

GARMIN®

Edge® 1000



Brukerveiledning

© 2016 Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper

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

Garmin®, Garmin-logoen, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, City Navigator®, Edge® og Virtual Partner® er varemerker for Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper som er registrert i USA eller andre land. BaseCamp™, Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Index™, Varia™, Varia Vision™ og Vector™ er varemerker for Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper. Disse varemerkene kan ikke brukes uten uttrykkelig tillatelse fra Garmin.

Bluetooth® ordmerket og logoene eies av Bluetooth SIG, Inc., og enhver bruk som Garmin gjør av disse, er underlagt lisens. The Cooper Institute®, samt alle tilknyttede varemerker tilhører The Cooper Institute. Avanserte hjerteslaganalyser av Firstbeat. Di2™ er et varemerke for Shimano, Inc. Shimano® er et registrert varemerke for Shimano, Inc. Mac® er et varemerke for Apple Inc., registrert i USA og andre land. microSD™ er et varemerke for SD-3C, LLC. STRAVA og Strava™ er varemerker for Strava, Inc. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) og Normalized Power™ (NP) er varemerker for Peaksware, LLC. Windows® er et registrert varemerke for Microsoft Corporation i USA og andre land. Wi-Fi® er et registrert varemerke for Wi-Fi Alliance Corporation. 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.

Modellnummer: F4ACGQ00

Innholdsfortegnelse

Innledning	1	Angi pulssoner	7
Komme i gang	1	Om pulssoner	8
Lade enheten	1	Tips for unøyaktige pulsdato	8
Om batteriet	1	Treningsmål	8
Installere standardbraketten	1	Installere hastighetssensoren	8
Installere frontbraketten	1	Installere pedalfrekvenssensoren	8
Løse ut Edge	2	Om sensorene for hastighet og pedalfrekvens	8
Slå på enheten	2	Datagjennomsnitt for pedalfrekvens eller kraft	8
Taster	2	Pare sensorer med ANT+	9
Oversikt over skjermbildet Hjem	2	Trene med kraftmålere	9
Bruke berøringsskjermen	2	Stille inn kraftsoner	9
Viser skjermbildet for tilkoblinger	2	Kalibrere kraftmåleren	9
Bruke bakgrunnslyset	2	Pedalbasert kraft	9
Innhente satellittsignaler	2	Sykkeldynamikk	9
Trening	3	Bruke sykkeldynamikk	9
Legge ut på tur	3	Tilpasse Vector funksjonene	9
Varsler	3	Oppdatere Vector programvaren ved hjelp av Edge 1000 ..	10
Angi områdevarsler	3	Få beregnet FTP	10
Angi et regelmessig varsel	3	Gjennomføre en FTP-test	10
Treningsøkter	3	Automatisk beregning av FTP	10
Følge en treningsøkt fra Internett	3	Bruke elektroniske girskiftere	10
Opprette en treningsøkt	3	Situasjonsoppfattelse	10
Gjenta trinn i treningsøkten	3	Bruke vekten	10
Starte en treningsøkt	4	Garmin Index™ smartvektdato	10
Stoppe en treningsøkt	4	Logg	10
Redigere en treningsøkt	4	Vise turen	10
Slette en treningsøkt	4	Slette en tur	10
Bruke Virtual Partner®	4	Vise totalverdier for data	10
Løyper	4	Sende turen til Garmin Connect	11
Opprette en løype på enheten	4	Garmin Connect	11
Følge en løype fra Internett	4	Bluetooth® tilkoblede funksjoner	11
Tips for trening med løyper	4	Parkoble smarttelefonen	11
Vise en løype på kartet	4	Wi-Fi tilkoblede funksjoner	11
Vise løypedetaljer	5	Konfigurere Wi-Fi tilkobling	11
Endre løypehastigheten	5	Koble til et trådløst nettverk	11
Stoppe en løype	5	Overføre filer til en annen Edge enhet	12
Slette en løype	5	Dataregistrering	12
Løypealternativer	5	Endre datalagringsområde	12
Segmenter	5	Installere et minnekort	12
Strava™ segmenter	5	Databehandling	12
Følge et segment fra Internett	5	Koble enheten til datamaskinen	12
Aktivere segmenter	5	Overføre filer til enheten	12
Konkurrere mot et segment	5	Slette filer	12
Vise segmentdetaljer	5	Koble fra USB-kabelen	12
Segmentalternativer	5	Navigasjon	12
Slette et segment	6	Posisjoner	12
Kalender	6	Lagre posisjonen din	12
Bruke Garmin Connect treningsplaner	6	Lagre posisjoner fra kartet	13
Starte en planlagt aktivitet	6	Navigere til en posisjon	13
Personlige rekorder	6	Navigere til kjente koordinater	13
Slette en personlig rekord	6	Navigere tilbake til start	13
Gjenopprette en personlig rekord	6	Stoppe navigering	13
Treningssoner	6	Projisere en posisjon	13
Bruke en ANT+ sykkelrulle	6	Redigere posisjoner	13
Angi motstand	6	Slette en posisjon	13
Angi målkraft	6	Planlegge og kjøre etter en rute	13
Sensorer med ANT+	6	Opprette en rundreiserute	14
Sette på pulsmåleren	6	Ruteinnstillinger	14
Restitusjonsrådgiver	7	Velge en aktivitet for ruteberegning	14
Slå på restitusjonsrådgiveren	7	Kartinnstillinger	14
Om kondisjonsberegninger	7	Endre kartorienteringen	14
Få kondisjonsberegning	7	Avanserte kartinnstillinger	14
Tips for kondisjonsberegning for sykling	7	Kjøpe tilleggskart	14
		Finne en adresse	14
		Finne et punkt av interesse	14
		Finne posisjoner i nærheten	14

Topografiske kart	15
Tilpasse enheten	15
Connect IQ™ Nedlastbare funksjoner	15
Profil	15
Oppdatere aktivitetsprofilen	15
Konfigurere brukerprofilen	15
Om permanente idrettsutøvere	15
Innstillinger for Bluetooth	15
Innstillinger for Wi-Fi	15
Om treningsinnstillinger	16
Tilpasse dataskjerm bildene	16
GPS-innstillinger	16
Trene innendørs	16
Angi høyde	16
Vise satellitter	16
Bruke Auto Pause	16
Markere runder etter posisjon	16
Markere runder etter avstand	16
Bruke Bla automatisk	16
Endre startvarsel	16
Systeminnstillinger	17
Skjerminnstillinger	17
Innstillinger for dataregistrering	17
Endre måleenhetene	17
Angi enhetstoner	17
Endre enhetsspråk	17
Endre konfigurasjonsinnstillingene	17
Tidssoner	17
Informasjon om enheten	17
Spesifikasjoner	17
Edge – spesifikasjoner	17
Spesifikasjoner for pulsmåler	17
Spesifikasjoner for hastighetssensor og pedalfrekvenssensor	17
Ta vare på enheten	17
Rengjøre enheten	17
Ta vare på pulsmåleren	17
Batterier som kan byttes ut av brukeren	18
Bytte batteriet i pulsmåleren	18
Bytte batteri på hastighetssensor eller pedalfrekvenssensor	18
Feilsøking	18
Nullstille enheten	18
Slette brukerdata	18
Maksimere batterilevetiden	18
Bruke automatisk dvalemodus	18
Forbedre GPS-satellittmottaket	18
Få mer informasjon	19
Temperaturmålinger	19
Vise enhetsinformasjon	19
Utbyttbare tetningsringer	19
Støtte og oppdateringer	19
Oppdatere programvaren	19
Tillegg	19
Datafelter	19
FTP-verdier	21
Pulssoneberegninger	21
Standardverdier for kondisjonsberegning	21
Hjulstørrelse og -omkrets	21
Lisensavtale for programvare	22
Indeks	23

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.

Komme i gang

Du bør fullføre disse oppgavene når du bruker enheten for første gang, for å konfigurere enheten og bli kjent med de grunnleggende funksjonene.

- 1 Lad enheten (*Lade enheten, side 1*).
- 2 Installer enheten i standardbraketten (*Installere standardbraketten, side 1*) eller i frontbraketten (*Installere frontbraketten, side 1*).
- 3 Slå på enheten (*Slå på enheten, side 2*).
- 4 Innhent satellitter (*Innhente satellittsignaler, side 2*).
- 5 Legg ut på tur (*Legge ut på tur, side 3*).
- 6 Last opp turen til Garmin Connect™ (*Sendt turen til Garmin Connect, side 11*).

Lade enheten

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.

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 kan ikke lade når den er utenfor temperaturområdet på 0 til 40 °C (32 til 104 °F).

- 1 Fjern gummiheften 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.

Om batteriet

⚠ ADVARSEL

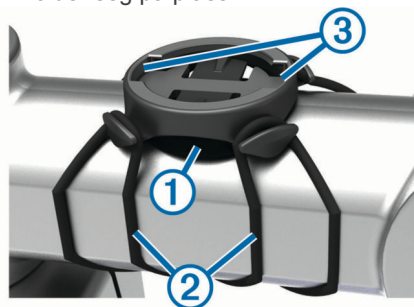
Denne enheten inneholder et litiumionbatteri. Se veiledningen *Viktig sikkerhets- og produktinformasjon* i produktesken for å lese advarsler angående produktet og annen viktig informasjon.

Installere standardbraketten

For å få best mulig GPS-mottak bør du plassere sykkelbraketten slik at den fremre delen av enheten peker mot himmelen. Du kan montere sykkelbraketten på styrestammen eller på styret.

- 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.

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 klokken til den låses på plass.

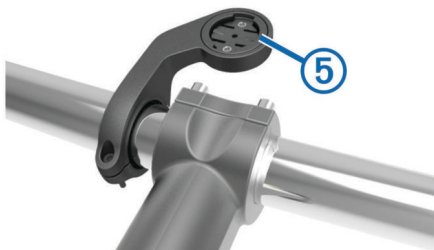


Installere frontbraketten

- 1 Velg et sikkert sted å montere Edge enheten der den ikke kommer i veien for betjeningen av sykkelen.
- 2 Bruk unbrakonøkkelen til å fjerne skruen ① fra koblingen på styret ②.



- 3 Fjern eventuelt de to skruene på baksiden av braketten ③, vri tilkoblingen ④ og bytt ut skruene for å endre retningen på braketten.
- 4 Plasser gummiputen 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.
- 5 Plasser styretilkoblingen rundt gummiputen.
- 6 Sett på plass, og stram til skruene.
MERK: Garmin® anbefaler et dreiningsmoment på 0,8 N/m (7 pund per tomme). Kontroller skruens tilstramming regelmessig.
- 7 Juster tappene på baksiden av Edge enheten etter hakkene på sykkelbraketten ⑤.



8 Trykk lett ned på Edge enheten, og vri den med klokken til den låses på plass.

Løse ut Edge

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

Slå på enheten

Den første gangen du slår på enheten, blir du spurt om å konfigurere systeminnstillinger og profiler.

- 1 Hold nede .
- 2 Følg instruksjonene på skjermen.

Hvis enheten leveres med ANT+® sensorer (for eksempel en pulsmåler, en fartsmåler eller en pedalfrekvenssensor), kan du aktivere dem under konfigurasjonen.

Du finner mer informasjon om sensorer med ANT+ på [Sensorer med ANT+](#), side 6.

Taster



① 	Velg for å gå i dvalemodus og aktivere enheten. Hold nede for å låse skjermen og slå enheten av og på.
② 	Velg for å markere en ny runde.
③ 	Trykk for å starte og stoppe tidtakeren.

Oversikt over skjermbildet Hjem

Skjermbildet Hjem gir deg rask tilgang til alle funksjonene på Edge enheten.

KJØR	Velg for å legge ut på tur.
Train ▶	Velg for å endre aktivitetsprofil.
Hvor skal du?	Velg for å søke etter og navigere til en posisjon.
Kalender	Velg for å vise planlagte aktiviteter og fullførte turer.
Historikk	Velg for å administrere logg og personlige rekorder.
Løyper	Velg for å administrere løyper.
Segmenter	Velg for å administrere segmenter.
Økter	Velg for å administrere treningsøkter.
	Velg for å vise menyen med innstillinger.

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 lagre endringene og lukke siden.
- Velg ✕ for å lukke siden og gå tilbake til forrige side.
- Velg ↶ for å gå tilbake til den forrige siden.
- Velg ⬆ for å gå tilbake til skjermbildet Hjem.
- Velg ⬆ og ⬆ for å bla.
- Velg 📍 for å søke etter i nærheten av en posisjon.
- Velg 📄 for å søke etter navn.
- Velg ✕ for å slette et element.

Viser skjermbildet for tilkoblinger

Skjermbildet for tilkoblinger viser status for GPS, ANT+ sensorer og trådløse tilkoblinger.

Gå til skjermbildet Hjem, og sveip ned fra øverst på skjermen.



Skjermbildet for tilkoblinger vises. Et blinkende ikon betyr at enheten søker. Du kan velge et ikon for å endre innstillingene.

Bruke bakgrunnslyset

Du kan når som helst trykke på skjermen for å slå på bakgrunnslyset.

- 1 Gå til skjermbildet Hjem, og velg statuslinjen øverst på skjermen.
- 2 Velg **Lysstyrke** for å justere lysstyrken og tidsavbrudd for bakgrunnslyset:
 - Hvis du vil justere lysstyrken manuelt, velger du **—** og **+**.
 - Hvis du vil at enheten skal justere lysstyrken automatisk basert på lyset i omgivelsene, velger du **Automatisk lysstyrke**.
 - Hvis du vil justere tidsavbruddet, velger du **Tidsavbrudd for bakgr.** og velger et alternativ.

Innhente satellittsignaler

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

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

Trening

Legge ut på tur

Hvis det fulgte med en ANT+ sensor sammen med enheten, er de allerede parkoblet og kan aktiveres under førstegangsoppsettet.

- 1 Velg **KJØR**.
- 2 Vent mens enheten finner satellittene.
- 3 Velg ► for å starte tidtakeren.

Tid
00:00:05
Hastighet
0.0 km/h
Avstand
0 m
Klokkeslett
15:33:59
Kalorier
0 cal

MERK: Oppføringer i loggen registreres bare når tidtakeren går.

- 4 Skyv på skjermbildet for å få flere datasider.
Du kan dra nedover fra toppen av datasidene for å vise siden for tilkoblinger.
- 5 Trykk eventuelt på skjermen for å vise tidtakeroverlegget.
- 6 Velg ► for å stoppe tidtakeren.
TIPS: Du kan endre turtypen før du lagrer og deler denne turen på Garmin Connect kontoen. Det er viktig med nøyaktige turtyper for å opprette sykkelvennlige løyper.
- 7 Velg **Avslutt tur > Lagre tur**.

Varsler

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

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 ([Treningssoner, side 6](#)) for områdevarselet.

- 1 Velg ✖ > **Aktivitetsprofiler**.
- 2 Velg en profil.
- 3 Velg **Varsler**.
- 4 Velg **Pulsvarsel, Pedalfrekvensvarsel** eller **Kraftvarsel**.
- 5 Slå på varselet om nødvendig.
- 6 Angi verdier for minimum og maksimum, eller velg soner.
- 7 Velg eventuelt ✓.

Det vises en melding hver gang du går over eller under området som er angitt. Enheten piper hvis du har slått på toner ([Angi enhetstoner, side 17](#)).

Angi et regelmessig varsel

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**.
- 4 Velg **Tidsvarsel, Distansevarsel** eller **Kalorivarsel**.
- 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 ([Angi enhetstoner, side 17](#)).

Treningsøkter

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

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

Følge en treningsøkt fra Internett

Før du kan laste ned en treningsøkt fra Garmin Connect, må du ha en Garmin Connect konto ([Garmin Connect, side 11](#)).

- 1 Koble enheten til datamaskinen med USB-kabelen.
- 2 Gå til www.garminconnect.com.
- 3 Opprett en ny treningsøkt.
- 4 Velg **Send til enhet**.
- 5 Koble fra enheten, og slå den på.
- 6 Velg **Økter**.
- 7 Velg treningsøkten.
- 8 Velg **KJØR**.

Opprette en treningsøkt

- 1 Gå til skjermbildet **Hjem**, og velg **Økter > Opprett ny**.
- 2 Angi navn på treningsøkten, og velg ✓.
- 3 Velg **Trinntype** for å angi typen trinn i treningsøkten.
Velg for eksempel **Hvile** for å bruke det neste trinnet som en hvilerunde.
Tidtakeren fortsetter å gå under hvilerunden, og det registreres data.
- 4 Velg **Varighet** for å angi hvordan trinnet skal måles.
Du kan for eksempel velge **Distanse** for å avslutte trinnet etter en gitt avstand.
- 5 Du kan eventuelt angi en egendefinert verdi for varigheten.
- 6 Velg **Mål** for å velge et mål for trinnet.
Du kan for eksempel velge **Pulssone** for å opprettholde en jevn puls under trinnet.
- 7 Du kan eventuelt velge en målsone eller angi et egendefinert område.
Du kan for eksempel velge en pulssone. Hver gang du overstiger eller faller under den spesifiserte verdien for puls, piper enheten og viser en melding.
- 8 Velg ✓ for å lagre trinnet.
- 9 Velg **Legg til nytt trinn** for å legge til ytterligere trinn i treningsøkten.
- 10 Velg ✓ for å lagre treningsøkten.

Gjenta trinn i treningsøkten

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

- 1 Velg **Legg til nytt trinn**.

2 Velg **Trinntype**.

3 Velg et alternativ:

- Velg **Repeter** for å gjenta et trinn én eller flere ganger. Du kan for eksempel gjenta et 5-km-trinn ti ganger.
- Velg **Repeter til** for å gjenta et trinn til en bestemt varighet. Du kan for eksempel gjenta et 5-km-trinn i 60 minutter eller til pulsen din når 160 bpm.

4 Velg **Tilbake til trinn**, og velg et trinn du vil gjenta.

5 Velg **✓** for å lagre trinnet.

Starte en treningsøkt

1 Gå til skjermbildet **Hjem**, og velg **Økter**.

2 Velg en treningsøkt.

3 Velg **KJØR**.

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

Stoppe en treningsøkt

- Du kan når som helst velge **↶** for å avslutte et trinn i treningsøkten.
- Du kan når som helst velge **▶** for å stoppe tidtakeren.
- Du kan når som helst skyve ned fra toppen av skjermen for å vise siden for tilkoblinger og velge **Trykk for å stoppe > ✓** for å avslutte treningsøkten.

Redigere en treningsøkt

1 Gå til skjermbildet **Hjem**, og velg **Økter**.

2 Velg en treningsøkt.

3 Velg **✎**.

4 Velg en trinn, og velg **Rediger trinn**.

5 Endre trinnets attributter, og velg **✓**.

6 Velg **↶** for å lagre treningsøkten.

Slette en treningsøkt

1 Gå til skjermbildet **Hjem**, og velg **Økter**.

2 Velg en treningsøkt.

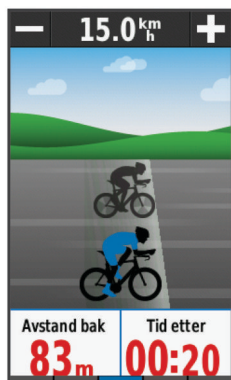
3 Velg **✎ > ✕ > ✓**.

Bruke Virtual Partner®

Virtual Partner er et treningsverktøy som er laget for å hjelpe deg med å nå målene dine.

1 Ta deg en tur.

2 Bla til siden **Virtual Partner** for å se hvem som leder.



3 Bruk eventuelt **+** og **-** til å justere hastigheten for Virtual Partner under turen.

Løyper

Følge en aktivitet som er registrert tidligere: 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.

Konkurrer mot en aktivitet som er registrert tidligere: Du kan også følge en lagret løype og forsøke å tangere eller overgå tidligere innstilte innsatsmål. Hvis for eksempel den opprinnelige løypen ble fullført på 30 minutter, kan du konkurrere mot en Virtual Partner og prøve å fullføre løypen på under 30 minutter.

Følge en eksisterende tur fra Garmin Connect: Du kan sende en løype fra Garmin Connect til enheten. Når den er lagret på enheten, kan du følge løypen eller konkurrere mot løypen.

Opprette en løype på enheten

Før du kan opprette en løype, må du ha lagret en aktivitet med GPS-data på enheten.

1 Velg **Løyper > Opprett ny**.

2 Velg en aktivitet du vil forme løypen etter.

3 Angi et navn på løypen, og velg **✓**.

4 Velg **✓**.

Løypen vises på listen.

5 Velg løypen, og se gjennom løypedetaljene.

6 Velg eventuelt **Innstillinger** for å endre løypedetaljene.

Du kan for eksempel endre navnet eller fargen på løypen.

7 Velg **↶ > KJØR**.

Følge en løype fra Internett

Før du kan laste ned en løype fra Garmin Connect, må du ha en Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), side 11).

1 Koble enheten til datamaskinen med USB-kabelen.

2 Gå til www.garminconnect.com.

3 Opprett en ny løype, eller velg en eksisterende løype.

4 Velg **Send til enhet**.

5 Koble fra enheten, og slå den på.

6 Velg **Løyper**.

7 Velg løypen.

8 Velg **KJØR**.

Tips for trening med løyper

- Bruk svingveiledning ([Løypealternativer](#), side 5).

- Hvis du tar med oppvarming, velger du **▶** for å begynne 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.

MERK: Virtual Partner starter løypen med en gang du velger **▶**. Den venter ikke til du er ferdig med å varme opp.

- Bla til kartet for å vise løypekartet.

Det vises en melding hvis du beveger deg utenfor løypen.

Vise en 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 løypen.

3 Velg **Innstillinger**.

4 Velg **Vis alltid** for å vise løypen 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 løypen, vises den på kartet.

Vise løypedetaljer

- 1 Velg **Løyper**.
- 2 Velg en løype.
- 3 Velg et alternativ:
 - Velg **Sammendrag** for å se detaljer om løypen.
 - Velg **Kart** for å vise løypen på kartet.
 - Velg **Høyde** for å vise et stigningsplott for løypen.
 - Velg **Runder** for å velge en runde og vise ekstra informasjon om hver runde.

Endre løypehastigheten

- 1 Gå til skjermbildet Hjem, og velg **Løyper**.
- 2 Velg en løype.
- 3 Velg **KJØR**.
- 4 Bla til siden Virtual Partner.
- 5 Velg **+** eller **-** for å justere tidsprosenten for å fullføre løypen.
Hvis du for eksempel vil forbedre løypetiden med 20 %, angir du en løypehastighet på 120 %. Du kjemper da mot Virtual Partner for å fullføre en 30-minutters løype på 24 minutter.

Stoppe en løype

- 1 Bla til kartet.
- 2 Velg **⊗ > ✓**.

Slette en løype

- 1 Gå til skjermbildet Hjem, og velg **Løyper**.
- 2 Velg en løype.
- 3 Velg **✕ > ✓**.

Løypealternativer

Velg **Løyper > ≡**

Svingveiledning: Aktiverer eller deaktiverer svingvarsler.

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

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

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

Segmenter

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

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

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

Strava™ segmenter

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

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

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

Følge et segment fra Internett

Før du kan laste ned og følge et segment fra Garmin Connect, må du ha en Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), side 11).

- 1 Koble enheten til datamaskinen med USB-kabelen.
MERK: Hvis du bruker Strava segmenter, overføres favorittsegmentene dine automatisk til enheten når den er koblet til Garmin Connect mobiltelefon eller datamaskinen din.
- 2 Gå til www.garminconnect.com.
- 3 Opprett et nytt segment, eller velg et eksisterende segment.
- 4 Velg **Send til enhet**.
- 5 Koble fra enheten, og slå den på.
- 6 Velg **Segmenter**.
- 7 Velg segmentet.
- 8 Velg **Kart > KJØR**.

Aktivere segmenter

Du kan aktivere konkurrering med Virtual Partner og varsler for segmenter du nærmer deg.

- 1 Velg **Segmenter**.
- 2 Velg et segment.
- 3 Velg **Aktiver**.

MERK: Du mottar bare varsler for segmenter som nærmer seg hvis du har aktivert de aktuelle segmentene.

Konkurrere mot et segment

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

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

- 1 Velg **▶** for å starte tidtakeren og dra på sykkelturn.
Når du kommer til et segment, kan du konkurrere mot segmentet.
- 2 Begynn å konkurrere mot segmentet.
- 3 Bla til Virtual Partner skjermbildet for å se fremgangen din.
- 4 Velg om nødvendig **◀** eller **▶** for å endre målet mens du konkurrerer mot segmentet.
Du kan konkurrere mot gruppelederen, en utfordrer eller andre syklisters (hvis det er aktuelt).

Det vises en melding når segmentet er fullført.

Vise segmentdetaljer

- 1 Velg **Segmenter**.
 - 2 Velg et segment.
 - 3 Velg et alternativ:
 - Velg **Kart** for å vise segmentet på kartet.
 - Velg **Høyde** for å vise et stigningsplott for segmentet.
 - Velg **Ledertavle** for å se tid og gjennomsnittsfart for segmentlederen, gruppelederen eller utfordrerens, din personlige bestetid og gjennomsnittsfart og andre syklisters (hvis det er aktuelt).
- TIPS:** Du kan velge en oppføring på ledertavlen for å endre segmentmålet ditt.

Segmentalternativer

Velg **Segmenter > ≡**

Svingveiledning: Aktiverer eller deaktiverer svingvarsler.

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

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

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

Slette et segment

- 1 Velg **Segmenter**.
- 2 Velg et segment.
- 3 Velg  > .

Kalender

Kalenderen på enheten er en utvidelse av treningskalenderen eller planen du konfigurerer i Garmin Connect. Når du har lagt til et par treningsøkter eller løyper i Garmin Connect kalenderen, kan du sende dem til enheten. Alle planlagte aktiviteter som er sendt til enheten, vises i kalenderen. Når du velger en dag i kalenderen, kan du vise et sammendrag av hver planlagte treningsøkt, løype eller fullførte tur, og starte en planlagt aktivitet. Den planlagte aktiviteten ligger på enheten uavhengig av om du fullfører eller hopper over økten. Når du sender planlagte aktiviteter fra Garmin Connect, overskriver de den eksisterende kalenderen.

Bruke Garmin Connect treningsplaner

Før du kan laste ned og bruke en treningsplan fra Garmin Connect, må du ha en konto på Garmin Connect ([Garmin Connect](#), side 11).

Du kan bla gjennom Garmin Connect for å finne en treningsplan, planlegge treningsøkter og løyper, og laste ned planen til enheten.

- 1 Koble enheten til datamaskinen.
- 2 Gå til www.garminconnect.com.
- 3 Velg og planlegg en treningsplan.
- 4 Gå gjennom treningsplanen i kalenderen din.
- 5 Velg , og følg instruksjonene på skjermen.

Starte en planlagt aktivitet

- 1 Gå til skjermbildet Hjem, og velg **Kalender**.
Planlagte treningsøkter og løyper for gjeldende dato vises.
- 2 Du kan eventuelt velge en dato for å vise de planlagte aktivitetene.
- 3 Velg .
- 4 Velg **KJØR**.

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.

Slette en personlig rekord

- 1 Gå til skjermbildet Hjem, og velg **Historikk > Personlige rekorder**.
- 2 Velge en personlig rekord.
- 3 Velg  > .

Gjenopprette en personlig rekord

Du kan tilbakestille personlige rekorder til en tidligere registrert rekord.

MERK: Dette sletter ingen lagrede aktiviteter.

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

Treningssoner

- Pulssoner ([Angi pulssoner](#), side 7)
- Kraftsoner ([Stille inn kraftsoner](#), side 9)

Bruke en ANT+ sykkelrulle

Før du kan bruke en kompatibel ANT+ sykkelrulle, må du sette sykkelen på rullen og parkoble rullen med enheten din ([Pare sensorer med ANT+](#), side 9).

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

- 1 Velg  > **Sykelrulle**.
- 2 Velg et alternativ:
 - Velg **Følg en løype** for å følge en lagret løype ([Løyper](#), side 4).
 - Velg **Følg en aktivitet** for å følge en lagret sykkeltur ([Legge ut på tur](#), side 3).
 - Velg **Følg en treningsøkt** for å følge en kraftbasert treningsøkt du har lastet ned fra Garmin Connect kontoen din ([Treningsøkter](#), side 3).
- 3 Velg en løype, aktivitet eller treningsøkt.
- 4 Velg **KJØR**.
- 5 Velg en aktivitetsprofil.
- 6 Velg  for å starte tidtakeren.
Sykkelrullen øker eller senker motstanden basert på høydeinformasjonen i løypen eller sykkelturen.

Angi motstand

- 1 Velg  > **Sykelrulle > Angi motstand**.
- 2 Angi motstanden fra sykkelrullen.
- 3 Velg en aktivitetsprofil.
- 4 Begynn å trække.
- 5 Du kan eventuelt justere motstanden under aktiviteten.

Angi målkraft

- 1 Velg  > **Sykelrulle > Angi målkraft**.
- 2 Angi målkraftverdien.
- 3 Velg en aktivitetsprofil.
- 4 Begynn å trække.
Motstandskraften justeres på sykkelrullen for å opprettholde et konstant krafteffekt basert på hastigheten din.
- 5 Du kan eventuelt justere målkrafteffekten under aktiviteten.

Sensorer med ANT+

Enheten kan brukes med trådløse sensorer med ANT+. Hvis du vil ha mer informasjon om kompatibilitet og kjøp av sensorer (tilleggsutstyr), kan du gå til <http://buy.garmin.com>.

Sette på pulsmåleren

MERK: Hvis du ikke har en pulsmåler, kan du hoppe over dette trinnet.

Bruk pulsmåleren direkte mot huden rett under brystkassen. Den bør sitte så stramt at den holder seg på plass under aktiviteten.

- 1 Knepp pulsmålermodulen ① på stroppen.



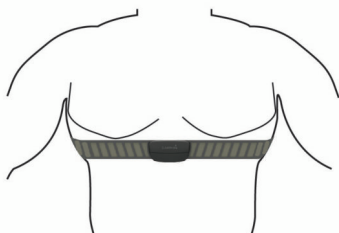
Logoene for Garmin på modulen og stroppen skal vises med rett side opp.

- 2 Fukt elektrodene ② og kontaktlappene ③ på baksiden av stroppen for å opprette god kontakt mellom brystet og senderen.



- 3 Spenn stroppen rundt brystet, og fest spennen på stroppen ④ til løkken ⑤.

MERK: Vaskelappen bør ikke brettes over.



Logoene for Garmin skal være med høyre side opp.

- 4 Sørg for at enheten er innenfor 3 m (10 fot) av pulsmåleren. Pulsmåleren er aktiv og sender data når du har satt den på.

TIPS: Hvis pulsmåleren er unøyaktig eller ikke vises, kan du finne informasjon i feilsøkingstipsene ([Tips for unøyaktige pulsdata](#), side 8).

Restitusjonsråd giver

Du kan bruke Garmin enheten sammen med en pulsmåler for å se hvor mye tid som gjenstår før du er klar for en ny, hard treningsøkt.

Restitusjonstid: Restitusjonstiden vises umiddelbart etter en aktivitet. Tidtakeren teller ned til tilstanden er optimal for å starte på en ny, hard treningsøkt.

Slå på restitusjonsråd giveren

Før du kan bruke restitusjonsråd giver-funksjonen må du ta på deg pulsmåleren og parkoble den med enheten din ([Pare sensorer med ANT+](#), side 9). Hvis enheten ble levert med en pulsmåler, er enheten og sensoren allerede paret. Du får det mest nøyaktige resultatet hvis du fullfører oppsettet av brukerprofilen ([Konfigurere brukerprofilen](#), side 15) og angir makspulsen din ([Angi pulssoner](#), side 7).

- 1 Velg ✖ > Min statistikk > Restitusjonsråd giver > Aktiver.
- 2 Ta deg en tur.
- 3 Etter turen velger du Lagre tur.

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

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.

Få kondisjonsberegning

Før du kan se kondisjonsberegningen, må du ta på deg pulsmåleren, montere kraftmåleren og parkoble dem med enheten din ([Pare sensorer med ANT+](#), side 9). Hvis enheten ble levert med en pulsmåler, er enheten og sensoren allerede paret. Du får best resultat hvis du fullfører oppsettet av brukerprofilen ([Konfigurere brukerprofilen](#), side 15) og angir makspulsen din ([Angi pulssoner](#), side 7).

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 utendørs.
- 2 Etter turen velger du Lagre tur.
- 3 Velg ✖ > Min statistikk > Kondisjonsberegning.

Kondisjonsberegningen vises som et tall og en posisjon på fargemåleren.



Lilla	Overlegent
blå	Utmerket
grønn	Bra
oransje	OK
rød	Svakt

Kondisjonsberegningssdata og analyse gis med tillatelse av The Cooper Institute®. Du finner mer informasjon i tilleggset ([Standardverdier for kondisjonsberegning](#), side 21) 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.

Angi pulssoner

Enheden benytter informasjonen i brukerprofilen i det første oppsettet for å bestemme pulssonene. Du kan justere pulssonene manuelt etter treningsmålene dine ([Treningsmål](#), side 8). 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 vise og redigere sonene som en prosentandel av din 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.

Tips for unøyaktige pulsdatab

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

- Fukt elektrodene på nytt, eventuelt også kontaktlappene.
- Stram stroppen rundt brystet.
- Varm opp i 5 til 10 minutter.
- Følg instruksjonene for å ta vare på pulsmåleren (*Ta vare på pulsmåleren, side 17*).
- Ha på deg en bomullsskjorte eller fukt begge sider av stroppen grundig.
Syntetiske stoffer som gnisser eller blårer mot pulsmåleren, kan skape statisk elektrisitet som forstyrrer pulssignalene.
- Beveg deg vekk fra kilder som kan forstyrre pulsmåleren.
Kilder som kan forårsake forstyrrelser, kan omfatte elektromagnetiske felt, enkelte trådløse sensorer på 2,4 Ghz, høyspentledning, elektriske motorer, ovner, mikrobølgeovner, trådløse telefoner på 2,4 Ghz og trådløse LAN-tilgangspunkter.

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 kjenner til pulssonene dine, kan du unngå overtrening og redusere faren for skader.

Hvis du vet hva makspulsen din ligger på, kan du bruke tabellen (*Pulssoneberegninger, side 21*) for å finne frem til den beste pulssonen for treningsmålene dine.

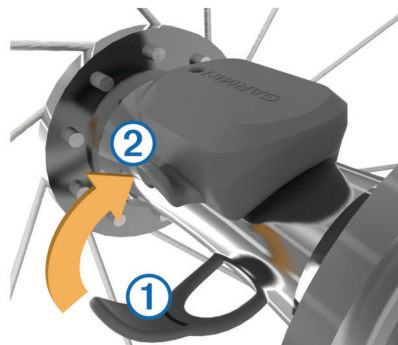
Hvis du ikke vet hva makspulsen din ligger på, kan du bruke en av kalkulatorene som finnes på Internett. Enkelte treningssentre tilbyr en test som måler maksimal puls. Standard maksimal puls er 220 minus alderen din.

Installere hastighetssensoren

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

TIPS: Garmin anbefaler at du fester sykkelen til et sykkelstativ mens du installerer sensoren.

- 1 Plasser hastighetssensoren på hjulnavet, og hold den der.
- 2 Strekk stroppen ① rundt navet, og fest den til kroken ② på sensoren.



Sensoren vil kanskje stå skjevt hvis den installeres på et ujevnt nav. Dette påvirker ikke bruken.

3 Snurr på hjulet for å kontrollere klareringen.

Sensoren skal ikke komme i kontakt med andre deler av sykkelen.

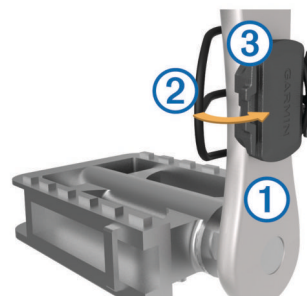
MERK: Etter to omdreininger blinker LED-lampen grønt i fem sekunder for å angi at sensoren er aktiv.

Installere pedalfrekvenssensoren

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

TIPS: Garmin anbefaler at du fester sykkelen til et sykkelstativ mens du installerer sensoren.

- 1 Velg stroppen som passer godt til krankarmen ①.
Stroppen du velger, skal være den minste som kan strekkes over krankarmen.
- 2 Plasser den flate siden av sensoren på innsiden av krankarmen på den siden av sykkelen der det ikke er kjede.
- 3 Dra stroppene ② rundt krankarmen, og fest dem til krokene ③ på sensoren.



4 Roter krankarmen for å kontrollere klareringen.

Sensoren og stroppene skal ikke komme i kontakt med sykkelen eller skoene.

MERK: Etter to omdreininger blinker LED-lampen grønt i fem sekunder for å angi at sensoren er aktiv.

5 Dra på en 15-minutters testtur, og kontroller sensoren og stroppene slik at du er sikker på at det ikke er tegn på skade.

Om sensorene for hastighet og pedalfrekvens

Pedalfrekvensdata fra pedalfrekvenssensoren registreres alltid. Hvis det ikke har blitt parett noen hastighetssensor eller pedalfrekvenssensor med enheten, brukes GPS-data til å beregne hastigheten og avstanden.

Pedalfrekvens er frekvensen på tråkkingen, og måles etter antall omdreininger på pedalarmen per minutt (o/min).

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 17).

Pare sensorer med ANT+

Før du kan pare enhetene, må du ta på deg pulsmåleren eller installere sensoren.

Paring vil si å koble sammen trådløse sensorer med ANT+, for eksempel å koble en pulsmåler til enheten fra Garmin.

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

MERK: Stå 10 meter (33 fot) unna andre ANT+ sensorer når du skal pare enhetene.

- 2 Velg **✖ > Sensorer > Legg til sensor**.

- 3 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.

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

- 5 Velg **Legg til**.

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

Trene med kraftmålere

- Du finner en liste over sensorer med ANT+ som er kompatible med enheten, på www.garmin.com/intosports (for eksempel Vector™).
- Du finner mer informasjon i brukerveiledningen for kraftmåleren.
- Juster kraftsonene slik at de samsvarer med mål og ferdigheter (*Stille inn kraftsoner*, side 9).
- Bruk områdevarsler for å varsles når du når en bestemt kraftsone (*Angi områdevarsler*, side 3).
- Tilpass datafeltene om kraft (*Tilpass dataskjerm bildene*, side 16).

Stille inn kraftsoner

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 kraftsonene 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.

Kalibrer kraftmåleren

Kraftmåleren må være riktig installert, parett med enheten og registrere data før den kan kalibreres.

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**.

- 4 Sørg for å holde kraftmåleren i aktivitet ved å trække på pedalene til meldingen vises.

- 5 Følg instruksjonene på skjermen.

Pedalbasert kraft

Vector måler pedalbasert kraft.

Vector måler kraften et par hundre ganger hvert sekund. Vector måler også pedalfrekvens eller roteringshastighet for pedalen. Ved å måle kraft, kraftretning, pedalarmens omdreining og tid kan Vector fastslå kraft (watt). Vector måler kraften fra venstre og høyre ben separat og rapporterer balansen mellom høyre og venstre.

MERK: Vector S-systemet gir ikke balanse mellom høyre og venstre.

Sykkeldynamikk

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

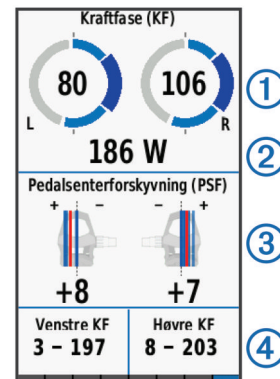
Bruke sykkeldynamikk

Før du kan bruke sykkeldynamikk, må du parkoble Vector kraftmåleren med enheten (*Pare sensorer med ANT+*, side 9).

MERK: Registrering av sykkeldynamikk bruker ytterligere enhetsminne.

- 1 Ta deg en tur.

- 2 Bla til skjerm bildet for sykkeldynamikk for å se kraftasetopp ①, total kraftfase ② og pedalsenterforskyvning ③.



- 3 Hvis du trenger å endre et datafelt ④, holder du nede (*Tilpass dataskjerm bildene*, side 16).

MERK: De to datafeltene nederst på skjermen kan tilpasses.

Du kan sende turen til Garmin Connect kontoen din for å se ytterligere sykkeldynamikkdata (*Send turen til Garmin Connect*, side 11).

Kraftfasedata

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

Pedalsenterforskyvning

Pedalsenterforskyvning er plasseringen på pedalen der du bruker kraft.

Tilpass Vector funksjonene

Før du kan tilpasse Vector funksjonene, må du parkoble en Vector kraftmåler til enheten.

- 1 Velg **✖ > Sensorer**.

- 2 Velg Vector kraftmåleren.

- 3 Velg **Sensordetaljer > Vector-funksjoner**.

- 4 Velg et alternativ.

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

Oppdatere Vector programvaren ved hjelp av Edge 1000

Før du kan oppdatere programvaren, må du parkoble Edge 1000-enheten med Vector systemet.

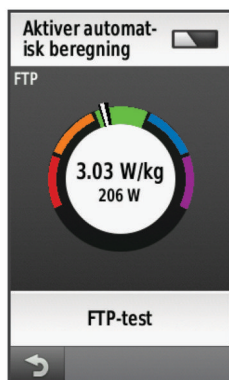
- 1 Send turdata til Garmin Connect ved hjelp av en USB-tilkobling eller Wi-Fi®.
Garmin Connect søker automatisk etter programvareoppdateringer, og sender dem til Edge enheten.
- 2 Sørg for at Edge er innenfor rekkevidden til sensoren (3 m).
- 3 Roter krankarmen noen ganger.
Edge enheten ber deg om å installere eventuelle programvareoppdateringer.
- 4 Følg instruksjonene på skjermen.

Få beregnet FTP

Enheten bruker informasjonen i brukerprofilen i det første oppsettet for å beregne FTP (Functional Threshold Power). Hvis du vil ha en mer nøyaktig FTP-verdi, kan du utføre en FTP-test ved hjelp av en parkoblet kraftmåler ([Gjennomføre en FTP-test, side 10](#)) og pulsmåler.

Velg **✖ > Min statistikk > FTP**.

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



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

Du finner mer informasjon i tilleggset ([FTP-verdier, side 21](#)).

Gjennomføre en FTP-test

Du må parkoble en kraftmåler og pulsmåler før du kan utføre en test og fastslå FTP (Functional Threshold Power) ([Pare sensorer med ANT+, side 9](#)).

- 1 Velg **✖ > Min statistikk > FTP > FTP-test > KJØR**.

- 2 Velg **▶** for å starte tidtakeren.

Når du starter sykkelturen, viser enheten hvert trinn av testen, målet og gjeldende kraftdata. Det vises en melding når testen er fullført.

- 3 Velg **▶** for å stoppe tidtakeren.

- 4 Velg **Lagre tur**.

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

Automatisk beregning av FTP

Du må parkoble en kraftmåler og pulsmåler før du kan utføre en test og fastslå FTP (Functional Threshold Power) ([Pare sensorer med ANT+, side 9](#)).

- 1 Sykle med konstant høy intensitet i minst 20 minutter utendørs.

- 2 Etter turen velger du **Lagre tur**.

- 3 Velg **✖ > Min statistikk > FTP**.

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

Bruke elektroniske girskiftere

Før du kan bruke kompatible elektroniske girskiftere, for eksempel Shimano® Di2™, må du pare dem med enheten ([Pare sensorer med ANT+, side 9](#)). Du kan tilpasse de valgfrie datafeltene ([Tilpasse dataskjerm bildene, side 16](#)). Edge enheten viser gjeldende justeringsverdier når sensoren er i justeringsmodus.

Situasjonsoppfattelse

Edge enheten kan brukes med Varia Vision™ enheten, Varia™ smartsykkellykter og -bakspeilradar for å gi en bedre situasjonsoppfattelse. Du finner mer informasjon i brukerveiledningen for Varia enheten.

MERK: Det kan hende du må oppdatere Edge programvaren før du parkobler Varia enheter ([Oppdatere programvaren, side 19](#)).

Bruke vekten

Hvis du har en vekt som er kompatibel med ANT+, kan enheten lese data fra vekten.

- 1 Velg **✖ > Sensorer > Legg til sensor > Vekt**.

Det vises en melding når vekten er funnet.

- 2 Stå på vekten når det indikeres.

MERK: Hvis du bruker en vekt for å måle kroppssammensetning, må du ta av sko og sokker slik at alle parametrene for kroppssammensetning blir lest og registrert.

- 3 Gå av vekten når det indikeres.

TIPS: Hvis det oppstår en feil, må du gå av vekten. Gå på vekten når det indikeres.

Garmin Index™ smartvektdata

Hvis du har en Garmin Index enhet, lagres de siste vektdataene i Garmin Connect kontoen din. Neste gang du kobler Edge enheten til Garmin Connect kontoen, oppdateres vektdataene i Edge brukerprofilen.

Logg

Loggen omfatter tid, avstand, kalorier, hastighet, rundedata, høyde og informasjon fra sensorer med ANT+ (tilleggsutstyr).

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

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

Vise turen

- 1 Gå til startskjermen, og velg **Historikk > Turer**.

- 2 Velg et alternativ.

Slette en tur

- 1 Velg **Historikk > Turer**.

- 2 Velg en tur.

- 3 Velg **≡ > Slett > ✓**.

Vise totalverdier for data

Du kan vise oppsamlede data som er lagret på Edge, inkludert antall turer, tid, avstand og kalorier.

Gå til skjermbildet Hjem, og velg **Historikk > Totalverdier**.

Sende turen til Garmin Connect

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 Fjern gummiheften ① fra USB-porten ②.



- 2 Koble den minste enden av USB-kabelen til USB-porten på enheten.
- 3 Koble den store enden av USB-kabelen til en USB-port på datamaskinen.
- 4 Gå til www.garminconnect.com/start.
- 5 Følg instruksjonene på skjermen.

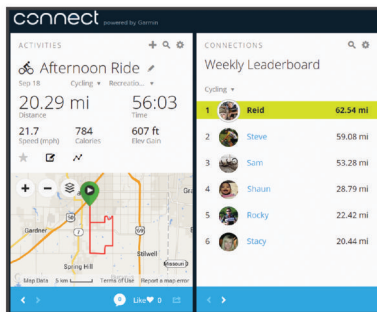
Garmin Connect

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, sykkelture, svømming, villmarksturer, triatlon med mer. Du kan opprette en gratis konto på www.garminconnect.com/start.

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 dataene dine: 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 som pulsmåler.



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

Del aktivitetene med andre: Du kan ta kontakt med venner for å følge hverandres sosiale aktiviteter eller publisere koblinger til aktivitetene dine på sosiale nettverk.

Bluetooth® tilkoblede funksjoner

Edge enheten har Bluetooth tilkoblede funksjoner for kompatible smarttelefoner eller treningsenheter. Enkelte funksjoner krever at du installerer mobilprogrammet Garmin Connect på smarttelefonen. Du finner mer informasjon på www.garmin.com/intosports/apps.

MERK: Du må koble enheten til smarttelefonen med Bluetooth for at du skal kunne benytte deg av enkelte funksjoner.

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 springsside for Garmin Connect.

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

Laste ned løyper og treningsøker fra Garmin Connect: Gjør det mulig å søke etter aktiviteter på Garmin Connect ved hjelp av smarttelefonen og sende dem til enheten.

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

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.

Varsler: Viser telefonvarsler og meldinger på enheten.

Parkoble smarttelefonen

- 1 Gå til www.garmin.com/intosports/apps, og last ned programmet Garmin Connect Mobile til smarttelefonen.
- 2 Hold smarttelefonen innenfor 10 m (33 fot) unna enheten.
- 3 På enheten velger du **✕ > Bluetooth > Aktiver > Par smarttelefon** og følger instruksjonene på skjermen.
- 4 På smarttelefonen åpner du appen Garmin Connect Mobile og følger instruksjonene på skjermen for å koble til en enhet. Du får instruksjonene under det første oppsettet, eller du kan finne dem i hjelpen til mobilappen Garmin Connect.
- 5 På enheten velger du **Pare Bluetooth Smart** og følger instruksjonene på skjermen for å aktivere telefonvarsler på en kompatibel smarttelefon (valgfritt).

MERK: Telefonvarsler krever en kompatibel smarttelefon utstyrt med trådløs Bluetooth Smart teknologi. Du finner informasjon om kompatibilitet på www.garmin.com/ble.

Wi-Fi tilkoblede funksjoner

Edge enheten har Wi-Fi tilkoblede funksjoner. Programmet Garmin Connect Mobile er ikke obligatorisk for bruk av Wi-Fi tilkobling.

MERK: Enheten må være koblet til et trådløst nettverk for at du skal kunne benytte deg av disse funksjonene.

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

Løyper, treningsøker og treningsplaner: Aktiviteter som tidligere er valgt fra Garmin Connect, sendes trådløst til enheten.

Programvareoppdateringer: Enheten laster ned den nyeste programvareoppdateringen trådløst. Neste gang du slår på enheten, kan du følge instruksjonene på skjermen for å oppdatere programvaren.

Konfigurere Wi-Fi tilkobling

- 1 Gå til www.garminconnect.com/start, og last ned programmet Garmin Express™.
- 2 Følg instruksjonene på skjermen for å konfigurere Wi-Fi tilkobling med Garmin Express.

Koble til et trådløst nettverk

- 1 Velg **✕ > Wi-Fi**.
- 2 Velg eventuelt **Wi-Fi** for å slå på trådløs teknologi.
- 3 Velg **Legg til nettverk** for å søke etter tilgjengelige nettverk.
- 4 Velg et trådløst nettverk.
- 5 Velg eventuelt **+** for å angi SSID og passord for nettverket.

Enheten lagrer nettverksinformasjonen og kobler til automatisk hvis du går tilbake til dette stedet senere.

Overføre filer til en annen Edge enhet

Du kan overføre løyper, segmenter og treningsøkter trådløst fra en kompatibel Edge enhet til en annen ved hjelp av Bluetooth teknologi.

- 1 Slå på begge Edge enhetene, og hold dem innenfor hverandres rekkevidde (3 m).
- 2 På enheten som inneholder filene, velger du ✖ > **Enhetsoverføringer** > **Del filer** > ✓.
- 3 Velg en filtype for deling.
- 4 Velg en eller flere filer som skal overføres, og velg deretter ✓.
- 5 På enheten som skal motta filene, velger du ✖ > **Enhetsoverføringer**.
- 6 Velg en tilkobling i nærheten.
- 7 Velg en eller flere filer som skal mottas, og velg deretter ✓.

Det vises en melding på begge enhetene når filoverføringen er fullført.

Dataregistrering

Enheten bruker smart registrering. Den registrerer nøkkelpunkter der du endrer retning, hastighet eller puls.

Når enheten kobles til en kraftmåler, registrerer enheten 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 8.

Endre datalagringsområde

- 1 Gå til skjermbildet Hjem, og velg ✖ > **System** > **Dataregistrering** > **Registrer på**.
- 2 Velg et alternativ:
 - Velg **Internt minne** for å lagre dataene til enhetsminnet.
 - Velg **Minnekort** for å lagre dataene til et valgfritt minnekort.

Installere et minnekort

Du kan installere et minnekort (microSD™) for å få mer lagringsplass eller forhåndslastede kart.

- 1 Dra gummihebben ut ① av minnekortsporet (microSD) ②.



- 2 Skyv inn kortet til du hører et klikk.

Databehandling

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

Koble enheten til datamaskinen

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.

- 1 Ta av gummihebben på USB-porten.
- 2 Koble den minste enden av USB-kabelen til USB-porten på enheten.
- 3 Koble den store enden av USB-kabelen til en USB-port på datamaskinen.

Enheten og minnekortet (valgfritt) vises som flyttbare stasjoner i Min datamaskin i Windows og som aktiverte volumer i Mac OS X.

Overføre filer til enheten

- 1 Koble enheten til datamaskinen.

På datamaskiner med Windows vises enheten som en flyttbar stasjon eller bærbar enhet, og minnekortet vises kanskje som en annen flyttbar enhet. På datamaskiner med Mac, vises enheten og minnekortet som aktiverte volumer.

MERK: Noen datamaskiner med flere nettverksstasjoner viser kanskje ikke stasjoner for enheten riktig. Du finner mer informasjon om hvordan du tilordner stasjonen, i dokumentasjonen for operativsystemet.
- 2 Åpne filleseren på datamaskinen.
- 3 Velg en fil.
- 4 Velg **Rediger** > **Kopier**.
- 5 Åpne den bærbare enheten, stasjonen eller volumet for enheten eller minnekortet.
- 6 Bla til en mappe.
- 7 Velg **Rediger** > **Lim inn**.

Filen vises på listen over filer i enhetens minne eller på minnekortet.

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.

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 en datamaskin med Windows som en bærbar enhet, er det ikke nødvendig å koble fra på en sikker måte.

- 1 Gjør ett av følgende:
 - I Windows velger du ikonet **Trygg fjerning av maskinvare** i systemstatusfeltet og velger deretter enheten.
 - I Mac drar du volumikonet til papirkurven.
- 2 Koble kabelen fra datamaskinen.

Navigasjon

Navigasjonsfunksjoner og innstillinger gjelder også når du navigerer etter løyper ([Løyper](#), side 4) og segmenter ([Segmenter](#), side 5).

- Finne steder og posisjoner ([Posisjoner](#), side 12)
- Planlegge en rute ([Planlegge og kjøre etter en rute](#), side 13)
- Ruteinnstillinger ([Ruteinnstillinger](#), side 14)
- Tilleggskart ([Kjøpe tilleggskart](#), side 14)
- Kartinnstillinger ([Kartinnstillinger](#), side 14)

Posisjoner

Du kan registrere og lagre posisjoner på enheten.

Lagre posisjonen din

Du kan lagre posisjonen der du befinner deg, for eksempel hjemme eller på parkeringsplassen din.

- 1 Gå til skjermbildet Hjem, og velg statuslinjen, eller dra nedover fra toppen av siden.
Siden for tilkoblinger vises.

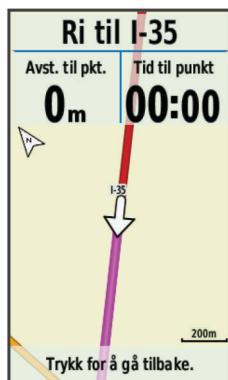
- 2 Velg **GPS > Marker posisjon > ✓**.

Lagre posisjoner fra kartet

- 1 Gå til skjermbildet Hjem, og velg **Hvor skal du? > ☉ > Et kartpunkt**.
- 2 Let opp posisjonen på kartet.
- 3 Velg sted.
Posisjonsinformasjonen vises øverst på kartet.
- 4 Velg posisjonsinformasjonen.
- 5 Velg **► > ✓**.

Navigere til en posisjon

- 1 Gå til skjermbildet Hjem, og velg **Hvor skal du?**.
- 2 Velg et alternativ:
 - Velg **Lagret** for å navigere til en lagret løype, posisjon eller segment.
 - Velg **Nylige treff** for å navigere til én av de siste 50 posisjonene du har funnet.
 - Velg **Søkeverktøy** for å navigere til et punkt av interesse eller bestemt adresse (krever rutbare kart), eller en by, et veikryss eller kjente koordinater.
 - Velg **☉** for å begrense søkeområdet.
- 3 Om nødvendig kan du velge **☐** for å skive inn spesifikk informasjon.
- 4 Velg en posisjon.
- 5 Velg **KJØR**.
- 6 Følg instruksjonene på skjermen frem til destinasjonen.



Navigere til kjente koordinater

- 1 Gå til skjermbildet Hjem, og velg **Hvor skal du? > Søkeverktøy > Koordinater**.
- 2 Angi koordinatene, og velg **✓**.
- 3 Følg instruksjonene på skjermen frem til destinasjonen.

Navigere tilbake til start

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

- 1 Legg ut på tur (*Legge ut på tur, side 3*).
- 2 Trykk på skjermen for å vise tidtakeroverlegget under turen.
- 3 Velg **🏠 > Hvor skal du? > Tilbake til start**.
- 4 Velg **Langs samme rute** eller **Mest direkte rute**.
- 5 Velg **KJØR**.
Enheten navigerer deg tilbake til startpunktet for turen.

Stoppe navigering

- 1 Trykk på skjermen for å vise tidtakeroverlegget.
- 2 Bla til kartet.

- 3 Velg **⊗ > ✓**.

Projisere en posisjon

Du kan opprette en ny posisjon ved å projisere avstanden og retningen fra en merket posisjon til en ny posisjon.

- 1 Gå til skjermbildet Hjem, og velg **Hvor skal du? > Lagret > Steder**.
- 2 Velg en posisjon.
- 3 Velg posisjonsinformasjonen øverst i skjermbildet.
- 4 Velg **✎ > Projiser posisjon**.
- 5 Angi retning og avstand til den projiserte posisjonen.
- 6 Velg **✓**.

Redigere posisjoner

- 1 Gå til skjermbildet Hjem, og velg **Hvor skal du? > Lagret > Steder**.
- 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 Angi den nye informasjonen, og velg **✓**.

Slette en posisjon

- 1 Gå til skjermbildet Hjem, og velg **Hvor skal du? > Lagret > Steder**.
- 2 Velg en posisjon.
- 3 Velg posisjonsinformasjonen øverst i skjermbildet.
- 4 Velg **✎ > Slett posisjon > ✓**.

Planlegge og kjøre etter en rute

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

- 1 Gå til skjermbildet Hjem, og velg **Hvor skal du? > Ruteplanlegger > Legg til første posisjon**.
- 2 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil vise den gjeldende posisjonen din på kartet, velger du **Gjeldende posisjon**.
 - Hvis du vil velge en lagret posisjon, velger du **Lagret** og deretter en posisjon, en løype eller et segment.
 - Hvis du vil velge en posisjon du nylig har søkt etter, velger du **Nylige treff** og velger en posisjon.
 - Hvis du vil velge en posisjon på kartet, velger du **Bruk kart** og velger en posisjon.
 - Hvis du vil bla gjennom og velge et punkt av interesse, velger du **POI-kategorier** og velger et punkt av interesse i nærheten.
 - Hvis du vil velge en by, velger du **Byer** og velger en by i nærheten.
 - Hvis du vil velge en adresse, velger du **Adresse** og angir adressen.
 - Hvis du vil velge et veikryss, velger du **Veikryss** og angir gatenavnene.
 - Hvis du vil bruke koordinater, velger du **Koordinater** og angir koordinatene.
- 3 Velg **Bruk**.
- 4 Velg **Legg til neste posisjon**.
- 5 Gjenta trinn 2–4 til du har valgt alle posisjonene for ruten.
- 6 Velg **Vis rute**.

Enheten beregner ruten og viser et kart over ruten når den er klar.

TIPS: Du kan velge  for å vise et stigningsplott for ruten.

7 Velg **KJØR**.

Opprette en rundreiserute

Enheten kan opprette en rundreiserute basert på en bestemt avstand og en startposisjon.

1 Gå til skjermbildet **Hjem**, og velg **Hvor skal du? > Rundturing**.

2 Velg **Distanse**, og angi samlet avstand for ruten.

3 Velg **Startposisjon**.

4 Velg et alternativ:

- Velg **Gjeldende posisjon**.

MERK: Hvis enheten ikke får hentet inn satellittsignaler for å fastslå gjeldende posisjon, ber enheten deg om å bruke siste kjente posisjon eller velge posisjonen på kartet.

- Velg **Bruk kart** for å velge en posisjon på kartet.

5 Velg **Søk**.

TIPS: Du kan velge  for å søke igjen.

6 Velg en rute for å vise den på kartet.

TIPS: Du kan velge  og  for å vise de andre rutene.

7 Velg **KJØR**.

Ruteinnstillinger

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

Metode for ruting: Gjør det mulig å velge en aktivitet som enheten kan beregne ruten etter (*Velge en aktivitet for ruteberegning, side 14*).

Beregningsmetode: Gjør det mulig å velge beregningsmetoden for å optimalisere ruten.

Lås på vei (krever rutbare kart): Låser posisjonsikonet, som representerer posisjonen din på kartet, på den nærmeste veien.

Oppsett for unngåelse (krever rutbare kart): Gjør det mulig å velge veityper du ønsker å unngå.

Omberegning (krever rutbare kart): Gjør det mulig å velge metoden for ny beregning når du avviker fra ruten.

Velg en aktivitet for ruteberegning

Du kan konfigurere enheten til å beregne ruten etter aktivitetstype.

1 Gå til skjermbildet **Hjem**, og 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 **Tur sykling** for navigering på vei eller **Terrengsykling** for navigering utenfor vei.

Kartinnstillinger

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

Kartsynlighet: Her kan du konfigurere avanserte kartfunksjoner.

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

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.
- Velg **3D-modus** for å vise kartet tredimensjonalt.

Avanserte kartinnstillinger

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

Kartsynlighetsmodus: Automatisk og Høykontrast har forhåndsinnstilte verdier. Du kan velge Egendefinert for å angi hver verdi.

Zoomnivåer: Kartelementer tegnes opp eller vises på eller under det valgte zoomnivået.

Tekststørrelse: Angir tekststørrelsen for kartelementene.

Detalj: Justerer antall detaljer som vises på kartet. Det tar lengre tid å tegne opp kartet igjen når det viser flere detaljer.

Skyggerelieff: Viser relieff i detalj på kartet (hvis tilgjengelig) eller slår av skyggelegging.

Kjøpe tilleggskart

Før du kjøper tilleggskart bør du finne ut av versjonen for kartene som er lastet inn på enheten.

1 Gå til skjermbildet **Hjem**, og velg  > **Aktivitetsprofiler**.

2 Velg en profil.

3 Velg **Navigasjon > Kart > Kartinformasjon**.

4 Velg et kart.

5 Velg .

6 Gå til <http://buy.garmin.com>, eller kontakt forhandleren for Garmin.

Finne en adresse

Du kan bruke forhåndslastede Garmin Sykkelkart (hvis tilgjengelig) eller tilleggskart med City Navigator® for å søke etter adresser, byer og andre posisjoner. De detaljerte kartene som kan rutes, inneholder millioner av punkter av interesse, for eksempel restauranter, hoteller og bilverksteder.

1 Gå til skjermbildet **Hjem**, og velg **Hvor skal du? > Søkeverktøy > Adresser**.

2 Følg instruksjonene på skjermen.

TIPS: Hvis du ikke er sikker på hvilken by du skal velge, velger du **Søk** på alle.

3 Velg adressen, og velg **KJØR**.

Finne et punkt av interesse

1 Gå til skjermbildet **Hjem**, og velg **Hvor skal du? > Søkeverktøy > POI-kategorier**.

2 Velg en kategori.

TIPS: Hvis du kjenner navnet på forretningen, velger du **Alle POI-er** >  for å angi navnet.

3 Velg eventuelt en underkategori.

4 Velg posisjonen, og velg **KJØR**.

Finne posisjoner i nærheten

1 Gå til skjermbildet **Hjem**, og velg **Hvor skal du? > @**.

2 Velg et alternativ.

Velg for eksempel **Et nylig treff** for å søke etter en restaurant i nærheten av adressen du nylig har søkt etter.

3 Velg eventuelt en kategori og underkategori.

4 Velg posisjonen, og velg **KJØR**.

Topografiske kart

Enheten leveres kanskje med topografiske kart. Du kan kjøpe topografiske kart på <http://buy.garmin.com>. Garmin anbefaler at du laster ned BaseCamp™ for å planlegge ruter og aktiviteter med topografiske kart.

Tilpasse enheten

Connect IQ™ Nedlastbare funksjoner

Du kan legge til Connect IQ funksjoner på enheten fra Garmin og andre leverandører ved hjelp av Garmin Connect Mobile-appen. Du kan tilpasse enheten med datafelt, widgets og apper.

Datafelter for: 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.

Profiler

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

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

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

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

Oppdatere aktivitetsprofilen

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

1 Velg > **Aktivitetsprofiler**.

2 Velg et alternativ:

- Velg en profil.
- Velg  for å legge til en ny profil.

3 Rediger eventuelt navn og farge for profilen.

4 Velg et alternativ:

- Velg **Dataskjermer** for å tilpasse datasidene og datafeltene ([Tilpasse dataskjerm bildene](#), side 16).
- Velg **Standard turtype** for å angi turtypen som er typisk for denne aktivitetsprofilen, for eksempel pendling.

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

- Velg **GPS** for å slå av GPS ([Trene innendørs](#), side 16) eller endre satellittinnstillinger.
- Velg **Navigasjon** for å tilpasse innstillinger for kart ([Kartinnstillinger](#), side 14) og rute ([Ruteinnstillinger](#), side 14).

- Velg **Varsler** for å tilpasse treningsvarslene ([Varsler](#), side 3).
- Velg **Automatiske funksjoner** > **Auto Lap** for å angi hvordan runder skal utløses ([Markere runder etter posisjon](#), side 16).
- Velg **Automatiske funksjoner** > **Auto Pause** for å endre når tidtakeren stanser midlertidig ([Bruke Auto Pause](#), side 16).
- Velg **Automatiske funksjoner** > **Automatisk dvale** for å aktivere dvalemodus automatisk når enheten ikke har blitt brukt på fem minutter ([Bruke automatisk dvalemodus](#), side 18).
- Velg **Automatiske funksjoner** > **Bla automatisk** for å tilpasse visningen av treningsdatasidene når tidtakeren er i gang ([Bruke Bla automatisk](#), side 16).
- Velg **Startvarsel** for å tilpasse startvarselmodus ([Endre startvarsel](#), side 16).

Alle endringer lagres til aktivitetsprofilen.

Konfigurere brukerprofilen

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

1 Velg > **Min statistikk** > **Brukerprofil**.

2 Velg et alternativ.

Om permanente idrettsutøvere

En permanent idrettsutøver er en person som har holdt på med intens trening i mange år (unntatt ved kortere skadeavbrekk) og har en hvilepuls på 60 slag i minuttet (bpm) eller mindre.

Innstillinger for Bluetooth

Velg  > **Bluetooth**.

Aktiver: Aktiverer Bluetooth.

MERK: Andre innstillinger for Bluetooth vises bare når trådløs Bluetooth teknologi er aktivert.

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

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

Par Bluetooth Smart: Kobler enheten til en kompatibel smarttelefon med trådløs Bluetooth Smart-teknologi. Denne innstillingen gjør at du kan bruke anrops- og tekstmeldingsfunksjoner.

MERK: Denne innstillingen vises bare når enheten er parkoblet med en kompatibel smarttelefon med trådløs Bluetooth Smart-teknologi.

Anrops- og SMS-varsler: Gjør det mulig å aktivere telefonvarsler fra en kompatibel smarttelefon.

Tapte anrop og tekstmeldinger: Viser tapte anrop fra en kompatibel smarttelefon.

Innstillinger for Wi-Fi

Velg  > **Wi-Fi**.

Wi-Fi: Aktiverer Wi-Fi.

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

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

Legg til nettverk: Kobler enheten til et trådløst nettverk.

Om treningsinnstillinger

Med følgende alternativer og innstillinger kan du tilpasse enheten etter treningsbehov. Disse innstillingene lagres til en aktivitetsprofil. Du kan for eksempel angi tidsvarsler for profilen for sykkelløp, og du kan angi en posisjonsutløser med Auto Lap for profilen for terrengsykling.

Tilpasse dataskjermbildene

Du kan tilpasse dataskjermbilder for hver aktivitetsprofil.

- 1 Velg  > **Aktivitetsprofiler**.
- 2 Velg en profil.
- 3 Velg **Dataskjermer**.
- 4 Velg et dataskjermbilde.
- 5 Aktiver eventuelt dataskjermbildet.
- 6 Velg hvor mange datafelter som skal vises på skjermen.
- 7 Velg .
- 8 Velg et datafelt for å endre det.
- 9 Velg .

GPS-innstillinger

Trene innendørs

Du kan slå av GPS når du trener innendørs for å spare batterilevetid.

- 1 Velg  > **Aktivitetsprofiler**.
- 2 Velg en profil.
- 3 Velg **GPS > GPS-modus > Av**.

Når GPS er slått av, er ikke hastighet og distanse tilgjengelig med mindre du har en tilleggssensor som sender hastighets- og distansedata til enheten (for eksempel en hastighets- eller pedalfrekvenssensor). Neste gang du slår på enheten, søker den etter satellittsignaler på nytt.

Angi høyde

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

- 1 Velg  > **Aktivitetsprofiler**.
- 2 Velg en profil.
- 3 Velg **GPS > Angi høyde**.
- 4 Angi høyden, og velg .

Vis satellitter

Satellittsiden viser gjeldende GPS-satellittinformasjon. Du finner mer informasjon om GPS på www.garmin.com/aboutGPS.

- 1 Velg  > **Aktivitetsprofiler**.
- 2 Velg en profil.
- 3 Velg **GPS > Vis satellitter**.

GPS-nøyaktigheten vises nederst på siden. De grønne linjene representerer styrken til hvert satellittsignal som mottas (nummeret på satellitten vises under hver linje).

Bruke Auto 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 tidtakeren er stanset eller satt på pause.

- 1 Gå til skjermbildet Hjem, og velg  > **Aktivitetsprofiler**.
- 2 Velg en profil.
- 3 Velg **Automatiske funksjoner > Auto Pause**.
- 4 Velg et alternativ:
 - Velg **Når stoppet** for å sette tidtakeren på pause automatisk når du slutter å bevege deg.

- Velg **Tilpasset hastighet** for å sette tidtakeren på pause automatisk når hastigheten faller under en bestemt verdi.

- 5 Tilpass eventuelt valgfrie datafelt for tid (*Tilpasse dataskjermbildene, side 16*).

Datafeltet Tid som er gått viser sammenlagt tid, inkludert pausetid.

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). På løypen kan du bruke alternativet etter posisjon for å utløse runder ved alle rundeposisjonene som er lagret på løypen.

- 1 Gå til skjermbildet Hjem, og velg  > **Aktivitetsprofiler**.
- 2 Velg en profil.
- 3 Velg **Automatiske funksjoner > Auto Lap > Auto Lap-utløser > etter posisjon > Runde ved**.
- 4 Velg et alternativ:
 - Velg **Bare LAP-trykk** for å utløse rundetelleren hver gang du velger , og hver gang du passerer en av disse posisjonene igjen.
 - Velg **Start og Lap** for å utløse rundetelleren ved GPS-posisjonen der du velger , og hvor som helst i løpet av turen der du velger .
 - Velg **Marker og Lap** for å utløse rundetelleren ved en bestemt GPS-posisjon som er merket før turen, og hvor som helst i løpet av turen der du velger .
- 5 Tilpass eventuelt datafeltene for runde (*Tilpasse dataskjermbildene, side 16*).

Markere runder etter avstand

Du kan bruke Auto Lap til å markere runden automatisk ved en bestemt avstand. 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 Gå til skjermbildet Hjem, og velg  > **Aktivitetsprofiler**.
- 2 Velg en profil.
- 3 Velg **Automatiske funksjoner > Auto Lap > Auto Lap-utløser > Etter distanse > Runde ved**.
- 4 Angi en verdi.
- 5 Tilpass eventuelt datafeltene for runde (*Tilpasse dataskjermbildene, side 16*).

Bruke Bla automatisk

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

- 1 Gå til skjermbildet Hjem, og velg  > **Aktivitetsprofiler**.
- 2 Velg en profil.
- 3 Velg **Automatiske funksjoner > Bla automatisk**.
- 4 Velg en visningshastighet.

Endre startvarsel

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

- 1 Gå til skjermbildet Hjem, og velg  > **Aktivitetsprofiler**.
- 2 Velg en profil.
- 3 Velg **Startvarsel**.
- 4 Velg eventuelt **Modus for startvarsel**.
- 5 Velg et alternativ:
 - Velg **Én gang**.
 - Velg **Repetert > Gjenta forsinkelse** for å endre tidsforsinkelsen for påminnelsen.

Systeminnstillinger

Velg  > **System**.

- Skjerminnstillinger (*Skjerminnstillinger*, side 17)
- Innstillinger for dataregistrering (*Innstillinger for dataregistrering*, side 17)
- Innstillinger for enheter (*Endre måleenhetene*, side 17)
- Innstillinger for toner (*Angi enhetstoner*, side 17)
- Språkinnstillinger (*Endre enhetsspråk*, side 17)
- Konfigurasjonsinnstillinger (*Endre konfigurasjonsinnstillingene*, side 17)

Skjerminnstillinger

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

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

Tidsavbrudd for bakgr.: 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 klokkeslett.

Orientering: Angir om enhetsskjermen skal vises i stående eller liggende modus.

Skjermlagring: Gjør det mulig å lagre bildet på enhetsskjermen.

Innstillinger for dataregistrering

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

Registrer på: Angir lagringsplassen for data (*Endre datalagringsområde*, side 12).

Registreringsintervall: Kontrollerer hvordan enheten registrerer aktivitetsdata. Smart-alternativet registrerer nøkkelpunkter hvor du endrer retning, hastighet eller puls. 1 sek-alternativet registrerer punkter hvert sekund. Dette alternativet oppretter en svært detaljert opptegning av aktiviteten, men den øker også størrelsen på den lagrede aktivitetsfilen.

Gj.sn. pedalfrekvens: Kontrollerer om enheten inkluderer nullverdier for pedalfrekvensdata som oppstår når du ikke trækker på pedalene (*Datagjennomsnitt for pedalfrekvens eller kraft*, side 8).

Gjennomsnittlig kraft: Kontrollerer om enheten inkluderer nullverdier for kraftdata som oppstår når du ikke trækker på pedalene (*Datagjennomsnitt for pedalfrekvens eller kraft*, side 8).

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.

Angi enhetstoner

Gå til skjermbildet Hjem, og velg  > **System** > **Toner**.

Endre enhetsspråk

Gå til skjermbildet Hjem, og velg  > **System** > **Språk**.

Endre konfigurasjonsinnstillingene

Du kan endre alle innstillingene du konfigurerte i det første oppsettet.

- 1 Velg  > **System** > **Nullstilling av enhet** > **Første oppsett**.
- 2 Følg instruksjonene på skjermen.

Tidssoner

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

Informasjon om enheten

Spesifikasjoner

Edge – spesifikasjoner

Batteritype	Oppladbart, innebygd litiumionbatteri
Batterilevetid	15 timer ved normal bruk
Driftstemperaturområde	Fra -20 til 60 °C (fra -4 til 140 °F)
Ladetemperaturområde	Fra 0 til 40 °C (fra 32 til 104 °F)
Radiofrekvens/protokoll	Trådløs ANT+ kommunikasjonsprotokoll på 2,4 GHz Bluetooth Smart trådløs teknologi Wi-Fi trådløs teknologi
Vanntetthetsvurdering	IEC 60529 IPX7 ¹

Spesifikasjoner for pulsmåler

Batteritype	CR2032, 3 volt, kan byttes av brukeren
Batteritid	Opptil 4,5 år ved 1 time per dag
Vanntetthet	3 ATM ² MERK: Dette produktet sender ikke pulldata når du svømmer.
Driftstemperaturområde	Fra -5 til 50 °C (fra 23 til 122 °F)
Trådløs frekvens/protokoll	ANT+ trådløs kommunikasjonsprotokoll på 2,4 GHz

Spesifikasjoner for hastighetssensor og pedalfrekvenssensor

Batteritype	CR2032, 3 volt, kan byttes av brukeren
Batteritid	Ca. 12 måneder (1 time hver dag)
Driftstemperaturområde	Fra -20 til 60 °C (fra -4 til 140 °F)
Trådløs frekvens/protokoll	ANT+ trådløs kommunikasjonsprotokoll på 2,4 GHz
Kapslingsgrad	1 ATM ³

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 og insektmidler som kan skade plastdeler og finish.

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

Rengjøre enheten

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

Ta vare på pulsmåleren

LES DETTE

Du må ta av modulen før du rengjør stroppen.

Oppsamling av svette og salt på stroppen kan redusere pulsmålerens evne til å rapportere nøyaktige data.

¹

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

² Enheden tåler trykk tilsvarende en dybde på 30 meter. Du finner mer informasjon på www.garmin.com/waterrating.

³ Enheden tåler trykk tilsvarende en dybde på 10 meter. Du finner mer informasjon på www.garmin.com/waterrating.

- Du finner detaljerte instruksjoner for hvordan du vasker stroppen, på www.garmin.com/HRMcare.
- Skyll stroppen etter hver bruk.
- Vask stroppen i vaskemaskin etter hver 7. bruk.
- Ikke kjør stroppen i tørketrommel.
- Heng opp stroppen eller legg den flatt når du skal tørke den.
- Pulsmålerens levetid blir forlenget hvis du tar av modulen når den ikke er i bruk.

Batterier som kan byttes ut av brukeren

⚠ ADVARSEL

Ikke ta ut batteriene med en skarp gjenstand.

Oppbevar batteriet utilgjengelig for barn.

Du må aldri putte batterier i munnen. Hvis du svelger et batteri, må du ta kontakt med lege.

Utbyttbare knappcellebatterier kan inneholde perkloratmateriale. Spesiell håndtering kan være påkrevd. Se www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

⚠ FORSIKTIG

Kontakt et lokalt renovasjonsselskap for å få mer informasjon om hvor du skal resirkulere batterier.

Bytte batteriet i pulsmåleren

- 1 Bruk en liten stjerneskrutrekker til å fjerne de fire skruene på baksiden av modulen.
- 2 Fjern dekslet og batteriet.



- 3 Vent i 30 sekunder.
- 4 Sett inn det nye batteriet med den positive siden opp.
MERK: Pass på at du ikke skader eller mister tetningsringen.
- 5 Sett dekslet og de fire skruene tilbake på plass.
MERK: Ikke stram for hardt til.

Når du har byttet ut batteriet i pulsmåleren, må du kanskje pare den med enheten på nytt.

Bytte batteri på hastighetssensor eller pedalfrekvenssensor

Etter to omdreininger blinker LED-lampen rødt for å angi at batterinivået er lavt.

- 1 Finn det runde batteridekselet ① på baksiden av sensoren.



- 2 Vri dekslet mot klokken til markøren peker mot ulåst, og dekslet er løst nok til å fjernes.
- 3 Ta av dekslet, og ta ut batteriet ②.
TIPS: Du kan bruke en teipbit ③ eller en magnet til å fjerne batteriet fra dekslet.



- 4 Vent i 30 sekunder.
- 5 Sett inn det nye batteriet i dekslet. Pass på at du setter det inn riktig vei.
MERK: Pass på at du ikke skader eller mister tetningsringen.
- 6 Vri dekslet med klokken til markøren peker mot låst.
MERK: LED-lampen blinker rødt og grønt i noen sekunder etter at batteriet er byttet. Når LED-lampen blinker grønt og så stopper, er enheten aktiv og klar til å sende data.

Feilsøking

Nullstille enheten

Hvis enheten slutter å reagere, må du kanskje nullstille den. Dette sletter ikke noen av dataene eller innstillingene dine.

Hold nede i ti sekunder.

Enheten nullstilles og slår seg på.

Slette brukerdataba

Du kan gjenopprette alle enhetsinnstillingene til fabrikkinnstillingene.

MERK: Dette sletter all informasjon som er angitt av brukeren, men det sletter ikke loggen.

Velg > **System** > **Nullstilling av enhet** > **Gjenopprett fabrikkinnstillinger**.

Maksimere batterilevetiden

- Reduser bakgrunnslyset eller forkort tidsavbruddet (*Bruke bakgrunnslyset, side 2*).
- Velg registreringsintervallet **Smart** (*Innstillinger for dataregistrering, side 17*).
- Slå på **Automatisk dvale** (*Bruke automatisk dvalemodus, side 18*).
- Slå av Bluetooth (*Innstillinger for Bluetooth, side 15*).
- Slå av trådløs tilkobling (*Innstillinger for Wi-Fi, side 15*).

Bruke automatisk dvalemodus

Du kan bruke automatisk dvalemodus til å aktivere dvalemodus automatisk når enheten ikke har blitt brukt på fem minutter. Under dvalemodus slås skjermen av, og ANT+ sensoren, Bluetooth og GPSen kobles fra. Wi-Fi fortsetter å kjøre mens enheten er i dvalemodus.

- 1 Gå til skjermbildet Hjem, og velg > **Aktivitetsprofiler**.
- 2 Velg en profil.
- 3 Velg **Automatiske funksjoner** > **Automatisk dvale**.

Forbedre GPS-satellittmottaket

- Synkroniser enheten ofte med Garmin Connect kontoen din:
 - Koble enheten til en datamaskin ved hjelp av USB-kabelen og Garmin Express appen.
 - Synkroniser enheten din med Garmin Connect Mobile-appen ved hjelp av en Bluetooth aktivert smarttelefon.
 - Koble enheten til Garmin Connect kontoen din ved hjelp av et trådløst Wi-Fi nettverk.

Mens enheten er koblet til Garmin Connect 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.

Få mer informasjon

- Gå til www.garmin.com/intosports.
- Gå til www.garmin.com/learningcenter.
- Gå til <http://buy.garmin.com> eller kontakt forhandleren for Garmin for å få informasjon om ekstra tilbehør og reservedeler.

Temperaturmålinger

Enheden 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.

Vise enhetsinformasjon

Du kan vise enhets-IDen, programvareversjonen og lisensavtalen.

Gå til skjermbildet Hjem, og velg ✖ > **System** > **Om**.

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.

Støtte og oppdateringer

På Garmin Express (www.garmin.com/express) får du enkelt tilgang til følgende tjenester for Garmin enheter.

- Produktregistrering
- Produktveiledninger
- Programvareoppdateringer
- Dataopplastinger til Garmin Connect
- Kart- eller løypeoppdateringer

Oppdatere programvaren

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.
MERK: Hvis du har brukt Garmin Express til å konfigurere enheten med Wi-Fi tilkobling tidligere, kan Garmin Connect laste ned tilgjengelige programvareoppdateringer til enheten automatisk ved tilkobling ved hjelp av Wi-Fi.

Tillegg

Datafelter

Enkelte datafelt krever ANT+ tilbehør for å kunne vise data.

Avst. til dest.: Gjenværende avstand til endelig destinasjon.
Denne siden vises bare når du navigerer.

Avstand igjen: Under en treningsøkt eller løype er dette avstanden som gjenstår når du bruker et avstandsmål.

Avstand til løypepunkt: Gjenværende avstand til neste punkt på løypen.

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

Bakre gir: Bakgiret fra en sensor for girposisjon.

Batterinivå: Gjenværende batteristrøm.

Batteristatus: Gjenværende batteristrøm til et sykkelklyktilbehør.

Di2 – batterinivå: Gjenværende batteristrøm til en Di2 sensor.

Differanse: Gjeldende kraftdifferanse venstre/høyre.

Differanse - 10 s gj.sn.: 10 sekunders gjennomsnittlig bevegelse for kraftdifferanse venstre/høyre.

Differanse - 30 s gj.sn.: 30 sekunders gjennomsnittlig bevegelse for kraftdifferanse venstre/høyre.

Differanse - 3 s gj.sn.: Tre sekunders gjennomsnittlig bevegelse for kraftdifferanse venstre/høyre.

Differanse - gjennomsnitt: Gjennomsnittlig kraftdifferanse venstre/høyre for gjeldende aktivitet.

Differanse - runde: Gjennomsnittlig kraftdifferanse venstre/høyre for gjeldende runde.

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

Distanse - runde: Avstanden som er tilbakelagt under gjeldende runde.

Distanse – siste runde: Avstanden som er tilbakelagt under forrige fullførte runde.

Effektivitet for dreiningsm.: Målingen for hvor effektivt du trår.

ETA ved bestemmelsessted: Beregnet tidspunkt for ankomst til bestemmelsesstedet (justert etter lokalt klokkeslett ved bestemmelsesstedet). Denne siden vises bare når du navigerer.

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

Fremre gir: Frontgiret fra en sensor for girposisjon.

Gir: Front- og bakgiret fra en sensor for girposisjon.

Girbatteri: Batteristatusen for en sensor for girposisjon.

Girforhold: Antall tenner på de front- og bakgirene, som registrert av en sensor for girposisjon.

Girkombinasjon: Gjeldende girkombinasjon fra en sensor for girposisjon.

GPS-nøyaktighet: Feilmargin for din nøyaktige posisjon. GPS-posisjonen din er for eksempel nøyaktig innenfor +/- 3,65 m (12 fot).

GPS-signalstyrke: Styrken til GPS-satellittsignalet.

Hastighet: Gjeldende reisegrad.

Hastighet - gjennomsnitt: Gjennomsnittlig hastighet for gjeldende aktivitet.

Hastighet - maksimal: Høyeste hastighet for gjeldende aktivitet.

Hastighet - runde: Gjennomsnittlig hastighet for gjeldende runde.

Hastighet - siste runde: Gjennomsnittlig hastighet for forrige fullførte runde.

Hell.: Beregningen av stigning (høyde) for løp (avstand). Hvis du for eksempel beveger deg 3 m (10 fot) for hver 60 m (200 fot) du klatrer, er hellingen 5 %.

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

Høyre kraftfase, gj.sn.: Den gjennomsnittlige kraftfasevinkelen for høyrebeinet for den gjeldende aktiviteten.

Jevnhet for pedal: Målingen for hvor jevnt en person trækker på pedalene for hvert pedaltrakk.

Kalorier: Totalt antall kalorier som er forbrent.

Kalorier igjen: Under en treningsøkt er dette antallet kalorier som gjenstår når du bruker et kalorimål.

Kilometerteller: En løpende oversikt over den tilbakelagte avstanden for samtlige turer. Denne sammenlagte verdien fjernes ikke når du nullstiller tripdataene.

Klokkeslett: Gjeldende klokkeslett basert på gjeldende posisjon og tidsinnstillingene (format, tidsone, sommertid).

Kraft: Gjeldende kraftforbruk i watt.

Kraft - %FTP: Gjeldende kraftforbruk som en prosentandel av FTP (Functional Threshold Power).

Kraft - 10 s gjennomsnitt: 10 sekunders snittfart for kraftforbruk.

Kraft - 30 s gjennomsnitt: 30 sekunders snittfart for kraftforbruk.

Kraft - 3 s gjennomsnitt: Tre sekunders snittfart for kraftforbruk.

Kraftfase – H: Den gjeldende kraftfasevinkelen for høyrebeinet. Kraftfasen er området i pedaltråkket der du produserer positiv kraft.

Kraftfase – H runde: Den gjennomsnittlige kraftfasevinkelen for høyrebeinet for den gjeldende runden.

Kraftfase – H topp: Den gjeldende kraftfasetoppvinkelen for høyrebeinet. Kraftfasetoppen er vinkelområdet der du produserer den høyeste andelen av drivkraften.

Kraftfase – H topp, gj.snitt: Den gjennomsnittlige kraftfasetoppvinkelen for høyrebeinet for den gjeldende aktiviteten.

Kraftfase – H topp, runde: Den gjennomsnittlige kraftfasetoppvinkelen for høyrebeinet for den gjeldende runden.

Kraftfase – V: Den gjeldende kraftfasevinkelen for venstrebeinet. Kraftfasen er området i pedaltråkket der du produserer positiv kraft.

Kraftfase – V runde: Den gjennomsnittlige kraftfasevinkelen for venstrebeinet for den gjeldende runden.

Kraftfase – V topp: Den gjeldende kraftfasetoppvinkelen for venstrebeinet. Kraftfasetoppen er vinkelområdet der du produserer den høyeste andelen av drivkraften.

Kraftfase – V topp, gj.snitt: Den gjennomsnittlige kraftfasetoppvinkelen for venstrebeinet for den gjeldende aktiviteten.

Kraftfase – V topp, runde: Den gjennomsnittlige kraftfasetoppvinkelen for venstrebeinet for den gjeldende runden.

Kraft - gjennomsnitt: Gjennomsnittlig kraftforbruk for gjeldende aktivitet.

Kraft - IF: Intensity Factor™ for gjeldende aktivitet.

Kraft - kJ: Samlet utført arbeid (kraftforbruk) i kilojoule.

Kraft - maksimum: Høyeste kraftforbruk for gjeldende aktivitet.

Kraft - maksimum runde: Høyeste kraftforbruk for gjeldende runde.

Kraftmål: Målkraften som produseres under en aktivitet.

Kraft - NP: Normalized Power™ for gjeldende aktivitet.

Kraft - NP - runde: Gjennomsnittlig Normalized Power for gjeldende runde.

Kraft - NP - siste runde: Gjennomsnittlig Normalized Power for siste fullførte runde.

Kraft - runde: Gjennomsnittlig kraftforbruk for gjeldende runde.

Kraft - siste runde: Gjennomsnittlig kraftforbruk for siste fullførte runde.

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

Kraft - TSS: Training Stress Score™ for gjeldende aktivitet.

Kraft – watt/kg: Kraftforbruk i watt per kilo.

Lysmodus: Konfigurasjonsmodus for lyktnettverket.

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

Pedalfrekvens - gj.sn.: Gjennomsnittlig pedalfrekvens for gjeldende aktivitet.

Pedalfrekvens - runde: Gjennomsnittlig pedalfrekvens for gjeldende runde.

Posisjon ved destinasjon: Siste punkt på ruten eller løypen.

Posisjon ved neste: Neste punkt på ruten eller løypen.

PSF: Pedalsenterforskyvningen. Pedalsenterforskyvning er plasseringen på pedalen der du bruker kraft.

PSF – gjennomsnitt: Gjennomsnittlig pedalsenterforskyvning for den gjeldende aktiviteten.

PSF – runde: Gjennomsnittlig pedalsenterforskyvning for den gjeldende runden.

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

Puls - %maksimum: Prosent av maksimal puls.

Puls - %pulsres. for runde: Snittprosent av pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for gjeldende runde.

Puls - %pulsreserve: Prosent av pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls).

Puls - gj.sn. %maksimum: Snittprosent av maksimal puls for gjeldende aktivitet.

Puls - gj.sn. %pulsreserve: Snittprosent av pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for gjeldende aktivitet.

Puls - gjennomsnitt: Gjennomsnittlig puls for gjeldende aktivitet.

Pulsgraf: Linjefraf som viser gjeldende pulssone (1 til 5).

Puls igjen: Under en treningsøkt er dette mengden du er over eller under pulsmålet.

Puls - runde: Gjennomsnittlig puls for gjeldende runde.

Puls - runde %maksimum: Snittprosent av maksimal puls for gjeldende runde.

Puls - siste runde: Gjennomsnittlig puls for forrige fullførte runde.

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

Repetisjoner igjen: Gjenværende repetisjoner i en treningsøkt.

Retning: Retningen du beveger deg i.

Runder: Antall runder som er fullført for gjeldende aktivitet.

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

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

Strålevinkelstatus: Strålemodus for frontlykten.

Sykkelrullestand: Motstanden fra en sykkelrulle.

Temperatur: Temperaturen i luften. Kropstemperaturen påvirker temperatursensoren.

Tid: Stoppeklokketiden for gjeldende aktivitet.

Tid - gjennomsnittlig runde: Gjennomsnittlig rundetid for gjeldende aktivitet.

Tid igjen: Under en treningsøkt er dette tiden som gjenstår når du bruker et tidsmål.

Tid - runde: Stoppeklokketiden for gjeldende runde.

Tid - siste runde: Stoppeklokketiden for forrige fullførte runde.

Tid sittende: Hvor lang tid du har sittet og tråkket i den gjeldende aktiviteten.

Tid sittende – runde: Hvor lang tid du har sittet og tråkket på den gjeldende runden.

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

Tid stående: Hvor lang tid du har stått og tråkket i den gjeldende aktiviteten.

Tid stående – runde: Hvor lang tid du har stått og tråkket på den gjeldende runden.

Tid til bestemmelsessted: 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.

Tilkoblede lykter: Antall tilkoblede lykter.

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

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

Treningsøkttrinn: Under en treningsøkt, gjeldende trinn av totalt antall trinn.

Venstre kraftfase, gj.sn.: Den gjennomsnittlige kraftfasevinkelen for venstrebeinet for den gjeldende aktiviteten.

Vertikal hastighet: Oppstigning eller nedstigning over tid.

VH - 30s gjennomsnitt: 30 sekunders gjennomsnittlig bevegelse for vertikal hastighet.

FTP-verdier

Diss tabellene omfatter FTP-klassifiseringer (functional threshold power), beregnet etter kjønn.

Menn	Watt per kilogram (W/kg)
Overlegent	5,05 og høyere
Utmerket	Fra 3,93 til 5,04

Menn	Watt per kilogram (W/kg)
Bra	Fra 2,79 til 3,92
OK	Fra 2,23 til 2,78
Har ikke trent	Lavere enn 2,23

Kvinner	Watt per kilogram (W/kg)
Overlegent	4,30 og høyere
Utmerket	Fra 3,33 til 4,29
Bra	Fra 2,36 til 3,32
OK	Fra 1,90 til 2,35
Har ikke trent	Lavere enn 1,90

FTP-verdiene er basert på forskning utført av Hunter Allen og Andrew Coggan, PhD, *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

Pulssoneberegninger

Sone	% av makspuls	Oppfattet anstrengelse	Fordeler
1	50–60 %	Avslappet, jevnt tempo, rytmisk pust	Aerob trening på begynnernivå, reduserer stress
2	60–70 %	Komfortabelt tempo, litt tyngre pust, mulig å holde en samtale i gang	Grunnleggende kardiovaskulær trening, bra nedtrapningstempo
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

Standardverdier for kondisjonsberegning

Diss tabellene omfatter standardiserte klassifiseringer for 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
Svakt	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
Svakt	0–40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

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

Hjulstørrelse og -omkrets

Størrelsen på hjulet er avmerket på begge sider av dekket. Dette er ikke en fullstendig liste. Du kan også bruke en av kalkulatorene som finnes på Internett.

Hjulstørrelse	L (mm)
12 × 1,75	935
14 × 1,5	1020
14 × 1,75	1055

Hjulstørrelse	L (mm)
16 × 1,5	1185
16 × 1,75	1195
18 × 1,5	1340
18 × 1,75	1350
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770

Hjulstørrelse	L (mm)
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 rørformet	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1-1/4	1905
24 × 1,75	1890
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1(59)	1913
26 × 1(65)	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1-3/8	2068
26 × 1-1/2	2100
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
650 × 35A	2090
650 × 38A	2125
650 × 38B	2105
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700 × 28C	2136
700 × 30C	2170
700 × 32C	2155
700C rørformet	2130
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200

tredjepartsleverandørene, og at Programvaren i kildekodeform forblir en verdifull forretningshemmelighet som tilhører Garmin og/eller tredjepartsleverandørene. Du samtykker i at du ikke skal dekompile, demontere, endre, foreta en omvendt utvikling av eller redusere Programvaren eller deler av den til lesbar form, eller lage avledede produkter basert på Programvaren. Du samtykker i at du ikke skal eksportere eller reeksportere Programvaren til et annet land i strid med USAs eksportlover eksportlovene til et hvilket som helst annet land som er aktuelt.

Lisensavtale for programvare

VED Å BRUKE ENHETEN GODTAR DU AT DU ER BUNDET AV FØLGENDE VILKÅR I PROGRAMVARELISENSAVTALEN. LES DENNE AVTALEN NØYE.

Garmin Ltd. og datterselskapene ("Garmin") gir deg en begrenset lisens til å bruke programvaren som følger med denne enheten ("Programvaren"), i en binær kjørbart form ved normal bruk av produktet. Eiendomsrett og åndsverksrettigheter i og til Programvaren forblir hos Garmin og/eller tredjepartsleverandørene.

Du er innforstått med at Programvaren eies av Garmin og/eller tredjepartsleverandørene og er beskyttet i henhold til USAs opphavsretslover og internasjonale avtaler om opphavsrett. Du er videre innforstått med at strukturen, organiseringen og kodingen i Programvaren, som det ikke leveres kildekode for, er verdifulle forretningshemmeligheter tilhørende Garmin og/eller

Indeks

A

adresser, finne 13
ANT+ sensorer 2, 10
 parkobling 9
 treningsutstyr 6
Auto Lap 16
Auto Pause 16
automatisk dvalemodus 18
avstand, varsler 3

B

bakgrunnslys 2, 17
batteri
 bytte 18
 lade 1
 maksimere 18
 type 1
bla automatisk 16
Bluetooth teknologi 11, 12, 15
brukerdata, slette 12
brukerprofil 2, 15
bytte batteriet 18

C

Connect IQ 15

D

data
 oppbevare 11
 overføre 11, 12
 skjermbilder 16
datafelter 15, 16, 19
datagjennomsnitt 8
datamaskin, koble til 12
dataregistrering 12, 17
dvalemodus 18

E

enhet
 nullstille 18
 vedlikehold 17
enhets-ID 19

F

feilsøking 8, 18, 19
filer, overføre 12
finne posisjoner 14
 adresser 14
 nær din posisjon 14
første oppsett 17

G

Garmin Connect 3–6, 10, 11, 15
Garmin Express 11
 oppdatere programvare 19
 registrere enheten 19
Garmin Index 10
GPS
 satellittside 16
 signal 2, 18
 stoppe 16

H

hjulstørrelser 21
høyde 16
høydemåler, kalibrere 16

I

ikoner 2
innendørstrening 6
innstillinger 2, 9, 14–17
 enhet 17
installere 1, 8

K

kalender 6
kalibrere, kraftmåler 9
kalori, varsler 3

kart

finne posisjoner 13
innstillinger 14
kjøpe 14
oppdatere 19
orientering 14
topografisk 15
zoom 14

knapper på skjermen 2
kondisjonsberegning 7, 21
koordinater 13
kraft 6, 9
 målere 7, 9, 10, 21
 soner 9
 varsler 3
kraft (tråkk), meter 8, 9
kraftfase 9
kurs, slette 5

L

lagre aktiviteter 3
logg 3, 10
 sende til datamaskin 11
 slette 10
løyper 4, 5
 laste inn 4
 redigere 4, 5
låse, skjerm bilde 2

M

minnekort 12
minnekort, microSD. *Du finner mer informasjon under minnekort*
montere enheten 1
måleenheter 17

N

navigasjon 12, 13
 stoppe 13
 tilbake til start 13
nullstille enheten 18

O

oppbevare data 11, 12
oppdateringer, programvare 19
overføre, filer 12

P

parkobling 2, 11
 ANT+ sensorer 9
pedaler 9
pedalfrekvens 8
 varsler 3
pedalsenterforskyvning 9
permanent idrettsutøver 15
personlige rekorder 6
 slette 6
posisjoner 12
 finne med kartet 13
 redigere 13
 slette 13
 søke etter 14
produktregistrering 19
profiler 15, 16
 bruker 15
programmer 11, 15
programvare
 oppdatere 19
 versjon 19
programvarelisensavtale 19, 22
puls
 måler 6–8, 17, 18
 soner 7, 8, 21
 varsler 3
punkter av interesse (POI) 14
 finne 13

R

registrere enheten 19
remmer 19
rengjøre enheten 17

restitusjon 7
runder 2
ruter
 innstillinger 14
 opprette 13, 14

S

satellittside 16
satellittsignaler 2, 18
segmenter 5
 slette 6
sensorer for hastighet og pedalfrekvens 8, 18
sensorer med ANT+ 2, 6, 9
skjerm 17
slette, alle brukerdata 12, 18
smart registrering 12
smarttelefon 2, 11, 15
soner
 kraft 9
 tid 17
spesifikasjoner 17
språk 17
startvarselmelding 16
sykkeldynamikk 9
sykling 7
systeminnstillinger 17

T

taster 2
temperatur 19
tetningsringer. *Du finner mer informasjon under remmer*
tid, varsler 3
tidsinnstillinger 17
tidssoner 17
tidtaker 2, 3, 10
tilbake til start 13
tilbehør 6, 9, 19
tilpasse enheten 16
toner 17
topografiske kart 15
trening
 planer 6
 sider 3
 skjermbilder 16
treningsøkter 3, 4
 laste inn 3
 opprette 3
 redigere 4
 slette 4

U

urskiver 15
USB 19
 koble fra 12

V

varsler 3
veipunkter, prosjektere 13
vekt 10
Virtual Partner 4, 5
visningsinnstillinger 17

W

Wi-Fi 2
Wi-Fi 15, 19
 koble til 11
widgets 15

