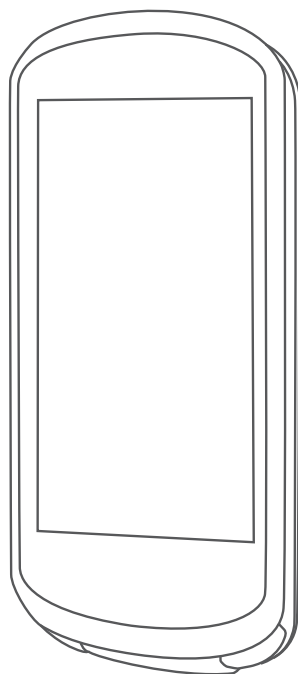


GARMIN®



EDGE® EXPLORE 2

Brukerveiledning

© 2022 Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper

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

Garmin®, Garmin-logoen, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, VIRB® og Virtual Partner® er varemerker for Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper som er registrert i USA og andre land. Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, HRM-Dual™, HRM-Fit™, HRM-Pro™, Index™, Rally™, tempe™, Varia™ og Vector™ er varemerker for Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper. Disse varemerkene kan ikke brukes uten uttrykkelig tillatelse fra Garmin.

Android™ er et varemerke for Google Inc. Apple® og Mac® er varemerker for Apple Inc., registrert i USA og andre land. BLUETOOTH® navnet og logoene eies av Bluetooth SIG, Inc., og enhver bruk som Garmin gjør av disse, er underlagt lisens. Bosch® er et registrert varemerke for Robert Bosch GmbH. The Cooper Institute®, samt alle tilknyttede varemerker tilhører The Cooper Institute. Shimano® er et registrert varemerke som tilhører Shimano, Inc. Windows® og Windows NT® er registrerte varemerker som tilhører Microsoft Corporation i USA og andre land. Andre varemerker og varenavn tilhører sine respektive eiere.

Produktet er sertifisert i henhold til ANT+®. Du finner en liste over kompatible produkter og apper på www.thisisant.com/directory.

M/N: A04457, B04457

Innholdsfortegnelse

Innledning	1
Oversikt over enheten	1
Oversikt over startskjerm-bilde	3
Vise widgets	3
Se på oversiktene	4
Bruke berøringsskjermen	4
Låse berøringsskjermen	4
Innhente satellittsignaler	5
Navigasjon	5
Legge ut på tur	5
Posisjoner	6
Merke posisjonen	6
Lagre posisjoner fra kartet	6
Navigere til en posisjon	6
Navigere tilbake til start	7
Starte en tur fra en delt posisjon	7
Navigere til en delt posisjon under en tur	8
Stopp navigasjon	8
Rediger posisjoner	8
Slett posisjon	8
Dele en posisjon fra et kart ved hjelp av Garmin Connect appen	9
Rapportere en fare	9
Løyper	10
Planlegg og sykle en løype	10
Opprett og sykle en rundturløype	11
Opprette en løype fra en nylig tur	11
Å følge en løype fra Garmin Connect	12
Løpetips	12
Vis løypedetaljer	12
Vis løype på kartet	12
Bruke ClimbPro	13
Stigningskategorier	13
Løypealternativer	14
Omdirigere en løype	14
Stoppe en løype	14
Slett en løype	14
Kartinnstillinger	14
Kartutseendeinnstillinger	14
Endre kartorienteringen	15
Karttemaer	15
Ruteinnstillinger	15

Velge en aktivitet for ruteberegning	15
--------------------------------------	----

Tilkoblede funksjoner	15
Parkobling av telefon	16
Bluetooth tilkoblede funksjoner	16
Sikkerhets- og sporingsfunksjoner	17
Hendelsesregistrering	17
Assistanse	18
Legge til nødkontakter	18
Vise nødkontakter	18
Be om assistanse	18
Slå hendelsesregistrering av og på	18
Avbryte en automatisk melding	18
Sende en statusoppdatering etter en hendelse	19
LiveTrack	19
Aktivere LiveTrack	19
Starte en GroupTrack-økt	20
Sanntidsdeling av aktiviteter	21
Slå på sanntidsdeling av aktiviteter	21
GroupRide	21
Starte en GroupRide-økt	21
Bli med i en GroupRide-økt	23
Sende en GroupRide-melding	23
GroupRide-kartstatus	24
Forlate en GroupRide-økt	24
Tips for GroupRide økter	24
Tilskuermeldinger	24
Blokkere tilskuermeldinger	25
Stille inn sykkelalarm	25
Avspilling av talemeldinger på telefonen	25
Lytt til musikk	25
Trening	25
Trening innendørs	25
Parkoble sykkelrullen	26
Bruke en sykkelrulle	26
Innstilling av motstand	26
Innstilling av simulert stigning	26
Angi målkraft	26
Angi et treningsmål	27
Løpe om kapp med en tidligere aktivitet	27

Min statistikk..... 27

Ytelsesmålinger	27
Om kondisjonsberegninger	27
Beregn VO2-maks	28
Tips for kondisjonsberegning for sykling	28
Restitusjonstid	29
Se restitusjonstiden din	29
Slå av prestasjonsvarsler	29
Se kondisjonsalderen din	29
Vise intensitetsminutter	29
Personlige rekorder	29
Vise personlige rekorder	30
Gjenopprette en personlig rekord	30
Slette en personlig rekord	30
Treningssoner	30
Konfigurer brukerprofilen	30

Trådløse sensorer..... 31

Parkoble trådløse sensorer	32
Den trådløse sensorens batterilevetid	32
Angi pulssoner	32
Om pulssoner	32
Treningsmål	33
Tren med wattmålere	33
Still inn wattsoner	33
Kalibrer kraftmåleren	33
Pedalbasert watt	33
Oppdatere Rally systemprogramvaren ved hjelp av Edge sykkelcomputeren	34
Situasjonsoppfattelse	34
Bruk Varia kamerakontrollene	34
Aktivere tonen for grønt trusselnivå	35
Elsykkeltrening	35
Vise sensorinformasjon på elsykkelen	35
inReach fjernkontroll	35
Bruk inReach fjernkontrollen	35

Logg..... 35

Vise turen	36
Vis tid i hver treningssone	36
Slett en tur	36
Vis totalverdier for data	36

Slett totalverdier for data	37
Garmin Connect	37
Garmin Connect+ abonnement	38
Send turen din til Garmin Connect	38
Dataregistrering	38
Databehandling	38
Tilkobling til datamaskin	38
Overfør filer til enheten	38
Slette filer	39
Koble fra USB-kabelen	39

Tilpasse enheten..... 39

Nedlastbare Connect IQ funksjoner	39
Laste ned Connect IQ funksjoner ved hjelp av datamaskinen	39
Oppdater aktivitetsprofil	40
Legge til et dataskjerm bilde	40
Legge til et dataskjerm bilde for musikkontroll	41
Redigere et dataskjerm bilde	41
Flytte dataskjerm bilder	41
Innstillinger for varsler og meldinger	42
Angi områdevarsler	42
Angi regelmessige varsler	42
Auto Lap®	43
Markere runder etter posisjon	43
Marker runder etter avstand	43
Marker runder etter tid	43
Tilpasse rundebanneret	44
Automatisk pause	44
Start tidtaker automatisk	44
Endre satellittinnstilling	44
Bruk automatisk dvalemodus	44
Bla automatisk	45
Telefoninnstillinger	45
Gjestemodus	45
Aktivere gjestemodus	45
Deaktivere gjestemodus	45
Systeminnstillinger	46
Skjerminnstillinger	46
Bruk bakgrunnslyset	46
Tilpassing av oversikter	46
Tilpass modulløkke	46
Innstillinger for dataregistrering	46

Datagjennomsnitt for pedalfrekvens eller kraft.....	47	Angi høyde.....	57
Endre måleenhetene.....	47	Temperaturmålinger.....	57
Slå enhetstoner på og av.....	47	Utbyttbare tetningsringer.....	58
Endre enhetsspråk.....	47	Få mer informasjon.....	58
Tidssoner.....	47	Tillegg.....	58
Informasjon om enheten.....	48	Datafelter.....	58
Lade enheten.....	48	Standardverdier for	
Om batteriet.....	48	kondisjonsberegning.....	60
Installering av standardbrakett.....	49	Pulssoneberegninger.....	61
Løse ut Edge.....	49	Hjulstørrelse og -omkrets.....	61
Feste en festesnor.....	50		
Oversikt over Edge strømbrakett.....	50		
Montere Edge strømbraketten.....	51		
Nødvendige kabler.....	53		
Statuslampe for Edge			
strømbrakett.....	53		
Spesifikasjoner.....	54		
Produktoppdateringer.....	54		
Oppdatere programvaren ved hjelp av			
appen Garmin Connect.....	54		
Oppdatere programvaren ved hjelp av			
Garmin Express.....	54		
Vise enhetsinformasjon.....	54		
Vise forskrifts- og			
samsvarsinformasjon.....	54		
Ta vare på enheten.....	55		
Rengjøre enheten.....	55		
Vedlikehold av Edge strømbrakett.....	55		
Rengjøre Edge strømbraketten.....	55		
Rengjøring av USB-port.....	55		
Feilsøking.....	55		
Tilbakestille Edge sykkelcomputeren..	55		
Gjenopprette			
standardinnstillingene.....	56		
Fjerne brukerdata og innstillinger.....	56		
Avslutte demomodus.....	56		
Maksimere batterilevetiden.....	56		
Slå på batterisparemodus.....	56		
Telefonen min kobler seg ikke til			
enheten.....	57		
Forbedre GPS-satellitmottak.....	57		
Enheten bruker feil språk.....	57		
Kalibrere den barometriske			
høydemåleren.....	57		

Innledning

⚠ ADVARSEL

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

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

Oversikt over enheten



① 	Trykk for å gå i dvalemodus og aktivere enheten. Hold inne for å slå enheten av og på og for å låse berøringsskjermen.
② 	Trykk for å markere en ny runde.
③ USB-port (under gummi-hette)	Løft gummi-hetten for å lade enheten eller koble den til en datamaskin. Sett gummi-hetten på plass igjen for å forhindre skade på USB-porten.
④ 	Trykk for å starte og stoppe aktivitetstidtakeren.
⑤ 	Velg for å åpne hovedmenyen.
⑥ Oversikter	Sveip opp eller ned på startskjermbildet for å vise oversikter. Velg for å åpne oversikten eller menyen.
⑦ Aktivitetsprofil	Sveip til venstre eller høyre for å endre aktivitetsprofilen. Velg for å åpne aktivitetsprofilen.
⑧ Widgeter	Sveip nedover fra toppen av skjermbildet for å vise modulene, og sveip til venstre eller høyre for å vise flere moduler.
⑨ Elektriske kontakter	Lad med eksternt strømtilbehør. MERK: Ikke tilgjengelig på alle modeller.

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

Oversikt over startskjermbilde

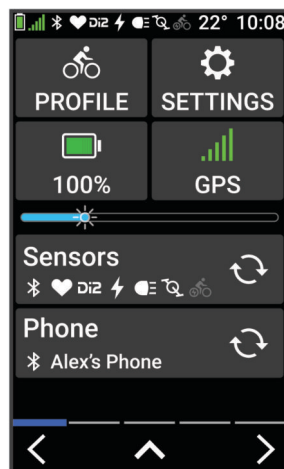
Startskjermbildet gir deg rask tilgang til alle funksjonene på Edge sykkelcomputeren.

	Batteristatus
	GPS-signalstyrke
	Status for Bluetooth®
	Synkronisering pågår
	Velg for å legge ut på tur. Bruk pilene til å endre sykkelprofilen.
Navigasjon	Velg for å bla gjennom kartet, markere en posisjon og søke etter posisjoner, interessepunkter eller adresser.
Løyper	Velg for å opprette en ny løype eller for å få tilgang til en lagret løype.
Historikk	Velg for å få tilgang til tidligere sykkelturner og oppsummeringer.
	Velg for å få tilgang til tilkoblede funksjoner, personlige rekorder, kontakter og innstillinger. Velg for å få tilgang til apper, moduler og datafelter på Connect IQ™.

Vise widgets

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

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



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

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

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

Se på oversiktene

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

- Sveip opp på startskjermen.



Enheten ruller gjennom oversiktene.

- Velg en oversikt ① for å få mer informasjon.
- Velg ✎ for å tilpasse oversiktene (*Tilpassing av oversikter, side 46*).

Bruke berøringsskjermen

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

Låse berøringsskjermen

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

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

Innhente satellittsignaler

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

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

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

Navigasjon

Navigasjonsfunksjoner og innstillinger gjelder også når du navigerer etter løyper (*Løyper, side 10*).

- Finne steder og posisjoner (*Posisjoner, side 6*)
- Planlegge en løype (*Løyper, side 10*)
- Ruteinnstillinger (*Ruteinnstillinger, side 15*)
- Kartinnstillinger (*Kartinnstillinger, side 14*)

Legge ut på tur

Hvis du bruker en trådløs sensor eller et tilbehør, kan den/det pares og aktiveres under førstegangsoppsettet (*Parkoble trådløse sensorer, side 32*).

- 1 Hold inne  for å slå på enheten.
- 2 Gå ut, og vent mens enheten innhenter satellitter.
Satellittstolpene blir grønne når enheten er klar.
- 3 Velg  eller  for å endre sykkelprofilen.
- 4 Trykk på  for å starte aktivitetstidtakeren.

SPEED	AVG SPEED
21.2 ^m _h	17.8 ^m _h
DISTANCE	
26.29 ^m _i	
TIMER	
1:45:15	
CALORIES	↑ TTL ASCENT
1120	1563 ^f _t

MERK: Oppføringer i loggen registreres bare når aktivitetstidtakeren går.

- 5 Dra fingeren mot venstre eller høyre for å vise flere dataskjermbilder.
Du kan dra sveipe nedover fra toppen av dataskjermbildene for å vise modulene.
- 6 Trykk om nødvendig på skjermen for å vise statusoverleggsdata (inkludert batteriets levetid) eller gå tilbake til startskjermbildet.
- 7 Trykk på  for å stoppe aktivitetstidtakeren.
- 8 Velg **Lagre**.
- 9 Velg .

Posisjoner

Du kan registrere og lagre posisjoner på enheten.

Merke posisjonen

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

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

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

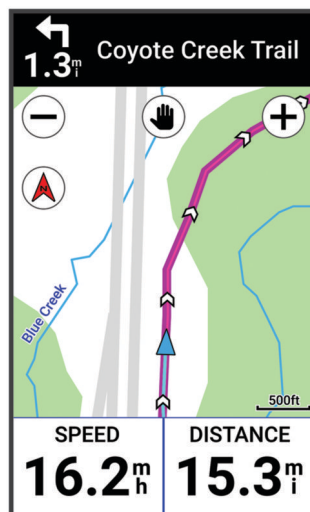
Lagre posisjoner fra kartet

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

Navigere til en posisjon

TIPS: Du kan bruke POSISJONSSØK-oversikten til å utføre et raskt søk fra startskjermen. Du kan om nødvendig legge til oversikten i oversiktsløkken (*Tilpassing av oversikter, side 46*).

- 1 Velg **Navigasjon**.
- 2 Velg et alternativ:
 - Velg **Se på kart** for å navigere til en posisjon på kartet.
 - Velg **Løyper** for å navigere ved hjelp av en lagret løype (*Løyper, side 10*).
 - Velg **Søk** for å navigere til et interessepunkt, en by, en adresse, et veikryss eller kjente koordinater.
TIPS: Du kan velge **🔍** for å skrive inn spesifikk søkeinformasjon.
 - Velg **Lagrede posisjoner** for å navigere til en lagret posisjon.
 - Velg **Nylige treff** for å navigere til én av de siste 50 posisjonene du har funnet.
 - Velg **⋮** > **Søker i nærheten av:** for å begrense søkeområdet.
- 3 Velg en posisjon.
- 4 Velg **Kjør**.
- 5 Følg instruksjonene på skjermen frem til destinasjonen.



Navigere tilbake til start

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

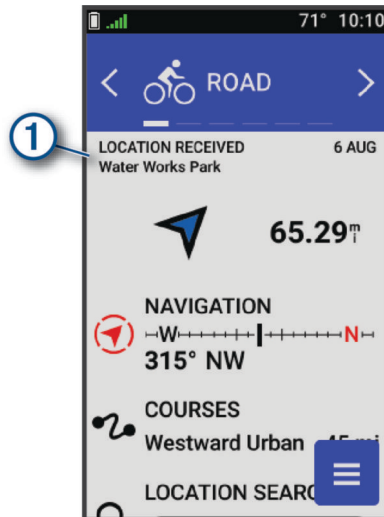
- 1 Ta deg en tur.
- 2 Du kan når som helst sveipe nedover fra toppen av skjermbildet og velge **Tilbake til start** på styringswidgeten.
- 3 Velg **Langs samme rute** eller **Mest direkte rute**.
- 4 Velg **Kjør**.

Enheten navigerer deg tilbake til startpunktet for turen.

Starte en tur fra en delt posisjon

Du kan bruke Garmin Connect™ appen til å dele en posisjon fra Apple® Kart med Edge sykkelcomputeren din og navigere til den posisjonen (*Dele en posisjon fra et kart ved hjelp av Garmin Connect appen*, side 9).

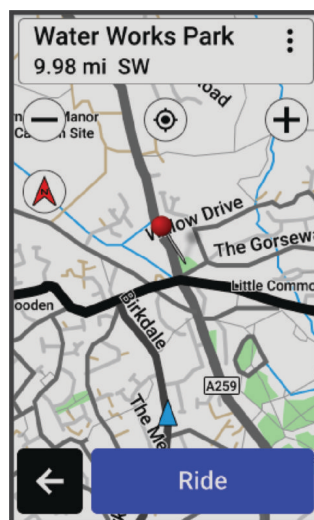
- 1 Velg den delte posisjonsinformasjonen fra det dynamiske området på startskjermen ①.



Edge sykkelcomputeren viser et kart med navnet på den delte posisjonen og koordinatene.

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

- 2 Velg **Kjør**.



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

Navigere til en delt posisjon under en tur

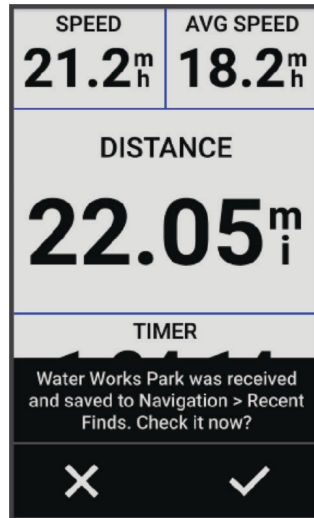
Denne funksjonen er laget for turer som bruker GPS. Hvis du sykler med en Innendørs-aktivitetsprofil der navigasjon er deaktivert, velger du ✓ for å avvise varselet.

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

Du kan motta delte posisjoner på Edge sykkelcomputeren din og navigere til disse posisjonene ([Dele en posisjon fra et kart ved hjelp av Garmin Connect appen, side 9](#)).

- 1 Start en tur ([Legge ut på tur, side 5](#)).

Edge sykkelcomputeren viser et varsel med navnet på en delt posisjon.



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

Stopp navigasjon

- 1 Trykk på skjermen.
- 2 Velg **Stopp navigasjon** > ✓.

Rediger posisjoner

- 1 Velg **Navigasjon > Lagrede posisjoner**.
- 2 Velg en posisjon.
- 3 Velg informasjonslinjen øverst i skjermbildet.
- 4 Velg ⋮.
- 5 Velg et attributt.
Velg for eksempel Endre høyde for å angi en kjent høyde for posisjonen.
- 6 Skriv inn den nye informasjonen, og velg ✓.

Slett posisjon

- 1 Velg **Navigasjon > Lagrede posisjoner**.
- 2 Velg en posisjon.
- 3 Velg posisjonsinformasjonen øverst i skjermbildet.
- 4 Velg ⋮ > **Slett posisjon** > ✓.

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

LES DETTE

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

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

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

1 Velg en posisjon i Apple Kart.

2 Velg  > .

3 Åpne om nødvendig Garmin Connect appen, og velg Garmin enheten.

Et varsel vises i Garmin Connect appen som angir at posisjonen nå er tilgjengelig på enheten din ([Starte en tur fra en delt posisjon, side 7](#)).

Rapportere en fare

⚠ ADVARSEL

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

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

1 Legg ut på tur ([Legge ut på tur, side 5](#)).

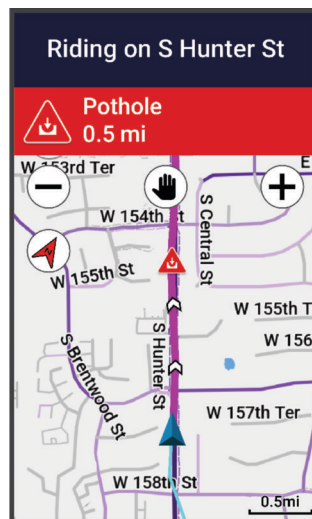
2 Trykk på skjermen for å vise tidtakeroverlegget.

3 Velg .

4 Velg faretypen.

5 Velg **Rapporter**.

Faren vises på navigasjonskartet, og Edge sykkelcomputeren spiller av et lydvarsel ([Innstillinger for varsler og meldinger, side 42](#)).



Løyper

Du kan sende en løype fra Garmin Connect kontoen til enheten. Når den er lagret på enheten, kan du navigere løypa på enheten. Du kan også opprette og lagre en egendefinert løype direkte på enheten.

Du kan følge en lagret løype rett og slett fordi det er en god løype. Du kan for eksempel lagre og følge en sykkelvennlig vei til jobben.

TIPS: Du kan sende løyper til enheten din fra tredjepartsapper ved å koble sammen kontoene dine eller bruke en Connect IQ app. Gå til apps.garmin.com for å få mer informasjon om Connect IQ apper.

Planlegg og sykle en løype

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

TIPS: Du kan også opprette en egendefinert løype i Garmin Connect appen og sende den til enheten (*Å følge en løype fra Garmin Connect, side 12*).

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

Opprett og sykle en rundturløype

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

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

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

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

Opprette en løype fra en nylig tur

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

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

Å følge en løype fra Garmin Connect

Før du kan laste ned en løype fra Garmin Connect, må du ha en Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), side 37).

- 1 Velg et alternativ:
 - Åpne Garmin Connect appen.
 - Gå til connect.garmin.com.
- 2 Opprett og lagre en ny løype, eller velg en eksisterende løype.
- 3 Velg et alternativ:
 - Gå til Garmin Connect appen, og velg .
 - På Garmin Connect nettstedet velger du **Send til enhet**.
- 4 Velg Edge sykkelcomputeren din.
- 5 Velg et alternativ:
 - Synkroniser enheten med Garmin Connect appen.
 - Synkroniser enheten med Garmin Express™ appen.Løypen vises på startskjermens dynamiske område.
- 6 Velg løypa.
MERK: Du kan om nødvendig velge **Løyper** for å velge en annen løype.
- 7 Velg **Kjør**.

Løypetips

- Bruk svingveiledning ([Løypealternativer](#), side 14).
- Hvis du tar med oppvarming, trykker du på  for å begynne på løypen, og varmer opp som vanlig.
- Sørg for at du holder deg utenfor løypen når du varmer opp.
Når du er klar til å begynne, setter du kursen mot løypen. Når du befinner deg innenfor løypen, vises en melding.
- Bla til kartet for å vise løypekartet.
Det vises en melding hvis du beveger deg utenfor løypen.

Vis løypedetaljer

- 1 Velg **Løyper**.
- 2 Velg en løype.
- 3 Velg et alternativ:
 - Velg løypen for å vise den på kartet.
 - Velg stigningsgrafene for å vise informasjon og stigningsplott for hver stigning.
 - Velg **Sammendrag** for å se detaljer om løypa.

Vis løype på kartet

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

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

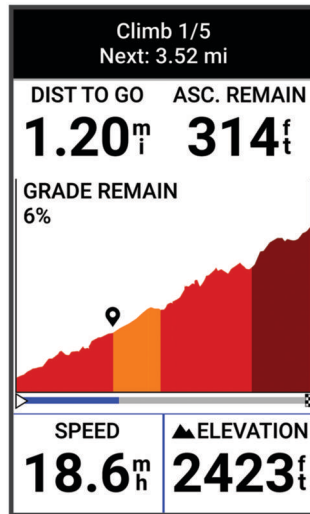
Neste gang du kjører i nærheten av løypa, vises den på kartet.

Bruke ClimbPro

ClimbPro funksjonen hjelper deg med å holde oversikt over innsatsen din for de kommende stigningene i en løype. Du kan vise informasjon om stigningene, inkludert når de kommer, gjennomsnittlig stigning og total stigning. Stigningskategoriene, basert på lengde og stigningsprosent, er angitt med farger (*Stigningskategorier, side 13*).

- 1 Aktiver ClimbPro-funksjonen for aktivitetsprofilen (*Oppdater aktivitetsprofil, side 40*).
- 2 Se gjennom stigningene og løypeinformasjonen for en løype (*Vis løypedetaljer, side 12*).
- 3 Begynn å følge en lagret løype (*Løyper, side 10*).

Når du starter på en stigning, vises ClimbPro-skjermen automatisk.



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

Stigningskategorier

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

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

Løypealternativer

Velg **Løyper** > .

Svingveiledning: Aktiverer eller deaktiverer svingvarsler.

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

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

Sorter: Gjør at du kan sortere lagrede løyper etter navn, distanse eller dato.

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

Omdirigere en løype

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

Når du forlater løypen, velger du et alternativ:

- Hvis du vil stanse navigasjonen midlertidig til du kommer tilbake til løypen, velger du **Stans navigasjon midlertidig**.
- Hvis du vil velge blant forslag til ny rute, velger du **Omruting**.

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

Stoppe en løype

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

Slett en løype

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

Kartinnstillinger

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

Orientering: Angir hvordan kartet vises på siden.

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

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

Utseende: Tilpasser utseendeinnstillingene på kartet ([Kartutseendeinnstillinger, side 14](#)).

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

Kartutseendeinnstillinger

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

Karttema: Justerer utseendet på kartet etter turtypen din. ([Karttemaer, side 15](#))

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

Kartdetalj: Justerer detaljnivået som vises på kartet.

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

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

Tilbakestill til kartstandard: Tilbakestiller kartutseendet til standardinnstillingene.

Endre kartorienteringen

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

Karttemaer

Du kan endre karttemaet for å justere utseendet på kartet etter turtypen din.

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

Klassisk: Bruker det klassiske Edge fargetemaet, uten noe ekstra tema.

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

Terrengsykling: Angir at kartet skal optimalisere spordata i terrengsykkelmodus.

Ruteinnstillinger

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

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

Metode for ruting: Angir transportmetoden for å optimalisere ruten.

Beregningsmetode: Angir metoden som brukes til å beregne ruten.

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

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

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

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

Velge en aktivitet for ruteberegning

Du kan konfigurere enheten til å beregne ruten etter aktivitetstype.

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

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

Tilkoblede funksjoner

ADVARSEL

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

Det finnes tilkoblede funksjoner du kan bruke på Edge sykkelcomputeren når du kobler den til en kompatibel telefon via Bluetooth teknologi.

Parkobling av telefon

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

- 1 Hold inne  for å slå på enheten.
 - 2 Hvis du slår på enheten for første gang, velger du et enhetsspråk.
Det neste skjermbildet ber deg om å parkoble med telefonen.
 - 3 Skann QR-koden med telefonen din, og følg instruksjonene på skjermen for å fullføre parkoblingen og oppsettet.
 - 4 Sveip om nødvendig ned på startskjermen for å vise statuswidgeten, og velg **Telefon > Par smarttelefon** (*Vise widgets, side 3*) for å angi parkoblingsmodus manuelt.
- MERK:** Hvis du skal parkoble en ny telefon, velger du navnet på den tidligere parkoblede telefonen og velger  for å glemme den. **Par smarttelefon** vises etter at du har glemt den tidligere parkoblede telefonen.

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

Bluetooth tilkoblede funksjoner

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

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

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

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

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

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

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

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

Musikkontroller: Gjør det mulig å kontrollere musikkavspilling på telefonen ved hjelp av enheten.

Varsler: Viser telefonvarsler og meldinger på enheten.

Sikkerhets- og sporingsfunksjoner: (*Sikkerhets- og sporingsfunksjoner, side 17*)

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

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

Sikkerhets- og sporingsfunksjoner

⚠ FORSIKTIG

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

LES DETTE

Hvis du skal bruke disse funksjonene, må du aktivere GPS på Edge Explore 2 enheten og koble enheten til Garmin Connect appen ved hjelp av Bluetooth teknologi. Du kan oppgi nødkontaktene dine på Garmin Connect kontoen din.

Edge Explore 2-enheten har sikkerhets- og sporingsfunksjoner som må konfigureres med Garmin Connect appen.

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

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

Hendelsesregistrering: Hvis Edge Explore 2 enheten registrerer en hendelse under bestemte utendørsaktiviteter, sender den en automatisk melding, en LiveTrack-kobling og GPS-posisjonen din (hvis dette er tilgjengelig) til nødkontaktene dine.

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

Live Event Sharing: Du kan sende meldinger med oppdateringer i sanntid til venner og familie i løpet av en hendelse.

MERK: Denne funksjonen er kun tilgjengelig hvis enheten er koblet til en kompatibel Android telefon.

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

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

Hendelsesregistrering

⚠ FORSIKTIG

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

LES DETTE

Før du kan aktivere hendelsesregistrering på enheten din, må du konfigurere nødkontaktinformasjon i Garmin Connect appen. Den parkoblede telefonen må være utstyrt med et dataabonnement og befinne seg i et område med nettverksdekning der data er tilgjengelig. Nødkontaktene dine må kunne motta tekstmeldinger (standardpriser for tekstmeldinger kan gjelde).

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

Det vises en melding på enheten og den parkoblede telefonen om at nødkontaktene dine blir kontaktet etter 30 sekunder. Hvis du ikke trenger hjelp, kan du avbryte den automatiske nødmeldingen.

Assistanse

⚠ FORSIKTIG

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

LES DETTE

Før du kan aktivere assistansefunksjonen på enheten din, må du konfigurere nødkontaktinformasjon i Garmin Connect appen. Den parkoblede telefonen må være utstyrt med et dataabonnement og befinne seg i et område med nettverksdekning der data er tilgjengelig. Nødkontaktene dine må kunne motta tekstmeldinger (standardpriser for tekstmeldinger kan gjelde).

Når Edge enheten med GPS aktivert er koblet til Garmin Connect appen, kan du sende en automatisert tekstmelding med navn og GPS-posisjon, hvis dette er tilgjengelig, til nødkontaktene dine.

På enheten vises en melding som sier at kontaktene dine blir informert etter at en nedtelling er fullført. Hvis du ikke trenger hjelp, kan du avbryte meldingen.

Legge til nødkontakter

Nødkontaktnumre brukes til sikkerhets- og sporingsfunksjoner.

- 1 Gå til Garmin Connect appen, og velg ●●●.
- 2 Velg **Sikkerhet & Sporing > Sikkerhetsfunksjoner > Nødkontakter > Legg til nødkontakter**.
- 3 Følg instruksjonene på skjermen.

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

Vise nødkontakter

Før du kan vise nødkontakter på enheten, må du konfigurere informasjon om syklisten og nødkontakter i Garmin Connect appen.

Velg  > **Sikkerhet & Sporing > Nødkontakter**.

Navnene og telefonnumrene til nødkontaktene vises.

Be om assistanse

LES DETTE

Før du kan be om assistanse, må du aktivere GPS på Edge enheten og konfigurere nødkontaktinformasjon i Garmin Connect appen. Den parkoblede telefonen må være utstyrt med et dataabonnement og befinne seg i et område med nettverksdekning der data er tilgjengelig. Nødkontaktene dine må kunne motta e-poster eller tekstmeldinger (standardpriser for tekstmeldinger kan påløpe).

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

Slå hendelsesregistrering av og på

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

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

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

Avbryte en automatisk melding

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

Hold inne **Trykk og hold nede for å avbryte**. før den 30 sekunder lange nedtellingen når 0.

Sende en statusoppdatering etter en hendelse

Før du kan sende en statusoppdatering til nødkontaktene, må enheten registrere en hendelse og sende en automatisk nødmelding til nødkontaktene.

Du kan sende en statusoppdatering til nødkontaktene for å melde at du ikke trenger hjelp.

- 1 Sveip nedover fra toppen av skjermbildet, og skyv til venstre eller høyre for å vise styringswidgetene.
- 2 Velg **Hendelse oppdaget > Det går bra med meg**.

En melding sendes til alle nødkontakter.

LiveTrack

LES DETTE

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

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

Hvis du vil bruke denne funksjonen, må du aktivere GPS på Edge Explore 2-enheten og koble den til Garmin Connect appen ved hjelp av Bluetooth teknologi.

Aktivere LiveTrack

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

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

Mottakere kan se sanntidsdataene dine på en Garmin Connect sporingsside.

Starte en GroupTrack-økt

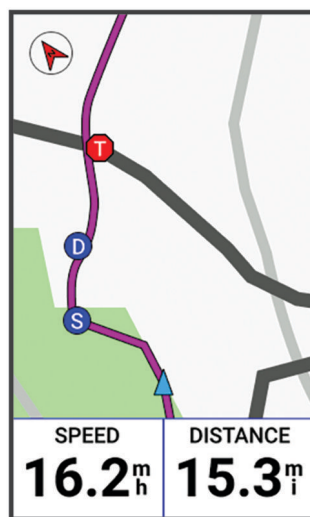
Før du kan starte en GroupTrack-økt, må du parkoble enheten din med en telefon som har Garmin Connect appen ([Parkobling av telefon, side 16](#)).

MERK: Denne funksjonen kreves for gruppeturer med sykkelcomputerne Edge Explore og eldre.

På sykkelcomputerne Edge 1040, 840, 540 og nyere kan du bruke GroupRide-funksjonen ([Starte en GroupRide-økt, side 21](#)).

Under sykkelturen kan du se syklisterne i GroupTrack økten din på kartet.

- 1 På Edge sykkelcomputeren velger du  > **Sikkerhet & Sporing** > **LiveTrack** > **GroupTrack** for å aktivere visningstilkoblinger på kartskjermen og meldingsvarsler.
- 2 Gå til Garmin Connect appen og velg  > **Sikkerhet & Sporing** > **LiveTrack** > **Innstillinger** > **GroupTrack** > **Alle kontakter**.
- 3 Velg **Start LiveTrack**.
- 4 På Edge sykkelcomputeren trykker du på , og ta deg deretter en tur.
- 5 Bla til kartskjermbildet for å vise kontaktene dine.



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

- 6 Bla til GroupTrack listen.

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

Tips for GroupTrack økter

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

- Sykle utendørs med GPS.
- Parkoble Edge Explore 2-sykkelcomputeren med telefonen din ved hjelp av Bluetooth teknologi.
- I Garmin Connect appen velger du  > **Forbindelser**. Oppdater deretter listen over syklister i GroupTrack-økten din.
- Kontroller at alle kontaktene dine parkobler med telefonene sine og starter en LiveTrack-økt i Garmin Connect appen.
- Kontroller at alle kontaktene dine er innenfor en rekkevidde på 40 km.
- Du kan bla til kartet for å vise kontaktene dine under en GroupTrack økt.
- Du må slutte å sykle før du kan vise informasjon om posisjon og kurs for de andre personene i GroupTrack økten.

Sanntidsdeling av aktiviteter

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

Slå på sanntidsdeling av aktiviteter

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

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

- 1 Slå på Edge sykkelcomputeren.
- 2 Gå til Garmin Connect appen, og velg **••• > Sikkerhet & Sporing > Sanntidsdeling av aktiviteter**.
- 3 Velg **Enheter**, og velg deretter Edge sykkelcomputeren din.
- 4 Velg vekslebryteren for å aktivere **Sanntidsdeling av aktiviteter**.
- 5 Velg **Ferdig**.
- 6 Velg **Mottakere** for å legge til personer fra kontaktlisten.
- 7 Velg **Meldingsalternativer** for å tilpasse meldingsutløserne og alternativene.
- 8 Gå ut, og velg en GPS-sykkelprofil på Edge Explore 2-sykkelcomputeren.

Sanntidsdeling av aktiviteter er aktivert i 24 timer.

GroupRide

⚠ ADVARSEL

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

LES DETTE

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

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

Starte en GroupRide-økt

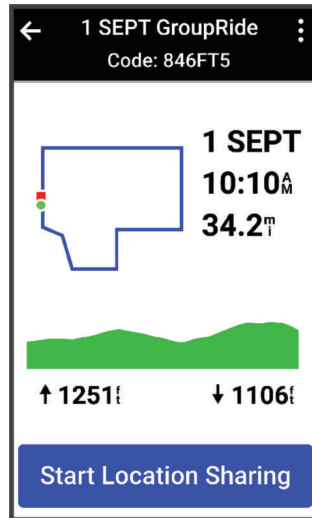
Før du kan starte en GroupRide-økt, må du parkoble enheten din med en telefon som har Garmin Connect appen ([Parkobling av telefon, side 16](#)).

- 1 Bla til **GroupRide**-oversikten.
- 2 Velg **✓** for å godta å dele sanntidsposisjonen din med andre.
- 3 Velg **Opprett GroupRide-økt**.
- 4 Velg **Navn, Dato** eller **Starttidspunkt** for å redigere informasjonen (valgfritt).
- 5 Velg **Legg til løype** for å dele en løype med andre.

Du kan velge blant de lagrede løypene dine eller velge **+** for å opprette en ny løype ([Løyper, side 10](#)).

6 Velg **Generer kode**.

Edge sykkelcomputeren din genererer en kode som du kan sende til andre syklister.



7 Velg **Del kode** > ✓.

8 Åpne Garmin Connect appen, og velg **Se kode** > **Dele**.

9 Velg hvordan du vil dele koden med andre syklister.

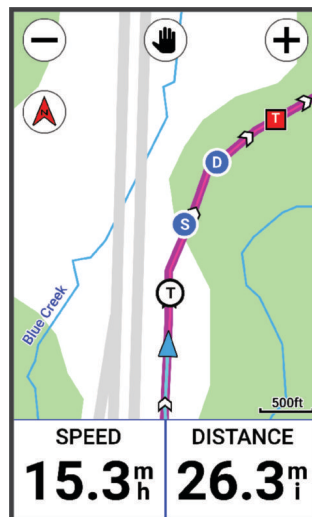
Garmin Connect appen deler GroupRide-koden med kontaktene dine.

10 På Edge sykkelcomputeren velger du **Start posisjonsdeling**.

11 Trykk på ►, og ta deg en tur.

GroupRide-dataskjermbildet blir lagt til i dataskjermbildene for den aktive profilen.

12 Velg en syklist på **GroupRide**-dataskjermbildet for å vise posisjonen til vedkommende på kartet, eller bla til kartet for å se alle syklistene (*GroupRide-kartstatus*, side 24).



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

Bli med i en GroupRide-økt

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

- 1 Bla til **GroupRide**-oversikten.

TIPS: Du kan legge til GroupRide-oversikten i oversiktsløkken (*Tilpassing av oversikter, side 46*).

- 2 Velg **Angi kode**.

- 3 Angi den sekssifrede koden, og velg ✓.

Edge sykkelcomputeren laster automatisk ned løypen.

- 4 Velg **Start posisjonsdeling** på turdagen.

- 5 Trykk på ►, og ta deg en tur.

Sende en GroupRide-melding

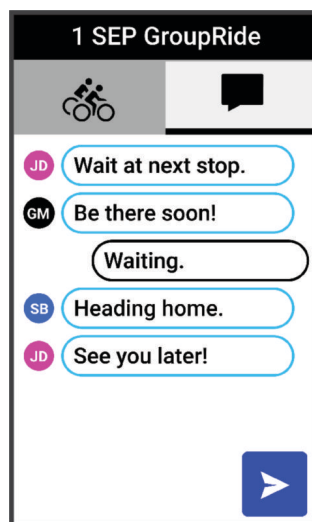
Du kan sende en melding til andre personer i løpet av en GroupRide-økt.

- 1 Gå til **GroupRide**-dataskjermbildet på Edge sykkelcomputeren din, og velg  > ►.

- 2 Velg et alternativ:

- Velg en melding i listen over forhåndsskrevne tekstmeldingssvar.
- Velg **Skriv inn melding** for å sende en tilpasset melding.

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



MERK: Du kan bla opp til toppen av meldingsskjermbildet for å vise eldre meldinger, inkludert alle meldinger som ble sendt før du ble med i GroupRide-økten (*Bli med i en GroupRide-økt, side 23*).

GroupRide-kartstatus

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

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

Ikon	Legg til	Farge	Bevegelse	Koblet til i Garmin Connect appen
	Sirkel	Hvit	Ja	Nei
	Sirkel	Blå	Ja	Ja
	Firkant	Hvit	Nei	Nei
	Firkant	Rød	Nei	Ja
	Sirkel	Grå	Ukjent	Ukjent

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

Forlate en GroupRide-økt

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

Du kan når som helst forlate en GroupRide-økt.

Velg et alternativ:

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

TIPS: Edge sykkelcomputeren fjerner automatisk GroupRide-økten når den utløper (*Tips for GroupRide økter, side 24*).

Tips for GroupRide økter

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

Tilskuermeldinger

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

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

Blokkere tilskuermeldinger

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

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

Stille inn sykkelalarm

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

1 Velg  > **Sikkerhet & Sporing** > **Sykkelalarm**.

2 Opprett eller oppdater passordet ditt.

Når du deaktiverer sykkelalarmen fra Edge enheten, blir du bedt om å taste inn passordet.

3 Sveip nedover fra toppen av skjermen, og velg **Still inn sykkelalarm** på styringsmodulen.

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

Avspilling av talemeldinger på telefonen

Før du kan konfigurere talemeldinger, må du ha en telefon med Garmin Connect appen parkoblet med Edge sykkelcomputeren.

Du kan angi at Garmin Connect appen skal spille av motiverende statusvarsler på telefonen under en tur eller en annen aktivitet. Talemeldinger spilles av for rundetid og -nummer, navigasjon, kraftmålinger, tempo eller hastighet og pulldata. Når en talemelding spilles av, demper Garmin Connect appen annen lyd på telefonen for å spille av meldingen. Du kan tilpasse lydvolumet i Garmin Connect appen.

1 Gå til Garmin Connect appen, og velg ●●●.

2 Velg **Garmin-enheter**.

3 Velg enhet.

4 Velg **Lydvarsler**.

Lytt til musikk

ADVARSEL

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

Du kan styre musikkavspillingen på telefonen din fra Edge sykkelcomputeren.

1 Spill av en sang eller en spilleliste på telefonen.

2 Velg et alternativ:

- Sveip nedover fra toppen av Edge sykkelcomputeren for å vise widgetene, og sveip til høyre eller venstre for å vise musikkkontrollwidgetene.

MERK: Du kan legge til alternativer i widgetløkken ([Tilpass modulløkke, side 46](#)).

- Sveip mot høyre eller venstre for å vise dataskjermbildet for musikkkontroll ([Legge til et dataskjermbilde for musikkkontroll, side 41](#)).

3 Begynn å lytte til musikk fra den parkoblede telefonen.

Du kan styre musikkavspillingen på telefonen din fra Edge sykkelcomputeren.

Trening

Trene innendørs

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

Parkoble sykkelrullen

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

Bruke en sykkelrulle

Før du kan bruke en kompatibel sykkelrulle, må du parkoble rullen med enheten din ved hjelp av ANT+ teknologi (*Parkoble sykkelrullen, side 26*).

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

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

- 1 Velg  > **Trening** > **Sykkelrulle**.
- 2 Velg et alternativ:
 - Velg **Fri tur** for å justere motstandsnivået manuelt.
 - Velg **Følg en løype** for å følge en lagret løype (*Løyper, side 10*).
 - Velg **Følg en aktivitet** for å følge en lagret sykkeltur (*Legge ut på tur, side 5*).
 - Velg **Still inn stigning, Angi motstand** eller **Angi kraftmål**, hvis dette er tilgjengelig, for å tilpasse turen din.
MERK: Sykkelrullemotstanden endres basert på løypen eller turinformasjonen.
- 3 Velg en løype eller aktivitet.
- 4 Velg **Kjør**.
- 5 Trykk på  for å starte aktivitetstidtakeren.

Innstilling av motstand

- 1 Velg  > **Trening** > **Sykkelrulle** > **Angi motstand**.
- 2 Velg  eller  for å angi motstandskraften som skal brukes av rullen.
- 3 Trykk på  for å starte aktivitetstidtakeren.
- 4 Velg om nødvendig  eller  for å justere motstandskraften under aktiviteten.

Innstilling av simulert stigning

- 1 Velg  > **Trening** > **Sykkelrulle** > **Still inn stigning**.
- 2 Velg  eller  for å angi den simulerte stigningen som skal brukes av rullen.
- 3 Trykk på  for å starte aktivitetstidtakeren.
- 4 Velg om nødvendig  eller  for å justere den simulerte stigningen under aktiviteten.

Angi målkraft

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

Angi et treningsmål

1 Velg **Trening > Angi et mål**.

2 Velg et alternativ:

- Velg **Bare distanse** for å velge en forhåndsinnstilt distanse eller angi en egendefinert distanse.
- Velg **Distanse og Tid** for å velge et mål for distanse og tid.
- Velg **Distanse og hastighet** for å velge et mål for avstand og hastighet.

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

3 Velg .

4 Trykk på  for å starte aktivitetstidtakeren.

5 Når du er ferdig med aktiviteten, trykker du på  og velger **Lagre**.

Løpe om kapp med en tidligere aktivitet

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

1 Velg  > **Trening > Konkurrer mot en aktivitet**.

2 Velg et alternativ:

- Velg **Konkurrer mot en aktivitet**.
- Velg **Lagrede løyper**.

3 Velg aktiviteten eller løypen.

4 Velg **Kjør**.

5 Trykk på  for å starte aktivitetstidtakeren.

Min statistikk

Edge Explore 2-sykelcomputeren kan registrere din personlige statistikk og beregne ytelsesmålinger. Ytelsesmålinger krever en kompatibel pulsmåler, wattmåler eller sykkelrulle.

Ytelsesmålinger

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

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

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

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

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

Om kondisjonsberegninger

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

Beregn VO2-maks

Før du kan se din beregnede VO2-maks, må du ta på deg pulsmåleren, montere kraftmåleren og parkoble dem med enheten din ([Parkoble trådløse sensorer, side 32](#)). Du får det mest nøyaktige resultatet hvis du fullfører oppsettet av brukerprofilen ([Konfigurer brukerprofilen, side 30](#)) og angir makspulsen din ([Angi pulssoner, side 32](#)).

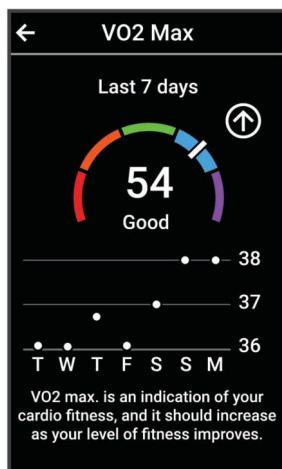
MERK: Beregningen kan virke unøyaktig til å begynne med. Enheten trenger et par turer for å forstå hvordan du sykler.

1 Sykle med konstant høy intensitet i minst 20 minutter.

2 Etter turen velger du **Lagre**.

3 Velg  > **Min statistikk** > **Kondisjon**.

Kondisjonsberegningen vises som et tall og en posisjon på fargemåleren.



 Lilla	Overlegent
 Blå	Utmerket
 Grønn	Bra
 Oransje	OK
 Rød	Dårlig

Kondisjonsberegningsdata og analyse gis med tillatelse av The Cooper Institute®. Du finner mer informasjon i tilleggset (Standardverdier for kondisjonsberegning, side 60) og på www.CooperInstitute.org.

Tips for kondisjonsberegning for sykling

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

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

Restitusjonstid

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

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

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

Se restitusjonstiden din

Før du kan bruke restitusjonstidsfunksjonen, må du ha en Garmin enhet med pulsmåling på håndleddet eller en kompatibel pulsmåler som er parkoblet med enheten (*Parkoble trådløse sensorer, side 32*). Hvis enheten ble levert med en pulsmåler, er enheten og sensoren allerede parete. Du får det mest nøyaktige resultatet hvis du fullfører oppsettet av brukerprofilen (*Konfigurer brukerprofilen, side 30*) og angir makspulsen din (*Angi pulssoner, side 32*).

1 Velg  > **Min statistikk** > **Restitusjon** >  > **Aktiver**.

2 Ta deg en tur.

3 Etter turen velger du **Lagre**.

Restitusjonstiden vises. Maksimumstiden er 4 dager, og minimumstiden er 6 timer.

Slå av prestasjonsvarsler

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

1 Velg  > **Min statistikk** > **Varsler om prestasjon**.

2 Velg et alternativ.

Se kondisjonsalderen din

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

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

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

Vise intensitetsminutter

Før enheten kan beregne intensitetsminuttene dine, må du parkoble den og dra på en tur med en kompatibel pulsmåler (*Parkoble trådløse sensorer, side 32*).

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

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

Personlige rekorder

Når du har fullført en tur, viser enheten eventuelle nye personlige rekorder som ble oppnådd under turen.

Personlige rekorder omfatter raskeste tid for en standardavstand, lengste tur og høyeste stigning under en tur. Når enheten er parkoblet med en kompatibel kraftmåler, viser enheten en maksimal kraftavlesning som er tatt opp i løpet av en 20 minutters periode.

Vise personlige rekorder

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

Gjenopprette en personlig rekord

Du kan tilbakestille personlige rekorder til en tidligere registrert rekord.

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

MERK: Dette sletter ingen lagrede aktiviteter.

Slette en personlig rekord

- 1 Velg  > **Min statistikk** > **Personlige rekorder**.
- 2 Velge en personlig rekord.
- 3 Velg  > .

Treningssoner

- Pulssoner ([Angi pulssoner, side 32](#))
- Kraftsoner ([Still inn wattsoner, side 33](#))

Konfigurer brukerprofilen

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

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

Trådløse sensorer

Edge sykkelcomputeren kan parkobles og brukes sammen med trådløse sensorer ved hjelp av ANT+ eller Bluetooth teknologi ([Parkoble trådløse sensorer, side 32](#)). Når enhetene er parkoblet, kan du tilpasse de valgfrie datafeltene ([Legge til et dataskjermbilde, side 40](#)). Hvis enheten ble levert med en sensor, er de allerede parkoblet.

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

Sensortype	Beskrivelse
Elsykel	Du kan bruke enheten med en elsykel og vise sykkeldata, for eksempel informasjon om batteri og giring, når du er på sykkeltur (Vise sensorinformasjon på elsykkelen, side 35).
Edge-fjernkontroll	Du kan styre Edge sykkelcomputeren din med Edge fjernkontrollen og blant annet starte aktivitetstidtakeren, markere runder og bla gjennom dataskjermbilder.
Puls	Du kan bruke en ekstern sensor, for eksempel pulsmålerne i HRM 200, HRM 600, HRM-Dual™, HRM-Fit™ eller HRM-Pro™ serien, til å se pulsdata under aktivitetene dine.
inReach-fjernkontroll	inReach® fjernkontrollfunksjonen gjør at du kan styre inReach satellittkommunikasjonsenheten med Edge sykkelcomputeren (Bruke inReach fjernkontrollen, side 35).
Lys	Du kan bruke smarte Varia™ sykkellykter for å få bedre oversikt over omgivelsene. Med et Varia frontlyktkamera kan du også ta bilder og ta opp video under en tur (Bruk Varia kamerakontrollene, side 34).
Kraft	Du kan bruke Rally™ eller Vector™ wattmålerpedalene til å se wattdata på enheten din. Du kan justere wattsonene slik at de samsvarer med mål og ferdigheter (Still inn wattsoner, side 33), eller bruke områdevarsler for å bli varslet når du når en bestemt wattson (Angi områdevarsler, side 42).
Radar	Du kan bruke en Varia bakspeilradar for å få bedre oversikt over omgivelsene og sende varsler om kjøretøy som nærmer seg. Med en Varia radar med kamera og baklykt kan du også ta bilder og ta opp video under en tur (Bruk Varia kamerakontrollene, side 34).
Shimano E-Bike	Du kan bruke sykkelcomputeren med en Shimano® elsykel og vise sykkeldata, for eksempel informasjon om batteri og giring, når du er på sykkeltur (Vise sensorinformasjon på elsykkelen, side 35).
Smartrulle	Du kan bruke sykkelcomputeren med en sykkelrulle for å simulere motstand mens du følger en løype eller sykler (Bruke en sykkelrulle, side 26).
Hastighet/pedal frekvens	Du kan montere hastighets- eller pedalfrekvenssensorer på sykkelen og vise dataene på sykkelcomputeren under en sykkeltur. Om nødvendig kan du angi omkretsen på hjulet manuelt (Hjulstørrelse og -omkrets, side 61).
Tempe	Du kan feste tempe™ temperatursensoren til en slitesterk stropp eller et feste der den utsettes for omgivende luft, slik at den blir en stabil kilde til nøyaktige temperaturdata.
VIRB	VIRB® fjernkontrollfunksjonen gjør det mulig å styre VIRB actionkameraet ved hjelp av sykkelcomputeren din.

Parkoble trådløse sensorer

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

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

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

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

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

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

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

- 4 Velg et alternativ:

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

Det vises en liste over tilgjengelige sensorer.

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

- 6 Velg **Legg til**.

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

Den trådløse sensorens batterilevetid

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

Angi pulssoner

Enheten benytter informasjonen i brukerprofilen i det første oppsettet for å bestemme pulssonene. Du kan justere pulssonene manuelt etter treningsmålene dine (*Treningsmål, side 33*). Du bør stille inn maksimal puls, hvilepuls og pulssoner for å få mest mulig nøyaktige kaloridata under aktiviteten.

- 1 Velg  > **Min statistikk** > **Treningssoner** > **Pulssoner**.

- 2 Angi verdier for maksimal puls og hvilepuls.

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

- 3 Velg **Basert på**:

- 4 Velg et alternativ:

- Velg **BPM** for å vise og redigere sonene i slag per minutt.
- Velg **% maksimum** for å vise og redigere sonene som en prosentandel av din maksimale puls.
- Velg **% pulsreserve** for å se og redigere sonene som prosentandeler av pulsreserven din (maksipuls minus hvilepuls).

Om pulssoner

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

Treningsmål

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

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

Hvis du vet hva makspulsen din ligger på, kan du bruke tabellen ([Pulssoneberegninger, side 61](#)) for å finne frem til den beste pulssonen for treningsmålene dine.

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

Tren med wattmålere

- Gå til www.garmin.com/cycling for å se en liste over wattmålere som er compatible med Edge sykkelcomputeren (for eksempel Rally og Vector systemer).
- Du finner mer informasjon i brukerveiledningen for wattmåleren.
- Juster wattsonene slik at de samsvarer med mål og ferdigheter ([Still inn wattsoner, side 33](#)).
- Bruk områdevarsler hvis du vil bli varslet når du når en bestemt kraftsone ([Angi områdevarsler, side 42](#)).
- Tilpass wattdatafeltene ([Legg til et dataskjerm bilde, side 40](#)).

Still inn wattsoner

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

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

Kalibrer kraftmåleren

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

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

- 1 Velg  > **Sensorer**.
- 2 Velg kraftmåleren.
- 3 Velg **Kalibrer**.
TIPS: Sørg for å holde wattmåleren aktiv til meldingen vises.
- 4 Følg instruksjonene på skjermen.

Pedalbasert watt

Rally måler pedalbasert watt.

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

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

Oppdatere Rally systemprogramvaren ved hjelp av Edge sykkelcomputeren

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

- 1 Send turhistorikken til Garmin Connect kontoen (*Sende turen din til Garmin Connect, side 38*).
Garmin Connect søker automatisk etter programvareoppdateringer og sender dem til Edge sykkelcomputeren din.
- 2 Sørg for at Edge sykkelcomputeren din er innenfor wattmålerens rekkevidde (3 m).
- 3 Roter krankarmen noen ganger. Edge sykkelcomputeren ber deg om å installere alle ventende programvareoppdateringer.
- 4 Følg instruksjonene på skjermen.

Situasjonsoppfattelse

⚠ ADVARSEL

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

Edge sykkelcomputeren din kan brukes sammen med Varia sykkelsikkerhetsproduktene (*Trådløse sensorer, side 31*). Se tilbehørets bruksanvisning for å få mer informasjon.

Bruk Varia kamerakontrollene

LES DETTE

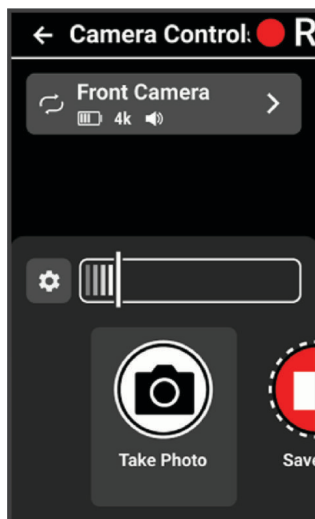
Enkelte jurisdiksjoner kan forby eller regulere opptak av video, lyd eller bilder, eller kan kreve at alle parter har kunnskap om opptaket og gir sitt samtykke. Det er ditt ansvar å kjenne til og følge alle lover, forskrifter og andre restriksjoner i jurisdiksjoner der du har planer om å bruke denne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

Før du kan bruke Varia kamerakontrollene, må du parkoble tilbehøret med sykkelcomputeren (*Parkoble trådløse sensorer, side 32*).

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

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

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



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

Aktivere tonen for grønt trusselnivå

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

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

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

Elsykkeltrening

Før du kan bruke en kompatibel elsykkel, for eksempel en Shimano elsykkel, må du parkoble den med Edge enheten din (*Parkoble trådløse sensorer, side 32*). Du kan tilpasse de valgfrie dataskjermbildene og datafeltene på elsykkelen (*Legge til et dataskjermbilde, side 40*).

Vise sensorinformasjon på elsykkelen

- 1 Velg  > **Sensorer**.
 - 2 Velg elsykkelen din.
 - 3 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil vise informasjon om elsykkelen, som kilometertelleren eller turdistansen, velger du **Sensordetaljer** > **Elsykel-detaljer**.
 - Hvis du vil vise feilmeldinger for elsykkelen, velger du .
- Du finner mer informasjon i brukerveiledningen for elsykkelen.

inReach fjernkontroll

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

Bruke inReach fjernkontrollen

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

Logg

Historikkoversikten på Edge Explore 2-sykkelcomputeren inneholder informasjon om tid, distanse, kalorier, hastighet, rundedata, høydenivå og ekstra informasjon om sensorer ved hjelp av ANT+ teknologi.

MERK: Det registreres ikke oppføringer til loggen så lenge aktivitetstidtakeren er stanset eller satt på pause. Det vises en melding når enhetsminnet er fullt. Enheten sletter eller overskriver ikke loggen automatisk. Last opp loggen til Garmin Connect kontoen din regelmessig for å holde oversikt over alle turdataene dine.

Vise turen

- 1 Sveip opp eller ned på startskjermen for å vise historikkoversikten.
MERK: Det kan hende at du må legge til oversikten på startskjermen (*Tilpassing av oversikter, side 46*).
- 2 Velg historikkoversikten.
- 3 Velg **Turer**.
- 4 Velg en tur.
- 5 Velg et alternativ.

Vis tid i hver treningssone

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

Når du viser tiden din i hver pulssone og kraftsone, kan det hjelpe deg med å justere treningsintensiteten. Du kan justere kraftsonene (*Still inn wattsoner, side 33*) og pulssonene (*Angi pulssoner, side 32*) for å samsvare med mål og evner. Du kan tilpasse datafelter for å vise tid i treningssoner under turen (*Legge til et dataskjermbilde, side 40*).

- 1 Sveip opp eller ned på startskjermen for å vise historikkoversikten.
MERK: Det kan hende at du må legge til oversikten på startskjermen (*Tilpassing av oversikter, side 46*).
- 2 Velg historikkoversikten.
- 3 Velg **Turer**.
- 4 Velg en tur.
- 5 Velg **Sammendrag**.
- 6 Velg et alternativ:
 - Velg **Pulssoner**.
 - Velg **Kraftsoner**.

Slett en tur

- 1 Sveip opp eller ned på startskjermen for å vise historikkoversikten.
MERK: Det kan hende at du må legge til oversikten på startskjermen (*Tilpassing av oversikter, side 46*).
- 2 Velg historikkoversikten.
- 3 Velg **Turer**.
- 4 Sveip en tur til venstre, og velg .

Vis totalverdier for data

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

- 1 Sveip opp eller ned på startskjermen for å vise historikkoversikten.
MERK: Det kan hende at du må legge til oversikten på startskjermen (*Tilpassing av oversikter, side 46*).
- 2 Velg historikkoversikten.
- 3 Velg **Totalverdier**.

Slett totalverdier for data

- 1 Sveip opp eller ned på startskjermen for å vise historikkoversikten.
MERK: Det kan hende at du må legge til oversikten på startskjermen (*Tilpassing av oversikter, side 46*).
- 2 Velg historikkoversikten.
- 3 Velg **Totalverdier**.
- 4 Velg et alternativ:
 - Velg  for å slette alle totalverdier for data fra historikken.
 - Velg en aktivitetsprofil der oppsamlede totalverdier for data skal slettes for en enkelt profil.**MERK:** Dette sletter ingen lagrede aktiviteter.
- 5 Velg .

Garmin Connect

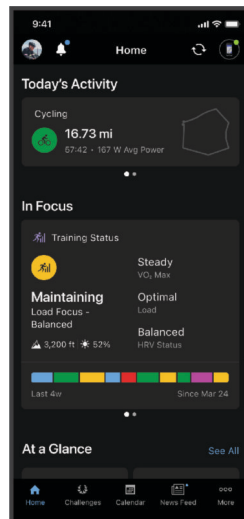
Du kan komme i kontakt med venner på Garmin Connect. Garmin Connect gir dere verktøy for sporing, analyse, deling og mulighet til å oppmuntre hverandre. Loggfør hendelsene i en aktiv livsstil, inkludert løpeturer, gåturer, sykkelturner, svømming, villmarksturer, triatlon med mer.

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

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

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

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



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

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

Garmin Connect+ abonnement

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

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

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

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

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

Sende turen din til Garmin Connect

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

Dataregistrering

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

Du finner mer informasjon om datagjennomsnitt for pedalfrekvens og kraft på [Datagjennomsnitt for pedalfrekvens eller kraft, side 47](#).

Databehandling

Tilkobling til datamaskin

LES DETTE

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

- 1 Ta av gummiheften på USB-porten.
- 2 Koble den ene enden av kabelen til USB-porten på enheten.
- 3 Koble den andre enden av kabelen til USB-porten på en datamaskin.
Enheten vises som en flyttbar stasjon i Denne PC-en på Windows® datamaskiner og som en tilgjengelig stasjon på Mac® datamaskiner.

Overføre filer til enheten

- 1 Koble enheten til datamaskinen.
Avhengig av operativsystemet på datamaskinen vises enheten enten som en bærbar enhet, en flyttbar stasjon eller et flyttbart volum.
MERK: Mac operativsystemer registrerer ikke enheten som standard. Du må bruke Garmin Express programvare for å samhandle med filer på enheten din.
- 2 Åpne filleseren på datamaskinen.
- 3 Velg en fil.
- 4 Velg **Rediger > Kopier**.
- 5 Åpne den bærbare enheten, stasjonen eller volumet for enheten.
- 6 Bla til en mappe.
MERK: De fleste filtyper har en navngitt mappe i Garmin mappen.
- 7 Velg **Rediger > Lim inn**.
Filen vises i listen over filer i minnet på enheten.

Slette filer

LES DETTE

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

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

MERK: Hvis du bruker en Apple datamaskin, må du tømme Papirkurv-mappen for å fjerne filene helt.

Koble fra USB-kabelen

Hvis enheten er koblet til datamaskinen som en flyttbar stasjon eller et flyttbart volum, må du koble enheten fra datamaskinen på en sikker måte for å unngå tap av data. Hvis enheten er koblet til Windows datamaskinen din som en bærbar enhet, er det ikke nødvendig å koble fra enheten på en sikker måte.

- 1 Gjør ett av følgende:
 - I Windows velger du ikonet **Trygg fjerning av maskinvare** i systemstatusfeltet og velger deretter enheten.
 - Du velger enheten, og deretter velger du **Fil > Løs ut** for Apple datamaskiner.
- 2 Koble kabelen fra datamaskinen.

Tilpasse enheten

Nedlastbare Connect IQ funksjoner

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

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

Widgets: Få oversiktlig informasjon, inkludert sensordata og varsler.

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

Laste ned Connect IQ funksjoner ved hjelp av datamaskinen

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

Oppdater aktivitetsprofil

Du kan tilpasse tre aktivitetsprofiler. Du kan tilpasse innstillingene og datafeltene for en spesiell aktivitet eller tur.

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

- 1 Velg  > **Aktivitetsprofiler**.
- 2 Velg en profil.
- 3 Velg om nødvendig  for å endre navnet og fargen til profilen.
- 4 Velg et alternativ:
 - Velg **Dataskjermer** for å tilpasse dataskjermbildene og datafeltene ([Legge til et dataskjermbilde, side 40](#)).
 - Velg **Stigninger** > **ClimbPro** for å aktivere ClimbPro funksjonen ([Bruke ClimbPro, side 13](#)).
 - Velg **Stigninger** > **Stigningsdeteksjon** for å velge hvilke typer stigninger enheten registrerer.
 - Velg **Varsler og meldinger** for å tilpasse aktivitetsvarslene ([Innstillinger for varsler og meldinger, side 42](#)).
 - Velg **Varsler og meldinger** > **Varsler om skarpe svinger** for å aktivere varsler om vanskelige svinger.
 - Velg **Varsler og meldinger** > **Advarsler om veier med mye trafikk** for å få navigasjonsadvarsler om veier med mye trafikk.
 - Velg **Varsler og meldinger** > **Runde** for å angi hvordan runder skal utløses ([Markere runder etter posisjon, side 43](#)).
 - Velg **Tidtaker** > **Auto Pause** for å endre når aktivitetstidtakeren stanser automatisk ([Automatisk pause, side 44](#)).
 - Velg **Tidtaker** > **Startmodus for tidtaker** for å tilpasse hvordan enheten registrerer starten på en tur og starter aktivitetstidtakeren automatisk ([Start tidtaker automatisk, side 44](#)).
 - Velg **Navigasjon** > **Kart** for å tilpasse kartinnstillingene ([Kartinnstillinger, side 14](#)).
 - Velg **Navigasjon** > **Ruting** for å tilpasse ruteinnstillingene ([Ruteinnstillinger, side 15](#)).
 - Velg **Navigasjon** > **Navigasjonsmeldinger** for å vise detaljerte retningsanvisninger som tekst eller på kartet.
 - Velg **Satellittsystemer** for å slå av GPS ([Trene innendørs, side 25](#)) eller endre satellittinnstillingen ([Endre satellittinnstilling, side 44](#)).
 - Velg **Automatisk dvale** for å aktivere dvalemodus automatisk når enheten har vært inaktiv i fem minutter ([Bruke automatisk dvalemodus, side 44](#)).

Alle endringer lagres til aktivitetsprofilen.

Legge til et dataskjermbilde

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

TIPS: Hvis du vil se en liste over alle tilgjengelige datafelte, kan du gå til [Datafelte, side 58](#).
- 5 Velg .
- 6 Velg et alternativ:
 - Velg en annen kategori for å velge flere datafelt.
 - Velg .
- 7 Velg  eller  for å endre layouten.
- 8 Velg .
- 9 Velg et alternativ:
 - Trykk på et datafelt og deretter på et annet datafelt for å bytte om på dem.
 - Dobbelttrykk på et datafelt for å endre det.
- 10 Velg .

Legge til et dataskjermbilde for musikkontroll

Du kan tilpasse et dataskjermbilde for å vise musikkontroller og sanntidsdata, for eksempel rundetider eller total stigning ([Lytt til musikk, side 25](#)).

- 1 Velg  > **Aktivitetsprofiler**.
- 2 Velg en profil.
- 3 Velg **Dataskjermer** > **Legg til ny** > **Musikkstyring**.
- 4 Hold inne  og dra dataskjermbildet opp eller ned for å endre dataskjermbildets posisjon i oversikten (valgfritt).
- 5 Velg  > **Musikkstyring** > **Layout og datafelter**.
- 6 Velg et alternativ:
 - Trykk på et datafelt og deretter på et annet datafelt for å bytte om på dem.
 - Dobbelttrykk på et datafelt for å endre det.
- 7 Velg .

Musikkdataskjermbildet som legges til, vises i profilens liste over dataskjermbilder ([Flytte dataskjermbilder, side 41](#)).

Redigere et dataskjermbilde

- 1 Velg  > **Aktivitetsprofiler**.
- 2 Velg en profil.
- 3 Velg **Dataskjermer**.
- 4 Velg et dataskjermbilde.
- 5 Velg **Layout og datafelter**.
- 6 Velg  eller  for å endre layouten.
- 7 Velg .
- 8 Velg et alternativ:
 - Trykk på et datafelt og deretter på et annet datafelt for å bytte om på dem.
 - Dobbelttrykk på et datafelt for å endre det.
- 9 Velg .

Flytte dataskjermbilder

- 1 Velg  > **Aktivitetsprofiler**.
- 2 Velg en profil.
- 3 Velg **Dataskjermer** >  > **Sorter**.
- 4 Hold inne  på et dataskjermbilde og dra det til en ny plassering.
- 5 Velg .

Innstillinger for varsler og meldinger

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

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

Varsler om skarpe svinger: Aktiverer varsler om vanskelige svinger.

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

Advarsel om veifare: Aktiverer varsler om veifarer, for eksempel hull i veien eller hindringer.

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

Runde: Angir hvordan runder utløses (*Markere runder etter posisjon, side 43*).

Tidsvarsel: Angir et varsel om en bestemt tid (*Angi regelmessige varsler, side 42*).

Distansevarsel: Angir et varsel om en bestemt avstand (*Angi regelmessige varsler, side 42*).

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

Pulsvarsel: Angir at enheten skal varsle deg når pulsen din er over eller under en målsone (*Angi områdevarsler, side 42*).

Pedalfrekvensvarsel: Angir at enheten skal varsle deg når pedalfrekvensen er over eller under et egendefinert område med antall repetisjoner per minutt (*Angi områdevarsler, side 42*).

Kraftvarsel: Angir at enheten skal varsle deg når watterskelen din er over eller under en målsone (*Angi områdevarsler, side 42*).

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

Varsel om å spise: Angir et varsel om å spise på et bestemt tidspunkt eller etter en bestemt distanse.

Varsel om å drikke: Angir et varsel om å drikke på et bestemt tidspunkt eller etter en bestemt distanse.

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

Angi områdevarsler

Hvis du har en valgfri pulsmåler, pedalfrekvenssensor eller kraftmåler, kan du angi områdevarsler. Et områdevarsel varsler deg når enhetsmålingene er over eller under et angitt verdiområde. Du kan for eksempel angi at enheten varsler deg når pedalfrekvensen er under 40 o/min og over 90 o/min. Du kan også bruke en treningssone for områdevarselet (*Treningssoner, side 30*).

1 Velg  > **Aktivitetsprofiler**.

2 Velg en profil.

3 Velg **Varsler og meldinger**.

4 Velg **Pulsvarsel**, **Pedalfrekvensvarsel** eller **Kraftvarsel**.

5 Velg verdier for minimum og maksimum, eller velg soner.

Det vises en melding hver gang du går over eller under området som er angitt. Enheten piper hvis du har slått på toner (*Slå enhetstoner på og av, side 47*).

Angi regelmessige varsler

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

1 Velg  > **Aktivitetsprofiler**.

2 Velg en profil.

3 Velg **Varsler og meldinger**.

4 Velg en varseltype.

5 Slå på varselet.

6 Angi en verdi.

7 Velg .

Det vises en melding hver gang du når verdien for varselet. Enheten piper hvis du har slått på toner (*Slå enhetstoner på og av, side 47*).

Auto Lap®

Markere runder etter posisjon

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

- 1 Velg  > **Aktivitetsprofiler**.
- 2 Velg en profil.
- 3 Velg **Varsler og meldinger** > **Runde**.
- 4 Slå på **Auto Lap**-varselet.
- 5 Velg **Auto Lap-utløser** > **Etter posisjon**.
- 6 Velg **Runde ved**.
- 7 Velg et alternativ:
 - Velg **Bare LAP-trykk** for å utløse rundetelleren hver gang du trykker på , og hver gang du passerer en av disse posisjonene igjen.
 - Velg **Start og Lap** for å utløse rundetelleren ved GPS-posisjonen der du trykker på , og hvor som helst i løpet av turen der du trykker på .
 - Velg **Marker og Lap** for å utløse rundetelleren ved en bestemt GPS-posisjon som er merket før turen, og hvor som helst under turen der du trykker på .
- 8 Tilpass eventuelt rundedatafeltene ([Legge til et dataskjerm bilde, side 40](#)).

Marker runder etter avstand

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

- 1 Velg  > **Aktivitetsprofiler**.
- 2 Velg en profil.
- 3 Velg **Varsler og meldinger** > **Runde**.
- 4 Slå på **Auto Lap**-varselet.
- 5 Velg **Auto Lap-utløser** > **Etter distanse**.
- 6 Velg **Runde ved**.
- 7 Angi en verdi.
- 8 Velg .
- 9 Tilpass eventuelt rundedatafeltene ([Legge til et dataskjerm bilde, side 40](#)).

Marker runder etter tid

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

- 1 Velg  > **Aktivitetsprofiler**.
- 2 Velg en profil.
- 3 Velg **Varsler og meldinger** > **Runde**.
- 4 Slå på **Auto Lap**-varselet.
- 5 Velg **Auto Lap-utløser** > **Etter tid**.
- 6 Velg **Runde ved**.
- 7 Velg verdien for timer, minutter eller sekunder.
- 8 Velg  eller  for å angi en verdi.
- 9 Velg .
- 10 Tilpass eventuelt rundedatafeltene ([Legge til et dataskjerm bilde, side 40](#)).

Tilpasse rundebanneret

Du kan tilpasse datafeltene som vises på rundebanneret.

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

Automatisk pause

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

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

- 1 Velg  > **Aktivitetsprofiler**.
- 2 Velg en profil.
- 3 Velg **Tidtaker** > **Auto Pause**.
- 4 Velg et alternativ:
 - Velg **Når stoppet** for å sette tidtakeren på pause automatisk når du slutter å bevege deg.
 - Velg **Egendefinert** for å sette tidtakeren på pause automatisk når hastigheten faller under en bestemt verdi.
- 5 Tilpass eventuelt valgfrie datafelter for tid ([Legge til et dataskjerm bilde, side 40](#)).

Start tidtaker automatisk

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

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

Endre satellittinnstilling

Du kan forbedre ytelsen i utfordrende forhold og hente GPS-posisjonen raskere ved å aktivere Multi-GNSS. Bruk av GPS sammen med en annen satellitt reduserer batterilevetiden mer enn når du bare bruker GPS.

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

Bruke automatisk dvalemodus

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

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

Bla automatisk

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

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

Telefoninnstillinger

Velg  > **Telefon**.

Aktiver: Aktiverer Bluetooth.

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

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

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

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

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

Tapte varsler: Viser tapte anrop fra en kompatibel telefon.

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

Gjestemodus

Gjestemodusfunksjonen gjør at du kan begrense de tilgjengelige funksjonene og innstillingene før du deler enheten med en gjestebroker.

Aktivere gjestemodus

- 1 Velg  > **Gjestemodus** > **Aktiver**.
- 2 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil aktivere gjestemodus og trenger en kode for å deaktivere den, velger du  og skriver inn en firesifret kode. Deretter velger du .
 - Hvis du vil aktivere gjestemodus uten noen kode, velger du .Enheten begrenser innstillingene som er tilgjengelige for tilpasning.

Deaktivere gjestemodus

- 1 Velg  > **Gjestemodus** > **Aktiver**.
- 2 Skriv om nødvendig inn den firesifrede koden, og velg .
- MERK:** Hvis du skriver inn feil kode tre ganger, blir du bedt om å skrive inn den universale koden for opplåsing: Garmin.
- 3 Velg et alternativ:
 - Velg  for å gjenopprette enhetsinnstillingene som ble brukt før gjestemodus ble aktivert.
 - Velg  for å beholde enhetsinnstillingene som ble brukt da gjestemodus var aktivert.

Systeminnstillinger

Velg  > **System**.

- Skjerminnstillinger (*Skjerminnstillinger*, side 46)
- Innstillinger for widgeter (*Tilpass modulløkke*, side 46)
- Innstillinger for dataregistrering (*Innstillinger for dataregistrering*, side 46)
- Innstillinger for enheter (*Endre måleenhetene*, side 47)
- Innstillinger for toner (*Slå enhetstoner på og av*, side 47)
- Språkinnstillinger (*Endre enhetsspråk*, side 47)

Skjerminnstillinger

Velg  > **System** > **Skjerm**.

Lysstyrke: Angir lysstyrken på bakgrunnslyset.

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

Fargemodus: Angir om enheten skal vise dag- eller nattfarger. Du kan velge Automatisk slik at enheten angir dag- eller nattfarger automatisk etter klokkeslettet.

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

Bruke bakgrunnslyset

Du kan trykke på berøringsskjermen for å slå på bakgrunnsbelysningen.

MERK: Du kan justere tidsavbrudd for bakgrunnslyset (*Skjerminnstillinger*, side 46).

- 1 Gå til skjermbildet Hjem eller Data, og sveip ned fra øverst på skjermen.
- 2 Velg , og bruk glidebryteren for å justere lysstyrken manuelt.

Tilpassing av oversikter

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

Tilpass modulløkke

Du kan endre rekkefølgen på modulene i modulløkka, fjerne dem og legge til nye.

- 1 Velg  > **System** > **Widgeter**.
- 2 Velg et alternativ:
 - Velg  for å legge til en modul i modulløkka.
 - Velg  for å dra modulen opp eller ned og endre plassering av modulløkka.
 - Sveip til venstre på en modul, og velg  for å fjerne modulen fra modulløkka.

Innstillinger for dataregistrering

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

Gjennomsnittlig pedalfrekvens: Kontrollerer om enheten inkluderer nullverdier for pedalfrekvensdata som oppstår når du ikke trækker på pedalene (*Datagjennomsnitt for pedalfrekvens eller kraft*, side 47).

Gjennomsnittlig kraft: Kontrollerer om enheten inkluderer nullverdier for kraftdata som oppstår når du ikke trækker på pedalene (*Datagjennomsnitt for pedalfrekvens eller kraft*, side 47).

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

Datagjennomsnitt for pedalfrekvens eller kraft

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

Du kan endre verdien på denne innstillingen ([Innstillinger for dataregistrering, side 46](#)).

Endre måleenhetene

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

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

Slå enhetstoner på og av

Velg  > **System** > **Toner**.

Endre enhetsspråk

Velg  > **System** > **Språk**.

Tidssoner

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

Informasjon om enheten

Lade enheten

LES DETTE

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

Enheden får strøm fra et innebygd lithiumionbatteri som du kan lade ved hjelp av en vanlig veggkontakt eller en USB-port på datamaskinen.

MERK: Enheden lades ikke når den er utenfor det godkjente temperaturområdet (*Spesifikasjoner, side 54*).

1 Fjern gummihebben ① fra USB-porten ②.



- 2 Koble den minste enden av USB-kabelen til USB-porten på enheten.
 - 3 Koble den største enden av USB-kabelen til en vekselstrømadapter eller en USB-port på en datamaskin.
 - 4 Koble strømadapteren til en vanlig veggkontakt.
Enheden slår seg på når du kobler den til en strømkilde.
 - 5 Lad enheten helt opp.
- Sett på plass gummihebben når du har ladet enheten.

Om batteriet

⚠ ADVARSEL

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

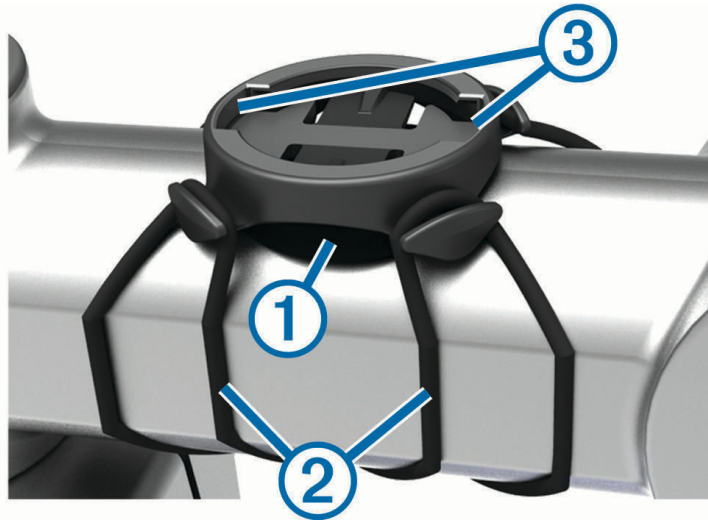
Installering av standardbrakett

For å få best mulig GPS-mottak og skjermstyk plasserer du sykkelbraketten slik at enheten er parallell med bakken, og fronten på enheten er rettet mot himmelen. Du kan montere sykkelbraketten på styrestammen eller på styret.

MERK: Du kan hoppe over denne oppgaven hvis du ikke har denne braketten.

- 1 Velg et sikkert sted å montere enheten, der den ikke kommer i veien for betjeningen av sykkelen.
- 2 Plasser gummiplaten ① på baksiden av sykkelbraketten.

Det følger med to gummiplater, og du kan velge den platen som passer best til sykkelen din. Gummitappene justeres etter baksiden av sykkelbraketten slik at den holder seg på plass.



- 3 Plasser sykkelbraketten på styrestammen.
- 4 Fest sykkelbraketten godt med de to båndene ②.
- 5 Juster tappene på baksiden av enheten etter hakkene på sykkelbraketten ③.
- 6 Trykk lett ned på enheten, og vri den med klokka til den låses på plass.



Løse ut Edge

- 1 Vri Edge med klokken for å låse opp enheten.
- 2 Løft Edge ut av braketten.

Feste en festesnor

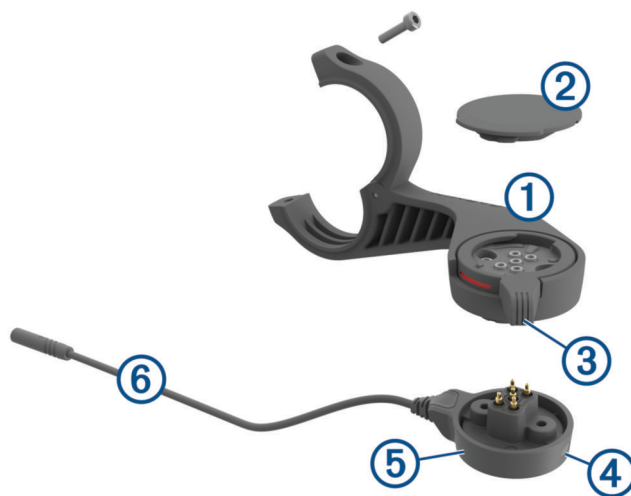
Du kan bruke festesnoren (tilleggsutstyr) til å feste Edge enheten til sykkelstyret.

- 1 Ta av gummihebben på USB-porten.
- 2 Begynn bak på enheten, og dra festesnørsløyken ① gjennom sporet i enheten.



- 3 Før den andre enden av festesnoren ② gjennom løkken, og stram godt til.
- 4 Sett på gummihebben, og pass på at festesnoren er på linje med hakket.

Oversikt over Edge strømbralett



①	Frontbrakett
②	Gummihette
③	Låsering
④	LED-statuslampe
⑤	Strømsensor
⑥	Strømsensorkabel

Montere Edge strømbraketten

Du kan bruke strømbraketten til å montere Edge enheten og koble den til elsykkelen din. Garmin anbefaler at du justerer braketten i henhold til Edge visningsvinkelen før du kobler kabelen til elsykkelen.

MERK: Du kan hoppe over denne oppgaven hvis du ikke har denne braketten.

- 1 Velg et sikkert sted å montere Edge enheten på der den ikke kommer i veien for betjeningen av elsykkelen.
- 2 Bruk en 2,5 mm unbrakonøkkel til å fjerne skruen ① fra koblingen på styret ②.



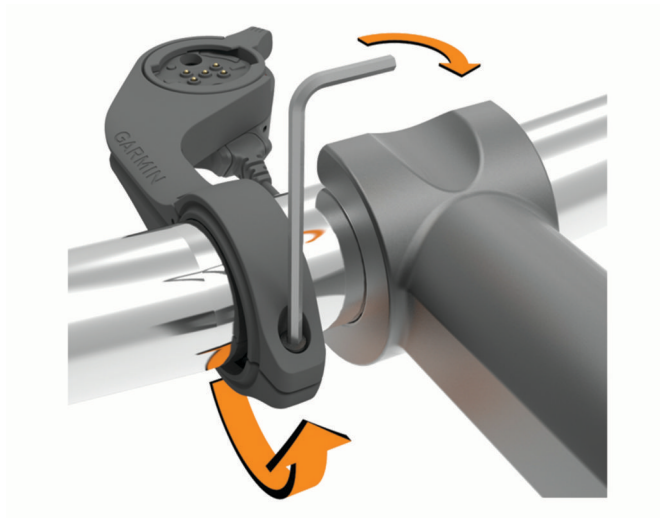
- 3 Plasser en gummipute rundt styret:
 - Hvis styrets diameter er 25,4 mm, bruker du den tykke puten.
 - Hvis styrets diameter er 31,8 mm, bruker du den tynne puten.
 - Hvis styrets diameter er 35 mm, bruker du ikke noen gummipute.

- 4 Plasser styretilkoblingen rundt gummiputen.

MERK: Du bør justere konturene på gummiputen med sporene på innsiden av styretilkoblingen.

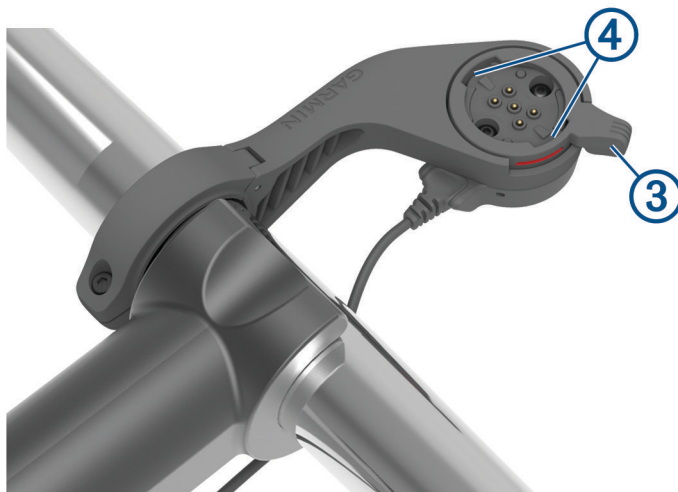
- 5 Sett skruen tilbake, og bruk 2,5 mm unbrakonøkkelen til å stramme den til braketten sitter på plass.

MERK: Kontroller skruens tilstramming regelmessig.



- 6 Åpne låseringen ③.

MERK: Låseringen er i den åpne stillingen når den røde linjen er synlig på siden av braketten.



- 7 Juster tappene på baksiden av Edge enheten etter hakkene på elsykkelbraketten ④.

- 8 Trykk ned forsiktig, og lukk håndtaket for å låse Edge enheten i braketten.
- 9 Koble strømsensorkabelen ⑤ til den compatible strømkabelen på elsykkelen (*Nødvendige kabler, side 53*).



Nødvendige kabler

For å fullføre monteringen må du kjøpe én av disse compatible kablene:

- Tilbehørskabel for Bosch® strømrakett
- Tilbehørskabel for Shimano strømrakett

MERK: Garmin anbefaler at en sykkelsperts kutter den compatible Shimano kabelen til riktig lengde.

Ledningsfarge	Ledningsfunksjon
Rød	Av/på
Gul	Av/på
Blå	Jord
Sort	Jord

- USB-A-tilbehørskabel for strømrakett

MERK: Hvis du får problemer med å montere og kable braketten, anbefaler Garmin at du oppsøker et sykkelverksted for å få hjelp.

Statuslampe for Edge strømrakett

LED-aktivitet	Status
Lyser kontinuerlig grønt	Strømraketten er koblet til strøm, men den er ikke koblet til en Edge enhet.
Blinker grønt	Strømraketten er koblet til Edge enheten og lader.
Blinker rødt	Det har oppstått en feil. Koble fra strømraketten, og fjern Edge enheten. Koble til strømraketten igjen, og monter Edge enheten. Hvis den røde blinkingen fortsetter, kontakter du kundestøtten.

Spesifikasjoner

Batteritype	Oppladbart, innebygd litiumionbatteri
Batterilevetid	Opptil 16 timer
Driftstemperaturområde	Fra -20 til 60 °C (fra -4 til 140 °F) MERK: Batterilevetiden kan bli redusert ved bruk i temperaturer på mellom -20 ° og 0 °C.
Ladetemperaturområde	Fra 0 til 45 °C (fra 32 til 113 °F)
Trådløs frekvens	2,4 GHz ved 20 dBm maks.
Vanntetthet	IEC 60529 IPX7 ¹

Produktoppdateringer

Enheten søker automatisk etter oppdateringer når den parkoblet med en telefon med Bluetooth teknologi. Du kan se etter oppdateringer manuelt i systeminnstillingene ([Systeminnstillinger, side 46](#)). Åpne Garmin Connect appen på telefonen.

Appen gir Garmin enheter enkel tilgang til disse tjenestene:

- Programvareoppdateringer
- Kartoppdateringer
MERK: Kartoppdateringer er tilgjengelige via Garmin Express.
- Dataopplastinger til Garmin Connect
- Produktregistrering

Oppdatere programvaren ved hjelp av appen Garmin Connect

Før du kan oppdatere enhetsprogramvaren ved hjelp av Garmin Connect-appen, må du ha en Garmin Connect-konto og parkoble enheten med en kompatibel smarttelefon ([Parkobling av telefon, side 16](#)).

Synkroniser enheten med Garmin Connect appen.

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

Oppdatere programvaren ved hjelp av Garmin Express

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

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

Vise enhetsinformasjon

Du kan vise enhetsinformasjon, for eksempel enhets-ID-en, programvareversjonen og lisensavtalen.

Velg  > **System** > **Om** > **Informasjon om opphavsrett**.

Vise forskrifts- og samsvarsinformasjon

Etiketten for denne enheten er tilgjengelig elektronisk. E-etiketten kan gi informasjon om forskrifter, slik som ID-numre fra FCC eller regional samsvarsmerking, samt aktuelt produkt- og lisensinformasjon.

- 1 Velg .
- 2 Velg **System** > **Informasjon om forskrifter**.

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

Ta vare på enheten

LES DETTE

Ikke oppbevar enheten på et sted der den kan bli utsatt for ekstreme temperaturer over lengre tid. Dette kan føre til permanent skade.

Du må aldri trykke på skjermen med en hard eller skarp gjenstand, da dette kan skade skjermen.

Unngå kjemiske rengjøringsmidler, løsemidler, solkrem og insektmidler som kan skade plastdeler og overflater.

Fest gummiheften godt for å forhindre skade på USB-porten.

Unngå kraftige slag og hard behandling. Dette kan redusere produktets levetid.

Rengjøre enheten

LES DETTE

Selv svette eller fukt i små mengder kan føre til korrosjon i de elektriske kontaktene når de er koblet til en lader. Korrosjon kan hindre lading eller overføring av data.

1 Tørk av enheten med en klut som er fuktet med et mildt vaskemiddel.

2 Tørk av.

La enheten tørke når den er rengjort.

Vedlikehold av Edge strøbrakett

LES DETTE

Fest gummiheften godt for å forhindre skade på de eksponerte kontaktene.

Hold komponentene rene.

Ikke oppbevar enheten på et sted der den kan bli utsatt for ekstreme temperaturer over lengre tid. Dette kan føre til permanent skade.

Unngå kjemiske rengjøringsmidler, løsemidler, solkrem og insektmidler som kan skade plastdeler og overflater.

Unngå kraftige slag og hard behandling. Dette kan redusere produktets levetid.

Bytt bare komponentene ut med deler fra Garmin. Du får mer informasjon hos forhandleren for Garmin eller på nettstedet for Garmin.

Kontakt den lokale avfallsstasjonen for å kassere strøbraketten i henhold til gjeldende lover og regler.

Rengjøre Edge strøbraketten

- Fjern gjørme og skitt fra området rundt gummiheften og de eksponerte kontaktene.
- Hold enheten under rennende vann mens gummiheften monteres.

La enheten tørke når den er rengjort.

Rengjøring av USB-port

1 Slå av enheten og koble den fra strømkilden.

2 Rengjør USB-porten med en myk, ren og løfri klut eller bomullspinne.

MERK: Fukt om nødvendig kluten eller bomullspinnen lett med isopropylalkohol.

3 La enheten tørke helt før du kobler den til en strømkilde.

Feilsøking

Tilbakestill Edge sykkelcomputeren

Hvis sykkelcomputeren slutter å reagere, kan det hende at du må tilbakestille den. Dette sletter ikke noen av dataene eller innstillingene dine.

Hold inne  i tolv sekunder.

Sykkelcomputeren tilbakestilles og slås på.

Gjenopprette standardinnstillingene

Du kan gjenopprette standardinnstillingene og -aktivitetsprofilene. Dette fjerner ikke historikken og aktivitetsdataene, som turer og løyper.

Velg  > **System** > **Nullstilling av enhet** > **Gjenopprette standardinnstillingene** > .

Fjerne brukerdata og innstillinger

Du kan slette alle brukerdata og tilbakestille enheten til førstegangsoppsettet. Dette fjerner historikken og dataene, som turer og løyper, og tilbakestiller enhetsinnstillingene og aktivitetsprofilene. Dette fjerner ikke eventuelle filer du har lagt til på enheten fra datamaskinen.

Velg  > **System** > **Nullstilling av enhet** > **Slett data og gjenopprett standardinnstillinger** > .

Avslutte demomodus

Demomodus viser en forhåndsvisning av funksjonene på Edge sykkelcomputeren.

- 1 Trykk på  åtte ganger.
- 2 Velg .

Maksimere batterilevetiden

- Slå på **Batterisparemodus** (*Slå på batterisparemodus, side 56*).
- Reduser lysstyrken (*Bruke bakgrunnslyset, side 46*) eller forkort tidsavbruddet for bakgrunnslyset (*Skjerminnstilling, side 46*).
- Slå på funksjonen **Automatisk dvale** (*Bruke automatisk dvalemodus, side 44*).
- Slå av trådløsfunksjonen **Telefon** (*Telefoninnstillinger, side 45*).
- Velg **GPS**-innstillingen (*Endre satellittinnstilling, side 44*).
- Fjern trådløse sensorer som du ikke bruker lenger.

Slå på batterisparemodus

Med batterisparemodusen kan du justere innstillingene for å forlenge batterilevetiden og dra på lengre turer.

- 1 Velg  > **Batterisparemodus** > **Aktiver**.
- 2 Velg et alternativ:
 - Velg **Reduser bakgrunnsbelysningen** for å redusere lysstyrken på bakgrunnsbelysningen.
 - Velg **Skjul kartet** for å skjule kartskjermen.
MERK: Når dette alternativet er aktivert, vises det fortsatt svingvarsler.
 - Velg **Satellittsystemer** for å endre satellittinnstillingen.

Den beregnede gjenstående batterilevetiden vises øverst på skjermen.

Du bør lade enheten og deaktivere batterisparemodusen etter turen for å bruke alle enhetsfunksjonene.

Telefonen min kobler seg ikke til enheten

Hvis telefonen ikke kobler seg til enheten, kan du forsøke disse tipsene.

- Slå telefonen og enheten av og på.
- Aktiver Bluetooth teknologi på telefonen.
- Oppdater Garmin Connect appen til den nyeste versjonen.
- Fjern enheten fra Garmin Connect appen og Bluetooth innstillingene på telefonen for å parkoble den på nytt.
- Hvis du har kjøpt en ny telefon, fjerner du enheten fra Garmin Connect appen på telefonen du vil slutte å bruke.
- Hold telefonen innenfor 10 m (33 fot) unna enheten.
- Åpne Garmin Connect appen på telefonen din, velg **•••**, og velg deretter **Garmin-enheter > Legg til enhet** for å aktivere parkoblingsmodus.
- Sveip nedover på startskjermen for å vise statuswidgeten og velge **Telefon > Par smarttelefon** for å aktivere parkoblingsmodus manuelt.

Forbedre GPS-satellitmottak

- Synkroniser enheten ofte med Garmin kontoen din:
 - Koble enheten til en datamaskin ved hjelp av USB-kabelen og Garmin Express appen.
 - Synkroniser enheten med Garmin Connect appen ved hjelp av en Bluetooth aktivert telefon.Mens enheten er koblet til Garmin kontoen, laster den ned flere dager med satellittdata, slik at den raskt kan finne satellittsignaler.
- Ta enheten ut til et åpent område, bort fra høye bygninger og trær.
- Hold enheten på samme sted i noen minutter.

Enheten bruker feil språk

- 1 Velg .
- 2 Bla ned til det nest siste elementet i listen og velg det.
- 3 Bla ned til det åttende elementet i listen, og velg det.
- 4 Velg språk.

Kalibrer den barometriske høydemåleren

Enheten kalibreres på fabrikken, og enheten bruker automatisk kalibrering ved startpunktet for GPS som standard. Du kan kalibrere den barometriske høydemåleren manuelt dersom du vet den korrekte høyden.

- 1 Velg  > **System > Høydemåler**.
- 2 Velg et alternativ:
 - Velg **Automatisk kalibrering** for å kalibrere automatisk fra GPS-startpunktet.
 - Hvis du vil angi gjeldende høyde manuelt, velger du **Kalibrer > Angi manuelt**.
 - Velg **Kalibrer > Bruk DEM** for å angi gjeldende høyde fra den digitale høydemodellen (DEM).
 - Velg **Kalibrer > Bruk GPS** for å angi gjeldende høyde fra GPS-startpunktet.

Angi høyde

Hvis du har nøyaktige høydedata for din aktuelle posisjon, kan du kalibrere høydemåleren på enheten manuelt.

- 1 Velg **Navigasjon >  > Angi høyde**.
- 2 Angi høyden, og velg .

Temperaturmålinger

Enheten kan vise temperaturmålinger som er høyere enn faktisk lufttemperatur hvis enheten er plassert i direkte sollys, holdes i hånden eller lades opp med en ekstern batteripakke. Det tar også en stund for enheten å tilpasse avlesningen hvis det er snakk om store temperaturendringer.

Utbyttbare tetningsringer

Det finnes erstatningsbånd (tetningsringer) for brakettene.

MERK: Bruk bare reservebånd i etylenpropylen (EPDM). Gå til <http://buy.garmin.com>, eller kontakt forhandleren for Garmin.

Få mer informasjon

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

Tillegg

Datafelter

Enkelte datafelter krever ANT+ eller Bluetooth tilbehør for å kunne vise data. Noen datafelter vises i mer enn én kategori på enheten.

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

24-timers maksimal temperatur: Den høyeste temperaturen som er registrert de siste 24 timene fra en kompatibel temperatursensor.

24-timers minimumstemperatur: Den laveste temperaturen som er registrert de siste 24 timene fra en kompatibel temperatursensor.

3 s kraft: 3 sekunders snittfart for kraftforbruk.

Assistansemodus: Den gjeldende assistansemodusen for elsykkelen.

Avstand til neste: Gjenværende avstand til neste veipunkt på ruten. Denne siden vises bare når du navigerer.

Avstand til punkt: Avstanden som gjenstår til neste punkt.

Batterinivå: Gjenværende batteristrøm.

Batteristatus: Gjenværende batteristrøm til et sykkellyktilbehør.

Destinasjonsposisjon: Posisjonen til endelig destinasjon.

Distanse: Avstanden som er tilbakelagt under gjeldende spor eller aktivitet.

Distanse til bestemmelsessted: Gjenværende avstand til endelig destinasjon. Denne siden vises bare når du navigerer.

Distanse til løypepunkt: Gjenværende avstand til neste punkt på løypa.

Elsykelbatteri: Gjenværende batteri på en elsykkel.

ETA ved bestemmelsessted: Beregnet ankomsttid ved destinasjonen (justert etter lokalt klokkeslett ved destinasjonen). Denne siden vises bare når du navigerer.

ETA ved neste: Beregnet ankomsttid til neste veipunkt på ruten (justert etter lokalt klokkeslett ved veipunktet). Denne siden vises bare når du navigerer.

Gj.sn. kraft: Gjennomsnittlig kraftforbruk for gjeldende aktivitet.

Gjennomsnittlig hastighet: Gjennomsnittlig hastighet for gjeldende aktivitet.

Gjennomsnittlig rundetid: Gjennomsnittlig rundetid for gjeldende aktivitet.

Gjennomsnittspuls: Gjennomsnittlig puls for gjeldende aktivitet.

Gjenværende stigning: Under en løype er dette stigningen som gjenstår når du bruker et høydemål.

GPS-signalstyrke: Styrken til GPS-satellittsignalet.

Hastighet: Gjeldende bevegelsestempo.

Hastighetsdiagram: Et kurvediagram over hastigheten din for den gjeldende aktiviteten.

Helling: Beregningen av stigning (høyde) for løp (avstand). Hvis du for eksempel beveger deg 3 m for hver 60 m du klatrer, er hellingen 5 %.

Høyde: Høyde over eller under havet for den gjeldende posisjonen.

Høydediagram: Et kurvediagram over gjeldende høyde, total stigning og total nedstigning for den gjeldende aktiviteten.

Kilojoule: Samlet utført arbeid (kraftforbruk) i kilojoule.

Kilometerteller: En løpende oversikt over den tilbakelagte avstanden for samtlige turer. Denne sammenlagtverdien fjernes ikke når du nullstiller turdataene.

Klokkeslett: Klokkeslett basert på gjeldende posisjon og tidsinnstillinger (format, tidssone, sommertid).

Kraft: Gjeldende kraftforbruk i watt.

Kraftdiagram: Et kurvediagram over det gjeldende, gjennomsnittlige og maksimale kraftforbruket for den gjeldende aktiviteten.

Kraft for runden: Gjennomsnittlig kraftforbruk for gjeldende runde.

Kraftsone: Gjeldende område for kraftforbruk (1 til 7) basert på FTP eller egendefinerte innstillinger.

Lysmodus: Konfigurasjonsmodus for lyktnettverket.

Maksimal hastighet: Høyeste hastighet for gjeldende aktivitet.

Makskraft: Høyeste kraftforbruk for gjeldende aktivitet.

Medgått tid: Sammenlagt tid som er registrert. Hvis du for eksempel starter aktivitetstidtakeren og sykler i 10 minutter, stopper tidtakeren i 5 minutter og deretter starter tidtakeren og sykler i 20 minutter, har det gått 35 minutter.

Neste veipunkt: Neste punkt på ruten. Denne siden vises bare når du navigerer.

Pedalfrekvens: Sykling. Antall omdreininger på krankarmen. Enheten må være koblet til en sensor for pedalfrekvens for at disse dataene skal vises.

Pedalfrekvens, runde: Sykling. Gjennomsnittlig kadens for gjeldende runde.

Pedalfrekvensdiagram: Et kurvediagram over kadensverdiene for den gjeldende aktiviteten.

Prosent av maksimal puls: Prosent av maksimal puls.

Puls: Puls angitt i slag per minutt. Enheten må være koblet til en kompatibel pulsmåler.

Pulsgraf: Et kurvediagram over de gjeldende, gjennomsnittlige og maksimale pulsverdiene for den gjeldende aktiviteten.

Puls - runde: Gjennomsnittlig puls for gjeldende runde.

Pulssone: Gjeldende pulsområde (1 til 5). Standardsonene er basert på brukerprofilen og maksimal puls (220 minus alderen din).

Råd om girskifting: Anbefaling om å gire opp eller ned basert på gjeldende innsats. Elsykkelen din må være i modus for manuelt girskifte.

Reiserekkevidde: Den estimerte avstanden du kan sykle, basert på de gjeldende elsykkelinnstillingene og gjenværende batteri.

Retning: Retningen du beveger deg i.

Runde, fall: Vertikal fallavstand for gjeldende runde.

Rundedistanse: Avstanden som er tilbakelagt under gjeldende runde.

Rundehastighet: Gjennomsnittlig hastighet for gjeldende runde.

Runder: Antall runder som er fullført for gjeldende aktivitet.

Rundetid: Stoppeklokketiden for gjeldende runde.

Smart Travel-rekkevidde: Den beregnede gjenstående avstanden elsykkelen vil gi deg hjelp, det lokale terrenget tatt i betraktning.

Solnedgang: Tidspunktet for solnedgang basert på gjeldende GPS-posisjon.

Soloppgang: Tidspunktet for soloppgang basert på gjeldende GPS-posisjon.

Stigning for runden: Vertikal stigningsavstand for gjeldende runde.

Stigning til neste løypepunkt: Gjenværende stigning til neste punkt i løypa.

Strålevinkelstatus: Strålemodus for frontlykten.

Sykkelrullekontroller: Motstandskraften som brukes av en sykkelrulle under en treningsøkt.

Temperatur: Temperaturen i luften. Kroppstemperaturen påvirker temperatursensoren.

Tid taker: Stoppeklokketiden for gjeldende aktivitet.

Tid til destinasjon: Beregnet tid som gjenstår før ankomst til destinasjonen. Denne siden vises bare når du navigerer.

Tid til neste: Beregnet tid som gjenstår før ankomst til neste veipunkt på ruten. Denne siden vises bare når du navigerer.

Tid til punkt: Tiden som gjenstår til neste punkt.

Tilkoblede lykter: Antall tilkoblede lykter.

Totale kalorier: Totalt antall kalorier som er forbrent.

Total stigning: Sammenlagt høydeavstand som er besteget siden forrige nullstilling.

Totalt fall: Sammenlagt fallavstand som er nedsteget siden forrige nullstilling.

Ø Skritt-/Pedealfrekv.: Sykling. Gjennomsnittlig kadens for gjeldende aktivitet.

Standardverdier for kondisjonsberegning

Disse tabellene omfatter standardiserte klassifiseringer av kondisjonsberegning etter alder og kjønn.

Menn	Prosentil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Overlegent	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Utmerket	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Bra	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
OK	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Dårlig	0–40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Kvinner	Prosentil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Overlegent	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Utmerket	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Bra	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
OK	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Dårlig	0–40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Data gjengitt med tillatelse fra The Cooper Institute. Du finner mer informasjon på www.CooperInstitute.org.

Pulssoneberegninger

Sone	% av makspuls	Oppfattet anstrengelse	Fordeler
1	50–60 %	Avslappet, jevnt tempo, rytmisk pust	Aerob trening på begynnernivå, reduserer stress
2	60–70 %	Komfortabelt tempo, litt tyngre pust, mulig å holde en samtale i gang	Grunnleggende kardiovaskulær trening, bra nedtrappingstempo
3	70–80 %	Moderat tempo, vanskeligere å holde en samtale i gang	Forbedret aerob kapasitet, optimal kardiovaskulær trening
4	80–90 %	Høyt tempo og litt ubehagelig, vanskelig å puste	Forbedret anaerob kapasitet og terskel, økt hastighet
5	90–100 %	Spurtetempo, ikke mulig over lengre tid, vanskelig å puste	Anaerob og muskulær utholdenhet, økt kraft

Hjulstørrelse og -omkrets

Når hastighetssensoren brukes til sykling, registrerer den automatisk hjulstørrelsen. Du kan eventuelt angi omkretsen på hjulet i innstillingene for hastighetssensoren.

Størrelsen på dekket for sykling er avmerket på begge sider av dekket. Du kan måle omkretsen av hjulet eller bruke en av kalkulatorene som du finner på Internett.

