋮ > **Slet position > ✓**.

## Deling af en position fra et kort ved hjælp af Garmin Connect appen

### BEMÆRK

Det er dit ansvar at udvise diskretion, når du deler positionsoplysninger med andre. Sørg altid for, at du er opmærksom på og tryk ved de personer, som du deler dine positionsoplysninger med.

**BEMÆRK:** Denne funktion er kun tilgængelig, hvis din kursuskompatible Garmin® enhed er tilsluttet en iPhone® enhed ved hjælp af Bluetooth teknologi.

Du kan dele placeringsoplysninger og data fra Apple Maps til din kompatible Garmin enhed.

1 Vælg en position fra Apple Maps.

2 Vælg  > .

3 Vælg Garmin enheden fra Garmin Connect appen, hvis det er nødvendigt.

Der vises en meddelelse i Garmin Connect appen, der angiver, at positionen i nu er tilgængelig på din enhed (*Start en tur fra en delt position, side 7*).

## Baner

Du kan sende en rute fra din Garmin Connect konto til enheden. Når ruten er gemt på din enhed, kan du navigere den på din enhed. Du kan også oprette og gemme en brugerdefineret rute på din enhed.

Du kan følge en gemt rute, blot fordi det er en god rute. Du kan f.eks. gemme og følge en cykelvenlig vej til arbejde.


**TIP:** Du kan sende baner til din enhed fra tredjeparts-apps, når du forbinder dine konti eller bruger en Connect IQ app. Gå til [apps.garmin.com](https://apps.garmin.com) for at få yderligere oplysninger om Connect IQ apps.

## Planlægning og gennemkøring af en rute

Du kan oprette og gennemkøre en brugerdefineret rute. En rute er en serie waypoints eller positioner, der fører dig til målet.

**TIP:** Du kan også oprette en brugerdefineret rute i Garmin Connect appen og sende den til din enhed (*Følg en rute fra Garmin Connect, side 11*).

1 Vælg **Baner** >  > **Baneoprettelse**.

2 Vælg  for at tilføje en position.

3 Vælg en mulighed:



- Hvis du vil vælge din aktuelle position på kortet, skal du vælge **Aktuel position**.
- Hvis du vil vælge en position på kortet, skal du vælge **Brug kort** og vælge en position.
- Hvis du vil vælge en gemt position, skal du vælge **Gemte & seneste** > **Gemte positioner** og vælge en position.
- Hvis du vil vælge en position, som du har søgt efter for nyligt, skal du vælge **Gemte & seneste** > **Nyligt fundne** og vælge en position.
- Hvis du vil gennemse efter og vælge et interessepunkt, skal du vælge **Interessepunkter** og vælge et interessepunkt i nærheden.
- Hvis du vil vælge en by, skal du vælge **Byer** og vælge en by i nærheden.
- Hvis du vil vælge en adresse, skal du vælge **Søgeværktøjer** > **Adresser** og indtaste en adresse.
- Hvis du vil vælge et vejkryds, skal du vælge **Søgeværktøjer** > **Vejkryds** og indtaste gadenavnene.
- Hvis du vil bruge koordinater, skal du vælge **Søgeværktøjer** > **Koordinater** og indtaste koordinaterne.

4 Vælg **Føj til bane**.

**TIP:** Du kan vælge en anden placering på kortet og vælge Føj til bane for at fortsætte med at tilføje positioner.

5 Gentag trin 2 til 4, indtil du har valgt alle positioner til ruten.

6 Vælg om nødvendigt en indstilling:

- Hold  nede på en placering, og træk det for at omarrangere listen.
- Stryk til venstre og vælg  for at fjerne en position.

7 Vælg en mulighed:

- Hvis du vil beregne ruten, skal du vælge **Vis kort**.
- Hvis du vil beregne ruten med den samme rute tilbage til startpositionen, **+** > **Ud og hjem**.
- Hvis du vil beregne ruten med en anden rute tilbage til startpositionen, skal du vælge **+** > **Sløjfe til start**.

Der vises et kort over ruten.

8 Vælg **Gem**.

9 Indtast et navn til banen.

10 Vælg **✓** > **Kør**.

## Oprettelse af og kørsel på en tur-retur rute

Enheden kan oprette en tur-retur rute baseret på en angivet distance, startposition og navigationsretning.

1 Vælg **Baner** > **+** > **Tur-retur bane**.

2 Vælg **Distance**, og indtast den samlede distance for ruten.

3 Vælg **Startposition**.

4 Vælg en mulighed:

- For at vælge din aktuelle position skal du vælge **Aktuel position**.
- Hvis du vil vælge en position på kortet, skal du vælge **Brug kort** og vælge en position.
- Hvis du vil vælge en gemt position, skal du vælge **Gemte positioner** og vælge en position.
- Hvis du vil vælge en position, som du har søgt efter for nyligt, skal du vælge **Nyligt fundne** og vælge en position.
- Hvis du vil lede efter og vælge et interessepunkt, skal du vælge **Interessepunkter** og vælge et interessepunkt i nærheden.
- Hvis du vil vælge en adresse, skal du vælge **Søgeværktøjer** > **Adresser** og indtaste adressen.
- Hvis du vil vælge et vejkryds, skal du vælge **Søgeværktøjer** > **Vejkryds** og indtaste gadenavnet.
- Hvis du skal bruge koordinater, skal du vælge **Søgeværktøjer** > **Koordinater** og indtaste koordinaterne.

5 Vælg **Startretning**, og vælg en retning.

6 Vælg **Søg**.

**TIP:** Du kan vælge  for at søge igen.

7 Vælg en rute for at vise den på kortet.

**TIP:** Du kan vælge **◀** og **▶** for at få vist de andre ruter.

8 Vælg **Gem** > **Kør**.

## Oprettelse af en rute ud fra en nylig tur

Du kan oprette en ny rute ud fra en tur, du har gemt på denne Edge enhed.

1 Vælg **Historik** > **Ture**.

2 Vælg en tur.


3 Vælg **⋮** > **Gem tur som bane**.

4 Indtast et navn til banen, og vælg **✓**.




## Følg en rute fra Garmin Connect

Før du kan indlæse en bane fra Garmin Connect, skal du have en Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), side 35).

- 1 Vælg en mulighed:
  - Åbn Garmin Connect appen.
  - Gå til [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).
- 2 Opret og gem en ny rute, eller vælg en eksisterende rute.
- 3 Vælg en mulighed:
  - I Garmin Connect appen skal du vælge .
  - På Garmin Connect webstedet skal du vælge **Send til enhed**.
- 4 Vælg din Edge cykelcomputer.
- 5 Vælg en mulighed:
  - Synkroniser din enhed med Garmin Connect appen.
  - Synkroniser din enhed ved hjælp af Garmin Express™ programmet.

På din enhed vises ruten på startskærmens dynamiske område.
- 6 Vælg ruten.  
**BEMÆRK:** Hvis det er nødvendigt, kan du vælge **Baner** for at vælge en anden bane.
- 7 Vælg **Kør**.

## Tips til kørsel af en rute


- Brug svingvejledning ([Ruteindstillinger](#), side 12).
- Hvis du vil inkludere en opvarmning, skal du trykke på  for at starte banen og varme op som normalt.
- Hold dig fra banen, mens du varmer op.  
Når du er klar til at begynde, skal du begive dig mod banen. Når du er på enhver del af banen, vises en meddelelse.
- Rul til kortet for at få vist banekortet.  
Hvis du forvirrer dig væk fra banen, vises en meddelelse.

## Visning af rutedetaljer

- 1 Vælg **Baner**.
- 2 Vælg en bane.
- 3 Vælg en mulighed:
  - Tryk på banen for at se banen på kortet.
  - Vælg stigningsgraf for at se detaljer og højdeplots for hver stigning.
  - Vælg **Oversigt** for at se oplysninger om ruten.

## Visning af en rute på kortet

For hver rute, der er gemt på enheden, kan du tilpasse, hvordan den vises på kortet. Du kan f.eks. vælge, at din faste, daglige rute altid skal vises med gult på kortet. Du kan få vist en alternativ rute med grønt. På den måde kan du se ruterne, mens du kører, men følger ikke/navigerer ikke på en bestemt rute.

- 1 Vælg **Baner**.
  - 2 Vælg ruten.
  - 3 Vælg .
  - 4 Vælg **Vis altid** for at få vist ruten på kortet.
  - 5 Vælg **Farve**, og vælg en farve.
  - 6 Vælg **Banepunkter** for at medtage rutepunkter på kortet.
- Næste gang, du kører i nærheden af ruten, vises den på kortet.

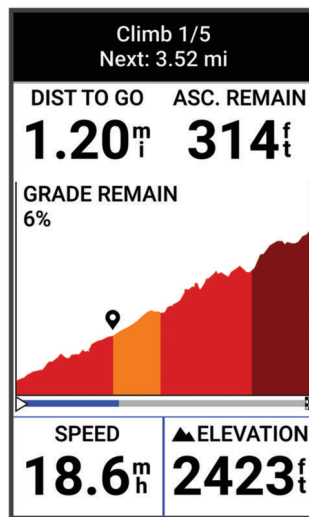
## Brug af ClimbPro

ClimbPro funktionen hjælper dig med at administrere dine anstrengelser til de kommende stigninger på en bane. Du kan få vist detaljer om stigningerne, herunder hvornår de opstår, gennemsnitlig hældning og samlet stigning. Stigningskategorierne, baseret på længde og hældning, er angivet med farve.

**TIP:** Efter din tur kan du se stignings segmenter i turhistorikken.

- 1 Aktiver ClimbPro funktionen for aktivitetsprofilen (*Opdatering af din aktivitetsprofil, side 38*).
- 2 Gennemse stigningerne og ruteoplysningerne (*Visning af rutedetaljer, side 11*).
- 3 Start med at følge en gemt bane (*Baner, side 9*).

Ved starten af en stigning vises ClimbPro skærbilledet automatisk.



Når du har gemt turen, kan du se stignings segmenter i turhistorikken.

## Ruteindstillinger

Vælg **Baner** > ⋮ .

**Svingvejledning:** Aktiverer eller deaktiverer svingmeddelelser.

**Kursafvigelsesadvarsler:** Giver dig besked, hvis du forvilder dig væk fra ruten.

**Søg:** Lader dig søge efter gemte ruter efter navn.

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

**Slet:** Lader dig slette alle eller flere gemte ruter fra enheden.

## Omdirigering af en rute

Du kan vælge, hvordan enheden genberegner ruten, når du kommer væk fra ruten.

Når du kommer væk fra ruten, skal du vælge en mulighed:


- Hvis du vil sætte navigationen på pause, indtil du kommer tilbage på ruten, skal du vælge **Sæt navigation på pause**.
- Hvis du vil vælge mellem forslag til omdirigering, skal du vælge **Genbereg**.

**BEMÆRK:** Den første mulighed for omdirigering er den korteste rute tilbage til ruten og starter automatisk efter 10 sekunder.


## Afbrydelse af en bane

- 1 Rul til kortet.
- 2 Du kan stryge nedad fra toppen af skærmen og rulle til betjeningselement-widjetten.
- 3 Vælg **Stop banen** > ✓ .

## Sletning af en bane

- 1 Vælg **Navigation** > **Baner**.
- 2 Stryg til venstre på en bane.
- 3 Vælg .

## Kortindstillinger

Vælg  > **Aktivitetsprofiler**, vælg en profil, og vælg **Navigation** > **Kort**.

**Orientering:** Indstiller, hvordan kortet vises på siden.


**Auto Zoom:** Vælger automatisk zoomniveau på kortet. Når Fra er valgt, skal du zoome ind eller ud manuelt.

**Hjælpetekst:** Angiver, hvornår sving-for-sving navigationsmeddelelserne vises (kræver detaljerede kort).

**Udseende:** Tilpasser indstillingerne for udseende på kortet (*Indstillinger for kortets udseende, side 13*).

**Kortinformation:** Aktiverer eller deaktiverer de kort, der er indlæst på enheden i øjeblikket.

## Indstillinger for kortets udseende

Vælg  > **Aktivitetsprofiler**, vælg en profil, og vælg **Navigation** > **Kort** > **Udseende**.

**Korttema:** Justerer kortets udseende for din turtype. (*Korttemaer, side 13*)

**Popularitetskort:** Fremhæver populære veje eller stier til din turtype. Jo mørkere vejen eller sporet er, desto mere populært.


**Kortdetaljer:** Angiver detaljegraden på kortet.

**Historisk linjefarve:** Giver dig mulighed for at ændre linjefarven for den rute, du har rejst.

**Avanceret:** Giver dig mulighed for at indstille zoomniveauer og tekststørrelse og aktivere skyggelagt relief og konturer.

**Nulstil kortstandard:** Nulstiller kortets udseende til standardindstillingerne.

## Ændring af kortretningen

- 1 Vælg  > **Aktivitetsprofiler**.
- 2 Vælg en profil.
- 3 Vælg **Navigation** > **Kort** > **Orientering**.
- 4 Vælg en mulighed:
  - Vælg **Nord op** for at se nord øverst på siden.
  - Vælg **Spor op** for at se din aktuelle rejseretning øverst på siden.

## Korttemaer

Du kan ændre korttemaet for at justere kortets udseende for din turtype.

Vælg  > **Aktivitetsprofiler**, vælg en profil, og vælg **Navigation** > **Kort** > **Udseende** > **Korttema**.

**Klassisk:** Bruger det klassiske Edge kortfarveskema uden yderligere tema.

**Høj kontrast:** Indstiller kortet til at vise data med højere kontrast for bedre synlighed i udfordrende omgivelser.

**Mountainbike:** Indstiller kortet for at optimere rutedata i mountainbiking-tilstand.

## Ruteindstillinger

Vælg  > **Aktivitetsprofiler**, vælg en profil, og vælg **Navigation** > **Ruteplanlægning**.

**Popularitetsbanelægning:** Beregner ruter baseret på de mest populære ture fra Garmin Connect.

**Ruteplanlægningstilst.:** Angiver transportmetode for at optimere ruten.

**Beregningsmetode:** Angiver den metode, der bruges til at beregne din rute.

**Lås fast på vej:** Låser det positionsikon, der repræsenterer din position på kortet, på den nærmeste vej.


**Undgå:** Angiver de vejtyper, der skal undgås ved navigationen.

**Genberegning af kurs:** Genberegner automatisk ruten, når du afviger fra den.

**Genberegning af rute:** Genberegner automatisk ruten, når du afviger fra den.

## Vælg en aktivitet for ruteberegning

Du kan indstille enheden til at beregne ruten på baggrund af aktivitetstypen.

- 1 Vælg  > **Aktivitetsprofiler**.
- 2 Vælg en profil.
- 3 Vælg **Navigation** > **Ruteplanlægning** > **Ruteplanlægningstilst.**
- 4 Vælg valgmulighed for beregning af din rute.

Du kan for eksempel vælge Cykling på vej for navigation på veje eller Mountainbike for navigation uden for veje.

## Forbundne funktioner

### ADVARSEL

Du må ikke interagere med skærmen for at indtaste oplysninger eller for at læse eller svare på beskeder under kørslen, da det kan forårsage en distraktion, der kan føre til en ulykke, som kan medføre alvorlig personskade eller dødsfald.

Tilsluttede funktioner er tilgængelige til din Edge cykelcomputer, når du opretter forbindelse mellem cykelcomputeren og en kompatibel telefon med Bluetooth teknologi.

## Sådan parrer du din telefon

Hvis du vil bruge de forbundne funktioner i Edge enheden, skal den parres direkte via Garmin Connect appen i stedet for fra Bluetooth indstillingerne på din telefon.

- 1 Hold  ned for at tænde for enheden.

Første gang du tænder enheden, skal du vælge enhedens sprog. Det næste skærmbillede beder dig parre enheden med din telefon.

**TIP:** Du kan stryge ned på startskærmbilledet for at få vist widgetten med indstillinger og vælge **Telefon** > **Par smartphone** for manuelt at gå i parringstilstand.

- 2 Scan QR-koden med din telefon og følg instruktionerne på skærmen for at gennemføre parrings- og opsætningsprocessen.

Når parringen er fuldført, vises en meddelelse, og enheden synkroniseres automatisk med din telefon.

## Bluetooth tilsluttede funktioner

Edge enheden har flere Bluetooth tilsluttede funktioner til din kompatible telefon ved hjælp af Garmin Connect og Connect IQ appene. Gå til [www.garmin.com/apps](http://www.garmin.com/apps) for at få yderligere oplysninger.

**Aktivitetsoverførsel til Garmin Connect:** Sender automatisk din aktivitet til Garmin Connect, så snart du er færdig med at registrere aktiviteten.

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

**Cykelalarm:** Giver dig mulighed for at aktivere en alarm, der lyder på enheden, og sender en alarm til din telefon, når enheden registrerer bevægelse.

**Connect IQ funktioner, der kan downloades:** Gør det muligt for dig at downloade Connect IQ funktioner fra Connect IQ appen.

**Rute-downloads fra Garmin Connect:** Lader dig søge efter ruter på Garmin Connect ved brug af din telefon og sende dem til din enhed.

**Find min Edge:** Finder din mistede Edge enhed, der er parret med din telefon og er inden for rækkevidde.

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

**Musikstyring:** Giver dig mulighed for at bruge din enhed til at styre musikafspilning på din telefon.

**Meddelelser:** Viser telefonmeddelelser og beske på din enhed.

**Sikkerheds- og registreringsfunktioner:** (*Sikkerheds- og sporingsfunktioner, side 15*)

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

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

## Sikkerheds- og sporingsfunktioner

### FORSIGTIG

Sikkerheds- og sporingsfunktionerne er supplerende funktioner, som ikke må betragtes som den primære metode til at få assistance fra nødtjenester. Garmin Connect appen kontakter ikke nødtjenester for dig.

### BEMÆRK

Hvis du vil bruge disse funktioner, skal Edge Explore 2 uret have forbindelse til Garmin Connect appen ved hjælp af Bluetooth teknologi. Du kan indtaste nødkontakter på din Garmin Connect konto.

Edge Explore 2 enheden har sikkerheds- og sporingsfunktioner, der skal konfigureres med Garmin Connect appen.

Du kan få flere oplysninger om sikkerheds- og sporingsfunktioner ved at gå til [www.garmin.com/safety](http://www.garmin.com/safety).

**Assistance:** Gør det muligt for dig at sende en besked med dit navn, LiveTrack link og GPS-position (hvis tilgængelig) til dine nødkontakter.

**Registrering af hændelse:** Når Edge Explore 2 enheden registrerer en hændelse under visse udendørs aktiviteter, sender enheden en automatisk besked, et LiveTrack link og GPS-position (hvis tilgængelig) til dine nødkontakter.

**LiveTrack:** Lad venner og familie følge dine løb og træningsaktiviteter i realtid. Du kan invitere følgere ved brug af e-mail eller sociale medier, hvilket lader dem se dine live-data på en webside.

**Live Event Sharing:** Giver dig mulighed for at sende beske til venner og familie under en begivenhed, så de får opdateringer i realtid.

**BEMÆRK:** Denne funktion er kun tilgængelig, hvis enheden er tilsluttet en kompatibel Android telefon.

**GroupRide:** Giver dig mulighed for at oprette og få adgang til delte baner, gruppemeddelelser og live lokationsdata med andre ryttere.

**GroupTrack:** Giver dig mulighed for at holde styr på dine forbindelser ved hjælp af LiveTrack direkte på skærmen og i realtid.

## Registrering af hændelse

### ⚠ FORSIGTIG

Registrering af hændelser er kun en supplerende funktion, der er tilgængelig for visse udendørsaktiviteter. Registrering af hændelse må ikke betragtes som den primære metode til at få hjælp fra nødtjenester. Garmin Connect appen kontakter ikke nødtjenester for dig.

### BEMÆRK

Før du kan aktivere registrering af hændelse på din enhed, skal du oprette oplysninger om nødkontakter i Garmin Connect appen. Din parrede telefon skal være udstyret med et dataabonnement og være i et område med netværksdækning og adgang til data. Dine nødkontakter skal kunne modtage tekstbeskeder (standard-sms-takst er muligvis gældende).

Hvis en hændelse registreres af din Edge enhed med GPS aktiveret, kan Garmin Connect appen sende en automatisk tekstbesked og e-mail med dit navn og din GPS-position til dine nødkontakter, hvis de er tilgængelige.

Der vises en meddelelse på enheden, og din parrede telefon angiver, at dine kontakter vil blive informeret, når der er gået 30 sekunder. Hvis du ikke har brug for hjælp, kan du annullere den automatiske nødopkaldsbesked.

## Assistance

### ⚠ FORSIGTIG

Hjælp er en supplerende funktion, som ikke må betragtes som den primære metode til at få hjælp i en nødsituation. Garmin Connect appen kontakter ikke nødtjenester for dig.

### BEMÆRK

Før du kan aktivere hjælpefunktionen på din enhed, skal du oprette oplysninger om nødkontakter i Garmin Connect appen. Din parrede telefon skal være udstyret med et dataabonnement og være i et område med netværksdækning og adgang til data. Dine nødkontakter skal kunne modtage tekstbeskeder (standard-sms-takst er muligvis gældende).

Når din Edge enhed med GPS aktiveret tilsluttes Garmin Connect appen, kan du sende en automatisk SMS-besked med dit navn og din GPS-position – hvis den er tilgængelig – til dine nødkontakter.

Der vises en meddelelse på din enhed, der angiver, at dine kontakter vil blive informeret, når en nedtælling er gennemført. Hvis du ikke har brug for hjælp, kan du annullere meddelelsen.

## Tilføjelse af nødkontakter

Nødkontakttelefonnumre bruges til sikkerheds- og sporfunktionsfunktioner.

- 1 I Garmin Connect appen skal du vælge ●●●.
- 2 Vælg **Sikkerhed & sporing > Sikkerhedsfunktioner > Nødkontakter > Tilføj nødkontakter**.
- 3 Følg instruktionerne på skærmen.

Dine nødkontakter modtager en meddelelse, når du tilføjer dem som en nødkontakt, og kan acceptere eller afvise din anmodning. Hvis en kontakt afviser, skal du vælge en anden nødkontakt.

## Visning af nødkontakter

Før du kan se dine nødkontakter på din enhed, skal du oprette cyklistoplysninger og nødkontakter i Garmin Connect appen.



Vælg  > **Sikkerhed & sporing > Nødkontakter**.

Dine nødkontacters navne og telefonnumre vises.

## Anmodning om hjælp


### BEMÆRK

Før du kan anmode om hjælp, skal du aktivere GPS på din Edge enhed og konfigurere kontaktoplysninger til nødopkald i Garmin Connect appen. Din parrede telefon skal være udstyret med et dataabonnement og være i et område med netværksdækning og adgang til data. Dine nødkontakter skal kunne modtage e-mails eller tekstbeskeder (standard-sms-takst er muligvis gældende).

- 1 Hold  nede i fem sekunder for at aktivere hjælpefunktionen. Enheden bipper og afsender meddelelsen, når nedtællingen fra fem er fuldført.  
**TIP:** Du kan vælge , før nedtællingen er fuldført, hvis du vil annullere meddelelsen.
- 2 Vælg **Send**, hvis det er nødvendigt, for at sende meddelelsen med det samme.

### Sådan slår du registrering af hændelse til og fra

**BEMÆRK:** Din parrede telefon skal være udstyret med et dataabonnement og være i et område med netværksdækning og adgang til data.

- 1 Vælg  > **Sikkerhed & sporing** > **Registr hændelse**.
- 2 Vælg aktivitetsprofilen for at aktivere registrering af hændelse.  
**BEMÆRK:** Registrering af hændelser aktiveres som standard for visse udendørs aktiviteter. Afhængigt af terrænet og din kørestil kan der forekomme falske alarmer.

### Annullering af en automatisk meddelelse

Hvis en hændelse registreres af din enhed, kan du annullere den automatiske nødopkaldsbesked på enheden eller din parrede telefon, før den sendes til dine nødkontakter.

Før du afslutter nedtællingen på 30 sekunder, skal du **Tryk og hold nede for at annullere..**

### Afsendelse af en statusopdatering efter en hændelse

Før du kan sende en statusopdatering til dine nødkontakter, skal din enhed registrere en hændelse og sende en automatisk nødmeddelelse til dine nødkontakter.

Du kan sende en statusopdatering til dine nødkontakter og give dem besked om, at du ikke har brug for hjælp.

- 1 Stryg ned fra toppen af skærmen, og stryg til venstre eller højre for at se widgetten med betjeningsenheder.
- 2 Vælg **Hændelse registreret** > **Jeg er OK**.  
Der sendes en meddelelse til alle dine nødkontakter.

### LiveTrack

### BEMÆRK

Det er dit ansvar at udvise diskretion, når du deler positionsoplysninger med andre. Sørg altid for, at du er opmærksom på og tryk ved de ryttere, som du deler dine positionsoplysninger med.

Med LiveTrack funktionen kan du dele dine cykelaktiviteter med kontakter fra din telefon og dine konti på de sociale medier. Mens du deler, kan seerne spore din aktuelle placering samt se dine live-data på en webside i realtid.

For at bruge denne funktion skal Edge Explore 2 enheden have GPS aktiveret og være forbundet Garmin Connect appen ved hjælp af Bluetooth teknologi.

## Tænder LiveTrack

Før du kan starte din første LiveTrack session, skal du konfigurere kontakter i Garmin Connect appen.

1 Vælg  > **Sikkerhed & sporing** > **LiveTrack**.

2 Vælg en mulighed:

- Vælg **Automatisk start** for at starte en LiveTrack session hver gang du starter denne type aktivitet.
- Vælg **LiveTrack-navn** for at opdatere navnet på din LiveTrack session. Den aktuelle dato er standardnavnet.
- Vælg **Modtagere** for at få vist modtagere.
- Vælg **Rutedeling** for at gøre det muligt for modtagerne at få vist din rute.
- Vælg **Tilskuermeddelelser**, hvis du vil tillade dine modtagere at sende dig sms'er under din cykelaktivitet ([Tilskuermeddelelser, side 23](#)).
- Vælg **Udvid LiveTrack** for at forlænge visningen af LiveTrack sessionen i 24 timer.

3 Vælg **Start LiveTrack**.

Modtagere kan se dine live-data på en Garmin Connect registreringsside.

## Start en GroupTrack session

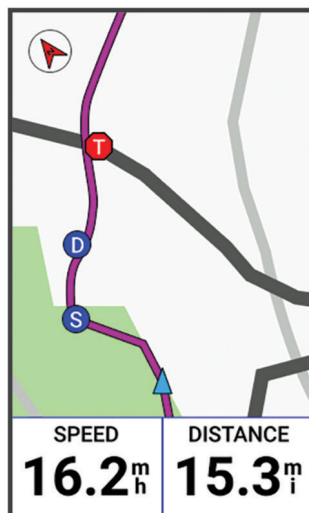
Før du kan starte en GroupTrack session, skal du have en telefon med Garmin Connect appen parret til din enhed ([Sådan parrer du din telefon, side 14](#)).

**BEMÆRK:** Denne funktion er nødvendig for gruppeture med Edge Explore og tidligere cykelcomputere.

For Edge 1040, 840, 540 og senere cykelcomputere skal du bruge GroupRide funktionen ([Deltag i en GroupRide session, side 21](#)).

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

- 1 På Edge cykelcomputeren skal du vælge  > **Sikkerhed & sporing** > **GroupTrack** for at aktivere visning af forbindelser på kortskærmen.
- 2 Fra Garmin Connect appen skal du vælge  eller .
- 3 Vælg **Sikkerhed & sporing** > **LiveTrack** >  > **Indstillinger** > **GroupTrack** > **Alle forbindelser**.
- 4 Vælg **Start LiveTrack**.
- 5 På Edge cykelcomputeren skal du trykke på  og cykle en tur.
- 6 Rul til skærbilledet for at se dine forbindelser.



Du kan trykke på et ikon på kortet for at se position og oplysninger om kurs for andre kørere i GroupTrack sessionen.



7 Rul til listen GroupTrack.

Når du vælger en fra listen, vises den pågældende centreret på kortet.



### Tip til GroupTrack sessioner

Funktionen GroupTrack giver dig mulighed for at holde styr på andre kørere i din gruppe ved hjælp af LiveTrack direkte på skærmen. Alle kørere i gruppen skal være dine forbindelser på din Garmin Connect konto.

- Kør en tur udenfor med GPS.
- Par din Edge Explore 2 enhed med din telefon ved hjælp af Bluetooth teknologi.
- I Garmin Connect appen skal du vælge  eller  og vælge **Forbindelser** for at opdatere listen over kørere for din GroupTrack session.
- Sørg for, at alle dine tilknytninger parres til deres telefoner, og start en LiveTrack session i Garmin Connect appen.
- Sørg for, at alle dine tilknytninger er inden for rækkevidde (40 km eller 25 mi).
- Under en GroupTrack session skal du rulle til kortet for at se dine tilknytninger.
- Stop op, før du forsøger at se position og oplysninger om kurs for andre kørere i GroupTrack sessionen.


### Deling af livebegivenhed

Deling af livebegivenheder giver dig mulighed for at sende beskeder til venner og familie under en begivenhed, så du får opdateringer i realtid, herunder akkumuleret tid og sidste omgangstid. Før begivenheden kan du tilpasse listen over modtagere og indholdet af meddelelsen i Garmin Connect appen.

### Aktivering af deling af livebegivenheder

Før du kan bruge deling af livebegivenheder, skal du konfigurere funktionen LiveTrack i Garmin Connect appen.

**BEMÆRK:** LiveTrack funktionerne er tilgængelige, når din enhed er tilsluttet Garmin Connect appen ved hjælp af Bluetooth teknologi med en kompatibel Android telefon.

- 1 Tænd for din Edge cykelcomputer.
- 2 I Garmin Connect appen skal du vælge  > **Sikkerhed & spring** > **Deling af livebegivenhed**.
- 3 Vælg **Enheder**, og vælg din Edge cykelcomputer.
- 4 Vælg til/fra-knappen for at aktivere **Deling af livebegivenhed**.
- 5 Vælg **Udført**.
- 6 Vælg **Modtagere** for at tilføje personer fra dine kontakter.
- 7 Vælg **Meddelelsesindstillinger** for at tilpasse meddelelsesudløser og -indstillinger.
- 8 Gå udenfor, og vælg en GPS-cykleprofil på din Edge Explore 2 cykelcomputer.

Deling af livebegivenhed er aktiveret i 24 timer.

### GroupRide

#### ADVARSEL

Når du cykler, skal du altid være opmærksom på dine omgivelser og cykle på en sikker måde. Det modsatte kan medføre alvorlig personskade eller dødsfald.

#### BEMÆRK

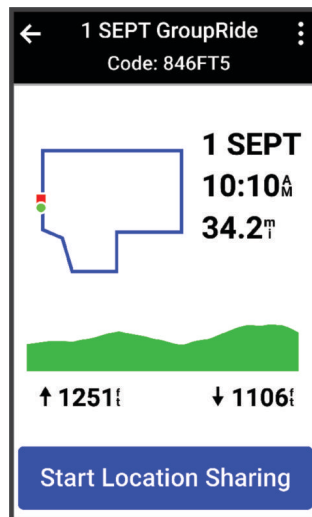
Det er dit ansvar at udvise diskretion, når du deler positionsoplysninger med andre ryttere. Sørg altid for, at du er opmærksom på og tryk ved de ryttere, som du deler dine positionsoplysninger med.

Med GroupRide funktionen på din Edge cykelcomputer kan du oprette og få adgang til delte baner, gruppe-meddelelser og live positionsdata med andre ryttere med kompatible enheder.

## Start en GroupRide session

Før du kan starte en GroupRide session, skal du have en telefon med Garmin Connect appen parret til din enhed (*Sådan parrer du din telefon, side 14*).

- 1 Rul til **GroupRide** oversigten.
- 2 Vælg  for at acceptere at dele din live-position med andre ryttere.
- 3 Vælg **Opret GroupRide**.
- 4 Vælg **Navn, Dato** eller **Starttidspunkt** for at redigere oplysningerne (valgfrit).
- 5 Vælg **Tilføj bane** for at dele en bane med andre ryttere.  
Du kan vælge mellem dine gemte baner, eller du kan vælge **+** for at oprette en ny bane (*Baner, side 9*).
- 6 Vælg **Generer kode**.  
Din Edge cykelcomputer genererer en kode, som du kan sende til andre ryttere.

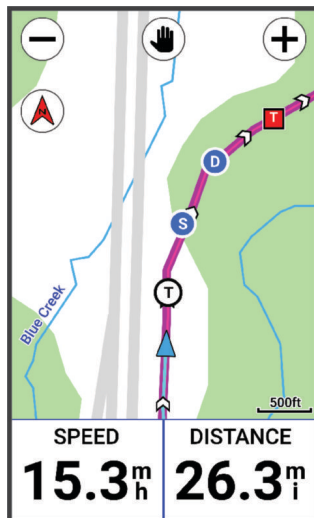


- 7 Vælg **⋮** > **Del kode** > .
- 8 Åbn Garmin Connect appen og vælg **Vis kode** > **Share**.
- 9 Vælg metoden til deling af koden med andre ryttere.  
Garmin Connect appen deler GroupRide koden med dine kontakter.
- 10 På Edge cykelcomputeren skal du vælge **Start positionsdeling**.

11 Tryk på , og køр en tur.

GroupRide dataskærmen føjes til dataskærmene for den aktive profil.

12 Vælg en rytter fra **GroupRide** dataskærmen for at se deres position på kortet, eller rul til kortet for at se alle ryttere (*GroupRide Kortstatus, side 22*).



Du kan trykke på et ikon på kortet for at se oplysninger om placering, kurs og status for andre ryttere under GroupRide sessionen.

### Deltag i en GroupRide session

Du kan deltage i en GroupRide session på din Edge cykelcomputer, når GroupRide koden er delt med dig. Du kan indtaste koden, før turen starter.

1 Rul til **GroupRide** oversigten.

**TIP:** Du tilføje GroupRide overblikket til overblikssløjfen (*Tilpasning af overblik, side 44*).

2 Vælg **Angiv kode**.

3 Indtast den 6-cifrede kode, og vælg .



Din Edge cykelcomputer downloader automatisk banen.

4 På dagen for turen skal du vælge **Start positionsdeling**.

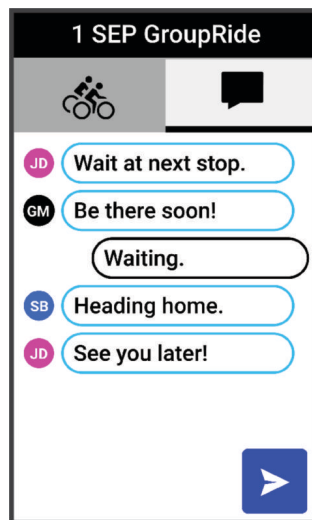
5 Tryk på , og køр en tur.

## Afsendelse af en GroupRide meddelelse

Du kan sende en meddelelse til andre ryttere under en GroupRide session.

- 1 Fra **GroupRide** dataskærmen på din Edge cykelcomputer skal du vælge  > .
- 2 Vælg en mulighed:
  - Vælg en meddelelse fra listen over forudindstillede tekstsvar.
  - Vælg **Indtast besked** for at skrive en brugerdefineret meddelelse.

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








**BEMÆRK:** Du kan rulle op til toppen af meddelelsesskærmen for at se ældre meddelelser, herunder meddelelser, der er sendt, inden du blev medlem af GroupRide sessionen (*Deltag i en GroupRide session, side 21*).

## GroupRide Kortstatus

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

**TIP:** Bogstaverne i kortikonerne er initialerne i rytterens fornavn.

Ikon	Udform	Farve	Bevægelse	Tilsluttet på Garmin Connect appen
	Cirkel	Hvid	Ja	Nej
	Cirkel	Blå	Ja	Ja
	Kvadrat	Hvid	Nej	Nej
	Kvadrat	Rød	Nej	Ja
	Cirkel	Grå	Ukendt	Ukendt


**BEMÆRK:** For at tilpasse kortindstillingerne skal du fra GroupRide siden vælge .

## Forlader en GroupRide session

For at din Edge cykelcomputer kan fjerne dig fra de andre rytteres kort og lister, skal du have en aktiv internetforbindelse.

Du kan forlade en GroupRide session når som helst.

Vælg en mulighed:

- Stryg ned under turen for at se kontrol-widgeten, og vælg **Forlad GroupRide**.
- På **GroupRide** siden GroupRide skal du vælge **Forlad GroupRide**.
- Tryk på  > **Gem** for at stoppe aktivitetstiden og afslutte aktiviteten.

**TIP:** Edge cykelcomputeren fjerner automatisk GroupRide sessionen, når den udløber (*Tip til GroupRide sessioner, side 23*).

## Tip til GroupRide sessioner

- Kør en tur udenfor med GPS.
- Par din compatible Edge cykelcomputer med din telefon ved hjælp af Bluetooth teknologi.
- Grupperyttere kan til enhver tid tilføje GroupRide session til deres enhed og derefter deltage i sessionen på dagen for turen. Sessioner udløber 24 timer efter starttidspunktet.
- For at dele GroupRide koden under turen skal du vælge  fra **GroupRide** dataskærmen på Edge cykelcomputeren.
- Når du modtager en GroupRide meddelelse kan du vælge  for at slå alle meddelelser fra for den pågældende GroupRide session.
- Rytterlisten opdateres hvert 15. sekund og viser detaljer for de 25 nærmeste ryttere inden for 40 km (25 mi). For at se yderligere ryttere uden for 40 km (25 mi) radius skal du vælge **Vis mere**.
- Under turen kan du stryge ned for at se kontrol-widgeten med flere muligheder.
- Stop med at cykle, inden du forsøger at se oplysninger om placering og kurs for andre cyklister i GroupRide sessionen (*GroupRide Kortstatus, side 22*).

## Tilskuermeddelelser

**BEMÆRK:** Din parrede telefon skal være udstyret med et dataabonnement og være i et område med netværksdækning og adgang til data.

Tilskuermeddelelser er en funktion, der gør det muligt for dine LiveTrack følgere at sende dig tekstbeskeder under din cykelaktivitet. Du kan konfigurere denne funktion under indstillingerne for LiveTrack i Garmin Connect appen.

## Bloker tilskuermeddelelser

Hvis du vil blokere tilskuermeddelelser, anbefaler Garmin, at du slår dem fra, før du starter aktiviteten.

Vælg  > **Sikkerhed & sporing** > **LiveTrack** > **Tilskuermeddelelser**.

## Indstilling af cykelalarm

Du kan aktivere cykelalarmen, når du er væk fra cyklen, f.eks. ved et stop under en lang tur. Du kan styre cykelalarmen fra din enhed eller enhedsindstillingerne i Garmin Connect appen.

1 Vælg  > **Sikkerhed & sporing** > **Cykelalarm**.

2 Opret, eller opdater din adgangskode.

Når du deaktiverer cykelalarmen fra din Edge enhed, bliver du bedt om at indtaste adgangskoden.

3 Stryg nedad fra den øverste del af skærmen, og vælg **Indstil cykelalarm** på widget med betjeningsenheder.

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

## Afspilning af lydbeskeder på din telefon

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

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

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

## Afspilning af musik

### ADVARSEL

Lyt ikke til musik, mens du cykler på offentlige veje, da dette kan distrahere dig og medføre en ulykke, som kan føre til personskade eller dødsfald. Det er brugerens ansvar at kende og forstå lokale love og bestemmelser vedrørende brug af hovedtelefoner under cykling.

- 1 Kør en tur.
- 2 Når du holder stille kan du stryge ned fra toppen af skærmen for at se widgets.
- 3 Stryk til venstre eller højre for at se musikstyrings-widget'en.  
**BEMÆRK:** Du kan tilføje muligheder til widget-sløjfen (*Sådan tilpasser du widget-sløjfen, side 44*).
- 4 Begynd at lytte til musik fra på din parrede telefon.


Du kan styre musikafspilning på din telefon fra din Edge cykelcomputer.

# Træning

## Træning indendørs

Enheden omfatter en indendørs aktivitetsprofil, hvor GPS'en er slukket. Når GPS er slået fra, kan oplysninger om hastighed og distance ikke vises, medmindre du har en kompatibel sensor eller indendørs træningsenhed, som sender oplysninger om hastighed og distance til enheden.

## Parring af din hometrainer

- 1 Placer Edge cykelcomputeren inden for 3 m (10 fod) fra din hometrainer.
- 2 Vælg profilen for indendørs cykling.
- 3 Begynd at træde i pedalerne på hometraineren, eller tryk på parringsknappen.  
Du kan finde flere oplysninger i brugervejledningen til din hometrainer.
- 4 Der vises en meddelelse på Edge cykelcomputeren.  
**BEMÆRK:** Hvis der ikke vises en meddelelse, skal du vælge  > **Sensorer** > **Tilføj sensor**.
- 5 Følg instruktionerne på skærmen.



Når hometraineren er parret med din Edge cykelcomputer ved hjælp af ANT+® teknologi, vises hometraineren som en tilsluttet sensor. Du kan tilpasse dine datafelt til at vise sensordata.

## Brug af en hometrainer







Før du kan bruge en kompatibel hometrainer, skal du parre traineren med din enhed ved hjælp af ANT+ teknologi (*Parring af din hometrainer, side 24*).

Ikke alle funktioner og indstillinger er tilgængelige for alle indendørstrænere. Du kan finde flere oplysninger i brugervejledningen til din træner.







Du kan bruge din enhed med en indendørs trainer til at simulere modstand, mens du følger en bane eller aktivitet. Når du bruger en hometrainer, bliver GPS automatisk deaktiveret.

- 1 Vælg  > **Træning** > **Inddørs træen.enh.**
  - 2 Vælg en mulighed:
    - Vælg **Frihjul** for at justere modstandsniveau manuelt.
    - Vælg **Følg en bane** for at følge en gemt rute (*Baner, side 9*).
    - Vælg **Følg en aktivitet** for at følge en gemt tur (*Kør en tur, side 5*).
    - Hvis det er muligt, skal du vælge **Indstil målniveau**, **Indstil modstand**, eller **Indstil måleffekt** for at tilpasse din tur.
- BEMÆRK:** Trainerens modstand ændres på baggrund af oplysninger om kurs eller tur.
- 3 Vælg en bane eller aktivitet.
  - 4 Vælg **Kør**.
  - 5 Tryk på  for at starte aktivitetstimeren.



### Indstilling af modstand



- 1 Vælg  > **Træning** > **Inddørs træen.enh.** > **Indstil modstand**.
- 2 Vælg  eller  for at indstille den modstandskraft, som din trainer anvender.
- 3 Tryk på  for at starte aktivitetstimeren.
- 4 Tryk om nødvendigt på  eller  for at justere modstanden under aktiviteten.

### Indstilling af simuleret stigningsgrad

- 1 Vælg  > **Træning** > **Inddørs træen.enh.** > **Indstil målniveau**.
- 2 Vælg  eller  for at indstille den simulerede stigningsgrad, som din trainer anvender.
- 3 Tryk på  for at starte aktivitetstimeren.
- 4 Vælg om nødvendigt  eller  for at justere den simulerede stigningsgrad under aktiviteten.

### Indstilling af måleffekt

- 1 Vælg  > **Træning** > **Inddørs træen.enh.** > **Indstil måleffekt**.
- 2 Indstil værdien for måleffekt.
- 3 Tryk på  for at starte aktivitetstimeren.

Den modstand, der ydes af træningsenheden, justeres for at opretholde en konstant effekt baseret på din hastighed.
- 4 Tryk om nødvendigt på  eller  for at justere måleffekten under aktiviteten.

## Angivelse af et træningsmål

1 Vælg **Træning** > **Angiv et mål**.


2 Vælg en mulighed:

- Vælg **Kun distance** for at vælge en forudindstillet distance, eller angiv en brugerdefineret distance.
- Vælg **Distance og tid** for at vælge et mål for distance og tid.
- Vælg **Distance og hastighed** for at vælge et mål for distance og hastighed.

Skærmen for træningsmålet vises med en angivelse af din anslåede sluttid. Den anslåede sluttid er baseret på din aktuelle indsats og den resterende tid.

3 Vælg .

4 Tryk på  for at starte aktivitetstimeren.

5 Når du har fuldført din aktivitet, skal du trykke på , og vælge **Gem**.

## Konkurrer mod en tidligere aktivitet

Du kan konkurrere mod en tidligere registreret eller gemt bane.

1 Vælg  > **Træning** > **Konkurrer i aktivitet**.

2 Vælg en mulighed:

- Vælg **Konkurrer i aktivitet**.
- Vælg **Gemte baner**.

3 Vælg en aktivitet eller bane.

4 Vælg **Kør**.

5 Tryk på  for at starte aktivitetstimeren.

## Min statistik

Edge Explore 2 cykelcomputeren kan spore din personlige statistik og beregne præstationsmålinger. Præstationsmålinger kræver en kompatibel pulsmåler, effektmåler eller smart-trainer.

### Præstationsmålinger

Disse præstationsmålinger er estimater, der kan hjælpe dig med at spore og forstå dine træningsaktiviteter og konkurrenceresultater. Målingerne kræver et par aktiviteter med brug af håndledsbaseret pulsmåler eller en kompatibel brystpulsmåler. Præstationsmålinger for cykling kræver en pulsmåler og en effektmåler.

Disse estimater leveres og understøttes af Firstbeat Analytics™. Du kan finde flere oplysninger ved at gå til [www.garmin.com/performance-data](http://www.garmin.com/performance-data).

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

**VO2-max:** VO2-max er den maksimale mængde ilt (i milliliter), du kan forbruge i minuttet pr. kg. legemsvægt ved maksimal ydeevne. Din enhed viser maks. værdier for varme og højde rettet mod VO2-max, når du nærmer dig områder med høj varme eller højder.

**Restitutionstid:** Restitutionstid viser, hvor lang tid der er tilbage, før du er fuldt restitueret og klar til den næste, hårde træning.

### Om VO2 maks. vurderinger


VO2 maks. er den maksimale mængde ilt (i milliliter), du kan forbruge i minuttet pr. kg. legemsvægt ved maksimal ydeevne. Med andre ord, VO2 maks. er en indikation af atletisk ydeevne og bør stige, efterhånden som din kondition bliver bedre. VO2 maks. vurderinger leveres og understøttes af Firstbeat. Du kan bruge din Garmin enhed parret med en kompatibel pulsmåler og effektmåler, så du kan få vist din VO2 maks. vurdering for cykling.



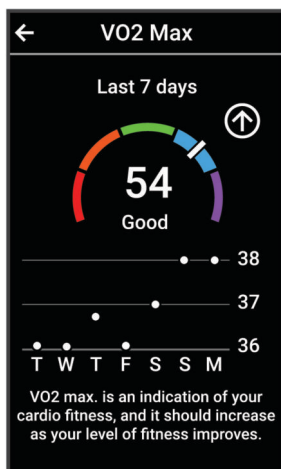
## Få dit VO2-max-estimat

Før du kan se dit VO2-max-estimat, skal du tage pulsmåleren på, installere effektmåleren og parre dem med din enhed (*Parring af dine trådløse sensorer, side 31*). For at få det mest præcise estimat skal du fuldføre opsætningen af brugerprofilen (*Indstilling af din brugerprofil, side 29*) og indstille din maksimale puls (*Indstilling af dine pulszoner, side 31*).

**BEMÆRK:** Estimaterne kan synes upræcist i starten. Enheden kræver nogle få køreture for at indsamle oplysninger om din cykelpræstation.

- 1 Kør med vedvarende, høj intensitet i mindst 20 minutter.
- 2 Efter køreturen skal du vælge **Gem**.
- 3 Vælg  > **Min statistik** > **VO2 Maks..**

Dit VO2-max-estimat vises som et tal og en position på farvemåleren.



 Lilla	Fremragende
 Blå	Rigtig god
 Grøn	God
 Orange	Nogenlunde
 Rød	Dårlig

VO2 maks. data og analyse oplyses med tilladelse fra The Cooper Institute®. Hvis du ønsker yderligere oplysninger, kan du se bilaget (*VO2-max standardbedømmelser, side 58*) og gå til [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

### Tip til VO2 maks. estimater for cykling

Udførelsen og nøjagtigheden af VO2 maks.-beregningen forbedres, hvis køreturen er længerevarende og moderat hård, så puls og effekt ikke varierer for meget.

- Før din tur skal du kontrollere, at enheden, pulsmåleren og effektmåleren fungerer korrekt, er parret og har god batterilevetid.
- Under køreturen på 20 minutter skal du opretholde en puls på mere end 70 % af din maksimale puls.
- Under køreturen på 20 minutter skal du opretholde en nogenlunde konstant effekt.
- Undgå bakket terræn.
- Undgå at køre i grupper, hvor der er meget vindmodstand.

## Restitutionsstid

Du kan bruge din Garmin enhed med en håndledsbaseret pulsmåler eller en kompatibel brystpulsmåler til at vise, hvor lang tid der er tilbage, før du er fuldt restitueret og klar til næste hårde træning.

**BEMÆRK:** Restitutionsstidsanbefalingen bruger dit VO2 Maks. estimat og kan synes unøjagtigt i starten. Enheden kræver, at du gennemfører nogle aktiviteter for at indsamle oplysninger om din præstation.

Restitutionsstiden vises umiddelbart efter en aktivitet. Tiden tæller ned, indtil det er optimalt for dig at forsøge en anden type hård træning. Enheden opdaterer din restitutionstid i løbet af dagen baseret på ændringer i søvn, stressniveau, afslapning og fysisk aktivitet.

## Visning af din restitutionstid

Før du kan bruge restitutionstidsfunktionen, skal du have en Garmin enhed med håndledsbaseret puls eller en kompatibel brystpulsmåler parret med din enhed (*Parring af dine trådløse sensorer, side 31*). Hvis der fulgte en pulsmåler med enheden, er enheden og pulsmåleren allerede parret. For at få det mest præcise estimat skal du fuldføre opsætningen af brugerprofilen (*Indstilling af din brugerprofil, side 29*) og indstille din maksimale puls (*Indstilling af dine pulszoner, side 31*).

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


2 Kør en tur.

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

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

## Deaktivering af meddelelser om præstation

Meddelelser om præstation er som standard aktiveret. Nogle meddelelser om præstation er beskeder, der vises ved afslutningen af din aktivitet. Nogle meddelelser om præstation vises under en aktivitet eller, når du når et nyt præstationskrav, for eksempel et nyt VO2-max estimat.

1 Vælg  > **Min statistik** > **Meddelelser om præstation**.

2 Vælg en funktion.

## Se din fitnessalder

Før enheden kan beregne en nøjagtig fitnessalder, skal du fuldføre opsætningen af brugerprofilen i Garmin Connect appen.

Din fitnessalder giver dig et indtryk af, hvordan din form er sammenlignet med en person af samme køn. Din enhed bruger oplysninger som f.eks. din alder, BMI (body mass index), hvilepulsdata og historik over energisk aktivitet for at give en fitnessalder. Hvis du har en Garmin Index™ skala, bruger din enhed målingen af kropsfedtprocenten i stedet for BMI til at bestemme din fitnessalder. Ændringer af motion og livsstil kan påvirke din fitnessalder.

Vælg  > **Min statistik** > **Fitnessalder**.

## Visning af minutter med høj intensitet

Før enheden kan beregne dine minutter med høj intensitet, skal du parre din enhed og køre en tur med en kompatibel pulsmåler (*Parring af dine trådløse sensorer, side 31*).

For at forbedre sundheden anbefaler organisationer såsom Verdenssundhedsorganisationen (WHO) mindst 150 minutters aktivitet om ugen med moderat intensitet eller 75 minutters aktivitet om ugen med høj intensitet. Når Edge cykelcomputeren parres med en pulsmåler, sporer den tid, du har brugt på at deltage i aktiviteter med moderat til høj intensitet, dit ugentlige mål for minutter med høj intensitet og fremskridt hen imod dit mål.

Vælg  > **Min statistik** > **Minutter med høj intensitet**.

## Personlige rekorder



Når du har afsluttet en tur, viser enheden eventuelle nye personlige rekorder, som du har sat på den pågældende tur. Personlige rekorder omfatter din hurtigste tid på en standarddistance, den længste tur og største stigning under en tur. Når enheden er parret med en kompatibel energimåler, viser den den maksimale effektmåling, der er blevet konstateret i løbet af en 20 minutters periode.

## Visning af dine personlige rekorder

Vælg  > Min statistik > Personlige rekorder.

## Fortryd ændring af en personlig rekord

Du kan stille hver personlige rekord tilbage til den tidligere registrerede rekord.

- 1 Vælg  > Min statistik > Personlige rekorder.
- 2 Vælg den rekord, hvor du vil fortryde ændringer.
- 3 Vælg **Forrige rekord** > .

**BEMÆRK:** Dette sletter ikke gemte aktiviteter.

## Sletning af en personlig rekord


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

## Træningszoner

- Pulszoner (*Indstilling af dine pulszoner, side 31*)
- Effektzoner (*Indstilling af dine effektzoner, side 32*)

## Indstilling af din brugerprofil

Du kan opdatere indstillinger for køn, alder, vægt og højde. Enheden anvender disse oplysninger til at beregne nøjagtige turdata.

- 1 Vælg  > Min statistik > Brugerprofil.
- 2 Vælg en funktion.

## Trådløse sensorer

Edge cykelcomputeren kan parres og bruges med trådløse sensorer ved hjælp af ANT+ eller Bluetooth teknologi (*Parring af dine trådløse sensorer, side 31*). Efter enhederne er parret, kan du tilpasse de valgfri datafelter (*Tilføjelse af et dataskærbillede, side 39*). Hvis enheden blev leveret med en sensor, er de allerede parret.

For oplysninger om specifik Garmin sensorkompatibilitet, indkøb eller for at se brugervejledningen, kan du gå til [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) for den pågældende sensor.

Sensor Type	Beskrivelse
eBike	Du kan bruge enheden sammen med din eBike og få vist cykeldata under dine ture, f.eks. oplysninger om batteri og gearskift ( <i>Sådan ser du sensoroplysninger for din eBike, side 34</i> ).
Edge fjernbetjening	Du kan betjene din Edge cykelcomputer med Edge fjernbetjeningen, herunder start af aktivitets-timer, markering af omgange og rulning gennem dataskærbilleder.
Puls	Du kan bruge en ekstern sensor, såsom HRM-Fit™, HRM-Pro™ serien eller HRM-Dual™ pulsmåler, til at få vist pulsdata under dine aktiviteter.
inReach-fjernbetjening	Fjernbetjeningsfunktionen inReach® giver dig mulighed for at betjene din inReach satellitkommunikationsenhed ved hjælp af Edge cykelcomputeren ( <i>Brug af inReach fjernbetjeningen, side 34</i> ).
Lygter	Du kan bruge Varia™ smarte cykellygter til at forbedre situationsbevidstheden.
Effekt	Du kan bruge Rally™ eller Vector™ pedalerne til effektmåler til at få vist effektdata på din enhed. Du kan justere effektzonerne, så de passer til dine mål og evner ( <i>Indstilling af dine effektzoner, side 32</i> ), eller du kan bruge områdealarmer til at få besked, når du når en bestemt effektzone ( <i>Indstilling af områdealarmer, side 40</i> ).
Radar	Du kan bruge en Varia bagudvendt cykelradar til at forbedre situationsbevidstheden og sende advarsler om køretøjer, der nærmer sig. Med en Varia cykelradar med baglygte kan du også tage billeder og optage video under en køretur ( <i>Brug af Varia kameraets kontrolfunktioner, side 33</i> ).
Shimano STEPS	Du kan bruge enheden sammen med din Shimano STEPS™ eBike og få vist cykeldata under dine ture, f.eks. oplysninger om batteri og gearskift ( <i>Sådan ser du sensoroplysninger for din eBike, side 34</i> ).
Smart-trainer	Du kan bruge enheden med en indendørs smart-trainer til cykler til at simulere modstand, mens du følger en bane eller en køretur ( <i>Brug af en hometrainer, side 25</i> ).
Fart/kadence	Du kan fastgøre hastigheds- eller kadencesensorer til din cykel og få vist dataene under din tur. Du kan evt. manuelt indtaste din hjulstørrelse ( <i>Hjulstørrelse og -omkreds, side 59</i> ).
Tempe	Du kan fastgøre tempe™ temperatursensoren på en sikker strop eller en løkke, hvor den eksponeres for den omgivende luft, så den derfor fungerer som kilde for nøjagtige temperaturoplysninger.
VIRB	VIRB® fjernbetjeningsfunktionen gør dig i stand til at betjene dit VIRB actionkamera ved hjælp af enheden.

## Parring af dine trådløse sensorer

Før du kan foretage parring, skal du tage pulsmåleren på eller installere sensoren.

Første gang, du tilslutter en trådløs sensor til din enhed ved hjælp af ANT+ eller Bluetooth teknologi, skal du parre enheden og sensoren. Hvis sensoren har både ANT+ og Bluetooth teknologi, anbefaler Garmin, at du parrer ved hjælp af ANT+ teknologi. Når de er blevet parret, opretter Edge cykelcomputeren automatisk forbindelse til sensoren, når du starter en aktivitet, og sensoren er aktiv og inden for rækkevidde.

**BEMÆRK:** Hvis enheden blev leveret med en sensor, er de allerede parret.

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

**BEMÆRK:** Hold dig 10 m (33 fod) væk fra andre cykelrytters sensorer under parringen.

2 Vælg  > **Sensorer** > **Tilføj sensor**.

3 Vælg en mulighed:

- Vælg en sensortype.
- Vælg **Søg i alle** for at søge efter alle sensorer i nærheden.

Der vises en liste over tilgængelige sensorer.

4 Vælg en eller flere sensorer, der skal parres med din enhed.

5 Vælg **Tilføj**.


Når sensoren parres med enheden, er sensorstatus Tilsluttet. Du kan tilpasse et datafelt til at vise sensordata.

## Batterilevetid for trådløs sensor

Når du har kørt en tur, vises batteriets levetid for de trådløse sensorer, der blev tilsluttet under aktiviteten. Listen sorteres efter batteriniveau.

## Indstilling af dine puls zoner

Enheden bruger dine profildata fra den første opsætning til at fastsætte dine puls zoner. Du kan manuelt indstille puls zonerne efter dine konditionsmål (*Træningsmål, side 32*). For at få de mest nøjagtige kaloriedata under din aktivitet skal du angive din maksimale puls, din hvilepuls og dine puls zoner.

1 Vælg  > **Min statistik** > **Træningszoner** > **Puls zoner**.

2 Angiv værdierne for maksimal puls og hvilepuls.

Zoneværdierne opdateres automatisk, men du kan også redigere de enkelte værdier manuelt.

3 Vælg **Baseret på**:

4 Vælg en funktion:

- Vælg **BPM** for at se og redigere zonerne i slag pr. minut.
- Vælg **%Maksimum** for at se og redigere zonerne som en procentsats af din maksimale puls.
- Vælg **%HRR** for at få vist og redigere zonerne som en procentdel af din pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls).

## Om puls zoner

Mange atleter bruger puls zoner til at måle og øge deres hjerte-kar-systems styrke og forbedre deres kondition. En pulszone er et givet interval af hjerteslag pr. minut. De fem almindeligt accepterede puls zoner er nummereret 1-5 i forhold til forøget intensitet. Generelt beregnes puls zoner baseret på procentdele af den maksimale puls.

## Træningsmål

Kendskab til dine pulszone kan hjælpe til at måle og forbedre formen ved at forstå og anvende disse principper.

- Pulsen er en god indikator for træningens intensitet.
- Træning inden for bestemte pulszone kan hjælpe med at forbedre hjerte-kar-systemets kapacitet og styrke.

Hvis du kender din maksimale puls, kan du bruge tabellen (*Udregning af pulszone, side 59*) til at fastsætte den pulszone, der passer bedst til dine træningsmål.


Hvis du ikke kender din maksimale puls, kan du bruge et af de beregningsredskaber, der findes på internettet. Nogle fitnesscentre og andre træningscentre har en test til at måle maksimal puls. Standardmaksimumspulsen er 220 minus din alder.

## Træning med effektmålere

- Gå til [www.garmin.com/cycling](http://www.garmin.com/cycling) for at se en liste over effektmålere, der er kompatible med din Edge cykelcomputer (f.eks. Rally og Vector systemer).
- Se brugervejledningen til effektmåleren for at få flere oplysninger.
- Juster dine effektzoner efter dine mål og evner (*Indstilling af dine effektzoner, side 32*).
- Brug områdealarmer for at få besked, når du når en indstillet effektzone (*Indstilling af områdealarmer, side 40*).
- Tilpas effektdatafelter (*Tilføjelse af et dataskærbillede, side 39*).

## Indstilling af dine effektzoner


Værdierne for zonerne er standardværdier og svarer muligvis ikke til din personlige formåen. Du kan justere dine zoner på enheden manuelt eller bruge Garmin Connect. Hvis du kender værdien for din funktionelle grænseeffekt (FTP), kan du indtaste den og lade softwaren beregne dine effektzoner automatisk.

- 1 Vælg  > **Min statistik** > **Træningszoner** > **Effektzoner**.
- 2 Indtast din FTP-værdi.
- 3 Vælg **Baseret på**:
- 4 Vælg en mulighed:
  - Vælg **watt** for at se og redigere zonerne i watt.
  - Vælg **% FTP** for at få vist og redigere zonerne som en procentsats af din funktionelle grænseeffekt.
  - Vælg **Konfiguration** for at redigere antallet af effektzoner.

## Kalibrering af din effektmåler

Før du kan kalibrere din effektmåler, skal du montere den, parre den med din enhed og aktivt begynde at registrere data med den.

Hvis du vil have specifikke kalibreringsinstruktioner til din effektmåler, skal du se producentens instruktioner.

- 1 Vælg  > **Sensorer**.
- 2 Vælg din effektmåler.
- 3 Vælg **Kalibrer**.
- 4 Hold effektmåleren aktiv ved at træde i pedalerne, indtil meddelelsen vises.
- 5 Følg instruktionerne på skærmen.

## Pedalbaseret effekt

Rally måler pedalbaseret effekt.

Rally måler den anvendte kraft et par hundrede gange hvert sekund. Rally måler også din kadence eller hastigheden på det roterende pedaltråd. Ved at måle kraften, kraftretningen, rotationen af pedalarmen, og tidspunktet, kan Rally bestemme effekten (watt). Da Rally måler venstre og højre bens effekt uafhængigt af hinanden, transmitterer den din højre/venstre-effektbalance.

**BEMÆRK:** Det enkeltregistrerende Rally system leverer ikke højre/venstre-effektbalance.

## Opdaterer Rally Systemsoftware ved hjælp af Edge cykelcomputeren

Før du kan opdatere softwaren, skal du parre din Edge cykelcomputer med dit Rally system.

- 1 Send dine turdata til din Garmin Connect konto (*Sådan sender du din tur til Garmin Connect, side 36*).  
Garmin Connect leder automatisk efter softwareopdateringer og sender dem til din Edge cykelcomputer.
- 2 Placer din Edge cykelcomputer inden for 3 meter af dine effektmålere.
- 3 Roter pedalarmen et par gange. Edge cykelcomputeren beder dig om at installere alle afventende softwareopdateringer.
- 4 Følg instruktionerne på skærmen.

## Situationsfornemmelse

### ⚠ ADVARSEL

Varia serien af produkter til oplysning om cykling kan forbedre situationsbevidstheden. De er ikke en erstatning for opmærksomhed og god dømmekraft fra cyklistens side. Vær altid opmærksom på dine omgivelser, så du kan cykle på en sikker måde. Det modsatte kan medføre alvorlig personskade eller dødsfald.



Din Edge cykelcomputer kan bruges sammen med Varia serien af produkter til oplysning om cykling (*Trådløse sensorer, side 30*). Se brugervejledningen til dit tilbehør for at få yderligere oplysninger.

## Brug af Varia kameraets kontrolfunktioner

### BEMÆRK

Nogle retskredse kan forbyde eller regulere optagelsen af video, lyd eller fotografering eller kræve, at alle parter har kendskab til optagelsen og giver samtykke. Det er dit ansvar at kende til og overholde alle love, bestemmelser og andre begrænsninger i den jurisdiktion, hvor du planlægger at bruge denne enhed.


Før du kan bruge Varia kameraets kontrolfunktioner, skal du parre tilbehøret med din enhed (*Parring af dine trådløse sensorer, side 31*).

- 1 Du kan stryge nedad fra toppen af skærmen for at åbne widgetene.
- 2 Vælg fra Varia kamerabetjening-widgeten en indstilling:
  - Vælg **Radarkamera** for at få vist kameraindstillingerne.
  - Vælg  for at tage et billede.
  - Vælg  for at gemme et klip.

## Aktivering af tonen for det grønne trusselsniveau

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



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

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

## Edge Explore 2 cykelcomputeren og din eBike

Før du kan bruge en kompatibel eBike, som f.eks. en Shimano STEPS eBike, skal du parre den med din Edge cykelcomputer (*Parring af dine trådløse sensorer, side 31*). Du kan tilpasse eBike dataskærm billedet og datafelterne (*Tilføjelse af et dataskærm billede, side 39*).




## Sådan ser du sensoroplysninger for din eBike

- 1 Vælg  > **Sensorer**.
- 2 Vælg din eBike.
- 3 Vælg en mulighed:
  - Du kan se oplysninger om din eBike, f.eks. distancetæller eller bevægelsesdistance, ved at vælge **Sensoroplysninger > eBike-oplysninger**.
  - Vælg  for at se eBike-fejlmeddelelser.Se brugervejledningen til din eBike for at få yderligere oplysninger.

## inReach fjernbetjening

Funktionen inReach fjernbetjening gør det muligt at betjene din inReach satellitkommunikationsenhed ved hjælp af din Edge cykelcomputer. Gå til [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) for at få yderligere oplysninger om kompatible enheder.

### Brug af inReach fjernbetjeningen

- 1 Tænd for inReach satellitsenderen.
- 2 På din Edge cykelcomputer skal du vælge  > **Sensorer > Tilføj sensor > inReach**.
- 3 Vælg din inReach satellitkommunikationsenhed, og vælg **Tilføj**.
- 4 På startskærmen skal du stryge ned og venstre eller højre for at se inReach fjernbetjeningswidgeten.
- 5 Vælg en mulighed:
  - Vælg  > **Send forudindstilling** for at sende en forudindstillet meddelelse og vælge en meddelelse fra listen.
  - Du kan sende en tekstbesked ved at vælge  > **Start samtale**, vælge kontaktpersonerne for meddelelsen og indtaste teksten eller vælge en hurtig tekstbesked.
  - For at se timeren og den tilbagelagte afstand under en springssession, skal du vælge  > **Start spring**.
  - For at sende en SOS-meddelelse skal du vælge **SOS**.**BEMÆRK:** Du bør kun bruge SOS-funktionen i en reel nødsituation.

## Historik

Historik omfatter tid, afstand, kalorier, hastighed, omgangsdata, højde og valgfri oplysninger om sensorer, der benytter ANT+ teknologi.

**BEMÆRK:** Der optages ikke historik, mens aktivitetstimeren er stoppet eller sat på pause.

Når hukommelsen er fuld, vises en meddelelse. Enheden sletter eller overskriver ikke automatisk din historik. Upload din historik til din Garmin Connect konto jævnligt for at holde styr på alle dine turdata.

## Visning af din tur

- 1 Vælg **Historik > Ture**.
- 2 Vælg en tur.
- 3 Vælg en funktion.




## Visning af din tid i hver træningszone

Før du se din tid i hver træningszone, skal du parre enheden med en kompatibel pulsmåler eller effektmåler, fuldføre en aktivitet og gemme aktiviteten.

Visning af tiden i hver pulszone og effektzone kan være en hjælp til at justere træningens intensitet. Du kan justere dine effektzoner (*Indstilling af dine effektzoner, side 32*) og dine pulszone (*Indstilling af dine pulszone, side 31*), så de passer til dine mål og evner. Du kan tilpasse et datafelt, så det viser din tid i træningszoner under din tur (*Tilføjelse af et dataskærbillede, side 39*).

- 1 Vælg **Historik > Ture**.
- 2 Vælg en tur.
- 3 Vælg **Oversigt**.
- 4 Vælg en mulighed:
  - Vælg **Pulszoner**.
  - Vælg **Effektzoner**.

## Sletning af en tur


- 1 Vælg **Historik > Ture**.
- 2 Stryk en tur til venstre, og vælg .

## Visning af samlede data

Du kan se de akkumulerede data, du har gemt på enheden, herunder antal ture, tid, distance og kalorier.

Vælg **Historik > Totaler**.

## Sletning af samlede data

- 1 Vælg **Historik > Totaler**.
- 2 Vælg en mulighed:
  - Vælg  for at slette alle datatotaler fra historikken.
  - Vælg en aktivitetsprofil for at slette akkumulerede samlede data for en enkelt profil.

**BEMÆRK:** Dette sletter ikke gemte aktiviteter.

- 3 Vælg .

## Garmin Connect

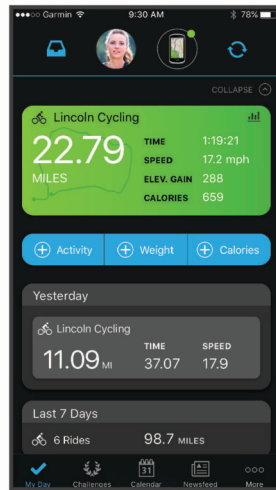
Du kan oprette forbindelse til din venner på Garmin Connect. Garmin Connect giver dig værktøj til at spore, analysere, dele og opmuntre hinanden. Registrer begivenheder fra din aktive livsstil, bl.a. løb, gang, køreture, svømning, vandreture, triatlon osv.

Du kan oprette din gratis Garmin Connect konto, når du parrer din enhed med din telefon ved hjælp af Garmin Connect appen, eller du kan gå til [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).

**Gem dine aktiviteter:** Når du har afsluttet og gemt en aktivitet med enheden, kan du uploade aktiviteten til Garmin Connect og beholde den, så længe du vil.

**Analysér dine data:** Du kan se mere detaljerede oplysninger om din aktivitet, herunder tid, distance, højde, puls, forbrændte kalorier, kadence, kortet set fra oven, tempo og hastighedsdiagrammer og brugerdefinerede rapporter.

**BEMÆRK:** Nogle data kræver tilbehør (ekstraudstyr), f.eks. pulsmåler.



**Del dine aktiviteter:** Du kan oprette forbindelse med venner, så I kan følge hinandens aktiviteter eller dele links til dine aktiviteter.

## Sådan sender du din tur til Garmin Connect

- Synkroniser din Edge cykelcomputer med Garmin Connect appen på din telefon.
- Brug det USB kabel, der fulgte med din Edge cykelcomputer til at sende oplysninger om turen til din Garmin Connect konto på computeren.

## Dataregistrering

Enheden registrerer punkter hvert sekund. Den optager nøglepunkter, hvor du skifter retning, fart eller puls. Registrering af punkter hvert sekund giver et meget detaljeret spor og bruger mere af den tilgængelige hukommelse.

Der findes oplysninger om datagennemsnit for kadence og effekt i [Datagennemsnit for kadence eller effekt, side 45](#).

## Datahåndtering

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

## Tilslutning af enheden til din computer

### BEMÆRK

For at forebygge korrosion skal du tørre USB-porten, beskyttelseshætten og det omgivende område grundigt før opladning eller tilslutning til en pc.

- 1 Fjern vejrhætten fra USB-porten.
- 2 Sæt den ene ende af kablet ind i USB-porten på enheden.
- 3 Sæt den anden ende af kablet ind i en USB-port på en computer.

Enheden vises som et flytbart drev under Denne computer på Windows computere og som en tilgængelig disk på Mac computere.

## Overførsel af filer til din enhed

- 1 Tilslut enheden til din computer.

På Windows computere vises enheden som et flytbart drev eller en bærbar enhed. På Mac computere vises enheden som en monteret disk.

**BEMÆRK:** På visse computere med flere netværksdrev vises enhedsdrevene muligvis ikke korrekt. Se i dokumentationen til operativsystemet for at få oplyst, hvordan du tilknytter drevet.

- 2 Åbn programmet til filsøgning på din computer.
- 3 Vælg en fil.
- 4 Vælg **Rediger > Kopier**.
- 5 Åbn den bærbare enhed, drevet eller diskenheden for enheden.
- 6 Søg efter en mappe.
- 7 Vælg **Rediger > Indsæt**.

Filen vises på listen over filer i enhedens hukommelse.

## Sletning af filer

### BEMÆRK

Hvis du ikke ved, hvad en fil skal bruges til, må du ikke slette den. Hukommelsen i din enhed indeholder vigtige systemfiler, som ikke må slettes.

- 1 Åbn drevet eller disken **Garmin**.
- 2 Åbn en mappe eller diskenhed, hvis det er nødvendigt.
- 3 Vælg en fil.
- 4 Tryk på tasten **Slet** på tastaturet.

**BEMÆRK:** Hvis du bruger en Apple computer, skal du tømme mappen Papirkurv for helt at slette filerne.

## Frakobling af USB-kablet

Hvis din enhed er forbundet til din computer som et flytbart drev, skal du frakoble din enhed fra din computer på en sikker måde for at forhindre tab af data. Hvis din enhed er forbundet til din Windows computer som en bærbar enhed, er det ikke nødvendigt at frakoble den på en sikker måde.

- 1 Fuldfør en handling:
  - På Windows computere skal du vælge **Sikker fjernelse af hardware** på proceslinjen og vælge din enhed.
  - For Apple computere skal du vælge enheden og derefter vælge **Fil > Skub ud**.
- 2 Tag kablet ud af computeren.

## Tilpasning af din enhed

### Connect IQ funktioner, der kan downloades

Du kan føje Connect IQ funktioner til din enhed fra Garmin og andre udbydere med Connect IQ appen.

**Datafelter:** Giver dig mulighed for at downloade nye datafelter, der viser sensor-, aktivitets- og historiske data på nye måder. Du kan føje Connect IQ datafelter til indbyggede funktioner og sider.

**Widgets:** Angiv oplysninger på et øjeblik, herunder sensordata og meddelelser.

**Programmer:** Føj interaktive funktioner til din enhed, som f.eks. nye typer fitness- og udendørsaktiviteter.

### Sådan downloades Connect IQ funktioner ved hjælp af computeren

- 1 Tilslut enheden til din computer med et USB-kabel.
- 2 Gå til [apps.garmin.com](https://apps.garmin.com), og log på.
- 3 Vælg en Connect IQ funktion, og download den.
- 4 Følg instruktionerne på skærmen.

## Opdatering af din aktivitetsprofil

Du kan tilpasse tre aktivitetsprofiler. Du kan tilpasse dine indstillinger og datafelter til en bestemt aktivitet eller tur.

**TIP:** Du kan også tilpasse aktivitetsprofilerne fra urets indstillinger i Garmin Connect appen.

1 Vælg  > **Aktivitetsprofiler**.

2 Vælg en profil.

3 Hvis det er nødvendigt, kan du vælge  for at redigere profilens navn og farve.

4 Vælg en mulighed:






- Vælg **Skærm billeder** for at tilpasse dataskærbillederne og datafelterne (*Tilføjelse af et dataskærbillede, side 39*).
- Vælg **Stigninger** > **ClimbPro** for at aktivere ClimbPro funktionen (*Brug af ClimbPro, side 12*).
- Vælg **Stigninger** > **Klatringsdetektion** for at tilpasse, hvilke typer stigninger enheden registrerer.
- Vælg **Advarsler og meddelelser** for at tilpasse dine aktivitetsalarmer (*Indstillinger for advarsler og meddelelser, side 40*).
- Vælg **Advarsler og meddelelser** > **Advarsler om skarpe sving** for at aktivere navigationsadvarselsmeddelelser for vanskelige sving.
- Vælg **Advarsler og meddelelser** > **Advarsler om veje med høj trafik** for at aktivere navigationsadvarselsmeddelelser for veje med tung trafik.
- Vælg **Advarsler og meddelelser** > **Omgang** for at indstille, hvor mange omgange der udløses (*Markering af omgange efter position, side 41*).
- Vælg **Timer** > **Auto Pause** for at ændre, hvornår aktivitetstimeren automatisk holder pause (*Brug af Auto Pause, side 42*).
- Vælg **Timer** > **Starttilstand for timer** for at tilpasse, hvordan enheden registrerer starten af en tur og automatisk starter aktivitetstimeren (*Automatisk start af timeren, side 42*).
- Vælg **Navigation** > **Kort** for at tilpasse kortindstillingerne (*Kortindstillinger, side 13*).
- Vælg **Navigation** > **Ruteplanlægning** for at tilpasse kortindstillingerne (*Ruteindstillinger, side 14*).
- Vælg **Navigation** > **Navigationsbeskeder** for at vise sving-for-sving navigationsmeddelelser som tekst på kortet.
- Vælg **Satellitsystemer** for at slukke for GPS (*Træning indendørs, side 24*) eller ændre satellitindstillingerne (*Ændring af satellitindstillingen, side 43*).
- Vælg **Automatisk dvale** for automatisk at skifte til søvnfunktion efter fem minutters inaktivitet (*Brug af automatisk dvale, side 43*).

Alle ændringer er gemt på aktivitetsprofilen.





## Tilføjelse af et dataskærbillede

- 1 Vælg  > **Aktivitetsprofiler**.
- 2 Vælg en profil.
- 3 Vælg **Skærbilleder** > **Tilføj ny** > **Dataskærm**.
- 4 Vælg en kategori, og vælg et eller flere datafelter.  
**TIP:** Gå til *Datafelter*, side 56 for at få en liste over alle tilgængelige datafelter.
- 5 Vælg .
- 6 Vælg en mulighed:
  - Vælg en anden kategori for at vælge flere datafelter.
  - Vælg .
- 7 Vælg  eller  for at ændre layoutet.
- 8 Vælg .
- 9 Vælg en mulighed:
  - Tryk på et datafelt, og tryk på et andet datafelt for at omarrangere dem.
  - Dobbelttryk på et datafelt for at redigere det.
- 10 Vælg .

## Redigering af et dataskærbillede

- 1 Vælg  > **Aktivitetsprofiler**.
- 2 Vælg en profil.
- 3 Vælg **Skærbilleder**.
- 4 Vælg et dataskærbillede.
- 5 Vælg **Layout- og datafelter**.
- 6 Vælg  eller  for at ændre layoutet.
- 7 Vælg .
- 8 Vælg en mulighed:
  - Tryk på et datafelt, og tryk på et andet datafelt for at omarrangere dem.
  - Dobbelttryk på et datafelt for at redigere det.
- 9 Vælg .

## Omarrangering af dataskærbilleder

- 1 Vælg  > **Aktivitetsprofiler**.
- 2 Vælg en profil.
- 3 Vælg **Skærbilleder** >  > **Omorganisér**.
- 4 Hold  nede på en dataskærm, og træk det til en ny placering.
- 5 Vælg .

## Indstillinger for advarsler og meddelelser

Du kan bruge alarmer til at træne mod bestemte mål for tid, distance, kalorier, puls, kadence og effekt. Du kan også konfigurere navigationsalarmer. Alarmindstillinger gemmes med din aktivitetsprofil.

Vælg  > **Aktivitetsprofiler**, vælg en profil, og vælg **Advarsler og meddelelser**.

**Advarsler om skarpe sving:** Aktiverer advarsler ved vanskelige sving.

**Advarsler om veje med høj trafik:** Aktiverer advarsler for områder med høj trafik.

**Omgang:** Indstiller, hvordan omgange udløses (*Markering af omgange efter position, side 41*).

**Tidsalarm:** Indstiller en alarm for et angivet tidspunkt (*Indstilling af tilbagevendende alarmer, side 40*).

**Distancealarm:** Indstiller en alarm for en angivet afstand (*Indstilling af tilbagevendende alarmer, side 40*).

**Kaloriealarm:** Indstiller en alarm, når du har forbrændt et angivet antal kalorier.

**Pulsalarm:** Indstiller enheden til at sende en alarm, når pulsen er over eller under en målzone (*Indstilling af områdealarmer, side 40*).

**Kadencealarm:** Indstiller enheden til at sende en alarm, når din kadence er over eller under et brugerdefineret interval af gentagelser pr. minut (*Indstilling af områdealarmer, side 40*).

**Effektalarm:** Indstiller enheden til at sende en alarm, når din effektærskel er over eller under en målzone (*Indstilling af områdealarmer, side 40*).

**Vend om-alarm:** Indstiller en alarm til at angive, hvornår du skal vende om under din tur.


**Spisealarm:** Indstiller en alarm til at give dig besked om at spise på et bestemt tidspunkt, på en bestemt afstand eller på et strategisk interval under turen (*Indstilling af smart spise- og drikkealarm, side 41*).

**Drikkealarm:** Indstiller en alarm til at give dig besked om at drikke på et bestemt tidspunkt, på en bestemt afstand eller på et strategisk interval under turen (*Indstilling af smart spise- og drikkealarm, side 41*).

**Connect IQ alarmer:** Aktiverer alarmer, der er blevet konfigureret i Connect IQ apps.

### Indstilling af områdealarmer



Hvis du har en pulsmåler, kadencesensor eller effektmåler, kan du indstille områdealarmer. Med en områdealarm får du besked, når målingen er over eller under et bestemt værdiområde. Du kan f.eks. indstille enheden til advare dig, hvis din kadence er under 40 omdrejninger/minut og over 90 omdrejninger/minut. Du kan også bruge en træningszone til områdealarm (*Træningszoner, side 29*).

- 1 Vælg  > **Aktivitetsprofiler**.
- 2 Vælg en profil.
- 3 Vælg **Advarsler og meddelelser**.
- 4 Vælg **Pulsalarm, Kadencealarm** eller **Effektalarm**.
- 5 Vælg minimum- og maksimumværdier, eller vælg områder.

Hver gang, du kommer over eller under det indstillede interval, vises en meddelelse. Enheden bipper også, hvis hørbare toner slås til (*Sådan tænder og slukker du for enhedstoner, side 45*).

### Indstilling af tilbagevendende alarmer


Med en tilbagevendende alarm får du besked, hver gang enheden registrerer en bestemt værdi eller et bestemt interval. Du kan f.eks. indstille enheden til at give dig et signal hvert 30. minut.

- 1 Vælg  > **Aktivitetsprofiler**.
- 2 Vælg en profil.
- 3 Vælg **Advarsler og meddelelser**.
- 4 Vælg en alarmtype.
- 5 Slå alarmen til.
- 6 Indtast en værdi.
- 7 Vælg .

Hver gang du når alarmværdien, vises en meddelelse. Enheden bipper også, hvis hørbare toner slås til (*Sådan tænder og slukker du for enhedstoner, side 45*).

## Indstilling af smart spise- og drikkealarm

En smart-alarm giver dig besked om at spise eller drikke med strategiske intervaller baseret på aktuelle køreforhold. Smart-alarm-estimerer for en tur er baseret på temperatur, højdeforøgelse, hastighed, varighed og puls- og effektdata (hvis relevant).






- 1 Vælg  > **Aktivitetsprofiler**.
- 2 Vælg en profil.
- 3 Vælg **Advarsler og meddelelser**.
- 4 Vælg **Spisealarm** eller **Drikkealarm**.
- 5 Slå alarmen til.
- 6 Vælg **Type** > **Smart**.

Hver gang du når den estimerede smart-alarmværdi, vises en meddelelse. Enheden bipper også, hvis hørbare toner slås til (*Sådan tænder og slukker du for enhedstøner, side 45*).

## Auto Lap



### Markering af omgange efter position

Du kan bruge funktionen Auto Lap til at markere omgangen ved en specifik position automatisk. Denne funktion er nyttig, hvis du vil sammenligne din præstation på forskellige dele af en tur (f.eks. ved en lang stigning, eller når du træner spurter). Ved baner kan du bruge funktionen Efter position til at aktivere omgange på alle omgangspositioner, der er gemt på banen.

- 1 Vælg  > **Aktivitetsprofiler**.
- 2 Vælg en profil.
- 3 Vælg **Advarsler og meddelelser** > **Omgang**.
- 4 Aktivér **Auto Lap** alarmen.
- 5 Vælg **Auto Lap registrering** > **Efter position**.
- 6 Vælg **Omgang ved**.
- 7 Vælg en mulighed:
  - Vælg **Tryk kun på Lap** for at aktivere omgangstælleren, hver gang du trykker på , og hver gang du passerer en af disse positioner igen.
  - Vælg **Start og Lap** for at aktivere omgangstælleren ved den GPS-position, hvor du trykker på , samt ved alle positioner under køreturen, hvor du trykker på .
  - Vælg **Mærke og Lap** for at aktivere omgangstælleren ved en bestemt GPS-position, der er markeret før hver køretur, samt ved alle positioner under køreturen, hvor du trykker på .
- 8 Hvis det er nødvendigt, skal du tilpasse omgangsdatafeltene (*Tilføjelse af et dataskærmbillede, side 39*).





### Markering af omgange efter distance

Du kan bruge funktionen Auto Lap til automatisk markering af omgangen ved en specifik distance. Denne funktion er nyttig, hvis du vil sammenligne din præstation på forskellige dele af en tur (f.eks. for hver 10 miles eller 40 km).

- 1 Vælg  > **Aktivitetsprofiler**.
- 2 Vælg en profil.
- 3 Vælg **Advarsler og meddelelser** > **Omgang**.
- 4 Aktivér **Auto Lap** alarmen.
- 5 Vælg **Auto Lap registrering** > **Efter distance**.
- 6 Vælg **Omgang ved**.
- 7 Indtast en værdi.
- 8 Vælg .
- 9 Hvis det er nødvendigt, skal du tilpasse omgangsdatafeltene (*Tilføjelse af et dataskærmbillede, side 39*).


## Markering af omgange efter tid

Du kan bruge Auto Lap funktionen til automatisk at markere omgangen ved et bestemt tidspunkt. Denne funktion er nyttig, hvis du vil sammenligne din præstation på forskellige dele af en tur (f.eks. for hver 20 minutter).

- 1 Vælg  > **Aktivetsprofiler**.
- 2 Vælg en profil.
- 3 Vælg **Advarsler og meddelelser > Omgang**.
- 4 Aktivér **Auto Lap** alarmen.
- 5 Vælg **Auto Lap registrering > Efter tid**.
- 6 Vælg **Omgang ved**.
- 7 Vælg værdien for timer, minutter eller sekunder.
- 8 Vælg   for at indtaste en værdi.
- 9 Vælg .
- 10 Hvis det er nødvendigt, skal du tilpasse omgangsdatafelterne (*Tilføjelse af et dataskærm billede, side 39*).

## Tilpasning af omgangsbanner


Du kan tilpasse de datafelter, som vises i omgangsbanneret.

- 1 Vælg  > **Aktivetsprofiler**.
- 2 Vælg en profil.
- 3 Vælg **Advarsler og meddelelser > Omgang**.
- 4 Aktiver **Auto Lap** alarmen.
- 5 Vælg **Tilpasset omg.banner**.
- 6 Vælg et datafelt for at redigere det.

## Brug af Auto Pause



Du kan bruge funktionen Auto Pause<sup>®</sup> til automatisk at sætte timeren på pause, hvis du holder op med at bevæge dig, eller din hastighed falder til under en angivet værdi. Denne funktion er nyttig, hvis der på din tur er lyskryds eller andre steder, hvor du skal sætte farten ned eller stoppe.

**BEMÆRK:** Der optages ikke historik, mens aktivitetstimeren er stoppet eller sat på pause.

- 1 Vælg  > **Aktivetsprofiler**.
- 2 Vælg en profil.
- 3 Vælg **Timer > Auto Pause**.
- 4 Vælg en mulighed:
  - Vælg **Når stoppet** for automatisk at sætte timeren på pause, hvis du holder op med at bevæge dig.
  - Vælg **Brugerdefineret** for automatisk at sætte timeren på pause, når din fart falder til under en angivet værdi.
- 5 Hvis det er nødvendigt, skal du tilpasse de valgfri tidsdatafelter (*Tilføjelse af et dataskærm billede, side 39*).

## Automatisk start af timeren


Denne funktion registrerer automatisk, når din enhed har modtaget satellitsignaler og er i bevægelse. Den starter aktivitetstimeren eller minder dig om at starte aktivitetstimeren, så du kan registrere dine køredata.

- 1 Vælg  > **Aktivetsprofiler**.
- 2 Vælg en profil.
- 3 Vælg **Timer > Starttilstand for timer**.
- 4 Vælg en mulighed:
  - Vælg **Manuel**, og vælg  for at starte aktivitetstimeren.
  - Vælg **Forespørg** for at se en visuel påmindelse, når du når startmeddelelshastigheden.
  - Vælg **Auto** for at starte aktivitetstimeren automatisk, når du når starthastigheden.



## Ændring af satellitindstillingen

Du kan aktivere Multi-GNSS for at opnå øget ydeevne i udfordrende omgivelser og hurtigere GPS-positionering. Brug af GPS og en anden satellit samtidig reducerer batterilevetiden hurtigere end udelukkende brug af GPS.

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



## Brug af automatisk dvale

Du kan bruge funktionen Automatisk dvale til automatisk at skifte til dvaletilstand efter 5 minutter inaktivitet. I dvaletilstand slukkes skærmen, og sensorer, Bluetooth teknologi og GPS deaktiveres.

- 1 Vælg  > **Aktivitetsprofiler**.
- 2 Vælg en profil.
- 3 Vælg **Automatisk dvale**.

## Brug af automatisk rullefunktion

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

- 1 Vælg  > **Aktivitetsprofiler**.
- 2 Vælg en profil.
- 3 Vælg **Skærbilleder** >  > **Auto. rullefunktion**.
- 4 Vælg en visningshastighed.

## Telefonindstillinger

Vælg  > **Telefon**.

**Aktiver:** Aktiverer Bluetooth.

**BEMÆRK:** Andre Bluetooth indstillinger vises kun, når du aktiverer Bluetooth teknologi.

**Genkendt navn:** Gør det muligt at angive et genkendt navn, der identificerer dine enheder med Bluetooth.

**Par smartphone:** Tilslutter enheden med en kompatibel Bluetooth aktiveret telefon. Denne indstilling giver dig mulighed for at bruge Bluetooth tilsluttede funktioner inklusive LiveTrack og aktivitetsoverførsler til Garmin Connect.

**Synkroniser nu:** Gør dig i stand til at synkronisere din enhed med en kompatibel telefon.

**Smart notifikationer:** Giver dig mulighed for at aktivere telefonmeddelelser fra din kompatible telefon.





**Ulæste meddelelser:** Viser mistede telefonmeddelelser fra din kompatible telefon.

**Tekst til svarsignatur:** Slår signaturer til i dine sms-svar. Denne funktion er tilgængelig med kompatible Android telefoner.

## Gæstetilstand


Gæstetilstanden gør det muligt at begrænse de funktioner og indstillinger, der er tilgængelige, før du deler enheden med en gæstebryder.

### Aktivering af gæstetilstand

- 1 Vælg  > **Gæstetilstand** > **Aktiver**.
  - 2 Vælg en funktion:
    - For at aktivere gæstetilstand og anmode om en kode for at slå den fra skal du vælge  , indtaste en firecifret kode, og vælge .
    - For at aktivere gæstetilstand uden at anmode om en kode skal du vælge .
- Enheden bestemmer, hvilke indstillinger der er til rådighed for tilpasning.



## Slå gæstetilstand fra

1 Vælg  > **Gæstetilstand** > **Aktiver**.

2 Indtast om nødvendigt den firecifrede kode, og vælg .

**BEMÆRK:** Efter tre forkerte forsøg bliver du bedt om at indtaste universal-oplåsningskoden: Garmin.

3 Vælg en funktion:

- Vælg  for at gendanne de enhedsindstillinger, der blev brugt, før gæstetilstand blev slået til.
- Vælg  for at beholde enhedsindstillinger, der blev brugt, mens gæstetilstand var slået til.

## Systemindstillinger

Vælg  > **System**.

- Displayindstillinger (*Skærmindstillinger, side 44*)
- Widget-indstillinger (*Sådan tilpasser du widget-sløjfen, side 44*)
- Indstillinger for dataoptagelse (*Indstillinger for dataoptagelse, side 45*)
- Enhedsindstillinger (*Ændring af måleenhed, side 45*)
- Toneindstillinger (*Sådan tænder og slukker du for enhedstoner, side 45*)
- Sprogindstillinger (*Ændring af enhedens sprog, side 45*)


## Skærmindstillinger

Vælg  > **System** > **Skærm**.

**Lysstyrke:** Indstiller lysstyrken for baggrundsbelysningen.

**Tid til lys slukker:** Indstiller længden af tid, inden baggrundsbelysningen slukker.

**Farvevalg:** Indstiller enheden til at vise dag- eller nattefarver. Du kan vælge indstillingen Auto for at tillade, at enheden automatisk indstiller dag- eller nattefarver afhængigt af tidspunktet på dagen.

**Tag skærbillede:** Giver dig mulighed for at gemme billedet på enhedens skærm ved at trykke på .

## Brug af baggrundslys

Du kan aktivere baggrundsbelysningen ved at trykke på berøringsskærmen.

**BEMÆRK:** Du kan justere tiden, før baggrundslyset slukker (*Skærmindstillinger, side 44*).

1 Fra start- eller dataskærbillet skal du stryge ned fra den øverste del skærmen.




2 Vælg , og brug pilene til manuelt at justere lysstyrken.

## Tilpasning af overblik

1 Rul ned til bunden af startskærmen.

2 Vælg .

3 Vælg en mulighed:




- Vælg  for at føje et overblik til overblikssløjfen.
- Vælg  for at trække overblikket op eller ned og ændre overblikkets placering i overblikssløjfen.
- Stryg til venstre på et overblik, og vælg  for at fjerne overblikket fra overblikssløjfen.

## Sådan tilpasser du widget-sløjfen

Du kan ændre rækkefølgen af widgets i widget-sløjfen, fjerne widgets og tilføje nye widgets.

1 Vælg  > **System** > **Widgets**.

2 Vælg en mulighed:

- Vælg  for at føje en widget til widget-sløjfen.
- Vælg  for at trække widgeten op eller ned for at ændre placeringen af widgeten i widget-sløjfen.
- Stryg til venstre på en widget, og vælg  for at fjerne widgeten fra widget-sløjfen.

## Indstillinger for dataoptagelse

Vælg  > System > Dataregistrering.

**Kadencegennemsnit:** Kontrollerer, om enheden indeholder nul-værdier for de kadencedata, der opstår, når du ikke træder i pedalerne (*Datagennemsnit for kadence eller effekt, side 45*).

**Effektgennemsnit:** Kontrollerer, om enheden indeholder nul-værdier for de effektdata, der opstår, når du ikke træder i pedalerne (*Datagennemsnit for kadence eller effekt, side 45*).

**Log HRV:** Angiver den enhed, der skal registrere din pulsvariation under en aktivitet.


### Datagennemsnit for kadence eller effekt

Indstillingen til beregning af gennemsnit uden nulværdier er tilgængelig, hvis du træner med en kadencesensor eller effektmåler (ekstratilbehør). Standardindstillingen medregner ikke nulværdier, der opstår, når du ikke træder i pedalerne.

Du kan ændre værdien for denne indstilling (*Indstillinger for dataoptagelse, side 45*).

## Ændring af måleenhed

Du kan tilpasse måleenhederne for distance og hastighed, højde, temperatur, vægt, positionsformat og tidsformat.

- 1 Vælg  > System > Enheder.
- 2 Vælg en måletype.
- 3 Vælg en måleenhed for indstillingen.

## Sådan tænder og slukker du for enhedstoner

Vælg  > System > Toner.

## Ændring af enhedens sprog

Vælg  > System > Sprog.

## Tidszoner

Hver gang du tænder for enheden og modtager satellitsignaler eller synkroniserer med din telefon, registrerer enheden automatisk tidszonen og det aktuelle klokkeslæt.

# Enhedsoplysninger

## Opladning af enheden

### BEMÆRK

For at forebygge korrosion skal du tørre USB-porten, beskyttelseshætten og det omgivende område grundigt før opladning eller tilslutning til en pc.

Enheden får strøm fra et indbygget litiumionbatteri, som kan oplades ved hjælp af en almindelig stikkontakt eller en USB-port på din computer.

**BEMÆRK:** Enheden oplades ikke, når den er uden for temperaturområdet for opladning (*Specifikationer*, side 52).

- 1 Fjern vejrhætten ① fra USB-porten ②.



- 2 Sæt det lille stik på USB-kablet ind i USB-porten på enheden.
- 3 Tilslut det store stik på USB-kablet til en AC-adapter eller en USB-port på computeren.
- 4 Sæt AC-adapteren i en almindelig stikkontakt.  
Når du slutter enheden til en strømkilde, tændes enheden.
- 5 Oplad enheden helt.  
Luk vejrhætten, når du har opladet enheden.

## Om batteriet

### ⚠ ADVARSEL

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

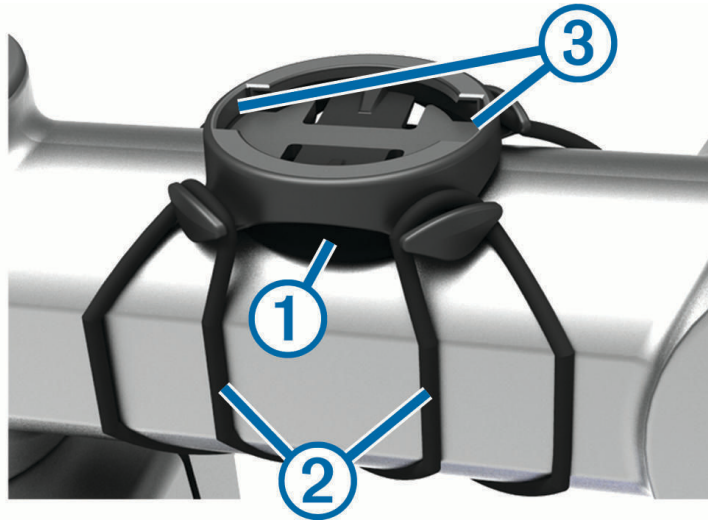
## Installation af standardholderen

For at få den bedste GPS-modtagelse og skærmsynlighed skal du placere cykelholderen, så enheden er vandret, og forsiden af enheden peger op mod himlen. Du kan installere cykelholderen enten på frempinden eller på styret.

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

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

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



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



## Frigørelse af Edge

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

## Montering af en sikringsstrop

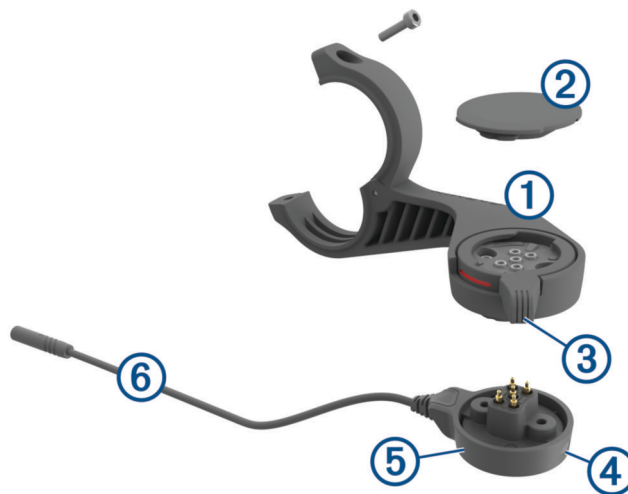
Du kan bruge sikringsstropen (ekstraudstyr) til at fastgøre Edge enheden til cykelstyret.

- 1 Fjern vejrhætten fra USB-porten.
- 2 Start fra bagsiden af enheden, og før løkken på sikringsstropen ① gennem hullet i enheden.



- 3 Før den anden ende af sikringsstropen ② gennem løkken og stram den.
- 4 Luk vejrhætten, og sørg for, at sikringsstropen flugter med hakket.

## Oversigt over Edge holder med strømforstyrning



①	Frontplaceret holder
②	Vejrhætte
③	Låsering
④	Status-LED
⑤	Power Pod
⑥	Power Pod kabel

### Montering af Edge holderen med strømforsyning

Du kan bruge holderen med strømforsyning til at montere din Edge enhed og slutte den til din eBike. Garmin anbefaler, at du justerer holderen til Edge visningsvinklen, før du tilslutter kablet til din eBike.

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

- 1 Vælg en sikker placering til montering af Edge enheden, så den ikke forhindrer sikker brug af din eBike.
- 2 Brug 2,5 mm unbrakonøglen til at fjerne skruen ① fra monteringsbeslaget til styret ②.



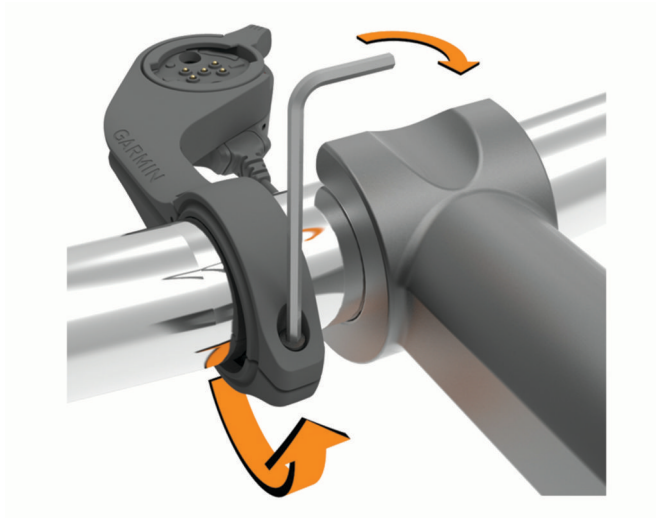
- 3 Placer en gummipude omkring styret:

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

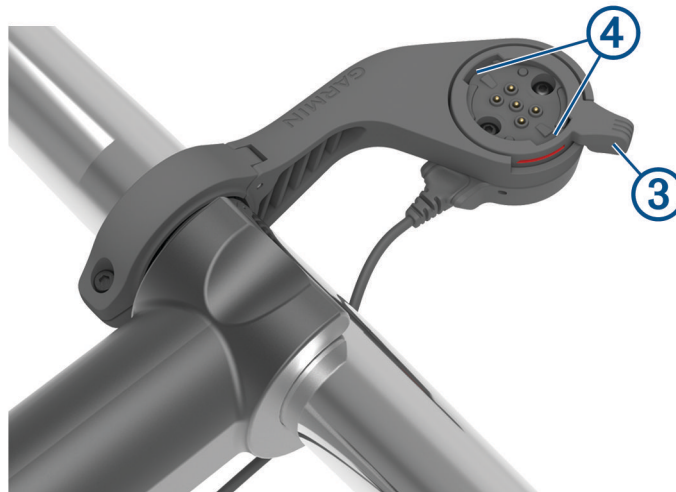
- 4 Placer monteringsbeslaget til styret omkring gummipuden.

**BEMÆRK:** Du skal justere gummipudens kanter i forhold til rillerne på indersiden af monteringsbeslaget til styret.

- 5 Sæt skruen i igen, og brug unbrakonøglen på 2,5 mm til at spænde skruen, indtil holderen sidder fast.  
**BEMÆRK:** Kontroller skruens tilspænding jævnlgt.



- 6 Åbn låseringen ③.  
**BEMÆRK:** Låseringen er i åben position, når den røde linje er synlig på siden af holderen.



- 7 Juster fanerne på bagsiden af Edge enheden med indhakkene i eBike holderen ④.



- 8 Tryk let ned, og luk håndtaget for at låse Edge enheden fast i beslaget.
- 9 Tilslut Power Pod kablet ⑤ til det kompatible strøm kabel på din eBike (*Påkrævede kabler, side 51*).



### Påkrævede kabler

For at fuldføre monteringen skal du købe et af disse kompatible kabler:

- Bosch® holder med strømforsyningstilbehørskabel
- Shimano® holder med strømforsyningstilbehørskabel

**BEMÆRK:** Garmin anbefaler, at en cykeltekniker afkorter det kompatible Shimano kabel til den korrekte længde.

Ledningsfarve	Ledningsfunktion
Rød	Tænd/sluk
Gul	Tænd/sluk
Blå	Jord
Sort	Jord

- Holder med strømforsyning-tilbehørskabel (USB-A)

**BEMÆRK:** Hvis du har problemer med at montere og tilslutte holderen, anbefaler Garmin, at du besøger en cykelsmed for at få hjælp.

### Edge holder med strømforsyning med LED-statuslys

LED-aktivitet	Status
Konstant grøn	Holderen med strømforsyning er tilsluttet strømmen, men den er ikke tilsluttet en Edge enhed.
Blinker grønt	Holderen med strømforsyning er tilsluttet Edge enheden og oplader.
Blinker rødt	Der opstod en fejl. Frakobl holderen med strømforsyning, og fjern Edge enheden. Tilkobl holderen med strømforsyning igen, og monter Edge enheden. Hvis der stadig blinkes rødt, skal du kontakte produktsupport.

## Specifikationer

Batteritype	Genopladeligt, indbygget litiumionbatteri
Batterilevetid	Op til 16 timer
Driftstemperaturområde	Fra -20 til 60 °C (fra -4 til 140 °F) <b>BEMÆRK:</b> Batteriets levetid kan reduceres ved drift mellem -20 til 0 °C.
Temperaturområde ved opladning	Fra 0 til 45 °C (fra 32 til 113 °F)
Trådløs frekvens	2,4 GHz ved 20 dBm maksimalt
Vandtæthedsklasse	IEC 60529 IPX7 <sup>1</sup>

## Produktopdateringer

Din enhed søger automatisk efter opdateringer, når den er tilsluttet Bluetooth. Du kan manuelt søge efter opdateringer fra systemindstillingerne (*Systemindstillinger, side 44*). Installer Garmin Express ([garmin.com/express](http://garmin.com/express)) på din computer. På din telefon skal du installere Garmin Connect appen.

Dette giver nem adgang til disse tjenester for Garmin enheder:

- Softwareopdateringer
- Kortopdateringer
- Data uploades til Garmin Connect
- Produktregistrering

### Opdatering af softwaren ved hjælp af Garmin Connect appen

Før du kan opdatere enhedens software ved hjælp af Garmin Connect appen, skal du have en Garmin Connect konto, og du skal parre enheden med en kompatibel smartphone (*Sådan parrer du din telefon, side 14*).

Synkroniser din enhed med Garmin Connect appen.

Når der er ny tilgængelig software, sender Garmin Connect appen automatisk opdateringen til din enhed.

### Opdatering af softwaren ved hjælp af Garmin Express

Før du kan opdatere enhedssoftwaren, skal du have en Garmin Connect konto, og du skal downloade programmet Garmin Express.

- 1 Tilslut enheden til din computer med USB-kablet.  
Når der er ny software tilgængelig, sender Garmin Express den til enheden.
- 2 Følg instruktionerne på skærmen.
- 3 Fjern ikke enheden fra computeren under opdateringen.

## Visning af enhedsoplysninger

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

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

### Visning af oplysninger om lovgivning og overensstemmelse

Denne enheds label leveres elektronisk. En E-label kan oplyse om de lovpligtige oplysninger, såsom identifikationsnumre fra FCC eller regionale lovkrav, samt tilhørende produkt- og licensoplysninger.

- 1 Vælg .
- 2 Vælg **System** > **Lovgivningsmæssige oplysninger**.

<sup>1</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).

## Vedligeholdelse af enheden

### BEMÆRK

Du må ikke opbevare enheden på steder, hvor den kan blive udsat for ekstreme temperaturer i længere tid, da det kan føre til permanente skader på den.

Du må aldrig bruge en hård eller skarp genstand til at betjene touchscreenen, da det kan beskadige skærmen.

Undgå kemiske rengøringsmidler, opløsnings- og insektmidler og solcreme, der kan beskadige plastikkomponenterne og overfladebehandlingen.

Fastgør beskyttelseshætten omhyggeligt for at undgå, at USB-porten bliver beskadiget.

Undgå hårde stød og hårdhændet behandling, da det kan reducere produktets levetid.

## Rengøring af enheden

### BEMÆRK

Selv små mængder sved eller fugt kan forårsage korrosion i de elektriske kontakter, når de tilsluttes en oplader. Korrosion kan forhindre opladning og dataoverførsel.

1 Rengør enheden med en klud fugtet med en mild rengøringsmiddelopløsning.

2 Tør den af.

Efter rengøring skal du lade enheden tørre helt.

## Vedligeholdelse af Edge holder med strømforsyning

### BEMÆRK

Fastgør beskyttelseshætten omhyggeligt for at undgå, at kontakterne bliver beskadiget.

Hold komponenterne rene og fri for snavs.

Du må ikke opbevare enheden på steder, hvor den kan blive udsat for ekstreme temperaturer i længere tid, da det kan føre til permanente skader på den.

Undgå kemiske rengøringsmidler, opløsnings- og insektmidler og solcreme, der kan beskadige plastikkomponenterne og overfladebehandlingen.

Undgå hårde stød og hårdhændet behandling, da det kan reducere produktets levetid.

Udskift kun komponenter med Garmin dele. Kontakt din Garmin forhandler eller Garmin webstedet.

Kontakt din lokale genbrugsstation for at få oplysninger om korrekt bortskaffelse af holderen med strømforsyning i overensstemmelse med gældende love og regulativer.

## Rengøring af Edge holderen med strømforsyning

- Fjern mudder og snavs fra området omkring vejrhætten og åbne kontakter.
- Hold enheden under rindende vand med vejrhætten monteret.

Efter rengøring skal du lade enheden tørre helt.

## Rengøring af USB-porten

1 Sluk for enheden, og afbryd strømmen til enheden.

2 Rengør USB-porten med en blød, ren, fnugfri klud eller vatpind.

**BEMÆRK:** Hvis det er nødvendigt, kan du fugte kluden eller vatpinden med isopropylalkohol.

3 Lad enheden tørre helt, før du tilslutter den til strømmen.

# Fejlfinding

## Nulstilling af enheden

Hvis enheden holder op med at reagere, skal du muligvis nulstille den. Dette sletter hverken dine data eller indstillinger.

Hold  nede i 10 sekunder.

Enheden nulstilles og tændes.

## Gendannelse af fabriksindstillingerne

Du kan gendanne standardkonfigurationsindstillingerne og aktivitetsprofilerne. Dette vil ikke fjerne din historik eller dine aktivitetsdata, f.eks. Køreture og baner.

Vælg  > **System** > **Nulstilling af enhed** > **Nulstil standardindstillinger** > .

## Sletning af brugerdata og indstillinger

Du kan slette alle brugerdata og gendanne enheden til dens oprindelige opsætning. Dette fjerner din historik og dine data, som f.eks. køreture og baner og nulstiller enhedens indstillinger og aktivitetsprofiler. Dette sletter ikke eventuelle filer, som du har tilføjet på enheden fra din computer.

Vælg  > **System** > **Nulstilling af enhed** > **Slet data og nulstil indstillingerne** > .

## Afslutter demo-tilstand

Demo-tilstand viser et eksempel på funktioner på din Edge cykelcomputer.

1 Tryk på  otte gange.

2 Vælg .

## Maksimering af batterilevetiden

- Aktiver **Batterisparer** (*Aktivering af batterisparetilstand, side 54*).
- Reducer lysstyrken for baggrundslyset (*Brug af baggrundslys, side 44*), eller reducer tiden, før baggrundslyset slukker (*Skærmindstillinger, side 44*).
- Aktiver funktionen **Automatisk dvale** (*Brug af automatisk dvale, side 43*).
- Deaktiver den trådløse **Telefon**-funktion (*Telefonindstillinger, side 43*).
- Vælg **GPS** indstillingen (*Ændring af satellitindstillingen, side 43*).
- Fjern trådløse sensorer, som du ikke længere bruger.

## Aktivering af batterisparetilstand

Batterisparetilstanden giver dig mulighed for at justere indstillingerne for at forlænge batterilevetiden til længere køreture.

1 Vælg  > **Batterisparer** > **Aktiver**.

2 Vælg en mulighed:

- Vælg **Reducer baggrundsbelysning** for at reducere lysstyrken for baggrundsbelysningen.

- Vælg **Skjul kort** for at gemme kortskærbilledet.

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



- Vælg **Satellitssystemer** for at ændre satellitindstillingen.

Den anslåede resterende batterilevetid vises øverst på skærmen.

Efter turen skal du oplade enheden og deaktivere batterisparetilstand for at kunne bruge alle enhedens funktioner.

## Min telefon kan ikke oprette forbindelse til enheden


Hvis din telefon ikke kan oprette forbindelse til enheden, kan du prøve følgende tip.

- Sluk for din telefon og din enhed, og tænd for dem igen.
- Aktiver Bluetooth teknologi på din telefon.
- Opdater Garmin Connect appen til den nyeste version.
- Fjern din enhed fra Garmin Connect appen og Bluetooth indstillingerne på din telefon for at prøve at gennemføre parringsprocessen igen.
- Hvis du har købet en ny telefon, skal du fjerne din enhed fra Garmin Connect appen på den telefon, du vil holde op med at bruge.
- Anbring din telefon inden for 10 m (33 fod) fra enheden.
- På din telefon skal du åbne Garmin Connect appen, vælge  eller  og vælge **Garmin-enheder > Tilføj enhed** for at åbne parringstilstand.
- Stryk ned på startskærmbilledet for at få vist widgetten med indstillinger og vælg **Telefon > Par smartphone** for manuelt at gå i parringstilstand.

## Forbedring af GPS-satellitmodtagelsen

- Synkroniser enheden regelmæssigt med din Garmin konto:
  - Slut enheden til en computer med det medfølgende USB-kabel og Garmin Express programmet.
  - Synkroniser enheden til Garmin Connect appen med din Bluetooth aktiverede telefon.Mens du er tilsluttet din Garmin konto, downloader enheden flere dages satellitdata, så den hurtigt kan lokalisere satellitsignaler.
- Tag din enhed med udenfor til et åbent område væk fra høje bygninger og træer.
- Stå stille i et par minutter.

## Min enhed viser det forkerte sprog

- 1 Vælg .
- 2 Rul ned til det næstsidste element på listen, og vælg det.
- 3 Rul ned til det syvende element på listen, og vælg det.
- 4 Vælg dit sprog.

## Kalibrering af trykhøjdemåler

Din enhed er allerede blevet kalibreret på fabrikken, og enheden anvender automatisk kalibrering på GPS-startpunktet som standard. Du kan kalibrere trykhøjdemåleren manuelt, hvis du kender den korrekte højde.

- 1 Vælg  > **System > Højdemåler**.
- 2 Vælg en mulighed:
  - Hvis du vil kalibrere automatisk fra dit GPS-startpunkt, skal du vælge **Automatisk kalibrering**.
  - Vælg **Kalibrer > Indtast manuelt**, hvis du vil indtaste den aktuelle højde manuelt.
  - Hvis du vil indtaste den aktuelle højde fra den digitale højdemodel (DEM), skal du vælge **Kalibrer > Brug DEM**.
  - Vælg **Kalibrer > Brug GPS**, hvis du vil kalibrere den aktuelle højde fra dit GPS-startpunkt.

## Indstilling af højden

Hvis du har de præcise højdedata for din aktuelle position, kan du kalibrere højdemåleren manuelt på din enhed.

- 1 Vælg **Navigation >  > Indstil højde**.
- 2 Indtast højden, og vælg .

## Temperaturudlæsninger

Enheden kan vise temperaturlæsninger, der er højere end den faktiske lufttemperatur, hvis enheden placeres i direkte sollys, holdes i hånden eller oplades med en ekstern batteripakke. Desuden tager det lidt tid for enheden at tilpasse sig store temperaturskift.

## Tætningsringe til udskiftning

Udskiftningsbånd (tætningsringe) fås til holderne.

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

## Sådan får du flere oplysninger

- Gå til [support.garmin.com](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.

# Appendiks

## Datafelter

Nogle datafelter kræver ekstraudstyr fra ANT+ eller Bluetooth for at vise data. Nogle datafelter vises i mere end én kategori på enheden.

**TIP:** Du kan også tilpasse datafelterne fra enhedsindstillingerne i Garmin Connect appen.

**%Maks. puls:** Procentdelen af maksimal puls.

**3s effekt:** 3-sekunders bevægelsesgennemsnit for effekt.

**Banepunktsafstand:** Den resterende afstand til det næste punkt på banen.

**Batteriniveau:** Den resterende batteristrøm.

**Batteristatus:** Resterende batteristrøm i et cykellygtilbehør.

**Destinationsposition:** Positionen af din endelige destination.

**Dist. til punkt:** Den resterende distance til det næste punkt.

**Distance:** Den tilbagelagte distance for aktuelt spor eller aktivitet.

**Distancetæller:** En løbende beregning af tilbagelagt distance for alle ruter. Denne måling slettes ikke ved nulstilling af tripdata.

**Distance til destination:** Den resterende distance til den endelige destination. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.

**Distance til næste:** Den resterende distance til det næste waypoint på ruten. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.

**eBike-batteri:** Resterende batteristrøm i en eBike.

**Effekt:** Den aktuelle effekt i watt.

**Effektgraf:** En linjegrav, der viser dine aktuelle, gennemsnitlige og maksimale effektværdier for den aktuelle aktivitet.

**Effektzone:** Det aktuelle interval for effekt (1 til 7) baseret på din FTP eller dine brugerdefinerede indstillinger.

**ETA ved destination:** Det anslåede klokkeslæt på dagen, hvor du når den endelige destination (justeret efter den lokale tid på destinationen). Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.

**ETA ved næste:** Det anslåede klokkeslæt på dagen, hvor du når det næste waypoint på ruten (justeret efter den lokale tid ved waypointet). Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.

**Fart:** Den aktuelle rejsehastighed.

**Gennemsnitlig puls:** Den gennemsnitlige puls for den aktuelle aktivitet.

**Gennemsnitsfart:** Den gennemsnitlige hastighed for den aktuelle aktivitet.

**Gns. effekt:** Den gennemsnitlige effekt for den aktuelle aktivitet.

**Gns. kadence:** Cykling. Den gennemsnitlige kadence for den aktuelle aktivitet.

**Gns. omgangstid:** Den gennemsnitlige omgangstid for den aktuelle aktivitet.

**GPS-signalstyrke:** GPS-satellitets styrke.

**Hastighedsgraf:** En linjegrav, der viser din hastighed for den aktuelle aktivitet.

**Hjælpetilstand:** Den aktuelle eBike-hjælpetilstand.

**Højde:** Højden over eller under havets overflade for din aktuelle position.

**Højdegraf:** En linjegrav viser den aktuelle højde, totale opstigning, totale nedstigning for den aktuelle aktivitet.

**Kadence:** Cykling. Antal omdrejninger på pedalarmerne. Din enhed skal være tilsluttet kadencesensor (tilbehør), for at disse data vises.

**Kadencegraf:** En linjegrav, der viser dine cyklingskadenceværdier for den aktuelle aktivitet.

**Kalorier:** Antallet af forbrændte kalorier i alt.

**Kilojoule:** Det akkumulerede, udførte arbejde (afgivet effekt) i kilojoule.

**Klokkeslæt:** Klokkeslættet baseret på din aktuelle position og dine tidsindstillinger (format, tidszone og sommertid).

**Lygter tilsluttet:** Antallet af tilsluttede lygter.

**Lystilstand:** Konfigurationstilstand for lygtenetværk.

**Maksimal effekt:** Den højeste effekt for den aktuelle aktivitet.

**Makstemperatur for de sidste 24 timer:** Den maksimale registrerede temperatur i de sidste 24 timer fra en kompatibel temperatursensor.

**Max fart:** Den højeste hastighed for den aktuelle aktivitet.

**Minimumtemperatur for de sidste 24 timer:** Den mindste registrerede temperatur i de sidste 24 timer fra en kompatibel temperatursensor.

**Næste waypoint:** Det næste punkt på ruten. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.

**Omg.fart:** Den gennemsnitlige hastighed for den aktuelle omgang.

**Omgange:** Antallet af gennemførte baner for den aktuelle aktivitet.

**Omgang - effekt:** Den gennemsnitlige effekt for den aktuelle omgang.

**Omgang nedstigning:** Nedstigningens lodrette distance for den aktuelle omgang.

**Omgangsdistance:** Den tilbagelagte distance for den aktuelle omgang.

**Omgangskadence:** Cykling. Den gennemsnitlige kadence for den aktuelle omgang.

**Omgangspuls:** Den gennemsnitlige puls for den aktuelle omgang.

**Omgangsstigning:** Stigningens lodrette distance for den aktuelle omgang.

**Omgangstid:** Stopurstid for den aktuelle omgang.

**Opstigning til næste banepunkt:** Den resterende stigning til det næste punkt på banen.

**Puls:** Din puls i hjerteslag pr. minut (bpm). Enheden skal være tilsluttet en kompatibel pulsmåler.

**Pulsgraf:** En linjegrav, der viser dine aktuelle, gennemsnitlige og maksimale pulsværdier for den aktuelle aktivitet.

**Pulszone:** Det aktuelle interval for din puls (1 til 5). Standardzonerne er baseret på din brugerprofil og maksimale puls (220 minus din alder).

**Rækkevidde:** Den anslåede distance, du kan køre, baseret på aktuelle eBike-indstillinger og den resterende batterikapacitet.

**Resterende opstigninger:** Den resterende stigning under en bane, når du anvender et elevationsmål.

**Retning:** Den retning, du bevæger dig i.

**Samlet fald:** Den samlede højdenedstigning siden den seneste nulstilling.

**Samlet stigning:** Den samlede højdestigning siden den seneste nulstilling.

**Skifteråd:** Anbefalingen om at skifte op eller ned alt efter din aktuelle indsats. Din eBike skal være i manuel skiftetilstand.

**Smart køreområde:** Den anslåede resterende distance, hvor eBike vil yde assistance, hvor der tages hensyn til det lokale terræn.

**Solnedgang:** Tidspunktet for solnedgang på din GPS-position.

**Solopgang:** Tidspunktet for solopgang på din GPS-position.

**Status for strålevinkel:** Forlygtens stråletilstand.

**Stigning:** Beregningen af stigning (højde) divideret med løb (distance). Hvis du eksempelvis tilbagelægger 60 m (200 fod) for hver 3 m (10 fod), du stiger, er stigningsgraden 5 %.

**Styring af trainer:** Den modstandsbevægelseskraft, som Hometrainer skal give.

**Temperatur:** Lufttemperaturen. Din kropstemperatur påvirker temperatursensoren.

**Tidsforbrug:** Den samlede registrerede tid. Hvis du eksempelvis starter aktivitetstimeren og kører i 10 minutter, stopper timeren i 5 minutter og derefter starter timeren igen og kører i 20 minutter, er den forløbne tid 35 minutter.

**Tid til destination:** Den anslåede resterende tid, inden du når destination. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.

**Tid til næste:** Den anslåede resterende tid, inden du når det næste waypoint på ruten. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.

**Tid til punkt:** Den resterende tid til det næste punkt.

**Timer:** Stopursted for den aktuelle aktivitet.

## VO2-max standardbedømmelser

Disse tabeller omfatter standardklassificeringer for VO2-max estimeringer efter alder og køn.

Mænd	Fraktil	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Fremragende	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Rigtig god	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
God	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Nogenlunde	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Dårlig	0-40	< 41,7	< 40,5	< 38,5	< 35,6	< 32,3	< 29,4

Kvinder	Fraktil	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Fremragende	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Rigtig god	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
God	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Nogenlunde	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Dårlig	0-40	< 36,1	< 34,4	< 33	< 30,1	< 27,5	< 25,9

Data genoptrykt med tilladelse fra The Cooper Institute. Du kan finde flere oplysninger på [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).



## Udregning af pulszone

Zone	% af maksimal puls	Opfattet anstrengelse	Fordele
1	50-60 %	Afslappet, behageligt tempo; rytmisk åndedrag	Aerob træning på begynderniveau; nedsætter stress
2	60-70 %	Behageligt tempo; lidt dybere åndedræt, muligt at snakke	Grundlæggende kredsløbstræning; pulsen falder hurtigt igen
3	70-80 %	Moderat tempo; mere besværligt at snakke	Forbedret aerob kapacitet; optimal kredsløbstræning
4	80-90 %	Hurtigt tempo og lettere ukomfortabelt; forceret åndedræt	Forbedret anaerob kapacitet og tærskel; forbedret hastighed
5	90-100 %	Sprintertempo, kan ikke opretholdes i længere tid; besværet åndedræt	Anaerob og muskulær udholdenhed; øget styrke

## Hjulstørrelse og -omkreds

Når den bruges til cykling, registrerer hastighedssensoren automatisk din hjulstørrelse. Du kan evt. manuelt indtaste din hjulstørrelse i hastighedssensorens indstillinger.

Dækstørrelsen til cykling er markeret på begge sider af dækket. Du kan måle omkredsen af dit hjul eller bruge en af de beregningsredskaber, der findes på internettet.

