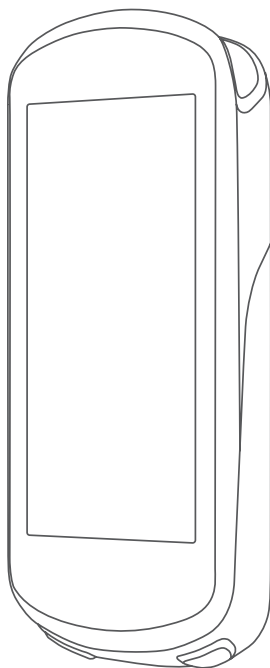


**GARMIN®**



**EDGE® 1030**

---

**Brukerveiledning**

© 2017 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](http://www.garmin.com) for å finne gjeldende oppdateringer og tilleggsinformasjon vedrørende bruk av dette produktet.

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

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

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

M/N: A03164

# Innholdsfortegnelse

## **Innledning..... 1**

|                                      |   |
|--------------------------------------|---|
| Oversikt over enheten.....           | 1 |
| Parkoble smarttelefonen.....         | 2 |
| Oversikt over startskjermbildet..... | 2 |
| Vise widgeter.....                   | 3 |
| Bruke berøringsskjermen.....         | 3 |
| Låse berøringsskjermen.....          | 3 |
| Lade enheten.....                    | 4 |
| Om batteriet.....                    | 4 |
| Installere standardbraketten.....    | 5 |
| Installere frontbraketten.....       | 6 |
| Løse ut Edge.....                    | 6 |
| Innhente satellittsignaler.....      | 7 |

## **Trening.....7**

|                                                     |    |
|-----------------------------------------------------|----|
| Legge ut på tur.....                                | 7  |
| Segmenter.....                                      | 8  |
| Strava™ segmenter.....                              | 8  |
| Bruke widgeten for Strava<br>segmentutforsking..... | 8  |
| Følge et segment fra Garmin<br>Connect.....         | 8  |
| Aktivere segmenter.....                             | 8  |
| Konkurrere mot et segment.....                      | 9  |
| Vise segmentdetaljer.....                           | 9  |
| Segmentalternativer.....                            | 10 |
| Slette et segment.....                              | 10 |
| Treningsøkter.....                                  | 10 |
| Opprette en treningsøkt.....                        | 10 |
| Gjenta trinn i treningsøkten.....                   | 11 |
| Redigere en treningsøkt.....                        | 11 |
| Følge en treningsøkt fra Garmin<br>Connect.....     | 11 |
| Starte en treningsøkt.....                          | 11 |
| Stopping av treningsøkt.....                        | 11 |
| Slette en treningsøkt.....                          | 12 |
| Treningsplaner.....                                 | 12 |
| Bruke Garmin Connect<br>treningsplaner.....         | 12 |
| Vise treningskalenderen.....                        | 12 |
| Trene innendørs.....                                | 12 |
| Parkoble ANT+® sykkelrulle.....                     | 12 |
| Bruk av ANT+ sykkelrulle.....                       | 13 |
| Innstilling av motstand.....                        | 13 |
| Innstilling av simulert stigning.....               | 13 |

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| Angi målkraft.....                    | 13 |
| Intervalltreningsøkter.....           | 13 |
| Opprette en intervalltreningsøkt..... | 14 |
| Starte en intervalltreningsøkt.....   | 14 |
| Angi et treningsmål.....              | 14 |
| Avbryting av treningsmål.....         | 14 |

## **Min statistikk..... 14**

|                                                             |    |
|-------------------------------------------------------------|----|
| Ytelsesmålinger.....                                        | 15 |
| Treningsstatus.....                                         | 16 |
| Om kondisjonsberegninger.....                               | 16 |
| Beregne VO2-maks.....                                       | 17 |
| Tips for kondisjonsberegning for<br>sykling.....            | 17 |
| Varme- og<br>høydenivåakklimatisering.....                  | 17 |
| Treningsbelastning.....                                     | 18 |
| Beregning av treningsbelastning..                           | 18 |
| Fokus for treningsbelastning.....                           | 19 |
| Om treningseffekt.....                                      | 20 |
| Restitusjonstid.....                                        | 20 |
| Se restitusjonstiden din.....                               | 20 |
| Få beregnet FTP.....                                        | 21 |
| Gjennomføring av FTP-test.....                              | 21 |
| Automatisk beregning av FTP.....                            | 21 |
| Se stressverdien din.....                                   | 22 |
| Slå av prestasjonsvarsler.....                              | 22 |
| Vise kraftkurven.....                                       | 22 |
| Synkronisere aktiviteter og<br>ytelsesmålinger.....         | 22 |
| Stanse treningsstatusen<br>midlertidig.....                 | 22 |
| Gjenoppta den midlertidig stansede<br>treningsstatusen..... | 23 |
| Personlige rekorder.....                                    | 23 |
| Vise personlige rekorder.....                               | 23 |
| Gjenopprette en personlig rekord.....                       | 23 |
| Slette en personlig rekord.....                             | 23 |
| Treningssoner.....                                          | 23 |

## **Navigasjon..... 23**

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| Posisjoner.....                  | 23 |
| Merke posisjonen.....            | 24 |
| Lagre posisjoner fra kartet..... | 24 |
| Navigere til en posisjon.....    | 24 |
| Navigere tilbake til start.....  | 25 |
| Stoppe navigasjon.....           | 25 |

|                                        |    |
|----------------------------------------|----|
| Redigere posisjoner.....               | 25 |
| Slette en posisjon.....                | 25 |
| Projisere en posisjon.....             | 25 |
| Løyper.....                            | 25 |
| Planlegge og sykle en løype.....       | 26 |
| Å følge en løype fra Garmin            |    |
| Connect.....                           | 26 |
| Opprette og sykle en rundturløype....  | 27 |
| Opprette en løype fra en nylig tur.... | 27 |
| Løypetips.....                         | 27 |
| Vise løypedetaljer.....                | 28 |
| Vise en løype på kartet.....           | 28 |
| Bruke ClimbPro.....                    | 28 |
| Løypealternativer.....                 | 29 |
| Stoppe en løype.....                   | 29 |
| Slette en løype.....                   | 29 |
| Kartinnstillinger.....                 | 29 |
| Endre kartorienteringen.....           | 29 |
| Karttemaer.....                        | 29 |
| Ruteinnstillinger.....                 | 30 |
| Velge en aktivitet for                 |    |
| ruteberegning.....                     | 30 |

## **Tilkoblede funksjoner..... 30**

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| Bluetooth tilkoblede funksjoner..... | 31 |
| Hendelsesregistrering og             |    |
| assistansefunksjoner.....            | 31 |
| Hendelsesregistrering.....           | 31 |
| Assistent.....                       | 32 |
| Legge til nødkontakter.....          | 32 |
| Vise nødkontakter.....               | 32 |
| Be om hjelp.....                     | 32 |
| Slå hendelsesregistrering av og      |    |
| på.....                              | 32 |
| Avbryte en automatisk melding....    | 32 |
| Sende en statusoppdatering etter en  |    |
| hendelse.....                        | 32 |
| Aktivere LiveTrack.....              | 33 |
| Start av GroupTrack økt.....         | 33 |
| Tips for GroupTrack økter.....       | 34 |
| Stille inn sykkelalarm.....          | 34 |
| Spille av talemeldinger på           |    |
| smarttelefonen.....                  | 34 |
| Overføre filer til en annen Edge     |    |
| enhet.....                           | 34 |
| Wi-Fi tilkoblede funksjoner.....     | 35 |
| Konfigurere Wi-Fi tilkobling.....    | 35 |

|                          |    |
|--------------------------|----|
| Wi-Fi innstillinger..... | 35 |
|--------------------------|----|

## **Trådløse sensorer..... 35**

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| Sette på pulsmåleren.....             | 36 |
| Angi pulssoner.....                   | 37 |
| Om pulssoner.....                     | 37 |
| Treningsmål.....                      | 37 |
| Tips for unøyaktige pulsdata.....     | 37 |
| Installere hastighetssensoren.....    | 38 |
| Installere pedalfrekvenssensoren..... | 39 |
| Om sensorene for hastighet og         |    |
| pedalfrekvens.....                    | 39 |
| Datagjennomsnitt for pedalfrekvens    |    |
| eller kraft.....                      | 39 |
| Parkoble trådløse sensorer.....       | 40 |
| Trene med wattmålere.....             | 40 |
| Stille inn kraftsoner.....            | 40 |
| Kalibrere kraftmåleren.....           | 40 |
| Pedalbasert watt.....                 | 41 |
| Sykkeldynamikk.....                   | 41 |
| Bruke sykkeldynamikk.....             | 41 |
| Oppdatere Rally programvaren ved      |    |
| hjelp av Edge enheten.....            | 42 |
| Situasjonsoppfattelse.....            | 42 |
| Aktivere tonen for grønt              |    |
| trusselnivå.....                      | 42 |
| Bruke elektroniske girskiftere.....   | 42 |
| Bruke en elsykkel.....                | 42 |
| Vise sensorinformasjon på             |    |
| elsykkelen.....                       | 43 |
| inReach® fjernkontroll.....           | 43 |
| Bruke inReach fjernkontrollen.....    | 43 |

## **Logg..... 43**

|                                        |    |
|----------------------------------------|----|
| Vise turen.....                        | 43 |
| Vise tiden din i hver treningssone.... | 44 |
| Vise totalverdier for data.....        | 44 |
| Slett totalverdier for data.....       | 44 |
| Slette en tur.....                     | 44 |
| Garmin Connect.....                    | 45 |
| Sende turen din til Garmin             |    |
| Connect.....                           | 45 |
| Dataregistrering.....                  | 45 |
| Databehandling.....                    | 45 |
| Koble enheten til datamaskinen.....    | 46 |
| Overføre filer til enheten.....        | 46 |
| Slette filer.....                      | 46 |

|                                                                   |           |                                                                    |           |
|-------------------------------------------------------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------|-----------|
| Koble fra USB-kabelen.....                                        | 46        | Spesifikasjoner.....                                               | 55        |
| <b>Tilpasse enheten.....</b>                                      | <b>47</b> | Edge – spesifikasjoner.....                                        | 55        |
| Nedlastbare Connect IQ funksjoner.....                            | 47        | HRM-Dual™ – spesifikasjoner.....                                   | 56        |
| Laste ned Connect IQ funksjoner ved<br>hjelp av datamaskinen..... | 47        | Spesifikasjoner for hastighetssensor 2<br>og frekvenssensor 2..... | 56        |
| Profiler.....                                                     | 47        | Vise enhetsinformasjon.....                                        | 56        |
| Konfigurere brukerprofilen.....                                   | 47        | Vise forskrifts- og<br>samsvarsinformasjon.....                    | 56        |
| Om treningsinnstillinger.....                                     | 47        | Ta vare på enheten.....                                            | 56        |
| Oppdatere aktivitetsprofilen.....                                 | 48        | Rengjøre enheten.....                                              | 56        |
| Legge til et dataskjermbilde.....                                 | 49        | Ta vare på pulsmåleren.....                                        | 57        |
| Redigere et dataskjermbilde.....                                  | 49        | Installere et minnekort.....                                       | 57        |
| Flytte dataskjermbilder.....                                      | 49        | Batterier som kan byttes ut av<br>brukeren.....                    | 58        |
| Varsler.....                                                      | 49        | Bytte HRM-Dual batteriet.....                                      | 58        |
| Angi områdevarsler.....                                           | 50        | Bytte ut batteriet til<br>hastighetssensoren.....                  | 59        |
| Angi regelmessige varsler.....                                    | 50        | Bytte ut batteriet til<br>pedalfrekvenssensoren.....               | 60        |
| Angi smartvarsler om å spise og<br>drikke.....                    | 50        | <b>Feilsøking.....</b>                                             | <b>60</b> |
| Auto Lap.....                                                     | 51        | Nullstille enheten.....                                            | 60        |
| Markere runder etter posisjon.....                                | 51        | Gjenopprette<br>standardinnstillingene.....                        | 60        |
| Markere runder etter avstand.....                                 | 51        | Fjerne brukerdata og innstillinger.....                            | 60        |
| Markering av runder etter tid.....                                | 51        | Maksimere batterilevetiden.....                                    | 61        |
| Bruke automatisk dvalemodus.....                                  | 51        | Slå på sparemodus for batteri.....                                 | 61        |
| Bruke Auto Pause.....                                             | 52        | Telefonen min kobler seg ikke til<br>enheten.....                  | 61        |
| Bruke Bla automatisk.....                                         | 52        | Forbedre GPS-satellitmottaket.....                                 | 61        |
| Starte tidtakeren automatisk.....                                 | 52        | Angi høyde.....                                                    | 61        |
| Endre satellittinnstillingen.....                                 | 52        | Temperaturmålinger.....                                            | 62        |
| Telefoninnstillinger.....                                         | 53        | Enheten bruker feil språk.....                                     | 62        |
| Systeminnstillinger.....                                          | 53        | Utbyttbare tetningsringer.....                                     | 62        |
| Skjerminnstillinger.....                                          | 53        | Få mer informasjon.....                                            | 62        |
| Bruke bakgrunnslyset.....                                         | 53        | <b>Tillegg.....</b>                                                | <b>62</b> |
| Tilpasse widgetløkken.....                                        | 53        | Datafelter.....                                                    | 62        |
| Innstillinger for dataregistrering.....                           | 54        | Standardverdier for<br>kondisjonsberegning.....                    | 67        |
| Endre måleenhetene.....                                           | 54        | FTP-verdier.....                                                   | 67        |
| Slå enhetstoner på og av.....                                     | 54        | Pulssoneberegninger.....                                           | 68        |
| Endre enhetsspråk.....                                            | 54        | Hjulstørrelse og -omkrets.....                                     | 68        |
| Tidssoner.....                                                    | 54        | Radiofrekvenseksponering.....                                      | 70        |
| Konfigurere modus for utvidet<br>visning.....                     | 54        |                                                                    |           |
| Lukke modus for utvidet visning.....                              | 54        |                                                                    |           |
| <b>Informasjon om enheten.....</b>                                | <b>55</b> |                                                                    |           |
| Produktoppdateringer.....                                         | 55        |                                                                    |           |
| Oppdatere programvaren ved hjelp av<br>appen Garmin Connect.....  | 55        |                                                                    |           |
| Oppdatere programvaren ved hjelp av<br>Garmin Express.....        | 55        |                                                                    |           |



# Innledning

## ⚠ ADVARSEL

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

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

## Oversikt over enheten



|                                                                                                 |                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>①</b><br> | Velg for å gå i dvalemodus og aktivere enheten.<br>Hold inne for å slå enheten av og på og for å låse berøringsskjermen. |
| <b>②</b><br> | Velg for å markere en nyrunde.                                                                                           |
| <b>③</b><br> | Velg for å starte og stoppe aktivitetstidtakeren.                                                                        |
| <b>④</b><br>Minnekortspor (under dekkelet)                                                      | Installer et microSD® kort (tilleggsutstyr).                                                                             |
| <b>⑤</b><br>Elektriske kontakter                                                                | Lad opp ved hjelp av en Edge ekstern batteripakke (tilleggsutstyr).                                                      |

**MERK:** Du kan gå til [buy.garmin.com](https://buy.garmin.com) for å kjøpe tilleggsutstyr.

## Parkoble smarttelefonen

For at du skal kunne bruke funksjonene til Edge enheten, må den parkobles direkte via Garmin Connect™ appen og ikke fra Bluetooth® innstillingene på smarttelefonen.

1 Installer og åpne Garmin Connect appen fra appbutikken på smarttelefonen.

2 Hold inne  for å slå på enheten.

Den første gangen du slår på enheten, må du velge enhetsspråket. Det neste skjermbildet ber deg om å parkoble med smarttelefonen.

**TIPS:** Du kan sveipe nedover på startskjermbildet for å vise innstillingswidgeten og velge **Telefon > Parkoble smarttelefon** for å aktivere parkoblingsmodus manuelt.

3 Velg et alternativ for å legge til enheten i Garmin Connect kontoen din:

- Hvis dette er den første enheten du har parkoblet med Garmin Connect appen, følger du instruksjonene på skjermen.
- Hvis du allerede har parkoblet en annen enhet med Garmin Connect appen, går du til  eller menyen **•••**, velger **Garmin-enheter > Legg til enhet** og følger instruksjonene på skjermen.

**MERK:** Enheten foreslår aktivitetsprofiler og datafelter under konfigurasjonen, basert på Garmin Connect kontoen din og tilbehøret ditt. Hvis du har sensorer som er parkoblet med den forrige enheten, kan du overføre dem under konfigurasjonen.

Når du har parkoblet enhetene, vises en melding, og enheten synkroniseres automatisk med smarttelefonen.

## Oversikt over startskjermbildet

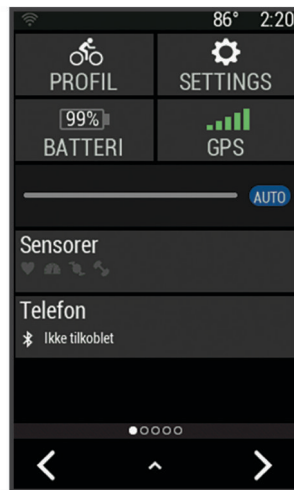
Startskjermbildet gir deg rask tilgang til alle funksjonene på Edge enheten.

|                                                                                     |                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | Velg for å legge ut på tur.<br>Bruk pilene til å endre aktivitetsprofilen.                     |
| Navigasjon                                                                          | Velg for å merke en posisjon, søke etter posisjoner og opprette eller navigere etter en løype. |
| Trening                                                                             | Velg for å få tilgang til segmentene, treningsøktene eller andre treningsalternativer.         |
| Historikk                                                                           | Velg for å få tilgang til tidligere sykkelturer og oppsummeringer.                             |
| Min statistikk                                                                      | Velg for å få tilgang til prestasjonsmål, personlige rekorder og brukerprofilen.               |
|  | Velg for å få tilgang til tilkoblede funksjoner og innstillinger.                              |
|  | Velg for å få tilgang til apper, widgets og datafelter på Connect IQ™.                         |

## Vise widgeter

Enheten leveres med flere forhåndsinstallerte widgeter. Når du parkobler enheten med en smarttelefon eller annen kompatibel enhet, kan du få tilgang til flere widgeter.

- 1 Gå til startskjermbildet, og sveip ned fra øverst på skjermen.



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

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

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

## Bruke berøringsskjermen

- Når tidtakeren kjører, trykker du på skjermen for å vise tidtakeroverlegget. Tidtakeroverlegget gjør det mulig å gå tilbake til skjermbildet Hjem under en tur.
- Velg  for å gå tilbake til skjermbildet Hjem.
- Sveip eller velg pilene for å rulle.
- Velg  for å gå tilbake til den forrige siden.
- Velg  for å lagre endringene og lukke siden.
- Velg  for å lukke siden og gå tilbake til forrige side.
- Velg  for å søke etter i nærheten av en posisjon.
- Velg  for å slette et element.
- Velg  for å få mer informasjon.

## Låse berøringsskjermen

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

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

## Lade enheten

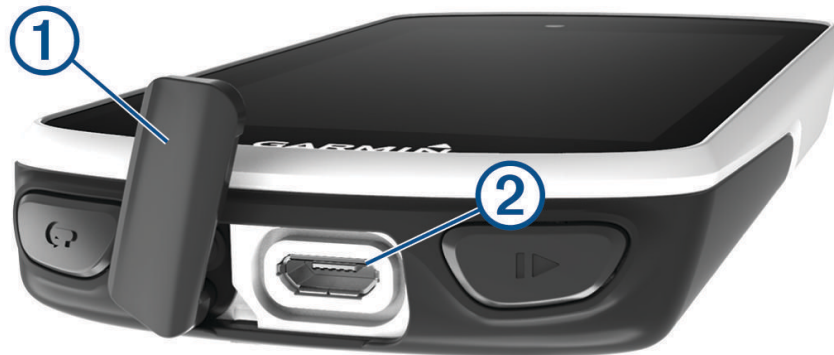
### LES DETTE

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

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

**MERK:** Enheden lades ikke når den er utenfor det godkjente temperaturområdet (*Edge – spesifikasjoner, side 55*).

- 1 Fjern gummiheten ① fra USB-porten ②.



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

## Om batteriet

### ⚠ ADVARSEL

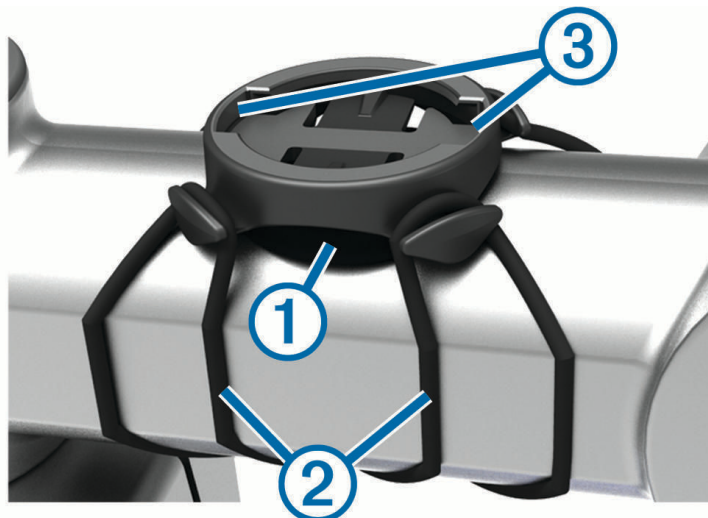
Denne enheten inneholder et litiumionbatteri. Se veiledningen *Viktig sikkerhets- og produktinformasjon* i produktesken for å lese advarsler angående produktet og annen viktig informasjon.

## 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.

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



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



## Installere frontbraketten

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

- 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.



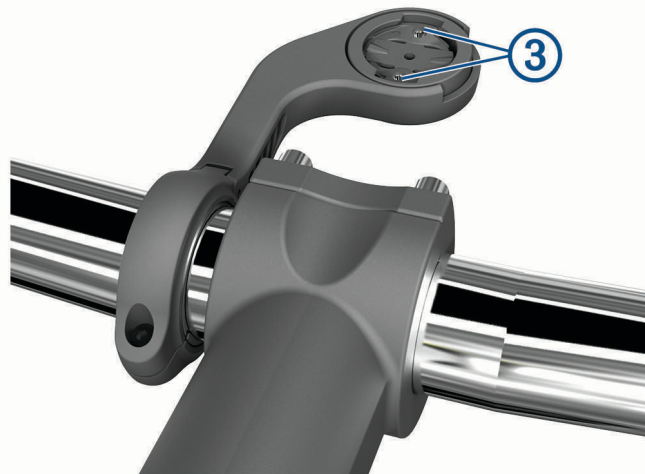
- 3 Plasser gummiputen rundt styret:
  - Hvis styrets diameter er 25,4 mm, bruker du den tykke puten.
  - Hvis styrets diameter er 31,8 mm, bruker du den tynne puten.

- 4 Plasser styretilkoblingen rundt gummiputen.

- 5 Sett på plass, og stram til skruene.

**MERK:** Garmin® anbefaler at du strammer skruen slik at braketten er helt festet, med et maksimalt dreiemoment på 0,8 N-m (7 lbf-in). Kontroller skruens tilstramming regelmessig.

- 6 Juster tappene på baksiden av Edge enheten etter hakkene på sykkelbraketten ③.



- 7 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.

## Innhente satellittsignaler

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

**TIPS:** Du finner mer informasjon om GPS på [www.garmin.com/aboutGPS](http://www.garmin.com/aboutGPS).

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

## Trening

### Legge ut på tur

Hvis du bruker en trådløs sensor eller et tilbehør, kan den/det pares og aktiveres under førstegangsoppsettet (*Parkoble trådløse sensorer, side 40*). Hvis en trådløs sensor fulgte med enheten, er de allerede parkoblet og kan aktiveres under førstegangsoppsettet.

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

|             |
|-------------|
| 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 aktivitetstidtakeren går.

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

## 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 1030 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](http://www.strava.com).

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

## Bruke widgeten for Strava segmentutforskning

Med widgeten for Strava segmentutforskning kan de se Strava segmenter i nærheten du kan sykle på.

- 1 Velg et segment i widgeten for Strava segmentutforskning.
- 2 Velg et alternativ:
  - Velg ★ for å stjernemerke segmentet i Strava kontoen din.
  - Velg **Last ned > Kjør** for å laste ned et segment til enheten for å sykle på det.
  - Velg **Kjør** for å sykle på et nedlastet segment.
- 3 Velg ◀ eller for ▶ å se segmenttidene dine, de beste tidene til vennene dine og tidene til segmentlederen.

## Følge et segment fra Garmin Connect

Før du kan laste ned og følge et segment fra Garmin Connect, må du ha en Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), side 45).

**MERK:** Hvis du bruker Strava segmenter, overføres favorittsegmentene dine automatisk til enheten når enheten synkroniserer med Garmin Connect appen.

- 1 Velg et alternativ:
  - Åpne Garmin Connect appen.
  - Gå til [connect.garmin.com](http://connect.garmin.com).
- 2 Velg et segment.
- 3 Velg 📱 eller **Send til enhet**.
- 4 Følg instruksjonene på skjermen.
- 5 På Edge enheten velger du **Trening > Segmenter**.
- 6 Velg segmentet.
- 7 Velg **Kjør**.

## Aktivere segmenter

Du kan velge hvilke innlastede segmenter som skal være aktiverte.

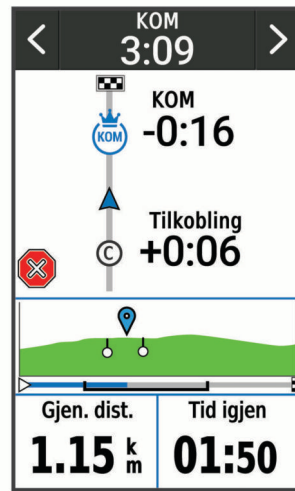
- 1 Velg **Trening > Segmenter > ≡ > Aktiver/deaktiver > Rediger flere**.
- 2 Velg segmentene du vil aktivere.

## 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 aktivitetstidtakeren og dra på sykkeltur.  
Når du kommer til et segment, kan du konkurrere mot segmentet.
- 2 Begynn å konkurrere mot segmentet.  
Segmentdataskjerm bildet vises automatisk.



- 3 Bruk pilene for å endre målet mens du konkurrerer mot segmentet.  
Du kan konkurrere mot segmentlederen, dine tidligere prestasjoner eller eventuelle andre syklister. Målet justeres automatisk basert på hvordan du presterer.  
Det vises en melding når segmentet er fullført.

## Vise segmentdetaljer

- 1 Velg **Trening > 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 **Ledertavlen** for å se tid og gjennomsnittsfart for segmentlederen, gruppelederen eller utfordrerene, din personlige bestetid og gjennomsnittsfart og andre syklister (hvis det er aktuelt).  
**TIPS:** Du kan velge en oppføring på ledertavlen for å endre segmentmålet ditt.
  - Velg **Aktiver** for å aktivere konkurrering med segmenter og varsler for segmenter du nærmer deg.

## Segmentalternativer

Velg **Trening** > **Segmenter** > .

**Svingveiledning:** Aktiverer eller deaktiverer svingvarsler.

**Automatisk valg av innsats:** Aktiverer eller deaktiverer automatisk justering av mål basert på hvordan du presterer.

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

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

**Standard lederprioritet:** Gjør at du kan velge rekkefølgen på mål mens du konkurrerer mot et segment.

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

## Slette et segment

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

## Treningsøker

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

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

## Opprette en treningsøkt

- 1 Velg **Trening** > **Treningsøker** > **Opprett ny**.
- 2 Angi navn på treningsøkten, og velg .
- 3 Velg **Legg til nytt trinn**.
- 4 Velg typen for treningsøkttrinnet.  
Velg for eksempel Hvile for å bruke det neste trinnet som en hvilerunde.  
Tidtageren fortsetter å gå under hvilerunden, og det registreres data.
- 5 Velg varighet på treningsøkttrinnet.  
Du kan for eksempel velge Distanse for å avslutte trinnet etter en gitt avstand.
- 6 Du kan eventuelt angi en egendefinert verdi for varigheten.
- 7 Velg måltypen for treningsøkttrinnet.  
Du kan for eksempel velge Pulssone hvis du vil opprettholde jevn puls under trinnet.
- 8 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.
- 9 Velg  for å lagre trinnet.
- 10 Velg **Legg til nytt trinn** for å legge til ytterligere trinn i treningsøkten.
- 11 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 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.
- 3 Velg **Tilbake til trinn**, og velg et trinn du vil gjenta.
- 4 Velg  for å lagre trinnet.

## Redigere en treningsøkt

- 1 Velg **Trening > Treningsøker**.
- 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.

## Følge en treningsøkt fra Garmin Connect

Før du kan laste ned en treningsøkt fra Garmin Connect, må du opprette en Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), side 45).

- 1 Velg et alternativ:
  - Åpne Garmin Connect appen.
  - Gå til [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).
- 2 Velg **Trening > Treningsøker**.
- 3 Finn en treningsøkt, eller opprett og lagre en ny treningsøkt.
- 4 Velg  eller **Send til enhet**.
- 5 Følg instruksjonene på skjermen.

## Starte en treningsøkt

- 1 Velg **Trening > Treningsøker**.
- 2 Velg en treningsøkt.
- 3 Velg **Kjør**.
- 4 Velg  for å starte aktivitetstidtakeren.

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.

## Stopping av treningsøkt

- Du kan når som helst velge  for å avslutte et trinn i treningsøkten og begynne på et nytt trinn.
- På treningsskjermbildet drar du opp fra bunnen av skjermen. Velg deretter et alternativ:
  - Velg **Pause** for å sette det gjeldende trinnet i treningsøkten på pause.
  - Velg **Bak** for å avslutte et trinn i treningsøkten og gjenta forrige trinn.
  - Velg **Neste** for å avslutte et trinn i treningsøkten og begynne på neste trinn.
- Du kan når som helst velge  for å stoppe aktivitetstidtakeren.
- Du kan når som helst dra nedover fra toppen av skjermen, velge kontrollwidge ten og deretter velge **Stopp treningsøkt > ** for å avslutte treningsøkten.

## Slette en treningsøkt

- 1 Velg **Trening > Treningsøker**.
- 2 Velg en treningsøkt.
- 3 Velg  >  > .

## Treningsplaner

Du kan konfigurere et treningsprogram i Garmin Connect kontoen og sende øktene i treningsprogram til enheten. Alle planlagte treningsøker som har blitt sendt til enheten, vises i treningskalenderen.

### Bruke Garmin Connect treningsplaner

Før du kan laste ned og bruke et treningsprogram fra Garmin Connect, må du opprette en Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), side 45).

Du kan bla gjennom Garmin Connect for å finne et treningsprogram og planlegge treningsøker og løyper.

- 1 Koble enheten til datamaskinen.
- 2 Gå til [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).
- 3 Velg og planlegg en treningsplan.
- 4 Gå gjennom treningsplanen i kalenderen din.
- 5 Velg et alternativ:
  - Synkroniser enheten med Garmin Express™ appen på datamaskinen.
  - Synkroniser enheten med Garmin Connect appen på smarttelefonen.

### Vise treningskalenderen

Når du velger en dag i treningskalenderen, kan du vise eller starte treningsøkten. Du kan også vise lagrede turer.

- 1 Velg **Trening > Treningsplan**.
- 2 Velg .
- 3 Velg en dag for å vise en planlagt treningsøkt eller en lagret tur.

## Trene innendørs

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

### Parkoble ANT+<sup>®</sup> sykkelrulle

- 1 Sørg for at enheten er innenfor 3 m (10 fot) av ANT+ sykkelrullen.
- 2 Velg **Trening > Sykkelrulle > Parkoble ANT+-sykkelrulle**.
- 3 Velg sykkelrullen du vil parkoble med enheten.
- 4 Velg **Legg til**.

Når sykkelrullen er parkoblet med enheten din, vises sykkelrullen som en tilkoblet sensor. Du kan tilpasse datafeltene dine for å vise sensordata.

## Bruk av ANT+ sykkelrulle

Før du kan bruke en kompatibel ANT+ sykkelrulle, må du sette sykkelen på rullen og parkoble rullen med enheten din ([Parkoble ANT+® sykkelrulle, side 12](#)).

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 **Trening > Sykkelrulle**.

### 2 Velg et alternativ:

- Velg **Fri tur** for å justere motstandsnivået manuelt.
- Velg **Følg en løype** for å følge en lagret løype ([Løyper, side 25](#)).
- Velg **Følg en aktivitet** for å følge en lagret sykkelturn ([Legge ut på tur, side 7](#)).
- Velg **Følg en treningsøkt** for å følge en lagret treningsøkt ([Treningsøker, side 10](#)).

### 3 Velg en løype, aktivitet eller treningsøkt.

### 4 Velg **Kjør**.

### 5 Velg for å starte aktivitetstidtakeren.

Sykkelrullen øker eller senker motstanden basert på høydeinformasjonen i løypa eller sykkelturen.

## Innstilling av motstand

### 1 Velg **Trening > Sykkelrulle > Angi motstand**.

### 2 Velg eller for å angi motstandskraften som skal brukes av rullen.

### 3 Velg for å starte aktivitetstidtakeren.

### 4 Velg om nødvendig eller for å justere motstandskraften under aktiviteten.

## Innstilling av simulert stigning

### 1 Velg **Trening > Sykkelrulle > Still inn stigning**.

### 2 Velg eller for å angi den simulerte stigningen som skal brukes av rullen.

### 3 Velg for å starte aktivitetstidtakeren.

### 4 Velg om nødvendig eller for å justere den simulerte stigningen under aktiviteten.

## Angi målkraft

### 1 Velg **Trening > Sykkelrulle > Angi kraftmål**.

### 2 Angi målkraftverdien.

### 3 Velg for å starte aktivitetstidtakeren.

Motstandskraften justeres på sykkelrullen for å opprettholde et konstant krafteffekt basert på hastigheten din.

### 4 Velg eventuelt eller for å justere målkraften under aktiviteten.

## Intervalltreningsøker

Du kan opprette intervalltreningsøker basert på avstand eller tid. Enheten lagrer egendefinerte intervalltreningsøker til du oppretter en annen intervalltreningsøkt. Du kan bruke åpne intervaller når du sykler en kjent avstand. Når du velger , registrerer enheten et intervall og går over til et hvileintervall.

## Opprette en intervalltreningsøkt

- 1 Velg **Trening > Intervaller > Rediger > Intervaller > Type**.
- 2 Velg et alternativ.  
**TIPS:** Du kan velge et åpent intervall ved å angi typen som Åpen.
- 3 Om nødvendig kan du angi en høy og lav verdi for intervallet.
- 4 Velg **Varighet**, angi en tidsverdi for intervallet, og velg deretter ✓.
- 5 Velg ↶.
- 6 Velg **Hvile > Type**.
- 7 Velg et alternativ.
- 8 Om nødvendig kan du angi en høy og lav verdi for hvileintervallet.
- 9 Velg **Varighet**, angi en tidsverdi for hvileintervallet, og velg deretter ✓.
- 10 Velg ↶.
- 11 Velg ett eller flere alternativer:
  - Hvis du vil angi antall repetisjoner, velger du **Repeter**.
  - Hvis du vil legge til en åpen oppvarming i treningsøkten, velger du **Oppvarming > På**.
  - Hvis du vil legge til en åpen nedvarming i treningsøkten, velger du **Nedvarming > På**.

## Starte en intervalltreningsøkt

- 1 Velg **Trening > Intervaller > Utfør treningsøkt**.
- 2 Velg ▶ for å starte aktivitetstidtakeren.
- 3 Når intervalltreningsøkten har en oppvarming, velger du ↶ for å starte første intervall.
- 4 Følg instruksjonene på skjermen.

Når du har fullført alle intervallene, vises det en melding.

## Angi et treningsmål

Funksjonen for treningsmål fungerer med funksjonen Virtual Partner® slik at du kan trene mot et mål for avstand, avstand og tid, eller avstand og hastighet som du selv har angitt. Mens du trener, gir enheten deg tilbakemelding i sanntid på hvor nære du er ved å oppnå treningsmålet ditt.

- 1 Velg **Trening > Angi et mål**.
- 2 Velg et alternativ:
  - Velg **Bare distanse** for å velge en forhåndsinnstilt distanse eller angi en egendefinert distanse.
  - Velg **Distanse og Tid** for å velge et mål for distanse og tid.
  - Velg **Distanse og hastighet** for å velge et mål for avstand og hastighet.

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

- 3 Velg ✓.
- 4 Velg ▶ for å starte aktivitetstidtakeren.
- 5 Bla om nødvendig for å vise skjermbildet Virtual Partner.
- 6 Når du har fullført aktiviteten, velger du ▶ > **Lagre tur**.

## Avbryting av treningsmål

Sveip nedover fra toppen av skjermen, og velg **Avbryt mål** på kontrollwidgeten.

## Min statistikk

Edge 1030-enheten kan registrere din personlige statistikk og beregne ytelsesmålinger. Ytelsesmålinger krever en kompatibel pulsmåler eller kraftmåler.

## Ytelsesmålinger

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

Disse beregningene er gitt og støttes av Firstbeat. Du finner mer informasjon på [www.garmin.com/performance-data](http://www.garmin.com/performance-data).

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

**Treningsstatus:** Treningsstatusen viser hvordan treningen din har innvirkning på formen og prestasjonene dine. Treningsstatusen din er basert på endringer av treningsbelastningen og kondisjonsberegningen din over en lengre periode.

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

**Treningsbelastning:** Treningsbelastningen er summen av EPOC (Excess Post-exercise Oxygen Consumption) for de sju siste dagene. EPOC er en beregning av hvor mye energi kroppen din bruker på restitusjon etter en treningsøkt.

**Fokus for treningsbelastning:** Enheten analyserer og fordeler treningsbelastningen i ulike kategorier basert på intensiteten og strukturen i hver registrerte aktivitet. Fokus for treningsbelastning inkluderer den totale belastningen per kategori og fokuset for treningen. Enheten viser fordelingen av belastning over de siste fire ukene.

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

**FTP (Functional Threshold Power):** Enheten bruker informasjonen du oppga første gang du konfigurerte brukerprofilen din, til å beregne FTP-en. Hvis du ønsker en mer nøyaktig vurdering, kan du utføre en veiledet test.

**Test av pulsvariasjonsstress:** Testen av pulsvariasjonsstress krever en Garmin pulsmåler med bryststropp. Enheten måler variasjoner i pulsen din mens du står stille i tre minutter. Dette er det generelle stressnivået ditt. Skalaen går fra 1 til 100, der en lavere poengsum indikerer et lavere stressnivå.

**Ytelseskondisjon:** Ytelseskondisjonen er en vurdering i sanntid som gjøres når du har vært aktiv i 6–20 minutter. Den kan legges til som et datafelt, slik at du kan se ytelseskondisjonen din under resten av aktiviteten. Den sammenligner din kondisjonen din i sanntid med den gjennomsnittlige formen din.

**Kraftkurve:** Kraftkurven viser deg din vedvarende innsats over tid. Du kan vise kraftkurven for forrige måned, tre måneder eller tolv måneder.

## Treningsstatus

Treningsstatusen viser hvordan treningen virker inn på form og prestasjoner. Treningsstatusen din er basert på endringer av treningsbelastningen og kondisjonsberegningen din over en lengre periode. Du kan bruke treningsstatusen til å planlegge fremtidig trening og fortsette å forbedre formen.

**Nærmer seg toppen:** Formtopp betyr at du er i ideell løpsform. Den nylige reduksjonen i treningsbelastning gjør at kroppen kan restituere seg og fullstendig kompensere for tidligere trening. Du bør planlegge fremover, da denne formtoppen kun er mulig å opprettholde over en kort tid.

**Produktiv:** Nåværende treningsbelastning får formen og ytelsen til å gå i riktig retning. Pass på å legge inn restitusjonsperioder i treningen for å opprettholde formen.

**Oppretthold:** Nåværende treningsbelastning er tilstrekkelig til å opprettholde formen. Hvis du vil se forbedringer, kan du prøve å legge inn variasjoner i treningsøktene eller øke treningsmengden.

**Nedtrapping:** Lettere treningsbelastning gjør kroppen i stand til å restituere seg, noe som er svært viktig i lengre perioder med hard trening. Du kan gå tilbake til høyere treningsbelastning når du føler deg klar.

**Ikke produktiv:** Treningsbelastningen er på et godt nivå, men formen er dalende. Det kan hende at kroppen din strever med restitusjonen, så du bør følge med på den generelle helsetilstanden din, inkludert stress, ernæring og hvile.

**Styrke og kondisjon reduseres:** Styrke og kondisjon reduseres når du trener mye mindre enn vanlig i en uke eller mer, slik at formen påvirkes. Du kan forsøke å øke treningsbelastningen hvis du vil se forbedringer.

**Jobber for hardt:** Treningsbelastningen er svært høy og virker mot sin hensikt. Kroppen din trenger hvile. Du bør gi deg selv tid til restitusjon ved å legge inn lettere trening i planen.

**Ingen status:** Enheten trenger en eller to ukers treningshistorikk, inkludert aktiviteter med kondisjonsberegning fra løping eller sykling, for å kunne beregne treningsstatus.

## 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.

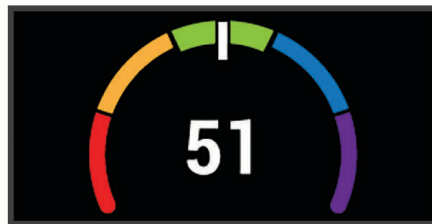
## Beregne VO2-maks

Før du kan se din beregnede VO2-maks, må du ta på deg pulsmåleren, montere kraftmåleren og parkoble dem med enheten din ([Parkoble trådløse sensorer, side 40](#)). Hvis enheten ble levert med en pulsmåler, er enheten og sensoren allerede parret. Du får det mest nøyaktige resultatet hvis du fullfører oppsettet av brukerprofilen ([Konfigurere brukerprofilen, side 47](#)) og angir makspulsen din ([Angi pulssoner, side 37](#)).

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

- 1 Sykle med konstant høy intensitet i minst 20 minutter.
- 2 Etter turen velger du **Lagre tur**.
- 3 Velg **Min statistikk > Treningsstatus > VO2 maks..**

Kondisjonsberegningen vises som et tall og en posisjon på fargemåleren.



|                                                                                             |            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
|  Lilla     | Overlegent |
|  Blå       | Utmerket   |
|  Grønn   | Bra        |
|  Oransje | OK         |
|  Rød     | Dårlig     |

Kondisjonsberegningsdata og analyse gis med tillatelse av The Cooper Institute®. Du finner mer informasjon i tilleggset ([Standardverdier for kondisjonsberegning, side 67](#)) og på [www.CooperInstitute.org](http://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 et 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.

## Varme- og høydenivåakklimatisering

Omgivelsesfaktorer som høy temperatur og høyde påvirker treningen og prestasjonen din. Høydetrening kan for eksempel ha en positiv effekt på treningen. Du kan imidlertid merke en midlertidig kondisjonsnedgang i høyden. Edge 1030-enheten gir deg akklimateringsvarsler og korrigerer kondisjonsberegningen og treningsstatusen din når temperaturen overstiger 22 °C (72 °F) og når høyden overstiger 800 m (2625 fot). Du kan holde oversikt over varme- og høydeakklimatiseringen din i treningsstatus-widgeten.

**MERK:** Varmeakklimatiseringsfunksjonen er kun tilgjengelig for GPS-aktiviteter og krever værdata fra en tilkoblet smarttelefon.

## Treningsbelastning

Treningsbelastning er en måling av treningsvolumet ditt over de siste syv dagene. Det er summen av EPOC (Excess Post-exercise Oxygen Consumption) for de sju siste dagene. Måleren indikerer hvorvidt den nåværende belastningen er lav eller høy, eller om den er innenfor det optimale området for å opprettholde eller forbedre formen. Optimalt område beregnes ut fra individuelt formnivå og treningshistorikk. Området justeres etter hvert som treningstid og -intensitet øker eller minker.

### Beregning av treningsbelastning

Før du kan se den anslåtte treningsbelastningen din, må du ta på deg pulsmåleren, montere kraftmåleren og parkoble dem med enheten din ([Parkoble trådløse sensorer, side 40](#)). Hvis enheten ble levert med en pulsmåler, er enheten og sensoren allerede parete. Du får det mest nøyaktige resultatet hvis du fullfører oppsettet av brukerprofilen ([Konfigurere brukerprofilen, side 47](#)) og angir makspulsen din ([Angi pulssoner, side 37](#)).

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

1 Du må ta minst én sykkeltur i løpet av en syvdagers periode.

2 Velg **Min statistikk > Treningsstatus > Tren.belast..**

Den anslåtte treningsbelastningen din vises som et tall og en posisjon på fargemåleren.



|                                                                                           |         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
|  rød   | Høy     |
|  Grønn | Optimal |
|  Blå   | Lav     |

## Fokus for treningsbelastning

For å maksimere ytelsen og treningsutbyttet bør treningen deles opp i tre kategorier, aerob trening med lav intensitet, aerob trening med høy intensitet og anaerob trening. Fokus på treningsbelastning viser hvor mye av treningen som er i hver av kategoriene, og gir deg treningsmål. Fokus på treningsbelastning krever minst syv dager med trening for å avgjøre om treningsbelastningen er lav, optimal eller høy. Etter fire uker med treningshistorikk vil treningsbelastningsestimatet bestå av mer detaljert målinformasjon som hjelper deg med å balansere treningsaktivitetene.

**Under mål:** Treningsbelastningen er lavere enn optimalt i alle intensitetskategoriene. Prøv å øke varigheten eller frekvensen på treningsøktene.

**Mangel på aerob trening med lav intensitet:** Prøv å legge inn flere aerobe aktiviteter med lav intensitet for å restituere deg og balansere for aktiviteter med høyere intensitet.

**Mangel på aerob trening med høy intensitet:** Prøv å legge inn flere aerobe aktiviteter med høy intensitet for å forbedre laktatterskelen og kondisjonsberegningen over tid.

**Mangel på anaerob trening:** Prøv å legge innen et par intense, anaerobe aktiviteter for å forbedre hastigheten og den anaerobe kapasiteten over tid.

**Balansert:** Treningsbelastningen er balansert og gir deg alle treningsfordeler etter hvert som du fortsetter treningen.

**Fokus på aerobe aktiviteter med lav intensitet:** Treningsbelastningen består for det meste av aerobe aktiviteter med lav intensitet. Dette gir deg et solid grunnlag og forbereder deg på å legge inn mer intense treningsøkter.

**Fokus på aerobe aktiviteter med høy intensitet:** Treningsbelastningen består for det meste av aerobe aktiviteter med høy intensitet. Disse aktivitetene bidrar til å forbedre laktatterskelen, kondisjonsberegningen og utholdenheten.

**Anaerob fokus:** Treningsbelastningen består for det meste av intens aktivitet. Dette fører til raske treningsgevinster, men bør balanseres med aerobe aktiviteter med lav intensitet.

**Over mål:** Treningsbelastningen er høyere enn det som er optimalt, og du bør vurdere å redusere varigheten og frekvensen på treningsøktene.

## Om treningseffekt

Treningseffekt måler hvordan en aktivitet påvirker den aerobe og anaerobe formen din. Treningseffekt samles opp under aktiviteten. Etter hvert som aktiviteten fortsetter, øker treningseffektverdien. Treningseffekten fastsettes av informasjonen i brukerprofilen din og treningshistorikk samt pulsen, varigheten og intensiteten på aktiviteten. Det finnes syv forskjellige treningseffektetiketter som beskriver hovedfordelen ved aktiviteten din. Hver etikett er fargekodet og tilsvarer ditt fokus på treningsbelastning (*Fokus for treningsbelastning, side 19*). Hver tilbakemelding, for eksempel «Påvirker kondisjonsberegning betydelig», har en tilsvarende beskrivelse i Garmin Connect aktivitetsinformasjonen.

Aerob treningseffekt bruker pulsen til å måle hvordan den samlede intensiteten i en treningsøkt påvirker den aerobe formen. Dette indikerer om treningsøkten hadde en opprettholdende eller forbedrende effekt på formen. Mengden overflødig oksygenforbruk etter trening (EPOC) kartlegges som en serie verdier som angir treningsnivå og treningsvaner. Rolige treningsøkter med moderat intensitet eller treningsøkter med lengre intervaller (> 180 sek.) har en positiv effekt på det aerobe stoffskiftet og gir en forbedret aerob treningseffekt.

Anaerob treningseffekt bruker puls og hastighet (eller kraft) til å beregne hvilken effekt treningen har på evnen til å prestere med svært høy intensitet. Du mottar en verdi basert på det anaerobe bidraget til EPOC og på type aktivitet. Gjentatte intervaller med høy intensitet på 10 til 120 sekunder har en svært god innvirkning på den anaerobe kapasiteten din og fører til en bedre anaerob treningseffekt.

Du kan legge til Aerob treningseffekt og Anaerob treningseffekt som datafelt på et av treningsskjermbildene dine, slik at du kan ha oversikt under hele løpeturen.

| Treningseffekt  | Aerob effekt                                                              | Anaerob effekt                                                            |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| Fra 0,0 til 0,9 | Ingen forbedring.                                                         | Ingen forbedring.                                                         |
| Fra 1,0 til 1,9 | Liten forbedring.                                                         | Liten forbedring.                                                         |
| Fra 2,0 til 2,9 | Opprettholder aerob form.                                                 | Opprettholder anaerob form.                                               |
| Fra 3,0 til 3,9 | Påvirker aerob form.                                                      | Påvirker anaerob form.                                                    |
| Fra 4,0 til 4,9 | Påvirker aerob form betydelig.                                            | Påvirker anaerob form betydelig.                                          |
| 5,0             | Jobber for hardt og kan være skadelig uten tilstrekkelig restitusjonstid. | Jobber for hardt og kan være skadelig uten tilstrekkelig restitusjonstid. |

Teknologien for treningseffekt leveres og støttes av Firstbeat Technologies Ltd. Du finner mer informasjon på [www.firstbeat.com](http://www.firstbeat.com).

## Restitusjonstid

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

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

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

## Se restitusjonstiden din

Før du kan bruke restitusjonstidsfunksjonen må du ta på deg pulsmåleren og parkoble den med enheten din (*Parkoble trådløse sensorer, side 40*). 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 47*) og angir makspulsen din (*Angi pulssoner, side 37*).

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

2 Ta deg en tur.

3 Etter turen velger du **Lagre tur**.

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

## 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 og pulsmåler ([Gjennomføring av FTP-test, side 21](#)).

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 67](#)).

## Gjennomføring av FTP-test

Du må parkoble en kraftmåler og pulsmåler før du kan utføre en test og fastslå FTP (Functional Threshold Power) ([Parkoble trådløse sensorer, side 40](#)).

1 Velg **Min statistikk > FTP > FTP-test > Kjør**.

2 Velg  for å starte aktivitetstidtakeren.

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 aktivitetstidtakeren.

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 en pulsmåler med enheten din før den kan beregne terskelwatt (FTP, functional threshold power) ([Parkoble trådløse sensorer, side 40](#)).

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

1 Velg **Min statistikk > FTP > Aktiver automatisk beregning**.

2 Sykle med konstant høy intensitet i minst 20 minutter utendørs.

3 Etter turen velger du **Lagre tur**.

4 Velg **Min statistikk > FTP**.

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

## Se stressverdien din

Før du kan se stressverdien din, må du ta på deg en pulsmåler med bryststropp og parkoble den med enheten din ([Parkoble trådløse sensorer, side 40](#)).

Stressverdien baseres på en tre minutter lang test som utføres mens du står i ro. Edge enheten analyserer da variasjoner i pulsen din for å regne ut det generelle stressnivået ditt. Trening, søvn, ernæring og stress i livet generelt er faktorer som har innvirkning på treningsytelsen din. Stressverdien spenner mellom 1 og 100, der 1 er en svært lav stresstilstand og 100 er en svært høy stresstilstand. Når du kjenner stressverdien din, kan du avgjøre om kroppen er klar for en hard treningsøkt eller yoga.

**TIPS:** Garmin anbefaler at du måler stressverdien din på omtrent samme tidspunkt og under omtrent samme forhold hver dag.

- 1 Velg **Min statistikk > Stressverdi > Måling**.
- 2 Stå stille og slapp av i tre minutter.

## Slå av prestasjonsvarsler

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

- 1 Velg **Min statistikk > Varsler om prestasjon**.
- 2 Velg et alternativ.

## Vise kraftkurven

Du må parkoble kraftmåleren med enheten før du kan vise kraftkurven ([Parkoble trådløse sensorer, side 40](#)).

Kraftkurven viser deg din vedvarende innsats over tid. Du kan vise kraftkurven for forrige måned, tre måneder eller tolv måneder.

- 1 Velg **Min statistikk > Kraftkurve**.
- 2 Velg  eller  for å velge en tidsperiode.

## Synkronisere aktiviteter og ytelsesmålinger

Du kan synkronisere aktiviteter og ytelsesmålinger fra andre Garmin enheter til Edge 1030-enheten din ved hjelp av Garmin Connect kontoen din. Dette gjør at enheten gjenspeiler treningsstatusen og formen din mer nøyaktig. Du kan for eksempel registrere en løpetur med en Forerunner® enhet og se aktivitetsinformasjon og total treningsbelastning på Edge 1030-enheten.

- 1 Velg **Min statistikk > Treningsstatus**.
- 2 Velg  > **Physio TrueUp**.

Når du synkroniserer enheten med smarttelefonen din, vises nylige aktiviteter og ytelsesmålinger fra de andre Garmin enhetene dine på Edge 1030-enheten.

## Stanse treningsstatusen midlertidig

Hvis du er skadet eller syk, kan du stanse treningsstatusen midlertidig. Du kan fortsette å registrere treningsaktiviteter, men treningsstatus, fokus på treningsbelastning og tilbakemelding om restitusjon deaktiveres midlertidig.

Velg et alternativ:

- Fra Edge enheten velger du **Min statistikk > Treningsstatus >  > Pause treningsstat..**
- Fra Garmin Connect innstillingene velger du **Prestasjonsstatistikk > Treningsstatus >  > Sett treningsstatus på pause.**

**TIPS:** Du bør synkronisere enheten med Garmin Connect kontoen din.

## Gjenoppta den midlertidig stansede treningsstatusen

Du kan gjenoppta treningsstatusen når du er klar til å begynne å trene igjen. Du trenger minst to målinger av kondisjonsberegning hver uke for å få best mulig resultat ([Om kondisjonsberegninger, side 16](#)).

Velg et alternativ:

- På Edge enheten din velger du **Min statistikk > Treningsstatus >  > Pause treningsstat..**
- Fra Garmin Connect innstillingene velger du **Prestasjonsstatistikk > Treningsstatus >  > Gjenoppta treningsstatus.**

**TIPS:** Du bør synkronisere enheten med Garmin Connect kontoen din.

## Personlige rekorder

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

Personlige rekorder omfatter raskeste tid for en standardavstand, lengste tur og høyeste stigning under en tur.

Når enheten er parkoblet med en kompatibel kraftmåler, viser enheten en maksimal kraftavlesning som er tatt opp i løpet av en 20 minutters periode.

### Vise personlige rekorder

Velg **Min statistikk > Personlige rekorder.**

### Gjenopprette en personlig rekord

Du kan tilbakestille personlige rekorder til en tidligere registrert rekord.

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

2 Velg rekorden du vil gjenopprette.

3 Velg **Tidligere rekord > .**

**MERK:** Dette sletter ingen lagrede aktiviteter.

### Slette en personlig rekord

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

2 Velg en personlig rekord.

3 Velg  > .

## Treningssoner

- Pulssoner ([Angi pulssoner, side 37](#))
- Kraftsoner ([Stille inn kraftsoner, side 40](#))

## Navigasjon

Navigasjonsfunksjoner og innstillinger gjelder også når du navigerer etter løyper ([Løyper, side 25](#)) og segmenter ([Segmenter, side 8](#)).

- Finne steder og posisjoner ([Posisjoner, side 23](#))
- Planlegge en løype ([Løyper, side 25](#))
- Ruteinnstillinger ([Ruteinnstillinger, side 30](#))
- Kartinnstillinger ([Kartinnstillinger, side 29](#))

## Posisjoner

Du kan registrere og lagre posisjoner på enheten.

## Merke posisjonen

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

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

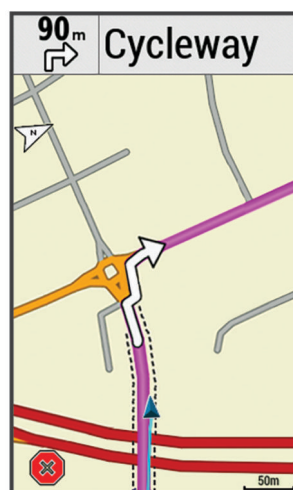
- 1 Ta deg en tur.
- 2 Velg **Navigasjon** >  > **Marker posisjon** > .

## Lagre posisjoner fra kartet

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

## Navigere til en posisjon

- 1 Velg **Navigasjon**.
- 2 Velg et alternativ:
  - Velg **MTB-spornavigasjon** for å navigere til et løypenettverk for terrengsykling.
  - Velg **Se på kart** for å navigere til en posisjon på kartet.
  - Velg **Søk** for å navigere til et interessepunkt, en by, en adresse, et veikryss eller kjente koordinater.  
**TIPS:** Du kan velge  for å begrense søkeområdet.
  - Velg **Lagrede posisjoner** for å navigere til en lagret posisjon.  
**TIPS:** Du kan velge  for å skrive inn spesifikk søkeinformasjon.
  - Velg **Nylige treff** for å navigere til én av de siste 50 posisjonene du har funnet.
  - Velg  > **Velg område for søk** for å begrense søkeområdet.
- 3 Velg en posisjon.
- 4 Velg **Kjør**.
- 5 Følg instruksjonene på skjermen frem til destinasjonen.



## Navigere tilbake til start

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

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

## Stoppe navigasjon

- 1 Bla til kartet.
- 2 Velg  > .

## Redigere posisjoner

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

## Slette en posisjon

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

## Projisere en posisjon

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

- 1 Velg **Navigasjon > Lagrede posisjoner**.
- 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 .

## Løyper

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

Du kan følge en lagret løype rett og slett fordi det er en god løype. Du kan for eksempel lagre og følge en sykkelvennlig vei til jobben. Du kan også følge en lagret løype og forsøke å tangere eller overgå tidligere innstilte innsatsmål.

## Planlegge og sykle en løype

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

**1 Velg Navigasjon > Løyper > Lag løype > 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 **Lagrete** og velger en posisjon.
- 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 **Adresser** 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.**

**TIPS:** Du kan velge en annen posisjon på kartet og velge Bruk for å fortsette å legge til posisjoner.

**4 Velg Legg til neste posisjon.**

**5 Gjenta trinn 2–4 til du har valgt alle posisjonene for løypen.**

**6 Velg Se på kart.**

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.**

## Å følge en løype fra Garmin Connect

Før du kan laste ned en løype fra Garmin Connect, må du ha en Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), side 45).

**1 Velg et alternativ:**

- Åpne Garmin Connect appen.
- Gå til [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).

**2 Opprett en ny løype, eller velg en eksisterende løype.**

**3 Velg et alternativ:**

- Åpne Garmin Connect appen, og velg  > **Send til enhet**.
- På Garmin Connect nettstedet velger du **Send til enhet**.

**4 Følg instruksjonene på skjermen.**

**5 På Edge enheten velger du Navigasjon > Løyper > Lagrede løyper.**

**6 Velg løypa.**

**7 Velg Kjør.**

## Opprette og sykle en rundturløype

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

- 1 Velg **Navigasjon** > **Løyper** > **Løype med rundreise**.
- 2 Velg **Distanse**, og angi totalavstanden for løypen.
- 3 Velg **Startposisjon**.
- 4 Velg et alternativ:
  - Hvis du vil vise den gjeldende posisjonen din på kartet, velger du **Gjeldende posisjon**.
  - Hvis du vil velge en posisjon på kartet, velger du **Bruk kart** og velger en posisjon.
  - Hvis du vil velge en lagret posisjon, velger du **Lagrede posisjoner** og deretter en posisjon.
  - Når du skal bla gjennom og velge et interessepunkt, velger du **Søkeverktøy** > **POI-kategorier** og deretter et interessepunkt i nærheten.
  - Hvis du vil velge en by, velger du **Søkeverktøy** > **Byer** og deretter en by i nærheten.
  - Når du vil velge en adresse, velger du **Søkeverktøy** > **Adresser** og angir adressen.
  - Når du vil velge et veikryss, velger du **Søkeverktøy** > **Veikryss** og angir gatenavnene.
  - Når du vil bruke koordinater, velger du **Søkeverktøy** > **Koordinater** og angir koordinatene.
- 5 Velg **Startretning** og deretter en retning.
- 6 Velg **Søk**.

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

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

## Opprette en løype fra en nylig tur

Du kan opprette en ny løype fra en lagret tur.

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

## Løypetips

- Bruk svingveiledning ([Løypealternativer, side 29](#)).
- 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 løypedetaljer

- 1 Velg **Navigasjon > Løyper > Lagrede 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 **Stigninger** for å vise informasjon og stigningsplott for hver stigning.
  - Velg **Runder** for å velge en runde og vise ekstra informasjon om hver runde.

## 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 **Navigasjon > Løyper > Lagrede 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.

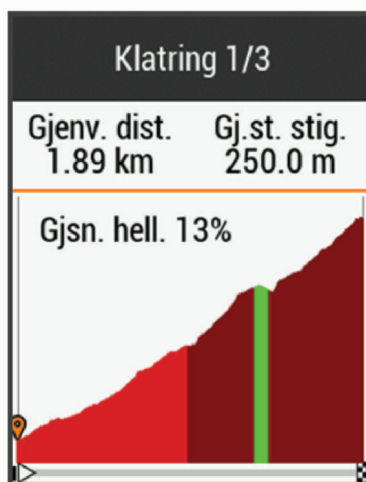
Neste gang du kjører i nærheten av løypen, vises den på kartet.

## Bruke ClimbPro

ClimbPro-funksjonen hjelper deg med å holde oversikt over innsatsen din for de kommende stigningene i en løype. Før turen kan du se informasjon om stigningene, når de kommer, gjennomsnittlig stigning og total stigning. Stigningskategoriene, basert på lengde og helling, er angitt med farge.

- 1 Aktiver ClimbPro-funksjonen for aktivitetsprofilen ([Oppdatere aktivitetsprofilen](#), side 48).
- 2 Se gjennom stigningene og løypeinformasjonen for en løype ([Vise løypedetaljer](#), side 28).
- 3 Begynn å følge en lagret løype ([Løyper](#), side 25).

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



## Løypealternativer

Velg **Navigasjon** > **Løyper** > **Lagrede 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.

**Filtrer:** Gjør det mulig å filtrere etter løypetype, for eksempel Strava løyper.

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

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

## Stoppe en løype

1 Bla til kartet.

2 Velg  > .

## Slette en løype

1 Velg **Navigasjon** > **Løyper** > **Lagrede løyper**.

2 Velg en løype.

3 Velg  > .

## Kartinnstillinger

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

**Karttema:** Justerer utseendet på kartet etter turtypen din. ([Karttemaer, side 29](#))

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

**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:** Gjør det mulig å endre kartutseendet.

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

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

**Tegn konturer:** Viser eller skjuler konturlinjer på kartet.

## 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.

## Karttemaer

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

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

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

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

**Terrengsykling:** Angir at kartet skal optimalisere spordata i terrengsykkelmodus.

## Ruteinnstillinger

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

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

**Metode for ruting:** Angir transportmetoden for å optimalisere ruten.

**Beregningsmetode:** Angir metoden som brukes til å beregne ruten.

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

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

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

### Velge en aktivitet for ruteberegning

Du kan konfigurere enheten til å beregne ruten etter aktivitetstype.

1 Velg  > **Aktivitetsprofiler**.

2 Velg en profil.

3 Velg **Navigasjon** > **Ruting** > **Metode for ruting**.

4 Velg et alternativ for å beregne ruten.

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

## Tilkoblede funksjoner

Det finnes tilkoblede funksjoner du kan bruke med Edge -enheten når du kobler den til et Wi-Fi® nettverk eller til en kompatibel smarttelefon via Bluetooth trådløsteknologi.

## Bluetooth tilkoblede funksjoner

Edge enheten har flere Bluetooth tilkoblede funksjoner for den kompatible smarttelefonen din når du bruker Garmin Connect og Connect IQ appene. Du finner mer informasjon på [www.garmin.com/intosports/apps](http://www.garmin.com/intosports/apps).

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

**Assistent:** Gjør det mulig å bruke Garmin Connect appen til å sende en automatisert tekstmelding med navnet ditt og GPS-posisjonen din til nødkontakter.

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

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

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

**Løyper, segmenter og treningsøkter kan lastes ned 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.

**Finn min Edge:** Finner en forlagt Edge enhet som er parkoblet med smarttelefonen din og er innenfor rekkevidde.

**GroupTrack:** Gir deg mulighet til å spore de andre personene i gruppen din ved å bruke LiveTrack direkte på skjermen og i sanntid. Du kan sende forhåndsdefinerte meldinger til andre syklistere i GroupTrack-økten som har en kompatibel Edge enhet.

**Hendelsesregistrering:** Gjør det mulig for Garmin Connect appen å sende meldinger til nødkontaktene dine hvis Edge enheten registrerer en hendelse.

**LiveTrack:** Gjør det mulig for venner og familie å følge løpene og treningsaktivitetene dine i sanntid. Du kan også dele den aktive løypen med LiveTrack-løypedeling. Du kan invitere følgere med e-post eller sosiale medier, slik at de kan følge sanntidsdataene dine på en Garmin Connect sporingsside.

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

**Varsler:** Viser telefonvarsler og meldinger på enheten.

**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.

## Hendelsesregistrering og assistansefunksjoner

### Hendelsesregistrering

#### FORSIKTIG

Hendelsesregistrering er en tilleggsfunksjon, og er utformet for bruk på veien. Hendelsesregistrering skal ikke brukes som eneste måte å tilkalle nødhjelp på. Garmin Connect appen kontakter ikke nødtjenester på dine vegne.

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

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

Før du kan aktivere hendelsesregistrering på enheten din, må du angi nødkontaktinformasjon i Garmin Connect appen. Den parkoblede smarttelefonen din må ha et mobilabonnement med datatrafikk og befinne seg i et område med datadekning. Nødkontaktene dine må kunne motta tekstmeldinger (standardpriser for tekstmeldinger kan gjelde).

## Assistent

### FORSIKTIG

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

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

Før du kan aktivere assistansefunksjonen på enheten din, må du angi nødkontaktinformasjon i Garmin Connect appen. Den Bluetooth parkoblede smarttelefonen din må ha et mobilabonnement med datatrafikk og befinne seg i et område med datadekning. Nødkontaktene dine må kunne motta tekstmeldinger (standardpriser for tekstmeldinger kan gjelde).

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

### Legge til nødkontakter

Nødkontaktnumre brukes til sikkerhets- og sporingsfunksjoner.

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

### Vise nødkontakter

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

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

Navnene og telefonnumrene til nødkontaktene vises.

### Be om hjelp

Før du kan be om assistanse, må du aktivere GPS på Edge enheten.

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

### Slå hendelsesregistrering av og på

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

**MERK:** Hendelsesregistrering er kun aktivert som standard for aktivitetsprofiler for landevei, grusvei, pendling, tur og elsykkel. Det kan forekomme falske positive resultater. Dette avhenger av terrenget og kjørestilen din.

### Avbryte en automatisk melding

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

Velg **Avbryt** >  før den 30 sekunder lange nedtellingen når 0.

### Sende en statusoppdatering etter en hendelse

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

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

- 1 Sveip nedover fra toppen av skjermbildet, og skyv til venstre eller høyre for å vise styringswidgetene.
- 2 Velg **Hendelse oppdaget** > **Jeg er OK**.  
En melding sendes til alle nødkontakter.

## Aktivere LiveTrack

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

- 1 Velg  > **Sikkerhet & Sporing** > **LiveTrack**.
- 2 Velg et alternativ:
  - Velg **Automatisk start** for å starte en LiveTrack-økt hver gang du starter denne typen aktivitet.
  - Velg **LiveTrack-navn** for å oppdatere navnet på LiveTrack-økten din. Gjeldende dato er standardnavnet.
  - Velg **Mottakere** for å vise mottakere.
  - Velg **Løypedeling** hvis du vil at mottakerne skal se løypen din.
- 3 Velg **Start LiveTrack**.

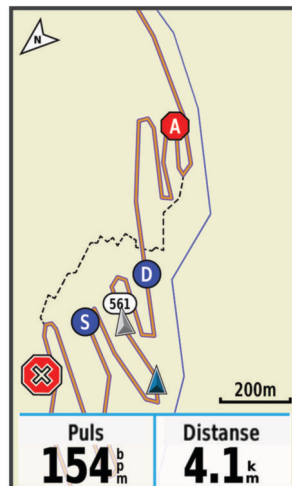
Mottakere kan se sanntidsdataene dine på en Garmin Connect sporingsside.

## Start av GroupTrack økt

Før du kan starte en GroupTrack-økt, må du ha parkoblet enheten din med en smarttelefon som har Garmin Connect appen ([Parkoble smarttelefonen, side 2](#)).

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

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



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

- 7 Bla til GroupTrack listen.

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

## Tips for GroupTrack økter

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

- Sykle utendørs med GPS.
- Du kan parkoble Edge 1030-enheten med smarttelefonen ved hjelp av Bluetooth teknologi.
- I Garmin Connect appen velger du  eller . Velg deretter **Forbindelser** for å oppdatere listen over personer i GroupTrack-økten.
- Kontroller at alle kontaktene dine parkobler med smarttelefonene deres og starter en LiveTrack økt i Garmin Connect appen.
- Kontroller at alle kontaktene dine er innenfor en rekkevidde på 40 km (eller 25 mi).
- Du kan bla til kartet for å vise kontaktene dine under en GroupTrack økt.
- Du må slutte å sykle før du kan vise informasjon om posisjon og kurs for de andre personene i GroupTrack økten.

## Stille inn sykkelalarm

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

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

2 Opprett eller oppdater passordet ditt.

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

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

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

## Spille av talemeldinger på smarttelefonen

Før du kan konfigurere talemeldinger, må du ha en smarttelefon med Garmin Connect appen parkoblet til Edge enheten.

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

1 Gå til Garmin Connect appen, og velg  eller .

2 Velg **Garmin-enheter**.

3 Velg enhet.

4 Velg **Enhetsinnstillinger** > **Lydvarsler**.

## 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  > **Tilkoblede funksjoner** > **Enhetsoverføringer** > **Del filer**.

**MERK:** Menyene Enhetsoverføringer kan befinne seg på et annet sted på andre Edge enheter.

3 Velg en filtype for deling.

4 Velg en eller flere filer til overføringen.

5 På enheten som skal motta filene, velger du  > **Tilkoblede funksjoner** > **Enhetsoverføringer**.

6 Velg en tilkobling i nærheten.

7 Velg en eller flere filer for mottak.

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

## Wi-Fi tilkoblede funksjoner

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

**Programvareoppdateringer:** Enheten laster ned og installerer den nyeste programvareoppdateringen automatisk når det finnes en Wi-Fi tilkobling.

**Treningsøker og treningsplaner:** Du kan lete etter og velge treningsøker og treningsplaner på Garmin Connect nettstedet. Neste gang enheten har Wi-Fi tilkobling sendes filene trådløst til enheten.

## Konfigurere Wi-Fi tilkobling

Du må koble enheten til Garmin Connect appen på smarttelefonen eller til Garmin Express programmet på datamaskinen før du kan koble til et Wi-Fi nettverk.

1 Velg et alternativ:

- Last ned Garmin Connect appen, og parkoble smarttelefonen (*Parkoble smarttelefonen, side 2*).
- Gå til [www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express), og last ned Garmin Express programmet.

2 Følg instruksjonene på skjermen for å konfigurere Wi-Fi tilkobling.

## Wi-Fi innstillinger

Velg  > **Tilkoblede funksjoner** > **Wi-Fi**.

**Wi-Fi:** Aktiverer trådløs Wi-Fi teknologi.

**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.

## Trådløse sensorer

Enheten kan brukes med trådløse ANT+ eller Bluetooth sensorer. Hvis du vil ha mer informasjon om kompatibilitet og kjøp av sensorer (tilleggsutstyr), kan du gå til [buy.garmin.com](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.



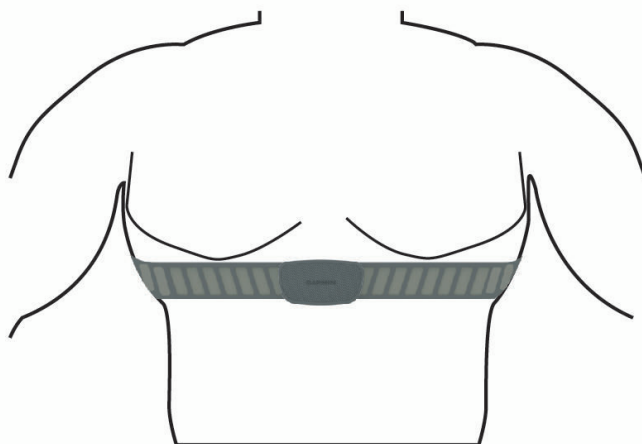
Logoene for Garmin på modulen og stroppen skal vises med rett side opp.

- 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 pulsdato](#), side 37).

## Angi pulssoner

Enheten benytter informasjonen i brukerprofilen i det første oppsettet for å bestemme pulssonene. Du kan justere pulssonene manuelt etter treningsmålene dine ([Treningsmål, side 37](#)). 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 makspuls, melkesyreterskelpuls og hvilepuls.

Du kan bruke funksjonen for automatisk registrering for å registrere pulsen din automatisk under aktiviteter. Soneverdiene oppdateres automatisk, men du kan også redigere hver verdi manuelt.

### 3 Velg **Basert på**:

### 4 Velg et alternativ:

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

## Om pulssoner

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

## Treningsmål

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

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

Hvis du vet hva makspulsen din ligger på, kan du bruke tabellen ([Pulssoneberegninger, side 68](#)) 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.

## Tips for unøyaktige pulldata

Hvis pulldataene 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 57](#)).
- Ha på deg en bomullsskjorte eller fukt begge sider av stroppen grundig.

Syntetiske stoffer som gnisser eller blaffer mot pulsmåleren, kan skape statisk elektrisitet som forstyrrer pulssignalene.

- Beveg deg vekk fra kilder som kan forstyrre pulsmåleren.

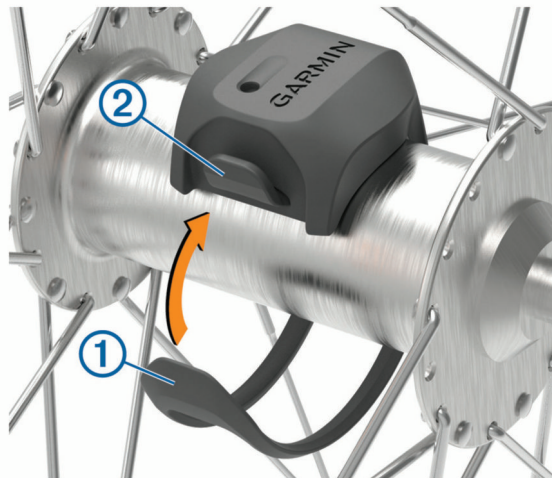
Kilder som kan forårsake forstyrrelser, kan omfatte elektromagnetiske felt, enkelte trådløse sensorer på 2,4 Ghz, høyspentledninger, elektriske motorer, ovner, mikrobølgeovner, trådløse telefoner på 2,4 Ghz og trådløse LAN-tilgangspunkter.

## 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.

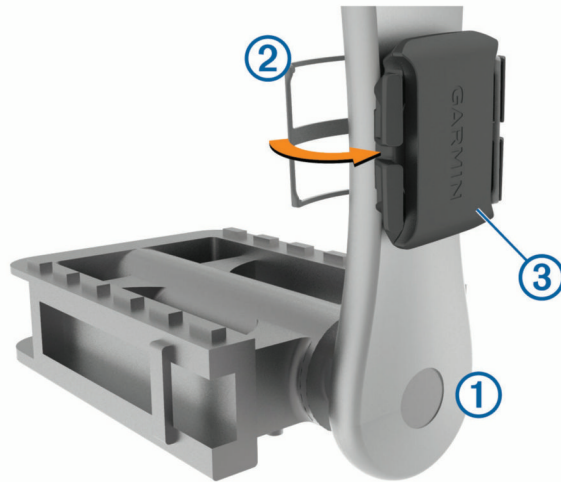
**MERK:** Etter to omdreininger blinker LED-lampen grønt i fem sekunder for å angi at sensoren er aktiv.

## 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 skoen.  
**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 54](#)).

## Parkoble trådløse sensorer

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

Parkobling vil si å koble trådløse ANT+ eller Bluetooth sensorer, for eksempel en pulsmåler, sammen med Garmin enheten.

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

**MERK:** Stå 10 meter (33 fot) unna andre sensorene til andre syklistar når du skal parkoble 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 wattmålere

- Gå til [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports) for å se en liste over ANT+ sensorer som er kompatible med enheten (for eksempel Rally™ og Vector™).
- Du finner mer informasjon i brukerveiledningen for wattmåleren.
- Juster wattsonene slik at de samsvarer med mål og ferdigheter (*Stille inn kraftsoner, side 40*).
- Bruk områdevarsler hvis du vil bli varslet når du når en bestemt wattzone (*Angi områdevarsler, side 50*).
- Tilpass datafeltene for watt (*Legg til et dataskjerm bilde, side 49*).

## 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.

## Kalibrere kraftmåleren

Du må installere kraftmåleren, parkoble den med enheten og begynne å registrere data aktivt 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 tråkke på pedalene til meldingen vises.

- 5 Følg instruksjonene på skjermen.

## Pedalbasert watt

Rally måler pedalbasert watt.

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

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

## Sykkeldynamikk

Sykkeldynamikkmålinger 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.

**MERK:** Du må ha en kompatibel wattmåler med to sensorer tilkoblet via ANT+ teknologi for å kunne bruke sykkeldynamikkmålinger.

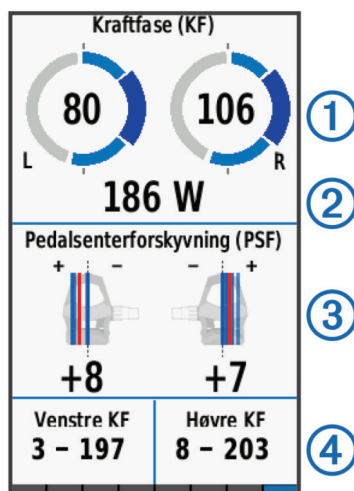
Du finner mer informasjon på [www.garmin.com/performance-data](http://www.garmin.com/performance-data).

## Bruke sykkeldynamikk

Før du kan bruke sykkeldynamikk, må du parkoble wattmåleren med enheten din ved hjelp av ANT+ teknologi (*Parkoble trådløse sensorer, side 40*).

**MERK:** Registrering av sykkeldynamikk bruker ytterligere enhetsminne.

- 1 Ta deg en tur.
- 2 Bla til skjermbildet for sykkeldynamikk for å se kraftfasedata ①, total kraft ② og pedalsenterforskyvning ③.



- 3 Hold eventuelt inne et datafelt ④ for å endre det (*Legge til et dataskjermbilde, side 49*).

**MERK:** De to datafeltene nederst på skjermen kan tilpasses.

Du kan sende turen til Garmin Connect appen for å se ytterligere sykkeldynamikkdata (*Sendt turen din til Garmin Connect, side 45*).

## 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.

## Tilpasse funksjoner for sykkeldynamikk

Før du kan tilpasse Rally funksjonene, må du parkoble en Rally wattmåler med enheten din.

- 1 Velg  > **Sensorer**.
- 2 Velg Rally wattmåleren.
- 3 Velg **Sensordetaljer** > **Sykkeldynamikk**.
- 4 Velg et alternativ.
- 5 Velg eventuelt vekslebryterne for å slå på eller av effektivitet av dreiningsmoment, jevnhet for pedal og sykkeldynamikk.

## Oppdatere Rally programvaren ved hjelp av Edge enheten

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

- 1 Send turhistorikken til Garmin Connect kontoen ([Send turen din til Garmin Connect, side 45](#)).  
Garmin Connect søker automatisk etter programvareoppdateringer og sender dem til Edge enheten.
- 2 Sørg for at Edge enheten er innenfor sensorens rekkevidde (3 m).
- 3 Roter krankarmen noen ganger. Edge enheten ber deg om å installere alle ventende programvareoppdateringer.
- 4 Følg instruksjonene på skjermen.

## Situasjonsoppfattelse

Edge enheten kan brukes med Varia™ smartsykkellykter og bakspeilradarer 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 ved hjelp av Garmin Express, side 55](#)).

## Aktivere tonen for grønt trusselnivå

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

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

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

## Bruke elektroniske girskiftere

Før du kan bruke kompatible elektroniske girskiftere, for eksempel Shimano® Di2™, må du pare dem med enheten ([Parkoble trådløse sensorer, side 40](#)). Du kan tilpasse de valgfrie datafeltene ([Legge til et dataskjerm bilde, side 49](#)). Edge 1030 enheten viser gjeldende justeringsverdier når sensoren er i justeringsmodus.

## Bruke en elsykkel

Før du kan bruke en kompatibel elsykkel, for eksempel en Shimano STEPS™ elsykkel, må du parkoble den med enheten din ([Parkoble trådløse sensorer, side 40](#)). Du kan tilpasse de valgfrie dataskjerm bildene og datafeltene på elsykkelen ([Legge til et dataskjerm bilde, side 49](#)).

## Vise sensorinformasjon på elsykkelen

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

## inReach fjernkontroll

inReach fjernkontrollfunksjonen gjør det mulig å styre inReach enheten ved hjelp av Edge enheten. Gå til [buy.garmin.com](https://buy.garmin.com) for å kjøpe en kompatibel inReach enhet.

### Bruke inReach fjernkontrollen

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

## 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 Velg **Historikk > Turer**.
- 2 Velg en tur.
- 3 Velg et alternativ.

## Vise tiden din i hver treningssone

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

Når du viser tiden din i hver pulssone og kraftsone, kan det hjelpe deg med å justere treningsintensiteten. Du kan justere kraftsonene (*Stille inn kraftsoner, side 40*) og pulssonene (*Angi pulssoner, side 37*) for å samsvare med mål og evner. Du kan tilpasse datafelter for å vise tid i treningssoner under turen (*Legge til et dataskjermbilde, side 49*).

- 1 Velg **Historikk > Turer**.
- 2 Velg en tur.
- 3 Velg et alternativ:
  - Hvis sykkelturen inneholder data fra én sensor, velger du **Tid i HF-sone** eller **Tid i kraftsone**.
  - Hvis sykkelturen inneholder data fra begge sensorene, velger du **Tid i sone** og deretter **Pulssoner** eller **Kraftsoner**.

## Vise totalverdier for data

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

Velg **Historikk > Totalverdier**.

## Slett totalverdier for data

- 1 Velg **Historikk > Totalverdier**.
- 2 Velg et alternativ:
  - Velg  for å slette alle totalverdier for data fra historikken.
  - Velg en aktivitetsprofil der oppsamlede totalverdier for data skal slettes for en enkelt profil.

**MERK:** Dette sletter ingen lagrede aktiviteter.

- 3 Velg .

## Slette en tur

- 1 Velg **Historikk > Turer > **.
- 2 Velg en eller flere turer som skal slettes.
- 3 Velg .

## Garmin Connect

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

Du kan opprette en kostnadsfri Garmin Connect konto når du parkobler enheten med telefonen ved hjelp av Garmin Connect appen. Du kan også gå til [connect.garmin.com](http://connect.garmin.com).

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

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

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



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

**Del aktivitetene med andre:** Du kan ha kontakt med venner og følge hverandres sosiale aktiviteter eller publisere koblinger til aktiviteter på sosiale nettverk.

## Sende turen din til Garmin Connect

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

## 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 39](#).

## 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, gummihetten og området rundt før du lader enheten eller kobler den til en datamaskin. På denne måten kan du forhindre korrosjon.

- 1 Ta av gummihetten på USB-porten.
- 2 Koble den lille enden av USB-kabelen til USB-porten.
- 3 Koble den store enden av USB-kabelen til en USB-port på datamaskinen.  
Enheden vises som en flyttbar stasjon i Min datamaskin i Windows og som et aktivert volum i Mac.

## Overføre filer til enheten

- 1 Koble enheten til datamaskinen.  
På Windows vises enheten som en flyttbar stasjon eller en bærbar enhet. På Mac vises enheten som en tilkoblet stasjon.  
**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.
- 6 Bla til en mappe.
- 7 Velg **Rediger > Lim inn**.  
Filen vises i listen over filer i minnet på enheten.

## Slette filer

### LES DETTE

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

- 1 Åpne **Garmin** stasjonen eller -volumet.
- 2 Åpne om nødvendig en mappe eller et volum.
- 3 Velg en fil.
- 4 Trykk på **Delete**-tasten på tastaturet.  
**MERK:** Hvis du bruker en Apple® datamaskin, må du tømme Papirkurv-mappen for å fjerne filene helt.

## Koble fra USB-kabelen

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

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

# Tilpasse enheten

## Nedlastbare Connect IQ funksjoner

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

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

**Widgets:** Få oversiktlig informasjon, inkludert sensordata og varsler.

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

## Laste ned Connect IQ funksjoner ved hjelp av datamaskinen

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

## 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.

**Aktivetsprofiler:** Du kan opprette aktivitetsprofiler for alle typer sykling. Du kan for eksempel opprette en egen aktivitetsprofil for trening, for ritt og for terrengsykling. Aktivetsprofilen 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 og høyde. Enheten bruker denne informasjonen til å beregne nøyaktige turdata.

## Konfigurere brukerprofilen

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

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

## 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.

## 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 **Opprett ny** for å legge til eller kopiere en profil.

3 Rediger eventuelt navn og farge for profilen.

4 Velg et alternativ:

- Velg **Dataskjermer** for å tilpasse dataskjermbildene og datafeltene ([Legge til et dataskjermbilde, side 49](#)).
- 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 **Segmenter** for å slå på de aktiverte segmentene dine ([Aktivere segmenter, side 8](#)).
- Velg **ClimbPro** for å aktivere ClimbPro-funksjonen ([Bruke ClimbPro, side 28](#)).
- Velg **Varsler** for å tilpasse treningsvarslene ([Varsler, side 49](#)).
- Velg **Automatiske funksjoner** > **Auto Lap** for å angi hvordan runder skal utløses ([Markere runder etter posisjon, side 51](#)).
- Velg **Automatiske funksjoner** > **Automatisk dvale** for å aktivere dvalemodus automatisk når enheten ikke har blitt brukt på fem minutter ([Bruke automatisk dvalemodus, side 51](#)).
- Velg **Automatiske funksjoner** > **Auto Pause** for å endre når tidtakeren stanser midlertidig ([Bruke Auto Pause, side 52](#)).
- Velg **Automatiske funksjoner** > **Bla automatisk** for å tilpasse visningen for treningsdataskjermbildene når aktivitetstidtakeren går ([Bruke Bla automatisk, side 52](#)).
- Velg **Startmodus for tidtaker** for å tilpasse hvordan enheten registrerer begynnelsen av en tur og starter aktivitetstidtakeren automatisk ([Starte tidtakeren automatisk, side 52](#)).
- Velg **Næring/hydrering** for å aktivere sporing av mat og drikke.
- Velg **MTB/CX** > **Va./fl./ho.reg** for å aktivere registrering av vanskelighetsgrad, flyt og hopp.
- Velg **Navigasjon** > **Kart** for å tilpasse kartinnstillingene ([Kartinnstillinger, side 29](#)).
- Velg **Navigasjon** > **Ruting** for å tilpasse ruteinnstillingene ([Ruteinnstillinger, side 30](#)).
- Velg **Navigasjon** > **Navigasjonsmeldinger** for å vise navigasjonsmeldinger ved hjelp av en kartvisning eller en tekstmelding.
- Velg **Navigasjon** > **Varsler om skarpe svinger** for å aktivere varsler om vanskelige svinger.
- Velg **GPS-modus** for å slå av GPS ([Trene innendørs, side 12](#)) eller endre satellittinnstillingen ([Endre satellittinnstillingen, side 52](#)).
- Velg **Følsomhet for berøring** for å endre følsomheten for berøringsskjermen.

Alle endringer lagres til aktivitetsprofilen.

## Legge til et dataskjermbilde

- 1 Velg  > **Aktivitetsprofiler**.
- 2 Velg en profil.
- 3 Velg **Dataskjermer** > **Legg til ny** > **Dataskjermbilde**.
- 4 Velg en kategori og deretter ett eller flere datafelt.
- 5 Velg .
- 6 Velg et alternativ.
  - Velg en annen kategori for å velge flere datafelt.
  - Velg .
- 7 Sveip til venstre eller høyre for å endre layout.
- 8 Velg .
- 9 Velg et alternativ.
  - Trykk på et datafelt og deretter på et annet datafelt for å bytte om på dem.
  - Dobbelttrykk på et datafelt for å endre det.
- 10 Velg .

## Redigere et dataskjermbilde

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

## Flytte dataskjermbilder

- 1 Velg  > **Aktivitetsprofiler**.
- 2 Velg en profil.
- 3 Velg **Dataskjermer** > .
- 4 Velg et dataskjermbilde.
- 5 Velg  eller .
- 6 Velg .

## 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 for områdevarselet ([Treningssoner, side 23](#)).

- 1 Velg  > **Aktivitetsprofiler**.
- 2 Velg en profil.
- 3 Velg **Varsler**.
- 4 Velg **Pulsvarsel**, **Pedalfrekvensvarsel** eller **Kraftvarsel**.
- 5 Velg verdier for minimum og maksimum, eller velg soner.

Det vises en melding hver gang du går over eller under området som er angitt. Enheten piper hvis du har slått på toner ([Slå enhetstoner på og av, side 54](#)).

## Angi regelmessige varsler

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

- 1 Velg  > **Aktivitetsprofiler**.
- 2 Velg en profil.
- 3 Velg **Varsler**.
- 4 Velg en varseltype.
- 5 Slå på varselet.
- 6 Angi en verdi.
- 7 Velg .

Det vises en melding hver gang du når verdien for varselet. Enheten piper hvis du har slått på toner ([Slå enhetstoner på og av, side 54](#)).

## Angi smartvarsler om å spise og drikke

Et smartvarsel gir deg beskjed om å spise eller drikke ved strategiske intervaller basert på aktuelle turforhold. De smarte varselsestimatene under en tur baseres på temperatur, høydestigning, hastighet, varighet, pulsdata og kraftdata (hvis aktuelt).

- 1 Velg  > **Aktivitetsprofiler**.
- 2 Velg en profil.
- 3 Velg **Varsler**.
- 4 Velg **Varsel om å spise** eller **Varsel om å drikke**.
- 5 Slå på varselet.
- 6 Velg **Type** > **Smart**.

Det vises en melding hver gang du når den estimerte verdien for smartvarselet. Enheten piper hvis du har slått på toner ([Slå enhetstoner på og av, side 54](#)).

## Auto Lap

### Markere runder etter posisjon

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

- 1 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 løpeturen 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 under turen der du velger .
- 5 Tilpass eventuelt rundedatafeltene ([Legge til et dataskjerm bilde, side 49](#)).

### Markere runder etter avstand

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

- 1 Velg  > **Aktivitetsprofiler**.
- 2 Velg en profil.
- 3 Velg **Automatiske funksjoner** > **Auto Lap** > **Auto Lap-utløser** > **Etter distanse** > **Runde ved**.
- 4 Angi en verdi.
- 5 Tilpass eventuelt rundedatafeltene ([Legge til et dataskjerm bilde, side 49](#)).

### Markering av runder etter tid

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

- 1 Velg  > **Aktivitetsprofiler**.
- 2 Velg en profil.
- 3 Velg **Automatiske funksjoner** > **Auto Lap** > **Auto Lap-utløser** > **Etter tid** > **Runde ved**.
- 4 Angi en verdi.
- 5 Tilpass eventuelt rundedatafeltene ([Legge til et dataskjerm bilde, side 49](#)).

### Bruke automatisk dvalemodus

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

Wi-Fi fortsetter å kjøre mens enheten er i dvalemodus.

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

## 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 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 ([Legge til et dataskjerm bilde, side 49](#)).

## Bruke Bla automatisk

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

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

## Starte tidtakeren automatisk

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

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

## Endre satellittinnstillingen

Du kan få forbedret ytelse under utfordrende forhold og raskere innhenting av GPS-posisjon ved å aktivere GPS + GLONASS eller GPS + GALILEO. Bruk av GPS sammen med en annen satellitt reduserer batterilevetiden mer enn når du bare bruker GPS.

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

## Telefoninnstillinger

Velg  > **Tilkoblede funksjoner** > **Telefon**.

**Aktiver:** Aktiverer Bluetooth teknologi

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

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

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

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

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

**Tapte varsler:** Viser tapte anrop fra en kompatibel smarttelefon.

**Signatur for tekstvar:** Aktiverer signaturer i tekstmeldinger du sender. Denne funksjonen er tilgjengelig med compatible Android smarttelefoner.

## Systeminnstillinger

Velg  > **System**.

- Skjerminnstillinger ([Skjerminnstillinger, side 53](#))
- Innstillinger for widgeter ([Tilpasse widgetløkken, side 53](#))
- Innstillinger for dataregistrering ([Innstillinger for dataregistrering, side 54](#))
- Innstillinger for enheter ([Endre måleenhetene, side 54](#))
- Innstillinger for toner ([Slå enhetstoner på og av, side 54](#))
- Språkinnstillinger ([Endre enhetsspråk, side 54](#))

## Skjerminnstillinger

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

**Auto lysstyrke:** Justerer lysstyrken automatisk basert på lyset i omgivelsene.

**Lysstyrke:** Angir lysstyrken på bakgrunnslyset.

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

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

**Skjermbildelagring:** Gjør at du kan lagre bildet som vises på enhetsskjermen.

### Bruke bakgrunnslyset

Du kan trykke på berøringsskjermen for å slå på bakgrunnsbelysningen.

**MERK:** Du kan justere tidsavbrudd for bakgrunnslyset ([Skjerminnstillinger, side 53](#)).

- 1 Gå til skjermbildet Hjem eller Data, og sveip ned fra øverst på skjermen.
- 2 Velg et alternativ:
  - Hvis du vil justere lysstyrken manuelt, velger du  og bruker glidebryteren.
  - Hvis du vil at enheten skal justere lysstyrken automatisk basert på omgivelseslyset, velger du **Automatisk**.

## Tilpasse widgetløkken

Du kan endre rekkefølgen på widgetene i widgetløkken, fjerne dem og legge til nye.

- 1 Velg  > **System** > **Administrering av widgeter**.
- 2 Velg en widget for å legge til eller fjerne den fra widgetløkken.
- 3 Velg  for å endre posisjonen til en widget i widgetløkken.

## Innstillinger for dataregistrering

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

**Registrer på:** Angi at data skal lagres på internminnet eller et minnekort (tilleggsutstyr).

**Lagringsintervall:** 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 39](#)*).

**Gjennomsnittlig kraft:** Kontrollerer om enheten inkluderer nullverdier for kraftdata som oppstår når du ikke trækker på pedalene (*[Datagjennomsnitt for pedalfrekvens eller kraft, side 39](#)*).

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

## Endre måleenhetene

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

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

## Slå enhetstoner på og av

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

## Endre enhetsspråk

Velg  > **System** > **Språk**.

## Tidssoner

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

## Konfigurere modus for utvidet visning

Du kan bruke Edge 1030-enheten til utvidet visning for å vise dataskjermbilder fra en kompatibel Garmin multisportsklokke. For eksempel kan du parkoble en kompatibel Forerunner enhet for å vise dataskjermbilder på Edge enheten under et triatlon.

- 1 På Edge -enheten velger du  > **Utvidet visningsmodus** > **Koble til klokken**.
- 2 På den compatible Garmin klokken velger du **Innstillinger** > **Sensorer og tilbehør** > **Legg til ny** > **Utvidet visning**.
- 3 Følg instruksjonene på Edge enhetens skjerm og Garmin klokken for å fullføre parkoblingen.

Dataskjermbildene fra den parkoblede klokken vises på Edge enheten når enheten er parkoblet.

**MERK:** Normale funksjoner på Edge enheten er deaktivert når man bruker modusen for utvidet visning.

Når du har parkoblet den compatible Garmin klokken med Edge enheten, kobler de til hverandre automatisk neste gang du bruker modus for utvidet visning.

## Lukke modus for utvidet visning

Når enheten er i utvidet visningsmodus, trykker du på skjermen og velger **Gå ut av utvidet visningsmodus** >



# Informasjon om enheten

## Produktoppdateringer

Installer Garmin Express ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)) på datamaskinen. Installer appen Garmin Connect på smarttelefonen.

Appen gir Garmin enheter enkel tilgang til disse tjenestene:

- Programvareoppdateringer
- Kartoppdateringer
- Dataopplastinger til Garmin Connect
- Produktregistrering

## Oppdatere programvaren ved hjelp av appen Garmin Connect

Før du kan oppdatere enhetsprogramvaren ved hjelp av Garmin Connect-appen, må du ha en Garmin Connect-konto og parkoble enheten med en kompatibel smarttelefon ([Parkoble smarttelefonen, side 2](#)).

Synkroniser enheten med Garmin Connect appen.

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

## Oppdatere programvaren ved hjelp av Garmin Express

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

- 1 Koble enheten til datamaskinen med USB-kabelen.

Når det finnes ny programvare, sender Garmin Express den til enheten.

- 2 Følg instruksjonene på skjermen.

- 3 Ikke koble enheten fra datamaskinen under oppdateringsprosessen.

**MERK:** Hvis du allerede har konfigurert Wi-Fi tilkoblingen på enheten din, kan Garmin Connect laste ned tilgjengelige programvareoppdateringer til enheten automatisk når den kobler seg til Wi-Fi.

## Spesifikasjoner

### Edge – spesifikasjoner

|                                 |                                                                                                              |
|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Batteritype                     | Oppladbart, innebygd litiumionbatteri                                                                        |
| Batteritid                      | Opptil 20 timer                                                                                              |
| Driftstemperaturområde          | Fra -20 til 60 °C (fra -4 til 140 °F)                                                                        |
| Ladetemperaturområde            | Fra 0 til 45 °C (fra 32 til 113 °F)                                                                          |
| Trådløse frekvenser/protokoller | ANT+ 2,4 GHz ved 3 dBm nominell<br>Bluetooth 2,4 GHz ved 3 dBm nominell<br>Wi-Fi 2,4 GHz ved 18 dBm nominell |
| Kapslingsgrad                   | IEC 60529 IPX7 <sup>1</sup>                                                                                  |

<sup>1</sup> Enheten tåler utilsiktet kontakt med vann ned til 1 meter i opptil 30 minutter. Du finner mer informasjon på [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

## HRM-Dual™ – spesifikasjoner

|                            |                                                                                         |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| Batteritype                | CR2032, 3 volt, kan byttes av brukeren                                                  |
| Batterilevetid             | Opptil 3,5 år ved 1 time per dag                                                        |
| Vanntetthet                | 1 ATM <sup>2</sup><br><b>MERK:</b> Dette produktet sender ikke pulldata når du svømmer. |
| Driftstemperaturområde     | Fra -5 til 50 °C (fra 23 til 122 °F)                                                    |
| Trådløs frekvens/protokoll | 2,4 GHz ved 2 dBm nominell                                                              |

## Spesifikasjoner for hastighetssensor 2 og frekvenssensor 2

|                                 |                                        |
|---------------------------------|----------------------------------------|
| Batteritype                     | CR2032, 3 volt, kan byttes av brukeren |
| Batterilevetid                  | Ca. 12 md. ved 1 t/dag                 |
| Oppbevaring av hastighetssensor | Opptil 300 timers aktivitetsdata       |
| Driftstemperaturområde          | Fra -20 til 60 °C                      |
| Trådløs frekvens/protokoll      | 2,4 GHz ved 4 dBm nominell             |
| Vanntetthetsvurdering           | IEC 60529 IPX7 <sup>3</sup>            |

## Vise enhetsinformasjon

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

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

## Vise forskrifts- og samsvarsinformasjon

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

1 Velg .

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

## Ta vare på enheten

### LES DETTE

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

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

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

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

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

## Rengjøre enheten

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

2 Tørk av.

La enheten tørke når den er rengjort.

<sup>2</sup> Enheten tåler trykk tilsvarende en dybde på 10 meter. Du finner mer informasjon på [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

<sup>3</sup> Enheten tåler utilsiktet kontakt med vann ned til 1 meter i opptil 30 minutter. Du finner mer informasjon på [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

## 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.

- Du finner detaljerte instruksjoner for hvordan du vasker stroppen, på [www.garmin.com/HRMcare](http://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.

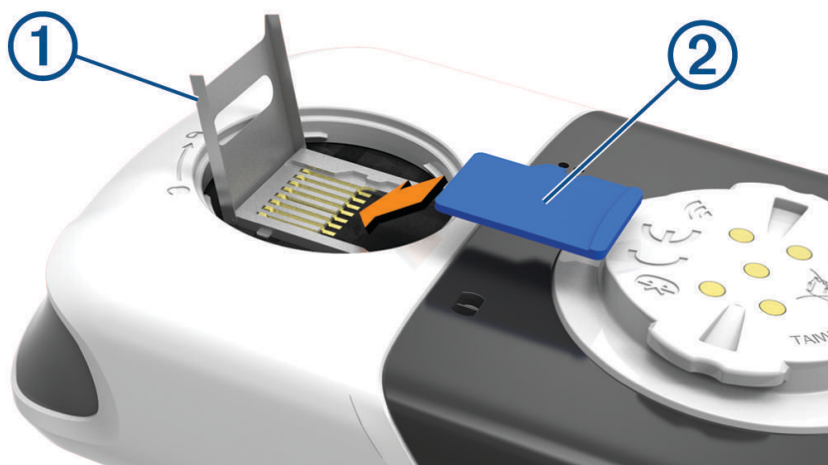
## Installere et minnekort

Du kan installere et minnekort for å få mer lagringsplass eller som inneholder forhåndsinstallerte kart. Enheten støtter microSD eller microSDHC-kort på opptil 32 GB, formatert til FAT32.

- 1 Finn det runde minnekortdekselet på baksiden av enheten.
- 2 Bruk en mynt til å vri dekslet mot klokken til det løsner og kan fjernes.



- 3 Fjern dekslet.
- 4 Skyv kortholderen ①, og løft den opp.



- 5 Plasser minnekortet ② i kortholderen med gullkontaktene vendt nedover.
- 6 Lukk kortholderen, og skyv for å låse den.

- 7 Sett på dekselet, og kontroller at indikatoren peker mot .
- 8 Bruk en mynt til å vri dekselet med klokken til det sitter tilbake på plass, og kontroller at indikatoren peker mot .

## Batterier som kan byttes ut av brukeren

### ADVARSEL

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

### Bytte HRM-Dual batteriet

- 1 Bruk den medfølgende skrutrekkeren (Torx T5) til å fjerne de fire skruene på baksiden av modulen.  
**MERK:** HRM-Dual tilbehør som er produsert før september i 2020, bruker Phillips #00-skruer.
- 2 Fjern dekselet 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 dekselet 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 ut batteriet til hastighetssensoren

Enheten bruker ett CR2032-batteri. Etter to omdreininger blinker LED-lampen rødt for å angi at batterinivået er lavt.

- 1 Finn det runde batteridekselet ① foran på sensoren.



- 2 Vri dekselet mot klokken til det er løst nok til at du kan fjerne det.
- 3 Ta av dekselet, og ta ut batteriet ②.
- 4 Vent i 30 sekunder.
- 5 Sett inn det nye batteriet i dekselet. Pass på at du setter det inn riktig vei.  
**MERK:** Pass på at du ikke skader eller mister tetningsringen.
- 6 Vri dekselet med klokken slik at markøren på dekselet er på linje med markøren på etuiet.  
**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.

## Bytte ut batteriet til pedalfrekvenssensoren

Enheten bruker ett CR2032-batteri. 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 dekselet mot klokken til markøren peker mot ulåst, og dekselet er løst nok til å fjernes.
- 3 Ta av dekselet, og ta ut batteriet ②.
- 4 Vent i 30 sekunder.
- 5 Sett inn det nye batteriet i dekselet. Pass på at du setter det inn riktig vei.  
**MERK:** Pass på at du ikke skader eller mister tetningsringen.
- 6 Vri dekselet 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.

### Gjenopprette standardinnstillingene

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

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

### Fjerne brukerdata og innstillinger

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

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

## Maksimere batterilevetiden

- Slå på **Batterisparemodus** (*Slå på sparemodus for batteri, side 61*).
- Reduser lysstyrken eller forkort tidsavbruddet for bakgrunnslyset (*Skjerminnstillinger, side 53*).
- Velg registreringsintervallet **Smart** (*Innstillinger for dataregistrering, side 54*).
- Slå på funksjonen **Automatisk dvale** (*Bruke automatisk dvalemodus, side 51*).
- Slå av trådløsfunksjonen **Telefon** (*Telefoninnstillinger, side 53*).
- Velg **GPS**-innstillingen (*Endre satellittinnstillingen, side 52*).
- Fjern trådløse sensorer som du ikke bruker lenger.

## Slå på sparemodus for batteri

Hvis du bruker sparemodus for batteri, forlenger innstillingene automatisk batteriets levetid for lengre sykkelturer. Skjermen slås av under aktiviteter. Du kan aktivere automatiske varsler og trykke på skjermen for å aktivere den. Sparemodusen for batteri registrerer ikke GPS-punkter i sporloggen og sensordata like ofte som vanlig GPS-modus. Nøyaktigheten til dataene for hastighet, avstand og sporing reduseres.

**MERK:** I sparemodus for batteri, registreres bare oppføringer i loggen når tidtakeren går.

1 Velg  > **Batterisparemodus** > **Aktiver**.

2 Velg varslene som aktiverer skjermen under en aktivitet.

Etter turen bør du lade enheten og deaktivere batterisparemodusen for å bruke alle enhetsfunksjonene.

## Telefonen min kobler seg ikke til enheten

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

- Slå smarttelefonen og enheten av og på.
- Aktiver Bluetooth teknologi på smarttelefonen.
- Oppdater Garmin Connect appen til den nyeste versjonen.
- Fjern enheten fra Garmin Connect appen og Bluetooth innstillingene på smarttelefonen for å parkoble den på nytt.
- Hvis du har kjøpt en ny smarttelefon, fjerner du enheten fra Garmin Connect appen på smarttelefonen du vil slutte å bruke.
- Hold smarttelefonen innenfor 10 m (33 fot) fra enheten.
- Åpne Garmin Connect appen på smarttelefonen din, velg  eller , og velg **Garmin-enheter** > **Legg til enhet** for å aktivere parkoblingsmodus.
- Select  > **Tilkoblede funksjoner** > **Telefon** > **Par smarttelefon**.

## Forbedre GPS-satellitmottaket

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

Mens enheten er koblet til Garmin kontoen, laster den ned flere dager med satellittdata, slik at den raskt kan finne satellittsignaler.

- Ta enheten ut til et åpent område, bort fra høye bygninger og trær.
- Hold enheten på samme sted i noen minutter.

## Angi høyde

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

1 Velg **Navigasjon** >  > **Angi høyde**.

2 Angi høyden, og velg .

## Temperaturmålinger

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

## Enheten bruker feil språk

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

## Utbyttbare tetningsringer

Det finnes erstatningsbånd (tetningsringer) for brakettene.

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

## Få mer informasjon

- Gå til [support.garmin.com](http://support.garmin.com) for å finne flere brukerveiledninger, artikler og programvareoppdateringer.
- Gå til [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) eller kontakt Garmin forhandleren din for å få informasjon om tilbehør og reservedeler.

# Tillegg

## Datafelter

Enkelte felt kan ikke vise data uten at du bruke tilleggsutstyr.

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

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

**10s balanse:** 10 sekunders gjennomsnittlig bevegelse for kraftdifferanse venstre/høyre.

**10 sek watt/kg:** Ti sekunders snittfart for kraftforbruk i watt per kilogram.

**10 s kraft:** 10 sekunders snittfart for kraftforbruk.

**30s balanse:** 30 sekunders gjennomsnittlig bevegelse for kraftdifferanse venstre/høyre.

**30 sek VAM:** 30 sekunders gjennomsnittlig bevegelse av gjennomsnittlig stigningshastighet.

**30 sek watt/kg:** 30 sekunders snittfart for kraftforbruk i watt per kilogram.

**30 s kraft:** 30 sekunders snittfart for kraftforbruk.

**3s balanse:** Tre sekunders gjennomsnittlig bevegelse for kraftdifferanse venstre/høyre.

**3 sek watt/kg:** Tre sekunders snittfart for kraftforbruk i watt per kilogram.

**3 s kraft:** 3 sekunders snittfart for kraftforbruk.

**60 sek vanskelighetsgrad:** 60 sekunders gjennomsnittlig bevegelse for vanskelighetsgradpoengsum.

**60s flyt:** 60 sekunders gjennomsnittlig bevegelse for flytpoengsum.

**Aerob treningseffekt:** Påvirkningen den gjeldende aktiviteten har på den aerobe formen.

**Anaerob treningseffekt:** Påvirkningen den gjeldende aktiviteten har på den anaerobe formen.

**Assistansemodus:** Den gjeldende assistansemodusen for elsykkelen.

**Avstand foran:** Avstanden foran eller bak Virtual Partner.

**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.

**Balanse:** Gjeldende kraftdifferanse venstre/høyre.

**Balanse, runde:** Gjennomsnittlig kraftdifferanse venstre/høyre for gjeldende runde.

**Batterinivå:** Gjenværende batteristrøm.

**Batteristatus:** Gjenværende batteristrøm til et sykkellyktilbehør.

**Destinasjonsposisjon:** Siste punkt på ruten eller løypa.

**Di2 – batterinivå:** Gjenværende batteristrøm til en Di2-sensor.

**Di2-skiftmodus:** Gjeldende skiftmodus til en Di2-sensor.

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

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

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

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

**Effektivitet for dreiningsmoment:** Målingen for hvor effektivt du trår.

**Elsykelbatteri:** Gjenværende batteri på en elsykkel.

**EPOC:** Mengden overflødig oksygenforbruk etter trening (EPOC) for den gjeldende aktiviteten. EPOC angir hvor hard treningsøkten er.

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

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

**Flyt:** Måler hvor jevnt du opprettholder hastighet og flyt gjennom svinger under den gjeldende aktiviteten.

**Frekv.diag.:** Et stolpediagram over de gjeldende, gjennomsnittlige og maksimale kadensverdiene for den gjeldende aktiviteten.

**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.

**Gj. balanse:** Gjennomsnittlig kraftdifferanse venstre/høyre for gjeldende aktivitet.

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

**Gj. prosent av maksimal puls:** Snittprosent av maksimal puls for gjeldende aktivitet.

**Gj. PSF:** Gjennomsnittlig pedalsenterforskyvning for den gjeldende aktiviteten.

**Gj. rundetid:** Gjennomsnittlig rundetid for gjeldende aktivitet.

**Gj.sn. fart:** Gjennomsnittlig hastighet for gjeldende aktivitet.

**Gjennomsnittlig høyre kraftfase:** Den gjennomsnittlige kraftfasevinkelen for høyrebeinet for den gjeldende aktiviteten.

**Gjennomsnittlig høyre kraftfasetopp:** Den gjennomsnittlige kraftfasetoppvinkelen for høyrebeinet for den gjeldende aktiviteten.

**Gjennomsnittlig pulsreserve i %:** Snittprosent av pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for gjeldende aktivitet.

**Gjennomsnittlig VAM:** Gjennomsnittlig stigningshastighet for den gjeldende aktiviteten.

**Gjennomsnittlig venstre kraftfase:** Den gjennomsnittlige kraftfasevinkelen for venstrebeinet for den gjeldende aktiviteten.

**Gjennomsnittlig venstre kraftfasetopp:** Den gjennomsnittlige kraftfasetoppvinkelen for venstrebeinet for den gjeldende aktiviteten.

**Gjennomsnittlig watt/kg:** Gjennomsnittlig kraftforbruk i watt per kilogram.

**Gjennomsnittspuls:** Gjennomsnittlig puls for gjeldende aktivitet.

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

**GPS-signalstyrke:** Styrken til GPS-satellittsignalet.

**Graf for pulssone:** Linjefraf som viser gjeldende pulssone (1 til 5).

**Hastighet:** Gjeldende reisegrad.

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

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

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

**Høyre kraftfase:** Den gjeldende kraftfasevinkelen for høyrebeinet. Kraftfasen er området i pedaltråkket der du produserer positiv kraft.

**Høyre kraftfase per runde:** Den gjennomsnittlige kraftfasevinkelen for høyrebeinet for den gjeldende runden.

**Høyre kraftasetopp:** Den gjeldende kraftasetoppvinkelen for høyrebeinet. Kraftasetoppen er vinkelområdet der du produserer den høyeste andelen av drivkraften.

**Høyre kraftasetopp per runde:** Den gjennomsnittlige kraftasetoppvinkelen for høyrebeinet for den gjeldende runden.

**Intensity Factor:** Intensity Factor™ for gjeldende aktivitet.

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

**Kalorier:** Totalt antall kalorier som er forbrent.

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

**Kilojoule:** Samlet utført arbeid (kraftforbruk) i kilojoule.

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

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

**Kraft:** Gjeldende kraftforbruk i watt. Enheten må være koblet til en kompatibel kraftmåler.

**Kraft, s. runde:** Gjennomsnittlig kraftforbruk for siste fullførte runde.

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

**Kraft for runden:** Gjennomsnittlig kraftforbruk for gjeldende runde.

**Kraftmål:** Målkraften som produseres under en aktivitet.

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

**Linjer for hastighet:** Et stolpediagram over de gjeldende, gjennomsnittlige og maksimale hastighetsverdiene for den gjeldende aktiviteten.

**Linjer for kraft:** Et stolpediagram over det gjeldende, gjennomsnittlige og maksimale kraftforbruket for den gjeldende aktiviteten.

**Lysmodus:** Konfigurasjonsmodus for lyktnettverket.

**M.kraft, rnd.:** Høyeste kraftforbruk for gjeldende runde.

**Maksfart:** Høyeste hastighet for gjeldende aktivitet.

**Makskraft:** Høyeste kraftforbruk for gjeldende aktivitet.

**Mål:** Målet for trinnet i en treningsøkt.

**Medgått tid:** 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.

**Neste punktposisjon:** Neste punkt på ruten eller løypa.

**Normalized Power:** Normalized Power™ for gjeldende aktivitet.

**NP, runde:** Gjennomsnittlig Normalized Power for gjeldende runde.

**NP, siste runde:** Gjennomsnittlig Normalized Power for siste fullførte runde.

**Pedalfrekv.dia:** Et kurvediagram over kadensverdiene for den gjeldende aktiviteten.

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

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

**Prosent av maksimal puls:** Prosent av maksimal puls.

**Prosent av maksimal puls per runde:** Snittprosent av maksimal puls for gjeldende runde.

**PSF for runde:** Gjennomsnittlig pedalsenterforskyvning for den gjeldende runden.

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

**Puls, siste runde:** Gjennomsnittlig puls for forrige fullførte runde.

**Pulsdiagram:** Et stolpediagram over de gjeldende, gjennomsnittlige og maksimale pulsverdiene for den gjeldende aktiviteten.

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

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

**Pulsreserve i %:** Prosent av pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls).

**Puls - runde:** Gjennomsnittlig puls for gjeldende runde.

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

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

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

**Repetisjoner igjen:** Gjenværende repetisjoner i en treningsøkt.

**Retning:** Retningen du beveger deg i.

**Rundedistanse:** Avstanden som er tilbakelagt under gjeldende runde.

**Rundeflyt:** Den totale flytpoengsummen for gjeldende runde.

**Rundehast.:** Gjennomsnittlig hastighet for gjeldende runde.

**Runde pdf.:** Sykling. Gjennomsnittlig kadens for gjeldende runde.

**Runder:** Antall runder som er fullført for gjeldende aktivitet.

**Rundetid:** Stoppeklokketiden for gjeldende runde.

**Rundetid sittende:** Hvor lang tid du har sittet og tråkket på den gjeldende runden.

**Rundetid stående:** Hvor lang tid du har stått og tråkket på den gjeldende runden.

**Sammenligning av treningsøkt:** En graf som sammenligner den gjeldende innsatsen med treningsmålet.

**Siste rundedistanse:** Avstanden som er tilbakelagt under forrige fullførte runde.

**Siste rundehastighet:** Gjennomsnittlig hastighet for forrige fullførte runde.

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

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

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

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

**Strålevinkelstatus:** Strålemodus for frontlykten.

**Sykkelrullemotstand:** Motstanden fra en sykkelrulle.

**Temperatur:** Temperaturen i luften. Kroppstemperaturen påvirker temperatursensoren.

**Tid, siste rnd.:** Stoppeklokketiden for forrige fullførte runde.

**Tid foran:** Tiden foran eller bak Virtual Partner.

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

**Tid i sone:** Tilbakelagt tid i hver sone for puls eller kraft.

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

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

**Tidtaker:** Stoppeklokketiden for gjeldende aktivitet.

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

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

**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.

**TSS:** Training Stress Score™ for gjeldende aktivitet.

**V. kr.fasetopp pr. run.:** Den gjennomsnittlige kraftfasetoppvinkelen for venstrebeinet for den gjeldende runden.

**VAM:** Gjennomsnittlig stigningshastighet for den gjeldende aktiviteten.

**VAM, runde:** Gjennomsnittlig stigningshastighet for den gjeldende runden.

**Vansk.grad:** Vanskelighetsgraden til den gjeldende aktiviteten basert på høyde, stigning og raske endringer i retning.

**Vanskelighetsgrad for runde:** Den totale vanskelighetsgraden for den gjeldende runden.

**Varighet:** Tiden som gjenstår av det gjeldende trinnet i treningsøkten.

**Varighet:** Tiden som har gått for det gjeldende trinnet i treningsøkten.

**Venstre kraftfase:** Den gjeldende kraftfasevinkelen for venstrebeinet. Kraftfasen er området i pedaltråkket der du produserer positiv kraft.

**Venstre kraftfase per runde:** Den gjennomsnittlige kraftfasevinkelen for venstrebeinet for den gjeldende runden.

**Venstre kraftfasetopp:** Den gjeldende kraftfasetoppvinkelen for venstrebeinet. Kraftfasetoppen er vinkelområdet der du produserer den høyeste andelen av drivkraften.

**Watt/kg:** Kraftforbruk i watt per kilo.

**Watt/kg per runde:** Gjennomsnittlig kraftforbruk i watt per kilogram for den gjeldende runden.

**Ytelseskondisjon:** Ytelseskondisjonsverdi er en sanntidsvurdering av prestasjonsevnen din.

**Økttrinn:** Under en treningsøkt, gjeldende trinn av totalt antall trinn.

**Ø Pedalfr.:** Sykling. Gjennomsnittlig kadens for gjeldende aktivitet.

## Standardverdier for kondisjonsberegning

Disse 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](http://www.CooperInstitute.org).

## 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        |
| 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 nedtrappingstempo |
| 3    | 70–80 %       | Moderat tempo, vanskeligere å holde en samtale i gang                 | Forbedret aerob kapasitet, optimal kardiovaskulær trening   |
| 4    | 80–90 %       | Høyt tempo og litt ubehagelig, vanskelig å puste                      | Forbedret anaerob kapasitet og terskel, økt hastighet       |
| 5    | 90–100 %      | Spurtetempo, ikke mulig over lengre tid, vanskelig å puste            | Anaerob og muskulær utholdenhet, økt kraft                  |

## Hjulstørrelse og -omkrets

Hastighetssensoren registrerer automatisk hjulstørrelsen. Du kan eventuelt angi omkretsen på hjulet i innstillingene for hastighetssensoren.

Størrelsen på dekket er avmerket på begge sider av dekket. Dette er ikke en fullstendig liste. Du kan også måle omkretsen av hjulet eller bruke en av kalkulatorene som du finner på Internett.

| Dekkstørrelse      | Omkrets på hjulet (mm) |
|--------------------|------------------------|
| 20 × 1,75          | 1515                   |
| 20 × 1-3/8         | 1615                   |
| 22 × 1-3/8         | 1770                   |
| 22 × 1-1/2         | 1785                   |
| 24 × 1             | 1753                   |
| 24 × 3/4 rørformet | 1785                   |
| 24 × 1-1/8         | 1795                   |
| 24 × 1,75          | 1890                   |
| 24 × 1-1/4         | 1905                   |
| 24 × 2,00          | 1925                   |
| 24 × 2,125         | 1965                   |
| 26 × 7/8           | 1920                   |
| 26 × 1-1,0         | 1913                   |
| 26 × 1             | 1952                   |
| 26 × 1,25          | 1953                   |
| 26 × 1-1/8         | 1970                   |
| 26 × 1,40          | 2005                   |
| 26 × 1,50          | 2010                   |
| 26 × 1,75          | 2023                   |
| 26 × 1,95          | 2050                   |
| 26 × 2,00          | 2055                   |
| 26 × 1-3/8         | 2068                   |
| 26 × 2,10          | 2068                   |
| 26 × 2,125         | 2070                   |
| 26 × 2,35          | 2083                   |
| 26 × 1-1/2         | 2100                   |
| 26 × 3,00          | 2170                   |
| 27 × 1             | 2145                   |
| 27 × 1-1/8         | 2155                   |
| 27 × 1-1/4         | 2161                   |
| 27 × 1-3/8         | 2169                   |
| 29 × 2,1           | 2288                   |

| Dekkstørrelse  | Omkrets på hjulet (mm) |
|----------------|------------------------|
| 29 x 2,2       | 2298                   |
| 29 x 2,3       | 2326                   |
| 650 x 20C      | 1938                   |
| 650 x 23C      | 1944                   |
| 650 x 35A      | 2090                   |
| 650 x 38B      | 2105                   |
| 650 x 38A      | 2125                   |
| 700 x 18C      | 2070                   |
| 700 x 19C      | 2080                   |
| 700 x 20C      | 2086                   |
| 700 x 23C      | 2096                   |
| 700 x 25C      | 2105                   |
| 700C rørformet | 2130                   |
| 700 x 28C      | 2136                   |
| 700 x 30C      | 2146                   |
| 700 x 32C      | 2155                   |
| 700 x 35C      | 2168                   |
| 700 x 38C      | 2180                   |
| 700 x 40C      | 2200                   |
| 700 x 44C      | 2235                   |
| 700 x 45C      | 2242                   |
| 700 x 47C      | 2268                   |

## Radiofrekvenseksponering

Denne enheten er en mobil sender og mottaker som bruker en antenne til å sende og motta et lavt nivå av radiofrekvent (RF) energi for tale- og datakommunikasjon. Enheten avgir RF-energi som er lavere enn de offentlig tillatte grensene når produktet brukes med maksimal uteffekt, og når det brukes sammen med tilbehør som er godkjent av Garmin. For å samsvare med FCC RF-krav til eksponering skal enheten bare brukes i en kompatibel brakett eller montert i henhold til instruksjonene. Enheten skal ikke brukes i andre konfigurasjoner. Denne enheten må ikke plasseres eller brukes sammen med en annen sender eller antenne.



