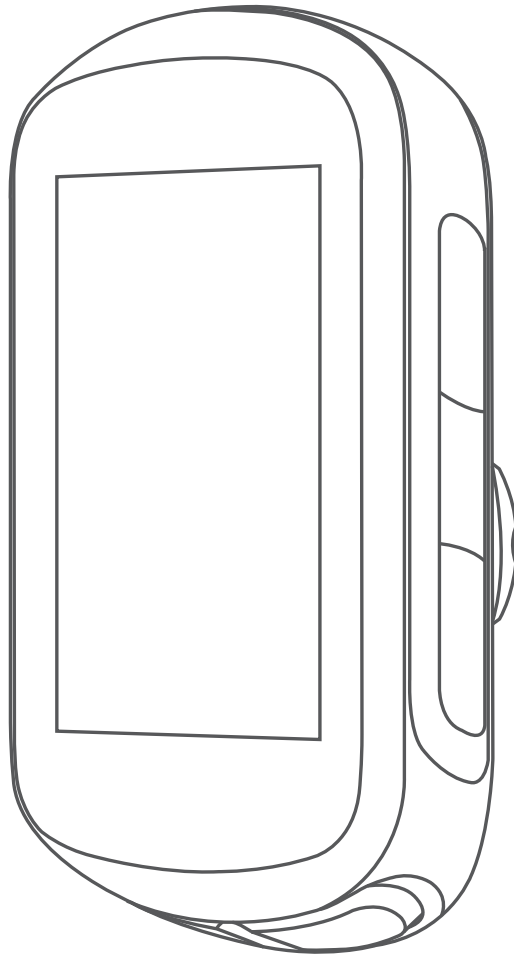




EDGE[®] 130

Brukerveiledning

© 2018 Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper

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

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

BLUETOOTH® ordmerket og logoene eies av Bluetooth SIG, Inc., og enhver bruk som Garmin gjør av disse, er underlagt lisens. The Cooper Institute®, samt alle tilknyttede varemerker tilhører The Cooper Institute. Avanserte hjerteslaganalyser av Firstbeat. Apple® og Mac® er varemerker for Apple Inc., registrert i USA og andre land. Strava og Strava™ er varemerker for Strava, Inc. 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.

M/N: A03402

Innholdsfortegnelse

Innledning	1	Tips for unøyaktige pulsdato	7
Oversikt over enheten	1	Treningsmål	7
Statusikoner	1	Restitusjonstid	7
Parkoble smarttelefonen	1	Om kondisjonsberegninger	8
Installere standardbraketten	1	Parkoble trådløse sensorer	8
Løse ut Edge	1	Trene med kraftmålere	8
Lade enheten	1	Kalibrere kraftmåleren	8
Om batteriet	2	Pedalbasert kraft	8
Innhente satellittsignaler	2	Situasjonsoppfattelse	8
Vise widgeter	2	Logg	9
Bruke bakgrunnslyset	2	Vise kjøreturdetaljer	9
Trening	2	Slette en tur	9
Legge ut på tur	2	Databehandling	9
Følge en lagret tur	2	Koble enheten til datamaskinen	9
Segmenter	3	Overføre filer til enheten	9
Strava™ segmenter	3	Slette filer	9
Følge et segment fra Garmin Connect	3	Koble fra USB-kabelen	9
Konkurrere mot et segment	3	Vise totalverdier for data	9
Angi et segment til å justere automatisk	3	Tilpasse enheten	9
Vise segmentdetaljer	3	Systeminnstillinger	9
Slette et segment	3	Endre enhetsspråk	9
Løyper	3	Endre måleenhetene	9
Følge en løype fra Garmin Connect	3	Slå enhetstøner på og av	10
Tips for trening med løyper	4	Bruke funksjonen Automatisk avslåing	10
Vise løypedetaljer	4	Kjøreturinnsstillinger	10
Slette en løype	4	Endre satellittinnstillingen	10
Trene innendørs	4	Varsler	10
Markere runder	4	Telefoninnstillinger	10
Bruke Auto Pause®	4	Konfigurere modus for utvidet visning	10
Bruke Bla automatisk	4	Lukke modus for utvidet visning	10
Endre datafelter	4	Informasjon om enheten	10
Legge til et dataskjerm bilde	4	Spesifikasjoner	10
Slette et dataskjerm bilde	4	Edge – spesifikasjoner	10
Min statistikk	4	Spesifikasjoner for pulsmåler	10
Konfigurere brukerprofilen	4	Spesifikasjoner for hastighetssensor og	
Personlige rekorder	4	pedalfrekvenssensor	11
Vise personlige rekorder	5	Vise informasjon om forskrifter og samsvar fra den elektroniske	
Gjenopprette en personlig rekord	5	etiketten	11
Slette en personlig rekord	5	Ta vare på enheten	11
navigasjon	5	Rengjøre enheten	11
Posisjoner	5	Ta vare på pulsmåleren	11
Merke posisjonen	5	Batterier som kan byttes ut av brukeren	11
Navigere til en lagret posisjon	5	Skifte batteriet i pulsmåleren	11
Navigere tilbake til start	5	Bytte batteri på hastighetssensor eller	
Vise lagrede posisjoner	5	pedalfrekvenssensor	11
Vise brukerposisjoner på kartet	5	Feilsøking	11
Tilpasse ikonene på kartet	5	Starte enheten på nytt	11
Endre posisjonen din	5	Gjenopprette alle fabrikkinnstillinger	12
Slette en lagret posisjon	5	Maksimere batterilevetiden	12
Bluetooth tilkoblede funksjoner	5	Forbedre GPS-satellittmottaket	12
Garmin Connect	6	Enheden min bruker feil språk	12
Sende turen din til Garmin Connect	6	Utbyttable tetningsringer	12
Assistent	6	Oppdatere programvaren ved hjelp av appen Garmin	
Konfigurere assistansefunksjonen	6	Connect	12
Be om hjelp	6	Oppdatere programvaren ved hjelp av Garmin Express	12
Avbryte en assistansemelding	6	Produktoppdateringer	12
Nedlastbare Connect IQ funksjoner	6	Få mer informasjon	12
Trådløse sensorer	6	Tillegg	12
Installere hastighetssensoren	6	Datafelter	12
Installere pedalfrekvenssensoren	7	Standardverdier for kondisjonsberegning	13
Om sensorene for hastighet og pedalfrekvens	7	Pulssoneberegninger	13
Sette på pulsmåleren	7	Hjulstørrelse og -omkrets	13
		Indeks	15

Innledning

⚠ ADVARSEL

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

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

Oversikt over enheten



①	Velg for å aktivere enheten. Hold nede for å slå enheten av og på.
②	Velg for å bla gjennom dataskjermbilder, alternativer og innstillinger. På startskjermbildet holder du nede for å vise enhetsmenyen.
③	Velg for å bla gjennom dataskjermbilder, alternativer og innstillinger. På startskjermbildet velger du denne for å vise kontrollprogrammene.
④	Trykk for å starte og stoppe tidtakeren. Velg for å velge et alternativ eller for å bekrefte en melding.
⑤	Velg for å markere en ny runde. Velg for å gå tilbake til forrige skjermbilde.

Statusikoner

Et solid ikon betyr at signalet ble registrert eller at sensoren er koblet til.

	GPS-status
	Status for Bluetooth®
	Pulsstatus
	Strømstatus
	Status for LiveTrack
	Status for hastighet og pedalfrekvens

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 nede 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 holde inne og velge **Telefon > Status > Parkoble telefon** for å aktivere parkoblingsmodus manuelt.

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

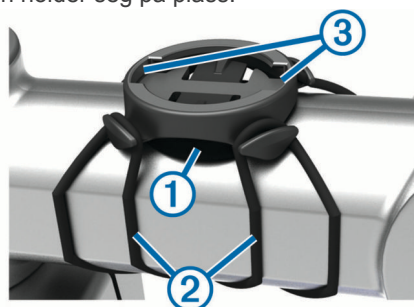
- Hvis dette er den første enheten du har parkoblet med Garmin Connect appen, følger du instruksjonene på skjermen.
- Hvis du allerede har parkoblet en annen enhet med Garmin Connect appen, går du til eller -menyen, velger **Garmin-enheter > Legg til enhet** og følger instruksjonene på skjermen.

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

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 sykkel.
- 2 Plasser gummiplaten ① på baksiden av sykkelbraketten. Gummitappene justeres etter baksiden av sykkelbraketten slik at den holder seg på plass.



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



Løse ut Edge

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

Lade enheten

LES DETTE

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

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

MERK: Enheten lades ikke når den er utenfor det godkjente temperaturområdet (*Edge – spesifikasjoner, side 10*).

- 1 Fjern gummiheften ① fra USB-porten ②.



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

Sett på plass gummiheften 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.

Innhente satellittsignaler

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

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

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

Vise widgeter

Enheten er forhåndslastet med flere kontrollprogrammer. Du bør parkoble enheten med en smarttelefon for å få mest mulig ut av Edge enheten.

- Gå til hjemskjermbildet, og velg eller .



Enheten blir gjennom kontrollprogramløyken.

- Når du er i et aktivt kontrollprogram, velger du for å vise flere alternativer for det kontrollprogrammet.

Bruke bakgrunnslyset

- Trykk på en tast for å slå på bakgrunnslyset.
- Du kan justere tidsavbruddet ved å holde inne , velge **System > Tidsavbrudd for bakgrunnslys**, og velge et alternativ.

Trening

Legge ut på tur

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

- 1 Hold nede for å slå på enheten.
- 2 Gå ut, og vent mens enheten innhenter satellitter.
 lyser kontinuerlig når enheten er klar.
- 3 Gå til skjermbildet Hjem, og velg .
- 4 Velg for å starte aktivitetstidtageren.

Distanse	25.00
Tidtager	56:27
Hastighet	Gj.sn. hast.
29.0	26.2
Total stign.	Helling
182	4

MERK: Oppføringer i loggen registreres bare når aktivitetstidtageren går.

- 5 Velg for å stoppe aktivitetstidtageren.
- 6 Velg et alternativ:
 - Velg **Fortsett** for å gjenoppta sykkelturen.
 - Velg **Lagre tur** for å stoppe sykkelturen og lagre den.
TIPS: Du kan velge turtype. Det er viktig med nøyaktige turtypedata for å opprette sykkelvennlige løyper på Garmin Connect kontoen.
 - Velg **Forkast tur** for å stoppe sykkelturen og slette den fra enheten.
 - Velg **Tilbake til start** for å navigere tilbake til startposisjonen.
 - Velg **Marker posisjon** for å markere posisjonen, og lagre den.

Følge en lagret tur

- 1 Hold nede .
- 2 Velg **Navigasjon > Turtype for aktiv..**
- 3 Velg en tur.
TIPS: Du kan velge for å vise mer detaljert informasjon om sykkelturen, som oppsummering, kartposisjon, rundedetaljer, eller du kan slette turen.
- 4 Velg **Kjør**.
- 5 Velg for å starte aktivitetstidtageren.

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 syklister som har syklet segmentet.

Strava™ segmenter

Du kan laste ned Strava segmenter til Edge 130 enheten din. Følg Strava segmenter for å sammenligne prestasjonen din med andre syklister, venner og proffsyklister som har syklet det samme segmentet.

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

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

Følge et segment fra Garmin Connect

Før du kan laste ned og følge et segment fra Garmin Connect, må du ha en Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), side 6).

MERK: Hvis du bruker Strava segmenter, overføres favorittsegmentene dine automatisk til enheten når den er koblet til Garmin Connect appen eller datamaskinen din.

- 1 Velg et alternativ:
 - Åpne Garmin Connect appen.
 - Gå til connect.garmin.com.
- 2 Opprett et nytt segment, eller velg et eksisterende segment.
- 3 Velg  eller **Send til enhet**.
- 4 Følg instruksjonene på skjermen.
- 5 Åpne Edge enheten, velg  for å starte aktivitetstidtakeren, og ta deg en tur.
Når du kommer til et segment, kan du konkurrere mot segmentet.

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 sykkel tur.
Når du kommer til et segment, kan du konkurrere mot segmentet.
- 2 Begynn å konkurrere mot segmentet.
Segmentdataskjerm bildet vises automatisk.



- 3 Hvis det er nødvendig, kan du holde inne  og velge **Hovedmeny > Navigasjon > Segmenter** for å endre målet ditt under løpet.

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.

Angi et segment til å justere automatisk

Du kan angi enheten til å automatisk justere måltiden til et segment basert på ytelsen din i løpet av segmentet.

MERK: Denne innstillingen er aktivert for alle segmenter som standard.

- 1 Hold nede .
- 2 Velg **Navigasjon > Segmenter > Auto. innsats**.

Vise segmentdetaljer

- 1 Hold nede .
- 2 Velg **Navigasjon > Segmenter**.
- 3 Velg et segment.
- 4 Velg et alternativ:
 - Velg **Kappseilas – tid** for å se segmentlederens løpstid.
 - Velg **Kart** for å vise segmentet på kartet.
 - Velg **Høyde** for å vise et stigningsplott for segmentet.

Slette et segment

- 1 Hold nede .
- 2 Velg **Navigasjon > Segmenter**.
- 3 Velg et segment.
- 4 Velg **Slett > Ja**.

Løyper

Følge en aktivitet som er registrert tidligere: Du kan følge en lagret løype rett og slett fordi det er en god løype. Du kan for eksempel lagre og følge en sykkelvennlig vei til jobben.

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

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

Følge en løype fra Garmin Connect

Før du kan laste ned en løype fra Garmin Connect, må du ha en konto for Garmin Connect ([Garmin Connect](#), side 6).

- 1 Velg et alternativ:
 - Åpne Garmin Connect Mobile-appen.
 - Gå til connect.garmin.com.

- 2 Opprett en ny løype, eller velg en eksisterende løype.
- 3 Velg **Send til enhet**.
- 4 Følg instruksjonene på skjermen.
- 5 Hold inne  på Edge enheten.
- 6 Velg **Navigasjon > Løyper**.
- 7 Velg løypen.
- 8 Velg **Kjør**.

Tips for trening med løyper

- 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.
Enheden viser en melding hvis du beveger deg utenfor ruten.

Vise løypedetaljer

- 1 Hold nede .
- 2 Velg **Navigasjon > Løyper**.
- 3 Velg en løype.
- 4 Velg et alternativ:
 - Velg **Kjør** for å kjøre banen.
 - 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.

Slette en løype

- 1 Hold nede .
- 2 Velg **Navigasjon > Løyper**.
- 3 Velg en løype.
- 4 Velg **Slett > Ja**.

Trene innendørs

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

- 1 Hold nede .
- 2 Velg **Kjøreturinnstill. > GPS > 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.

Markere runder

Du kan bruke Auto Lap® funksjonen til å markere en runde ved en bestemt avstand automatisk. Du kan også markere runder manuelt. Denne funksjonen er nyttig når du vil sammenligne ytelsen din over ulike deler av en aktivitet.

- 1 Hold nede .
- 2 Select **Kjøreturinnstill. > Runder**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Velg **Auto Lap** for å bruke Auto Lap funksjonen.
Enheden markerer en runde automatisk hver femte imperiske mil eller hver femte kilometer, avhengig av systeminnstillingene ([Systeminnstillinger](#), side 9).
 - Velg **Rundetast** for å bruke  til å markere en runde i løpet av en aktivitet.

Bruke Auto Pause®

Du kan bruke funksjonen Auto Pause til automatisk å stoppe tidtakeren midlertidig når du slutter å bevege deg. Denne

funksjonen er nyttig hvis aktiviteten omfatter trafikklys eller andre steder der du må stoppe.

MERK: Pausetiden lagres ikke i historikken.

- 1 Hold nede .
- 2 Velg **Kjøreturinnstill. > Auto Pause**.

Bruke Bla automatisk

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

- 1 Hold nede .
- 2 Velg **Kjøreturinnstill. > Bla automatisk**.
- 3 Velg en visningshastighet.

Endre datafelter

Du kan endre kombinasjonen av datafelter på de sidene som vises mens tidtakeren går ([Datafelter](#), side 12).

- 1 Hold nede .
- 2 Velg **Kjøreturinnstill. > Datasider**.
- 3 Velg  > **Oppsett**.
- 4 Velg  eller  for å endre oppsettet.
- 5 Velg  for å aktivere oppsettet.
- 6 Velg  eller  for å redigere datafeltene.

Legge til et dataskjermbilde

Du kan legge til flere dataskjermbilder til å vises når tidtakeren går.

- 1 Hold nede .
- 2 Velg **Kjøreturinnstill. > Datasider**.
- 3 Velg  > **Legg til ny**.
- 4 Velg et skjermbilde å legge til.

Noen skjermbilder kan tilpasses ([Endre datafelter](#), side 4).

Slette et dataskjermbilde

- 1 Hold nede .
- 2 Velg **Kjøreturinnstill. > Datasider**.
- 3 Velg  for å åpne dataskjermen for å slette.
- 4 Velg  > **Fjern > Ja**.

Min statistikk

Edge 130-enheden kan registrere din personlige statistikk og beregne ytelsesmålinger. Ytelsesmålinger krever en kompatibel pulsmåler eller kraftmåler.

Konfigurere brukerprofilen

Du kan oppdatere kjønn, alder, vekt, høyde og innstillinger for makspuls. Enheden bruker denne informasjonen til å beregne nøyaktige turdata.

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

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

- 1 Hold nede .
- 2 Velg **Min statistikk > Pers. rekorder**.

Gjenopprette en personlig rekord

Du kan tilbakestille personlige rekorder til en tidligere registrert rekord.

- 1 Hold nede .
- 2 Velg **Min statistikk > Pers. rekorder**.
- 3 Velg rekorden du vil gjenopprette.
- 4 Velg **Alternativer > Bruk tidligere > Ja**.
MERK: Dette sletter ingen lagrede aktiviteter.

Slette en personlig rekord

- 1 Hold nede .
- 2 Velg **Min statistikk > Pers. rekorder**.
- 3 Velge en personlig rekord.
- 4 Velg **Alternativer > Slett post > Ja**.

navigasjon

Navigasjonsfunksjoner og innstillinger gjelder også når du navigerer etter løyper (*Løyper, side 3*) og segmenter (*Segmenter, side 3*).

- Posisjoner (*Posisjoner, side 5*)
- Kartinnstillinger (*Vise brukerposisjoner på kartet, side 5*)

Posisjoner

Du kan registrere og lagre posisjoner på enheten.

Merke posisjonen

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

En posisjon er et punkt som du registrerer og lagrer i enheten. Du kan merke en posisjon hvis du for eksempel vil huske landemerker eller komme tilbake til et bestemt sted senere.

- 1 Legg ut på tur (*Legge ut på tur, side 2*).
- 2 Hold nede .
- 3 Velg **Marker posisjon**.
Det vises en melding. Standardikonet for hver posisjon er et flagg (*Tilpasse ikonene på kartet, side 5*).

Navigere til en lagret posisjon

Før du kan navigere til en lagret posisjon, må du lokalisere satellitter.

- 1 Hold nede .
- 2 Velg **Navigasjon > Lagrede posisj..**
- 3 Velg en posisjon.
- 4 Velg **Gå til**.
- 5 Velg  for å starte turen.

Navigere tilbake til start

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

- 1 Legg ut på tur (*Legge ut på tur, side 2*).
- 2 Velg  for å sette turen på pause.
- 3 Velg **Tilbake til start**.
- 4 Velg **Langs samme rute** eller **Rett linje**.
- 5 Velg  for å gjenoppta turen.

Enheten navigerer deg tilbake til startpunktet for turen.

Vise lagrede posisjoner

Du kan vise informasjon om lagrede posisjoner, f.eks. høyde over havet og koordinater på kartet.

- 1 Hold nede .

- 2 Velg **Navigasjon > Lagrede posisj..**

- 3 Velg en lagret posisjon.

- 4 Velg **Detaljer**.

Vise brukerposisjoner på kartet

- 1 Hold nede .
- 2 Velg **Kart > Brukerposisjoner**.
- 3 Velg **Vis**.

Tilpasse ikonene på kartet

Du kan tilpasse ikonene på kartet for å identifisere ulike typer lagrede posisjoner. For eksempel hjemmet ditt eller steder der du spiser eller drikker.

- 1 Hold nede .
- 2 Velg **Navigasjon > Lagrede posisj..**
- 3 Velg en lagret posisjon.
- 4 Velg **Endre ikon**.
- 5 Velg et alternativ.

Endre posisjonen din

- 1 Hold nede .
- 2 Velg **Navigasjon > Lagrede posisj..**
- 3 Velg en lagret posisjon.
- 4 Velg **Flytt hit > Ja**.
Plasseringen endres til gjeldende posisjon.

Slette en lagret posisjon

- 1 Hold nede .
- 2 Velg **Navigasjon > Lagrede posisj..**
- 3 Velg en posisjon.
- 4 Velg **Slett > Ja**.

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/apps.

Aktivitetsopplastinger 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.

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

Løyper og segmenter kan lastes ned fra Garmin Connect: Gjør det mulig å søke etter løyper og segmenter på Garmin Connect ved hjelp av smarttelefonen og sende dem til enheten.

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

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.

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, triathlon med mer.

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

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

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

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



Del aktivitetene med andre: Du kan 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.

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.

Konfigurere assistansefunksjonen

- 1 Installer og åpne Garmin Connect Mobile-appen fra appbutikken på smarttelefonen.
- 2 Parkoble smarttelefonen med enheten (*Parkoble smarttelefonen, side 1*).

- 3 Gå til appinnstillingene i Garmin Connect Mobile-appen, velg **Nødkontakter**, og angi førerinformasjonen og nødkontakter. De valgte kontaktene mottar en melding som identifiserer dem som nødkontakter for assistanse.
- 4 Aktiver GPS på Edge enheten (*Endre satellittinnstillingen, side 10*).

Be om hjelp

Før du kan be om assistanse, må du aktivere GPS på Edge enheten og åpne Garmin Connect Mobile-appen.

- 1 Hold nede i fem sekunder for å aktivere assistansefunksjonen.

Enheden piper og sender meldingen når nedtellingen er fullført.

TIPS: Du kan velge før nedtellingen er fullført for å avbryte meldingen.

- 2 Hvis det er nødvendig, velger du for å sende meldingen umiddelbart.

Avbryte en assistansemelding

Du kan avbryte assistansemeldingen på Edge enheten eller den parkoblede smarttelefonen før den sendes til nødkontaktene dine.

Velg **Avbryt** > **Ja** før den 30 sekunder lange nedtellingen er fullført.

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.

Trådløse sensorer

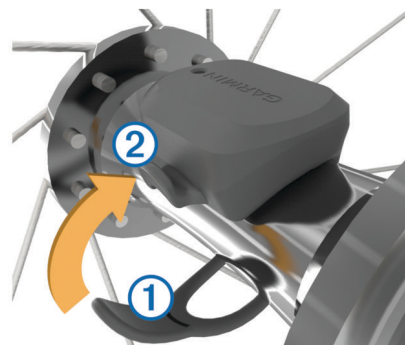
Enheden kan brukes med trådløse ANT+ eller Bluetooth sensorer. Hvis du vil ha mer informasjon om kompatibilitet og kjøp av sensorer (tilleggsutstyr), kan du gå til buy.garmin.com.

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.

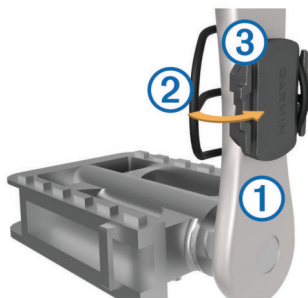
MERK: Etter to omdreininger blinker LED-lampen grønt i fem sekunder for å angi at sensoren er aktiv.

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.
- 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).

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.



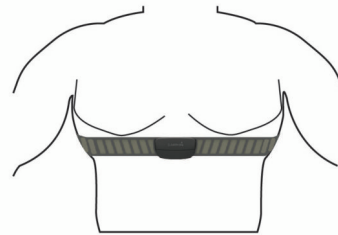
Logoene for Garmin på modulen og stroppen skal vises med rett side opp.

- 2 Fukt elektrodene ② og kontaktklappene 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 pulldata*, side 7).

Tips for unøyaktige pulldata

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

- Fukt elektrodene på nytt, eventuelt også kontaktklappene.
- Stram stroppen rundt brystet.
- Varm opp i 5 til 10 minutter.
- Følg instruksjonene for å ta vare på pulsmåleren (*Ta vare på pulsmåleren*, side 11).
- 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.

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 13) 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.

Restitusjonstid

Du kan bruke en Garmin enhet med pulsmåling på håndledet 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.

Se restitusjonstiden din

Før du kan bruke restitusjonsrådgiverfunksjonen, må du ta på deg pulsmåleren og parkoble den med enheten (*Parkoble trådløse sensorer, side 8*). Hvis enheten ble levert med en pulsmåler, er enheten og sensoren allerede parete. For at du skal få den mest nøyaktige beregningen, må du gjennomføre konfigurasjonen av brukerprofilen og angi makspuls (*Konfigurere brukerprofilen, side 4*).

1 Hold nede .

2 Velg **Min statistikk > Restitusjonsrådg.**

3 Ta deg en tur.

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

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

Om kondisjonsberegninger

Kondisjon vil si maksimal 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 kondisjonsberegningen, må du ta på deg pulsmåleren, montere kraftmåleren og parkoble den med enheten din (*Parkoble trådløse sensorer, side 8*). Hvis enheten ble levert med en pulsmåler, er enheten og sensoren allerede parete. For at du skal få den mest nøyaktige beregningen, må du gjennomføre konfigurasjonen av brukerprofilen og angi makspuls (*Konfigurere brukerprofilen, side 4*).

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

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

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

3 Hold nede .

4 Velg **Min statistikk > Kondisjon**.

Kondisjonsberegningen vises som et tall og en posisjon på måleren.



Kondisjonsberegningsdata og analyse gis med tillatelse av The Cooper Institute®. Du finner mer informasjon i tillegget (*Standardverdier for kondisjonsberegning, side 13*) og på www.CooperInstitute.org.

Tips for kondisjonsberegning for sykling

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

- Før du legger ut på tur må du kontrollere 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.

Parkoble trådløse sensorer

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

Parkobling vil si å koble sammen trådløse ANT+ eller Bluetooth sensorer. For eksempel koble sammen en pulsmåler og 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 syklistene når du skal parkoble enhetene.

2 Hold inne .

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

Det vises en liste over tilgjengelige sensorer.

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

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

Trene med kraftmålere

- Gå til www.garmin.com/intosports for å se en liste over ANT+ sensorer som er kompatible med enheten (for eksempel Vector™).
- Du finner mer informasjon i brukerveiledningen for kraftmåleren.

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 Hold nede .

2 Velg **Sensorer**.

3 Velg kraftmåleren.

4 Velg **Alternativer > Kalibrer**.

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

6 Følg instruksjonene på skjermen.

Pedalbasert kraft

Vector måler pedalbasert kraft.

Vector måler kraften et par hundre ganger hvert sekund. Vector måler også pedalfrekvens eller roteringshastighet for pedalen. Ved å måle kraft, kraftretning, pedalarmens omdreininger og tid kan Vector fastslå kraft (watt).

Situasjonsoppfattelse

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

MERK: Det kan hende du må oppdatere Edge programvaren før du parkobler Varia enheter (*Oppdatere programvaren ved hjelp av Garmin Express, side 12*).

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 kjøreturdetaljer

- 1 Hold nede .
- 2 Velg **Historikk > Turer**.
- 3 Velg en tur.
- 4 Velg et alternativ.

Slette en tur

- 1 Hold nede .
- 2 Velg **Historikk > Turer**.
- 3 Velg turen du vil slette.
- 4 Velg **Slett > Ja**.

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

- 1 Ta av gummiheften på USB-porten.
- 2 Koble den lille enden av USB-kabelen til USB-porten.
- 3 Koble den store enden av USB-kabelen til en USB-port på datamaskinen.
Enheten 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.

Vise totalverdier for data

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

- 1 Hold nede .
- 2 Velg **Historikk > Totalt**.

Tilpasse enheten

Systeminnstillinger

Hold inne , og velg System.

Språk: Angir språket som vises på enheten (*Endre enhetsspråk, side 9*).

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

Lyder: Slår lyder av eller på for taster og varsler (*Slå enhetstoner på og av, side 10*).

Enheter: Angir måleenheten som brukes på enheten.

Tid: Angir tidsinnstillingene.

Posisjonsformat: Gjør at du kan angi formatet du ser posisjonsdetaljer i form av geografiske koordinater i.

Slå av automatisk: Lar deg angi at enheten automatisk skal slås av etter 10 minutter uten aktivitet.

Nullstill: Gjør at du kan tilbakestille systeminnstillingene eller slette av brukerdata (*Gjenopprette alle fabrikkinnstillinger, side 12*).

Om: Viser programvareversjonen og enhets-ID-en og kan søke etter programvareoppdateringer (*Vise informasjon om forskrifter og samsvar fra den elektroniske etiketten, side 11*).

Endre enhetsspråk

- 1 Hold nede .
- 2 Velg **System > Språk**.

Endre måleenhetene

Du kan tilpasse måleenheter for avstand og hastighet.

- 1 Hold nede
- 2 Velg **System > Enheter**.

Slå enhetstoner på og av

- 1 Hold nede
- 2 Velg **System > Lyder**.

Bruke funksjonen Automatisk avslåing

Denne funksjonen slår automatisk av enheten når den har vært inaktiv i 10 minutter.

- 1 Hold nede
- 2 Velg **System > Slå av automatisk**.

Kjøreturininnstillinger

Hold inne , og velg Kjøreturininnstill..

Datasider: Du kan legge til nye og tilpasse dataskjermbilder for sykkelturen ([Endre datafelter, side 4](#)).

Varsler: Angir treningsvarsler for sykkelturen ([Varsler, side 10](#)).

Runder: Angir alternativene for Auto Lap funksjonen ([Markere runder, side 4](#)).

Auto Pause: Angir at enheten skal slutte å ta opp data når du slutter å bevege deg ([Bruke Auto Pause[®], side 4](#)).

Bla automatisk: Gjør at du kan bla gjennom alle dataskjermbildene automatisk mens tidtakeren er i gang ([Bruke Bla automatisk, side 4](#)).

Segmentvarsler: Aktiverer meldinger som varsler deg om kommende segmenter ([Segmenter, side 3](#)).

Navigasjonsmld.: Aktiverer eller deaktiverer detaljerte navigasjonsmeldinger og varsler om at du er ute av kurs.

GPS: Gjør at du kan slå av GPS ([Trene innendørs, side 4](#)) eller endre satellittinnstillingen ([Endre satellittinnstillingen, side 10](#)).

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 Hold nede
- 2 Velg **Kjøreturininnstill. > GPS**.
- 3 Velg et alternativ.

Varsler

Du kan bruke varsler til å trene mot bestemte mål når det gjelder tid, avstand, kalorier og puls.

Angi et regelmessig varsel

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

- 1 Hold nede
- 2 Velg **Kjøreturininnstill. > Varsler**.
- 3 Velg en varseltype.
- 4 Slå på varselet.
- 5 Angi en verdi.
- 6 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 10](#)).

Telefoninnstillinger

Hold inne , og velg Telefon.

Få assistanse: Du kan sende en automatisert tekstmelding med navn og GPS-posisjon til Garmin Connect nødkontakter ([Be om hjelp, side 6](#)).

Status: Aktiverer trådløs Bluetooth teknologi.

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

Varsler: Gjør det mulig å aktivere telefonvarsler fra en kompatibel smarttelefon.

Parkoble telefon: 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.

Konfigurere modus for utvidet visning

Du kan bruke Edge 130-enheten til utvidet visning for å vise dataskjermbilder fra en kompatibel Garmin multisportklokke. For eksempel kan du parkoble en kompatibel Forerunner[®] enhet for å vise dataskjermbilder på Edge enheten under et triatlon.

- 1 Hold nede på Edge enheten.
- 2 Velg **Utvidet visning > Koble til en ny klokke**.
- 3 På den compatible Garmin klokken velger du **Innstillinger > Sensorer og tilbehør > Legg til ny > Utvidet visning**.
- 4 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

- 1 Hold inne i modusen for utvidet visning.
- 2 Velg **Avslutt utvidet visning > Ja**.

Informasjon om enheten

Spesifikasjoner

Edge – spesifikasjoner

Batteritype	Oppladbart, innebygd litiumionbatteri
Batterilevetid	Opptil 15 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	ANT+ 2,4 GHz ved 1 dBm nominell Bluetooth 2,4 GHz ved 1 dBm nominell
Vanntetthetsvurdering	IEC 60529 IPX7 ¹

Spesifikasjoner for pulsmåler

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

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

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

Spesifikasjoner for hastighetssensor og pedalfrekvenssensor

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

Vise informasjon om forskrifter og samsvar fra den elektroniske etiketten

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 Hold nede .

2 Velg **System > Om**.

3 Velg .

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.

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

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.

Ta vare på pulsmåleren

LES DETTE

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

- Skyll pulsmåleren etter hver bruk.
- Vask pulsmåleren for hånd etter hver sjuende bruk. Bruk en liten mengde mildt vaskemiddel, for eksempel oppvaskemiddel.

MERK: Pulsmåleren kan bli ødelagt hvis du bruker for mye vaskemiddel.

- Ikke legg pulsmåleren i en vaskemaskin eller en tørketrommel.
- Heng opp pulsmåleren eller legg den flatt når du skal tørke den.

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.

Skifte batteriet i pulsmåleren

1 Bruk en liten stjerneskrutrekker til å fjerne de fire skruene på baksiden av modulen.

2 Fjern dekslet og batteriet.



3 Vent i 30 sekunder.

4 Sett inn det nye batteriet med den positive siden opp.

MERK: Pass på at du ikke skader eller mister tetningsringen.

5 Sett dekslet og de fire skruene tilbake på plass.

MERK: Ikke stram for hardt til.

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

Bytte batteri på hastighetssensor eller pedalfrekvenssensor

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

1 Finn det runde batteridekslet ① på baksiden av sensoren.



2 Vri dekslet mot klokken til markøren peker mot ulåst, og dekslet er løst nok til å fjernes.

3 Ta av dekslet, og ta ut batteriet ②.

TIPS: Du kan bruke en teipbit ③ eller en magnet til å fjerne batteriet fra dekslet.



4 Vent i 30 sekunder.

5 Sett inn det nye batteriet i dekslet. Pass på at du setter det inn riktig vei.

MERK: Pass på at du ikke skader eller mister tetningsringen.

6 Vri dekslet med klokken til markøren peker mot låst.

MERK: LED-lampen blinker rødt og grønt i noen sekunder etter at batteriet er byttet. Når LED-lampen blinker grønt og så stopper, er enheten aktiv og klar til å sende data.

Feilsøking

Starte enheten på nytt

Hvis enheten slutter å reagere, må du kanskje starte den på nytt.

MERK: Hvis du starter enheten på nytt, kan dataene og innstillingene dine bli slettet.

1 Hold  inne i 15 sekunder.

Enheden slår seg av.

2 Hold  inne i ett sekund for å slå på enheten.

¹ Enheten tåler trykk tilsvarende en dybde på 10 meter. Du finner mer informasjon på www.garmin.com/waterrating.

Gjenopprette alle fabrikkinnstillinger

Du kan gjenopprette alle enhetsinnstillingene til fabrikkinnstillingene.

- 1 Hold inne  for å åpne hovedmenyen.
- 2 Velg **System > Nullstill**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Hvis du bare ønsker å nullstille enhets- og turinnstillingene, velger du **Nullstill innstill.**
MERK: Dette sletter ikke aktivitetshistorikken din, f.eks. turer, treningsøkter og løyper.
 - Du nullstiller enhets- og turinnstillingene og sletter all brukerhistorikk og -data ved å velge **Slett alle**.
MERK: Ved en nullstilling slettes all brukerangitt informasjon og alt innhold i aktivitetsloggen.

Maksimere batterilevetiden

- Reduser tidsavbruddet for bakgrunnslys (*Systeminnstillinger, side 9*).
- Slå av trådløs Bluetooth-teknologi (*Telefoninnstillinger, side 10*).
- Velg **GPS**-innstillingen (*Endre satellittinnstillingen, side 10*).
- Fjern trådløse sensorer som du ikke bruker lenger.

Forbedre GPS-satellitmottaket

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

Enheten min bruker feil språk

- 1 Hold nede .
- 2 Bla ned til det siste elementet i listen, og velg det.
- 3 Velg det første elementet i listen
- 4 Bruk  og  for å velge 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.

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 1*).

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.

Produktoppdateringer

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

Appen gir Garmin enheter enkel tilgang til disse tjenestene:

- Programvareoppdateringer
- Dataopplaster til Garmin Connect
- Produktregistrering

Få mer informasjon

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

Tillegg

Datafelter

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

Avst. t. best.sted: Gjenværende avstand til endelig destinasjon.
Denne siden vises bare når du navigerer.

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

Batterinivå: Gjenværende batteristrøm.

Batteristatus: Gjenværende batteristrøm til et sykkellyktilbehør.

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

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

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

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

Gj.sn. pedalfr.: Sykling. Gjennomsnittlig kadens for gjeldende aktivitet.

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

Gj.snittlig puls: Gjennomsnittlig puls for gjeldende aktivitet.

Hastighet: Gjeldende reisegrad.

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

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

Kalorier: Totalt antall kalorier som er forbrent.

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

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

Kraft - 3 s gj.sn.: 3 sekunders snittfart for kraftforbruk.

Kraft – gj.snitt: Gjennomsnittlig kraftforbruk for gjeldende aktivitet.

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

Kraft - maksimum: Høyeste kraftforbruk for gjeldende aktivitet.

Kraft - runde: Gjennomsnittlig kraftforbruk for gjeldende runde.

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

Maks. hastighet: Høyeste hastighet for gjeldende aktivitet.

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.

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

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

Pos.ved neste: Neste punkt på ruten eller løypen.

Posisjon ved dest.: Siste punkt på ruten eller løypen.

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

Puls %maks.: Prosent av maksimal puls.

Puls for runden: Gjennomsnittlig puls for gjeldende runde.

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

Retning: Retningen du beveger deg i.

Rundedistans: Avstanden som er tilbakelagt under gjeldende runde.

Rundehastighet: Gjennomsnittlig hastighet for gjeldende runde.

Runder: Antall runder som er fullført for gjeldende aktivitet.

Rundetid: Stoppeklokketiden for gjeldende runde.

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

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

Strålevinkelstatus: Strålemodus for frontlykten.

Tid: Stoppeklokketiden for gjeldende aktivitet.

Tid til best.sted: 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.

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

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

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.

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 nedtrapings tempo
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 %	Spurttempo, 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

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

Indeks

A

aktiviteter, starte **2**
alternativer for tur **2**
ANT+ sensorer **6, 8**
 kraftmålere **8**
 parkobling **8**
assistent **6**
Auto Lap **4**
Auto Pause **4**
avstand, varsler **10**

B

bakgrunnslys **2**
baner **4**
 laste inn **3**
 slette **4**
batteri
 bytte **11**
 lade **1**
 maksimere **9, 12**
 type **2**
Bla automatisk **4**
Bluetooth sensorer **6**
Bluetooth teknologi **1, 5, 10**
brukerdata, slette **9**
brukerprofil **4**
bytte batteriet **11**

C

Connect IQ **6**

D

data
 dele **10**
 lagre **6**
 overføre **9**
 overføring **6**
 skjermbilder **4**
datafelter **4, 6, 12**
datamaskin, koble til **9**
dele data **10**

E

egendefinerte datafelter **4**
enhet, vedlikehold **11**

F

feilsøking **7, 11, 12**
filer, overføre **9**

G

Garmin Connect **1, 3, 5, 6, 12**
Garmin Express, oppdatere programvare **12**
GLONASS **10**
GPS **1, 4, 10**
 signal **2, 12**

H

hendelsesregistrering **6**
historikk **2, 4, 9, 12**
 sende til datamaskin **6**
 slette **9**
 vise **9**
hjulstørrelser **13**

I

ikoner **1, 5**
innendørstrening **4**
innstillinger **1, 9, 10, 12**
 enhet **9, 10**
installere **1, 6, 7**

K

kalibrere, kraftmåler **8**
kalori, varsler **10**
kart **5**
kondisjonsberegning **8, 13**
kraft **8**
 målere **4, 8**

L

lagre aktiviteter **2**
lagre data **6, 9**
logg **9**
løyper **3, 4**

M

montere enheten **1**
måleenheter **9**

N

navigasjon **5**
 tilbake til start **5**
nullstille enheten **11, 12**
nødkontakter **6**

O

oppdateringer, programvare **9, 12**

P

parkobling
 ANT+ sensorer **8**
 smarttelefon **1**
pedaler **8**
pedalfrekvens **7**
personlige rekorder **4, 5**
 slette **5**
posisjoner **5**
 finne med kartet **5**
 kartalternativer **5**
 kategorier **5**
 lagre **5**
 sende **6**
 slette **5**
 søke etter **5**
profiler, bruker **4**
programmer **5**
 smarttelefon **1**
programvare, oppdatere **12**
puls **1, 4**
 måler **4, 7, 8, 11**
 overvåk **11**
 soner **7, 13**

R

remmer **12**
rengjøre enheten **11**
restitusjon **7, 8**
runder **1, 4**

S

satellittsignaler **2, 10, 12**
segmenter **3**
 slette **3**
sensorer for hastighet og pedalfrekvens **1, 6, 7, 11**
slette, alle brukerdata **9**
slette data **12**
smarttelefon **5, 6, 10**
 parkobling **1**
spesifikasjoner **10, 11**
språk **9, 12**
strømsparing **10**
sykkelsensorer **8**
sykling **8**
systeminnstillinger **9**

T

taster **1**
tetningsringer. *Du finner mer informasjon under*
 remmer
tid, varsler **10**
tidtaker **1, 2, 9**
tilbake til start **5**
tilbehør **6, 8, 12**
tilpasse enheten **4, 5**
toner **10**
trening **2**
 planer **2**
 skjermbilder **4**

U

USB **12**
 koble fra **9**
utvidet visning **10**

V

varsler **10**

W

widgets **2**

