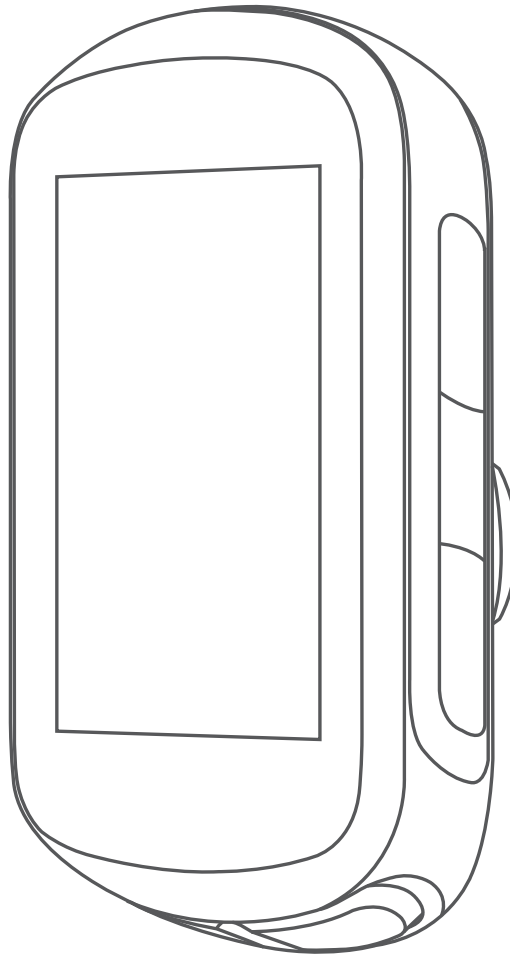




EDGE® 130

Användarhandbok

© 2018 Garmin Ltd. eller dess dotterbolag

Med ensamrätt. I enlighet med upphovsrättslagarna får den här handboken inte kopieras, helt eller delvis, utan ett skriftligt godkännande från Garmin. Garmin förbehåller sig rätten att ändra eller förbättra sina produkter och att förändra innehållet i den här handboken utan skyldighet att meddela någon person eller organisation om sådana ändringar eller förbättringar. Gå till www.garmin.com om du vill ha aktuella uppdateringar och tilläggsinformation gällande användningen av den här produkten.

Garmin®, Garmin logotypen, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner® och Virtual Partner® är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag och är registrerade i USA och andra länder. Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Varia™ och Vector™ är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag. De här varumärkena får inte användas utan skriftligt tillstånd av Garmin.

Märket BLUETOOTH® och logotyperna ägs av Bluetooth SIG, Inc., och all användning av sådana märken från Garmin är licensierad. The Cooper Institute® och eventuella relaterade varumärken tillhör The Cooper Institute. Avancerad hjärtslagsanalys från Firstbeat. Apple® och Mac® är varumärken som tillhör Apple, Inc., registrerat i USA och andra länder. STRAVA och Strava™ är varumärken som tillhör Strava, Inc. Windows® är ett registrerat varumärke som tillhör Microsoft Corporation i USA och andra länder. Övriga varumärken och varunamn tillhör respektive ägare.

Denna produkt är certifierad av ANT+®. Besök www.thisisant.com/directory för att se en lista över kompatibla produkter och appar.

M/N: A03402

Innehållsförteckning

Introduktion	1	Tips för oregelbundna pulsdata	7
Översikt över enheten	1	Träningsmål	7
Statusikoner	1	Återhämtningstid	7
Para ihop din smartphone	1	Om VO2-maxberäkningar	8
Installera standardfästet	1	Para ihop dina trådlösa sensorer	8
Ta loss Edge	1	Träna med kraftmätare	8
Ladda enheten	1	Kalibrera din kraftmätare	8
Om batteriet	2	Pedalbaserad kraft	8
Söka satellitsignaler	2	Situationsberedskap	8
Visa widgets	2	Historik	8
Använda bakgrundsbelysningen	2	Visa turdetaljer	9
Träning	2	Ta bort en tur	9
Ta en cykeltur	2	Datahantering	9
Följa en sparad tur	2	Ansluta enheten till en dator	9
Segment	3	Överföra filer till enheten	9
Strava™ segment	3	Ta bort filer	9
Följa ett segment från Garmin Connect	3	Koppla bort USB-kabeln	9
Tävla mot ett segment	3	Visa datatotaler	9
Ställa in ett segment för att justera automatiskt	3	Anpassa enheten	9
Visa segmentinformation	3	Systeminställningar	9
Ta bort ett segment	3	Ändra enhetens språk	9
Banor	3	Ändra mättenheterna	9
Följa en bana från Garmin Connect	3	Slå på och stänga av enhetens ljud	9
Tips för Träna med banor	4	Använda den automatiska avstängningsfunktionen	9
Visa baninformation	4	Cyklingsinställningar	10
Ta bort en bana	4	Ändra satellitinställningarna	10
Träna inomhus	4	Varningar	10
Markera varv	4	Telefoninställningar	10
Använda Auto Pause®	4	Ställa in läge för utökad display	10
Använda Auto Scroll	4	Gå ur läge för utökad display	10
Byta datafält	4	Enhetsinformation	10
Lägga till en datasida	4	Specifikationer	10
Ta bort en datasida	4	Edge – specifikationer	10
Min statistik	4	Pulsmätare – specifikationer	10
Ställa in din användarprofil	4	Specifikationer för hastighetsgivare och kadensgivare	10
Personliga rekord	4	Se information om regler och efterlevnad för E-label	11
Visa dina personliga rekord	4	Skötsel av enheten	11
Återställa ett personligt rekord	5	Rengöra enheten	11
Ta bort ett personligt rekord	5	Sköta om pulsmätaren	11
Navigering	5	Utbytbara batterier	11
Positioner	5	Byta pulsmätarens batteri	11
Markera din plats	5	Byta batteri i hastighetsgivaren eller kadensgivaren	11
Navigera till en sparad position	5	Felsökning	11
Navigera Tillbaka till start	5	Starta om enheten	11
Visa sparade platser	5	Återställa alla standardinställningar	11
Visa användarplatser på kartan	5	Maximera batteriets användningstid	12
Anpassa kartikoner	5	Förbättra GPS-satellitmottagningen	12
Återställa positionen för din plats	5	Enheten är på fel språk	12
Ta bort en sparad plats	5	Utbytes-O-ringar	12
Bluetooth anslutna funktioner	5	Uppdatera programvaran med appen Garmin Connect	12
Garmin Connect	6	Uppdatera programvaran med Garmin Express	12
Skicka din tur till Garmin Connect	6	Produktuppdateringar	12
Hjälp	6	Mer information	12
Ställa in hjälpfunktionen	6	Bilagor	12
Begära hjälp	6	Datafält	12
Avbryta ett hjälpmeddelande	6	Standardklassificeringar för VO2-maxvärde	13
Connect IQ Hämtningsbara funktioner	6	Beräkning av pulszon	13
Trådlösa sensorer	6	Hjulstorlek och omkrets	13
Montera hastighetsgivaren	6	Index	15
Montera kadensgivaren	7		
Om hastighets- och kadensgivare	7		
Ta på dig pulsmätaren	7		

Introduktion

⚠ VARNING

I guiden *Viktig säkerhets- och produktinformation*, som medföljer i produktförpackningen, finns viktig information och produktvarningar.

Rådgör alltid med en läkare innan du påbörjar eller ändrar ett motionsprogram.

Översikt över enheten



①	Välj för att väcka enheten. Håll nedtryckt om du vill slå på eller stänga av enheten.
②	Välj för att bläddra genom datasidor, alternativ och inställningar. På hemskärmen håller du ned denna för att visa enhetsmenyn.
③	Välj för att bläddra genom datasidor, alternativ och inställningar. På hemskärmen väljer du denna för att visa widgets.
④	Tryck här för att starta eller stoppa timern. Välj för att välja ett alternativ eller bekräfta ett meddelande.
⑤	Tryck här för att markera ett nytt varv. Tryck här för att återgå till föregående sida.

Statusikoner

När en ikon lyser innebär det att signalen har hittats eller att sensorn är ansluten.

	GPS-status
	Bluetooth® status
	Pulsstatus
	Strömstatus
	LiveTrack status
	Status för fart och kadens

Para ihop din smartphone

För att använda Edge enhetens anslutningsfunktioner måste den paras ihop direkt via Garmin Connect™ appen, istället för via Bluetooth inställningarna på din smartphone.

- 1 I app store i din smartphone installerar och öppnar du Garmin Connect appen.
- 2 Slå på enheten genom att trycka ned .

Första gången du slår på enheten måste du ställa in enhetsspråk. På nästa skärm uppmanas du att para ihop den med din smartphone.

TIPS: Du kan trycka ned och välja **Telefon > Status > Para ihop telefon** för att manuellt aktivera ihoppningsläget.

- 3 Välj ett alternativ för att lägga till enheten i ditt Garmin Connect konto:

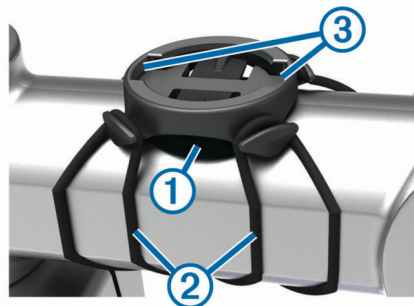
- Om det här är den första enheten du har parat ihop med Garmin Connect appen följer du instruktionerna på skärmen.
- Om du redan har parat ihop en annan enhet med Garmin Connect appen från menyn eller väljer du **Garmin-enheter > Lägg till enhet** och följer instruktionerna på skärmen.

När ihoppningen är klar visas ett meddelande och enheten synkroniseras automatiskt med din smartphone.

Installera standardfästet

För bästa GPS-mottagning bör du placera cykelfästet så att framsidan av enheten är riktad mot himlen. Du kan installera cykelfästet på styrstangen eller styret.

- 1 Välj en säker monteringsplats för enheten, där den inte sitter i vägen när du cyklar.
- 2 Placera gummiskivan ① på cykelfästets baksida.
Gummiflikarna passar in på cykelfästets baksida så att den hålls på plats.



- 3 Placera cykelfästet på styrstangen.
- 4 Sätt fast cykelfästet ordentligt med de två remmarna ②.
- 5 Passa in flikarna på baksidan av enheten i spåren på cykelfästet ③.
- 6 Tryck ned lätt och vrid enheten medsols så att den låses på plats.



Ta loss Edge

- 1 Lås upp enheten genom att vrida Edge medsols.
- 2 Lyft av Edge från fästet.

Ladda enheten

OBS!

Förhindra korrosion genom att torka av USB-porten, vädskyddet och det omgivande området noggrant innan du laddar eller ansluter enheten till en dator.

Enheten drivs av ett inbyggt litiumjonbatteri som du kan ladda i ett vanligt vägguttag eller i en USB-port på datorn.

Obs! Det går inte att ladda enheten om du befinner dig utanför temperaturintervallet (*Edge – specifikationer, sidan 10*).

- 1 Lyft upp vädskyddet ① från USB-porten ②.



- 2 Anslut den mindre kontakten på USB-kabeln till USB-porten på enheten.
 - 3 Anslut den större änden av USB-kabeln till nätadaptern eller till en USB-port på datorn.
 - 4 Anslut nätadaptern till ett vanligt vägguttag.
När du ansluter enheten till en strömkälla slås den på.
 - 5 Ladda enheten helt.
- När du har laddat enheten stänger du väderskyddet.

Om batteriet

⚠ VARNING

Den här enheten innehåller ett litiumjonbatteri. I guiden *Viktig säkerhets- och produktinformation*, som medföljer i produktförpackningen, finns viktig information och produktvarningar.

Söka satellitsignaler

Det kan vara så att enheten behöver fri sikt mot himlen för att hämta satellitsignaler. Tid och datum ställs in automatiskt utifrån GPS-positionen.

TIPS: Mer information om GPS finns på www.garmin.com/aboutGPS.

- 1 Gå utomhus till en öppen plats.
Enhets framsida ska vara riktad mot himlen.
- 2 Vänta medan enheten söker satelliter.
Det kan ta 30–60 sekunder att söka satellitsignaler.

Visa widgets

Enhets levereras med flera förinstallerade widgets. Du bör para ihop enheten med en smartphone för att få ut mesta möjliga av Edge enheten.

- På hemskärmen väljer du eller .



Enhets bläddrar igenom widgetslingan.

- När du använder en aktiv widget väljer du om du vill visa fler alternativ för denna widget.

Använda bakgrundsbelysningen

- Tryck på valfri knapp om du vill slå på bakgrundsbelysningen.
- Justera tidsgränsen genom att hålla ned , välja **System** > **Belysningstid** och välj ett alternativ.

Träning

Ta en cykeltur

Om enheten levererades med en ANT+® sensor är de redan ihopparade och kan aktiveras under den första konfigurationen.

- 1 Slå på enheten genom att trycka ned .
- 2 Gå ut och vänta medan enheten hämtar satelliter.
 lyser med fast sken när enheten är klar.
- 3 På hemskärmen väljer du .
- 4 Välj om du vill starta aktivitetstiduret.

Distans		25.00
Tidur		56:27
Fart	Med. fart	
29.0	26.2	
Tot. stign	Lutning	
182	4	

Obs! Historiken registreras bara medan aktivitetstiduret är igång.

- 5 Välj om du vill stoppa aktivitetstiduret.
- 6 Välj ett alternativ:
 - Välj **Fortsätt** för att återuppta cykelturen.
 - Välj **Spara turen** om du vill stoppa cykelturen och spara den.

TIPS: Du kan välja turtyp. Korrekta uppgifter om turtypen är viktigt för att skapa cykelvänliga banor på ditt Garmin Connect konto.

 - Välj **Ta bort turen** om du vill stoppa turen och ta bort den från enheten.
 - Välj **Tillbaka till start** för att navigera tillbaka till startplatsen.
 - Välj **Markera plats** för att markera din plats och spara den.

Följa en sparad tur

- 1 Håll ned .
- 2 Välj **Navigation** > **Kör en aktivitet**.
- 3 Välj en tur.
TIPS: Du kan välja om du vill visa mer detaljerad information om din tur, till exempel en sammanfattning, kartplats, varvinformation, eller om du vill ta bort den här turen.
- 4 Välj **Tur**.
- 5 Välj om du vill starta aktivitetstiduret.

Segment

Följa ett segment: Du kan skicka segment från ditt Garmin Connect konto till enheten. När ett segment har sparats på enheten kan du följa segmentet.

Obs! När du hämtar en bana från ditt Garmin Connect konto hämtas alla segment i banan automatiskt.

Tävla mot ett segment: Du kan tävla mot ett segment, försöka matcha eller överträffa ditt personliga rekord eller andra cyklister som har cyklat segmentet.

Strava™ segment

Du kan hämta Strava segment till din Edge 130 enhet. Följ Strava segment för att jämföra ditt resultat med tidigare turer, vänner och proffs som har åkt samma segment.

Registrera ett Strava medlemskap genom att gå till segmentwidgetprogrammet i ditt Garmin Connect konto. Mer information finns på www.strava.com.

Informationen i den här handboken gäller både Garmin Connect segment och Strava segment.

Följa ett segment från Garmin Connect

Innan du kan hämta och följa ett segment från Garmin Connect måste du ha ett Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), sidan 6).

Obs! Om du använder Strava segment, överförs dina favoritsegment automatiskt till enheten när den är ansluten till Garmin Connect appen eller datorn.

- 1 Välj ett alternativ:
 - Öppna Garmin Connect appen.
 - Gå till connect.garmin.com.
- 2 Skapa ett nytt segment eller välj ett befintligt segment.
- 3 Välj  eller **Skicka till enhet**.
- 4 Följ instruktionerna på skärmen.
- 5 På Edge enheten väljer du  för att starta aktivitetstidern och ge dig ut på en cykeltur.
När din väg korsar ett aktiverat segment kan du tävla mot det segmentet.

Tävla mot ett segment

Segment är virtuella lopp. Du kan tävla mot ett segment och jämföra din prestation med tidigare aktiviteter, andra cyklisters resultat, kontakter på ditt Garmin Connect konto eller andra medlemmar i cykelgruppen. Du kan överföra dina aktivitetsdata till ditt Garmin Connect konto för att visa din segmentplacering.

Obs! Om ditt Garmin Connect konto och Strava konto är länkade, skickas din aktivitet automatiskt till ditt Strava konto så att du kan granska segmentplaceringen.

- 1 Välj  om du vill starta aktivitetstiduret och ta en cykeltur.
När din väg korsar ett aktiverat segment kan du tävla mot det segmentet.
- 2 Börja tävla mot segmentet.
Segmentets datasida visas automatiskt.



- 3 Vid behov håller du ned  och väljer **Meny > Navigation > Segment** för att ändra målet under tävlingen.

Du kan tävla mot segmentledaren, ditt tidigare resultat eller andra cyklister (om sådana finns). Målet justeras automatiskt baserat på din aktuella prestation.

Ett meddelande visas när segmentet har slutförts.

Ställa in ett segment för att justera automatiskt

Du kan ställa in enheten att automatiskt justera målloppstid för ett segment baserat på din prestation under segmentet.

Obs! Den här inställningen aktiveras för alla segment som standard.

- 1 Håll ned .
- 2 Välj **Navigation > Segment > Auto ansträngn..**

Visa segmentinformation

- 1 Håll ned .
- 2 Välj **Navigation > Segment**.
- 3 Välj ett segment.
- 4 Välj ett alternativ:
 - Välj **Tävlingstid** om du vill visa turtiden för segmentledaren.
 - Välj **Karta** för att visa segmentet på kartan.
 - Välj **Höjd** för att visa en höjdprofil av segmentet.

Ta bort ett segment

- 1 Håll ned .
- 2 Välj **Navigation > Segment**.
- 3 Välj ett segment.
- 4 Välj **Ta bort > Ja**.

Banor

Följa en tidigare registrerad aktivitet: Du kan följa en sparad bana helt enkelt för att det är en bra rutt. Du kan till exempel spara och följa en cykelvänlig rutt till jobbet.

Tävla mot en tidigare registrerad aktivitet: Du kan även följa en sparad bana och försöka att uppnå eller överskrida uppsatta träningsmål. Om till exempel den ursprungliga banan slutfördes på 30 minuter, kan du tävla mot en Virtual Partner® som försöker slutföra banan på under 30 minuter.

Följa en befintlig cykeltur från Garmin Connect: Du kan skicka en bana från Garmin Connect till enheten. När den har sparats i enheten kan du följa banan eller tävla mot banan.

Följa en bana från Garmin Connect

Innan du kan hämta en bana från Garmin Connect måste du ha ett Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), sidan 6).

- 1 Välj ett alternativ:
 - Öppna Garmin Connect Mobile appen.
 - Gå till connect.garmin.com.

- 2 Skapa en ny bana eller välj en befintlig bana.
- 3 Välj **Skicka till enhet**.
- 4 Följ instruktionerna på skärmen.
- 5 På Edge enheten håller du ned .
- 6 Välj **Navigation > Banor**.
- 7 Välj bana.
- 8 Välj **Tur**.

Tips för Träna med banor

- Om du tagit med en uppvärmning väljer du  för att påbörja banan och värmer upp som vanligt.
- Håll dig från banan medan du värmer upp. När du är redo att börja, kör du iväg mot banan. När du vänder in på själva banan, visas ett meddelande.
Obs! När du väljer  startar Virtual Partner banan och väntar inte på att du slutför uppvärmningen.
- Bläddra till kartan om du vill se bankartan.
Om du avviker från banan visar enheten ett meddelande.

Visa baninformation

- 1 Håll ned .
- 2 Välj **Navigation > Banor**.
- 3 Välj en bana.
- 4 Välj ett alternativ:
 - Välj **Tur** för att cykla på banan.
 - Välj **Summering** för att visa detaljer om banan.
 - Välj **Karta** för att visa banan på kartan.
 - Välj **Höjd** för att visa en höjdprofil av banan.

Ta bort en bana

- 1 Håll ned .
- 2 Välj **Navigation > Banor**.
- 3 Välj en bana.
- 4 Välj **Ta bort > Ja**.

Träna inomhus

Du kan stänga av GPS-funktionen när du tränar inomhus eller om du vill spara på batteriet.

- 1 Håll ned .
- 2 Välj **Cyklingsinst. > GPS > Av**.

När GPS-funktionen är avstängd är data för fart och distans inte tillgängliga om du inte har en kompatibel sensor eller inomhustrainer som skickar fart- och distansdata till enheten.

Markera varv

Du kan använda Auto Lap® funktionen för att automatiskt markera varvet vid en viss distans och du kan även markera varv manuellt. Den här funktionen är användbar när du vill jämföra dina prestationer under olika delar av en aktivitet.

- 1 Håll ned .
- 2 Välj **Cyklingsinst. > Varv**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Välj **Auto Lap** om du vill använda Auto Lap funktionen. Enheten markerar automatiskt ett varv efter varje 5 miles eller 5 kilometer, beroende på systeminställningarna (**Systeminställningar**, sidan 9).
 - Tryck på **LAP-knapp** om du vill använda  till att markera ett varv under en aktivitet.

Använda Auto Pause®

Du kan använda Auto Pause funktionen om du vill pausa tiduret automatiskt när du slutar röra på dig. Den här funktionen är

användbar om aktiviteten innehåller trafikljus eller andra ställen där du måste stanna.

Obs! Den pausade tiden sparas inte med dina historikdata.

- 1 Håll ned .
- 2 Välj **Cyklingsinst. > Auto Pause**.

Använda Auto Scroll

Använd funktionen Auto Scroll om du vill bläddra automatiskt genom alla sidor med träningsdata medan tiduret är igång.

- 1 Håll ned .
- 2 Välj **Cyklingsinst. > Auto Scroll**.
- 3 Välj en visningshastighet.

Byta datafält

Du kan ändra datafältskombinationer för de sidor som visas när tiduret är igång (**Datafält**, sidan 12).

- 1 Håll ned .
- 2 Välj **Cyklingsinst. > Datasidor**.
- 3 Välj  **> Layout**.
- 4 Välj  eller  om du vill ändra layouten.
- 5 Tryck på  för att aktivera layouten.
- 6 Välj  eller  om du vill redigera datafälten.

Lägga till en datasida

Du kan lägga till fler datasidor som visas medan tiduret är igång.

- 1 Håll ned .
- 2 Välj **Cyklingsinst. > Datasidor**.
- 3 Välj  **> Lägg till nytt**.
- 4 Välj en sida som du vill lägga till.
Vissa sidor kan anpassas (**Byta datafält**, sidan 4).

Ta bort en datasida

- 1 Håll ned .
- 2 Välj **Cyklingsinst. > Datasidor**.
- 3 Välj  för att öppna den datasida som du vill ta bort.
- 4 Välj  **> Ta bort > Ja**.

Min statistik

Edge 130 kan mäta din personliga statistik och beräkna prestationsvärden. Prestationsmätning kräver en kompatibel pulsmätare eller kraftmätare.

Ställa in din användarprofil

Du kan uppdatera dina inställningar för kön, ålder, vikt, längd och maxpuls. Edge-enheten utnyttjar informationen för att kalkylera korrekta körddata.

- 1 Håll ned .
- 2 Välj **Min statistik > Användarprofil**.
- 3 Välj ett alternativ.

Personliga rekord

När du avslutar en cykeltur visar enheten alla nya personliga rekord du har uppnått under cykelturen. I personliga rekord ingår din snabbaste tid på en standarddistans, längsta cykeltur och högsta stigning under en cykeltur. När enheten är ihopparad med en kompatibel kraftmätare visar den det maximala kraftvärdet som registrerats under en tidsperiod på 20 minuter.

Visa dina personliga rekord

- 1 Håll ned .

2 Välj **Min statistik > Personliga rekord**.

Återställa ett personligt rekord

Du kan återställa alla personliga rekord till det som tidigare registrerats.

1 Håll ned .

2 Välj **Min statistik > Personliga rekord**.

3 Välj ett rekord som ska återställas.

4 Välj **Alternativ > Använd tidigare > Ja**.

Obs! Detta tar inte bort några sparade aktiviteter.

Ta bort ett personligt rekord

1 Håll ned .

2 Välj **Min statistik > Personliga rekord**.

3 Välj ett personligt rekord.

4 Välj **Alternativ > Rensa rekord > Ja**.

Navigering

Navigeringsfunktioner och inställningar är även tillämpbara vid navigering på banor (*Banor*, sidan 3) och segment (*Segment*, sidan 3).

- Platser (*Positioner*, sidan 5)
- Kartinställningar (*Visa användarplatser på kartan*, sidan 5)

Positioner

Du kan registrera och lagra platser i enheten.

Markera din plats

Innan du kan markera en plats måste du söka efter satelliter.

En plats är en punkt som du spelar in och sparar i enheten. Om du vill komma ihåg särskilda platser eller komma tillbaka till en viss punkt kan du markera en plats.

1 Ta en cykeltur (*Ta en cykeltur*, sidan 2).

2 Håll ned .

3 Välj **Markera plats**.

Ett meddelande visas. Standardikonen för varje plats är en flagga (*Anpassa kartikoner*, sidan 5).

Navigera till en sparad position

Innan du kan navigera till en sparad plats måste du söka efter satelliter.

1 Håll ned .

2 Välj **Navigation > Sparade platser**.

3 Välj en plats.

4 Välj **Gå till**.

5 Välj  för att påbörja din tur.

Navigera Tillbaka till start

Du kan när som helst under cykelturen återvända till startpositionen.

1 Ta en cykeltur (*Ta en cykeltur*, sidan 2).

2 Tryck på  om du vill pausa turen.

3 Välj **Tillbaka till start**.

4 Välj **Längs samma rutt** eller **Rak linje**.

5 Tryck på  för att återuppta cykelturen.

Enheten vägleder dig tillbaka till startpositionen för din cykeltur.

Visa sparade platser

Du kan visa detaljer om sparade platser, såsom höjd och kartkoordinater.

1 Håll ned .

2 Välj **Navigation > Sparade platser**.

3 Välj en sparad plats.

4 Välj **Information**.

Visa användarplatser på kartan

1 Håll ned .

2 Välj **Karta > Användarplatser**.

3 Välj **Visa**.

Anpassa kartikoner

Du kan anpassa kartikoner för att identifiera olika typer av sparade platser. Till exempel din hemposition eller platser där du kan äta eller dricka.

1 Håll ned .

2 Välj **Navigation > Sparade platser**.

3 Välj en sparad plats.

4 Välj **Byt ikon**.

5 Välj ett alternativ.

Återställa positionen för din plats

1 Håll ned .

2 Välj **Navigation > Sparade platser**.

3 Välj en sparad plats.

4 Välj **Byt plats hit > Ja**.

Platsen ändras till din aktuella position.

Ta bort en sparad plats

1 Håll ned .

2 Välj **Navigation > Sparade platser**.

3 Välj en plats.

4 Välj **Ta bort > Ja**.

Bluetooth anslutna funktioner

Edge enheten har flera Bluetooth anslutna funktioner för din kompatibla smartphone via apparna Garmin Connect och Connect IQ™. Mer information hittar du på www.garmin.com/apps.

Aktivitetsöverföringar till Garmin Connect: Sänder automatiskt din aktivitet till Garmin Connect så snart du har avslutat inspelningen av aktiviteten.

Hjälp: Gör det möjligt att skicka ett automatiserat sms med ditt namn och din GPS-position till dina nödkontakter med Garmin Connect appen.

Hämtningsbara Connect IQ funktioner: Gör att du kan hämta Connect IQ funktioner från Connect IQ appen.

Hämtningar av bana och segment från Garmin Connect: Gör så att du kan söka efter banor och segment på Garmin Connect med hjälp av din smartphone och skicka dem till din enhet.

LiveTrack: Gör det möjligt för vänner och familj att följa dina tävlingar och träningsaktiviteter i realtid. Du kan bjuda in följare via e-post eller sociala medier så att de kan se dina realtidsdata på en Garmin Connect spårningssida.

Aviseringar: Visar telefonaviseringar och meddelanden på din enhet.

Kontakter i sociala medier: Gör att du kan publicera en uppdatering på din favoritwebbplats för sociala medier när du överför en aktivitet till Garmin Connect.

Väderuppdateringar: Skickar väderförhållanden och meddelanden i realtid till enheten.

Garmin Connect

Du kan kontakta dina vänner på Garmin Connect. Garmin Connect har verktygen som behövs för att ni ska kunna följa, analysera, dela information med och peppa varandra. Spela in händelserna i ditt aktiva liv inklusive löprundor, promenader, cykelturer, simturer, vandringar, triathlon och mycket mer.

Du kan skapa ett kostnadsfritt Garmin Connect konto genom att para ihop enheten och telefonen med appen Garmin Connect eller genom att besöka connect.garmin.com.

Lagra dina aktiviteter: När du har avslutat och sparat en aktivitet med enheten kan du överföra aktiviteten till Garmin Connect och spara den så länge du vill.

Analysera dina data: Du kan visa mer detaljerad information om din aktivitet, inklusive tid, sträcka, höjd, puls, kalorier som förbränts, kadens, översiktskartvy, tempo- och hastighetsdiagram samt anpassningsbara rapporter.

Obs! Vissa data kräver ett valfritt tillbehör, till exempel en pulsmätare.



Dela med dig av dina aktiviteter: Du kan skapa kontakter med dina vänner så att ni kan följa varandras aktiviteter. Du kan också länka till dina aktiviteter på de sociala medier du gillar bäst.

Skicka din tur till Garmin Connect

- Synkronisera Edge enheten med appen Garmin Connect på din smartphone.
- Använd USB-kabeln som medföljde Edge enheten till att skicka turdata till ditt Garmin Connect konto på datorn.

Hjälp

⚠ OBSERVERA

Hjälpen är en extrafunktion och bör inte användas som primär metod för att få hjälp i en nödsituation. Garmin Connect appen kontakter inte räddningstjänsten å dina vägnar.

När Edge enheten med GPS aktiverat är ansluten till Garmin Connect appen kan du skicka ett automatiserat sms med ditt namn och din GPS-position till dina nödsituationskontakter.

Innan du kan aktivera hjälpfunktionen på enheten måste du konfigurera information om nödsituationskontakter i Garmin Connect appen. Din ihopparade Bluetooth smartphone måste vara utrustad med en dataplan och finnas i ett område med nätverkstäckning där data finns tillgängliga. Dina nödsituationskontakter måste kunna ta emot sms (standardavgift för sms kan tillkomma).

Ett meddelande visas på din enhet som anger att dina kontakter kommer att meddelas efter att en nedräkning har slutförts. Om du inte behöver hjälp kan du avbryta meddelandet.

Ställa in hjälpfunktionen

- 1 I app store i din smartphone installerar och öppnar du appen Garmin Connect Mobile.

- 2 Para ihop din smartphone med enheten (*Para ihop din smartphone*, sidan 1).
- 3 Från appinställningarna i Garmin Connect Mobile appen väljer du **Nödsituationskontakter** och anger dina cyklistuppgifter och nödsituationskontakter.
De kontakter du har valt får ett meddelande där det står att de är nödkontakter och att du behöver hjälp.
- 4 Aktivera GPS på Edge enheten (*Ändra satellitinställningarna*, sidan 10).

Begära hjälp

Innan du kan begära hjälp måste du aktivera GPS på Edge enheten och öppna Garmin Connect Mobile appen.

- 1 Håll ned  i fem sekunder för att aktivera hjälpfunktionen. Enheten piper och skickar meddelandet efter att nedräkningen har slutförts.

TIPS: Du kan välja  innan nedräkningen är slutförd om du vill avbryta meddelandet.

- 2 Vid behov väljer du  så skickas meddelandet omedelbart.

Avbryta ett hjälpmeddelande

Du kan avbryta hjälpmeddelandet på Edge enheten eller din ihopparade smartphone innan det skickas till dina nödsituationskontakter.

Välj **Stoppa > Ja** inom 30 sekunder.

Connect IQ Hämtningsbara funktioner

Du kan lägga till Connect IQ funktioner till enheten från Garmin® och andra leverantörer med hjälp av Connect IQ appen.

Datafält: Gör att du kan hämta nya datafält som presenterar sensor-, aktivitets- och historikdata på nya sätt. Du kan lägga till Connect IQ datafält i inbyggda funktioner och sidor.

Trådlösa sensorer

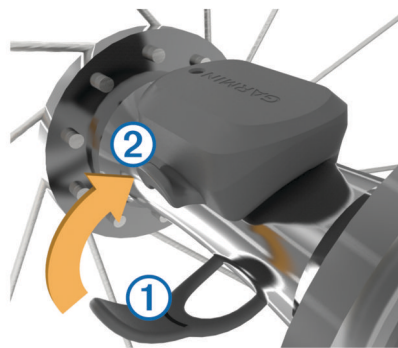
Enheten kan användas tillsammans med trådlösa ANT+ eller Bluetooth sensorer. Mer information om kompatibilitet och om att köpa tillvalssensorer finns på buy.garmin.com.

Montera hastighetsgivaren

Obs! Om du inte har den här sensorn kan du hoppa över den här uppgiften.

TIPS: Garmin rekommenderar att du säkrar cykeln i ett ställ medan du monterar givaren.

- 1 Placera och håll fast hastighetsgivaren ovanpå hjulnavet.
- 2 Dra remmen ① runt hjulnavet och fäst den i kroken ② på givaren.



Det kan hända att givaren lutar när den monteras på ett asymmetriskt nav. Detta påverkar inte funktionen.

- 3 Roterat hjulet för att kontrollera om det finns något spel. Givaren ska inte vidröra andra delar av cykeln.

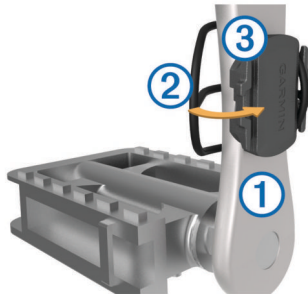
Obs! Lysdioden blinkar grönt i fem sekunder för att visa på aktivitet efter två varv.

Montera kadensgivaren

Obs! Om du inte har den här sensorn kan du hoppa över den här uppgiften.

TIPS: Garmin rekommenderar att du säkrar cykeln i ett ställ medan du monterar givaren.

- 1 Välj den bandstorlek som passar bäst till vevarmen ①.
Bandet du väljer bör vara det minsta som når över vevarmen.
- 2 På motsatt sida placerar du och håller fast den släta sidan av kadensgivaren på insidan av vevarmen.
- 3 Dra banden ② runt vevarmen och fäst dem i krokarna ③ på givaren.



- 4 Roterar vevarmen för att kontrollera om det finns något spel. Givaren och banden får inte komma i kontakt med någon del av cykeln eller skon.

Obs! Lysdioden blinkar grönt i fem sekunder för att visa på aktivitet efter två varv.

- 5 Ta en provtur på 15 minuter och kontrollera att det inte finns några tecken på skador på givaren eller banden.

Om hastighets- och kadensgivare

Kadensdata från kadensgivaren registreras alltid. Om ingen hastighets- och kadensgivare paras ihop med enheten används GPS-data för att beräkna hastighet och sträcka.

Kadensen är dina tramptag mätt enligt vevarmens varvtal per minut (varv/min).

Ta på dig pulsmätaren

Obs! Om du inte har någon pulsmätare kan du hoppa över den här uppgiften.

Du bör bära pulsmätaren direkt mot huden, precis nedanför bröstkorgen. Den ska sitta tajt nog för att stanna på plats under hela aktiviteten.

- 1 Sätt fast pulsmätarmodulen ① i remmen.



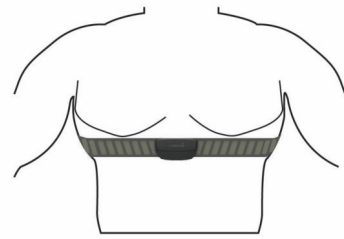
Logotyperna Garmin på modulen och remmen ska ha höger sida uppåt.

- 2 Fukta elektroderna ② och kontaktplattorna ③ på baksidan av remmen för att skapa en ordentlig anslutning mellan din bröstorg och sändaren.



- 3 Linda remmen runt bröstet och fäst remmens krok ④ i öglan ⑤.

Obs! Se till att inte vika etiketten med skötselråd.



Garmin logotyperna ska ha den högra sidan uppåt.

- 4 Flytta enheten inom 3 m (10 fot) räckhåll för pulsmätaren. När du har satt på pulsmätaren är den aktiv och skickar data.

TIPS: Om pulsdata är oregelbundna eller inte visas, se felsökningstips ([Tips för oregelbundna pulsdata](#), sidan 7).

Tips för oregelbundna pulsdata

Om pulsdata är oregelbundna eller inte visas kan du testa följande tips.

- Återfukta elektroderna och kontaktplattorna (om sådana finns).
- Dra åt remmen runt bröstet.
- Värm upp i 5 till 10 minuter.
- Följ skötselråden i ([Sköta om pulsmätaren](#), sidan 11).
- Använd en bomullströja eller fukta noggrant båda sidorna av remmen.

Syntettyger som gnids eller slår mot pulsmätaren kan skapa statisk elektricitet som stör pulssignalerna.

- Flytta dig bort från källor som kan störa pulsmätaren.

Exempel på störningskällor kan vara starka elektromagnetiska fält, vissa trådlösa 2,4 GHz-sensorer, högspänningsledning, elmotorer, mikrovågsugnar, trådlösa 2,4 GHz-telefoner och trådlösa LAN-åtkomstpunkter.

Träningsmål

Om du känner till dina puls zoner kan du enklare mäta och förbättra din träning genom att förstå och tillämpa dessa principer.

- Din puls är ett bra mått på träningens intensitet.
- Träning i vissa puls zoner kan hjälpa dig att förbättra din kardiovaskulära kapacitet och styrka.

Om du känner till din maxpuls kan du använda tabellen ([Beräkning av puls zon](#), sidan 13) för att fastställa den bästa puls zonen för dina träningsmål.

Om du inte känner till din maxpuls kan du använda någon av de beräkningsfunktioner som finns tillgängliga på internet. Vissa gym och vårdcentraler erbjuder ett test som mäter maximal puls. Standardvärdet för maxpuls är 220 minus din ålder.

Återhämtningstid

Du kan använda din Garmin enhet med en pulsmätare vid handleden eller kompatibel pulsmätare med bröstrem för att visa hur lång tid som återstår innan du har återhämtat dig helt och är redo för nästa tuffa pass.

Obs! Rekommendationen för återhämtningstid använder ditt VO₂-maxvärde och kan verka vara felaktigt till en början. För att enheten ska lära sig om dina prestationer behöver du slutföra några aktiviteter.

Återhämtningstiden visas omedelbart efter en aktivitet. Tiden räknar ner tills det är optimalt för dig att försöka dig på ännu ett tufft pass.

Visa tid för återhämtning

Innan du kan visa funktionen för återhämtningstid måste du sätta på dig pulsmätaren och para ihop den med enheten ([Para ihop dina trådlösa sensorer](#), sidan 8). Om din enhet

levererades tillsammans med en pulsmätare är enheterna redan ihopparade. För att få en så exakt beräkning som möjligt bör du slutföra inställningen av användarprofilen och ställa in din maxpuls (*Ställa in din användarprofil, sidan 4*).

- 1 Håll ned .
- 2 Välj **Min statistik > Återhämtn.rådg..**
- 3 Ta en cykeltur.
- 4 Efter cykelturen väljer du **Spara turen**.

Återhämtningstiden visas. Den maximala tiden är 4 dagar, och minsta möjliga tid är 6 timmar.

Om VO2-maxberäkningar

VO2-max är den största volymen syrgas (i milliliter) som du kan förbruka per minut per kilo kroppsvikt vid maximal prestation. Enkelt uttryckt är VO2-max en indikation på din idrottmässiga prestationsförmåga och bör öka allt eftersom din kondition ökar. VO2-maxberäkningar tillhandahålls och stöds av Firstbeat. Du kan använda Garmin enheten ihopparad med en kompatibel pulsmätare och kraftmätare för att visa ditt uppskattade VO2-maxvärde för cykling.

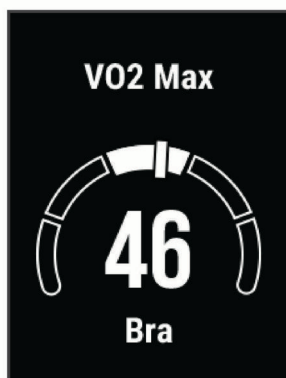
Få ditt förväntade VO2-maxvärde

Innan du kan visa ditt förväntade VO2-maxvärde måste du sätta på dig pulsmätaren, installera kraftmätaren och para ihop dem med enheten (*Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 8*). Om din enhet levererades tillsammans med en pulsmätare är enheterna redan ihopparade. För att få en så exakt beräkning som möjligt bör du slutföra inställningen av användarprofilen och ställa in din maxpuls (*Ställa in din användarprofil, sidan 4*).

Obs! Beräkningen kanske inte verkar stämma helt till en början. För att enheten ska lära sig om dina cyklingsprestationer behövs det några cykelturer.

- 1 Cykla med en jämn, hög intensitet i minst 20 minuter utomhus.
- 2 Efter cykelturen väljer du **Spara turen**.
- 3 Håll ned .
- 4 Välj **Min statistik > VO2 Max**.

Ditt förväntade VO2-maxvärde visas som en siffra och position på mätaren.



VO2-maxdata och -analys tillhandahålls med tillstånd från The Cooper Institute®. Mer information finns i bilagan (*Standardklassificeringar för VO2-maxvärde, sidan 13*) och på www.CooperInstitute.org.

Tips för VO2-maxberäkningar för cykling

Resultatet och noggrannheten för VO2-maxberäkningen blir bättre om cykelturen är ett sammanhängande och medelhårt pass, där puls och kraft inte varierar särskilt mycket.

- Före cykelturen kontrollerar du att enheten, pulsmätaren och kraftmätaren fungerar som de ska, är ihopparade och har bra batteritid.
- Under den 20 minuter långa cykelturen ska du hålla din puls på över 70 % av din maxpuls.

- Under den 20 minuter långa cykelturen håller du en någorlunda konstant uteffekt.
- Undvik kuperad terräng.
- Undvik att cykla i grupp där det förekommer drafting.

Para ihop dina trådlösa sensorer

Du måste sätta på dig pulsmätaren eller installera givaren innan du kan para ihop dem.

Att para ihop enheter innebär att koppla ihop de trådlösa ANT+ eller Bluetooth sensorerna. Exempelvis att ansluta en pulsmätare till din Garmin enhet.

- 1 Flytta enheten inom 3 m (10 fot) från sensorn.
Obs! Håll dig på minst 10 m (33 fot) avstånd från andra cyklisters sensorer under hoppningen.
- 2 Håll ned .
- 3 Välj **Sensorer > Lägg till sensor**.
En lista med tillgängliga givare visas.
- 4 Välj en eller flera givare som ska paras ihop med enheten.
När givaren har parats ihop med din enhet blir givarstatusen Ansluten. Du kan anpassa ett datafält så att givardata visas.

Träna med kraftmätare

- Gå in på www.garmin.com/intosports för att se en lista över ANT+ sensorer som är kompatibla med enheten (t.ex. Vector™).
- Mer information finns i användarhandboken för kraftmätaren.

Kalibrera din kraftmätare

Innan du kan kalibrera din kraftmätare måste du installera den, para ihop den med enheten och aktivt börja registrera data med den.

Kalibreringsanvisningar för just din kraftmätare finns i tillverkarens instruktioner.

- 1 Håll ned .
- 2 Välj **Sensorer**.
- 3 Välj din kraftmätare.
- 4 Välj **Alternativ > Kalibrera**.
- 5 Håll kraftmätaren aktiv genom att trampa tills meddelandet visas.
- 6 Följ instruktionerna på skärmen.

Pedalbaserad kraft

Vector mäter pedalbaserad kraft.

Vector mäter den kraft som utövas några hundra gånger varje sekund. Vector mäter även din kadens eller roterande trampfart. Genom att mäta kraften, kraftens riktning, vevarens rotation och tiden kan Vector avgöra effekten (watt).

Situationsberedskap

Din Edge enhet kan användas med Varia™ smarta cykellampor och bakradar för att förbättra situationsberedskapen. Mer information finns i användarhandboken till Varia enheten.

Obs! Du kan behöva uppdatera Edge programvaran innan du parar ihop Varia enheterna (*Uppdatera programvaran med Garmin Express, sidan 12*).

Historik

Historiken innefattar tid, distans, kalorier, hastighet, varvdata, höjd och valfri ANT+ sensorinformation.

Obs! Historiken registreras inte när du har stoppat eller pausat tiduret.

När enhetens minne är fullt visas ett meddelande. Enheten tar inte automatiskt bort eller skriver över din historik. Överför din

historik till Garmin Connect med jämna mellanrum om du vill bevara alla dina kördata.

Visa turdetaljer

- 1 Håll ned .
- 2 Välj **Historik > Resor**.
- 3 Välj en tur.
- 4 Välj ett alternativ.

Ta bort en tur

- 1 Håll ned .
- 2 Välj **Historik > Resor**.
- 3 Välj en tur som ska tas bort.
- 4 Välj **Ta bort > Ja**.

Datahantering

Obs! Enheten är inte kompatibel med Windows® 95, 98, Me, Windows NT® eller Mac® OS 10.3 och tidigare.

Ansluta enheten till en dator

OBS!

Förhindra korrosion genom att torka av USB-porten, väderskyddet och det omgivande området noggrant innan du laddar eller ansluter enheten till en dator.

- 1 Lyft upp väderskyddet från USB-porten.
- 2 Anslut den smala änden av USB-kabeln till USB-porten.
- 3 Anslut den tjocka änden av USB-kabeln till en USB-port på datorn.
Din enhet visas som en flyttbar enhet under Den här datorn på datorer med Windows och som en volym på skrivbordet på datorer med Mac.

Överföra filer till enheten

- 1 Anslut enheten till datorn.
På Windows datorer visas enheten som en borttagbar diskenhet eller bärbar enhet. På Mac datorer visas enheten som en monterad volym.
Obs! På vissa datorer med flera nätverksenheter kan det hända att enheterna inte visas korrekt. Om du vill ha mer information om hur du ansluter diskenheten kan du läsa i dokumentationen till operativsystemet.
- 2 Öppna filläsaren på datorn.
- 3 Välj en fil.
- 4 Välj **Ändra > Kopiera**.
- 5 Öppna den bärbara enheten, diskenheten eller volymen till enheten.
- 6 Bläddra till en mapp.
- 7 Välj **Ändra > Klistra in**.
Filen visas i listan över filer i enhetsminnet.

Ta bort filer

OBS!

Om du inte är säker på vad en fil används till bör du inte ta bort den. Minnet i enheten innehåller viktiga systemfiler som du inte bör ta bort.

- 1 Öppna **Garmin** enheten eller volym.
- 2 Om det behövs öppnar du en mapp eller volym.
- 3 Välj en fil.
- 4 Tryck på **Delete** på tangentbordet.
Obs! Om du använder en Apple® dator måste du tömma Papperskorgen för att ta bort filerna helt.

Koppla bort USB-kabeln

Om enheten är ansluten till datorn som en flyttbar enhet eller volym, måste du koppla bort enheten från datorn på ett säkert sätt för att undvika dataförluster. Om enheten är ansluten till din Windows dator som en flyttbar enhet, behöver du inte koppla från enheten säkert.

- 1 Slutför en åtgärd:
 - Om du har en Windows dator väljer du ikonen **Säker borttagning av maskinvara** i aktivitetsfältet och väljer sedan din enhet.
 - För Apple datorer väljer du enheten och sedan **Arkiv > Mata ut**.
- 2 Koppla bort kabeln från datorn.

Visa datatotaler

Du kan se de ackumulerade data som du har sparat i enheten, inklusive antalet cykelturer, tid, sträcka och kalorier.

- 1 Håll ned .
- 2 Välj **Historik > Totalt**.

Anpassa enheten

Systeminställningar

Håll ned  och välj System.

Språk: Ställer in språket som visas på enheten ([Ändra enhetens språk, sidan 9](#)).

Belysningstid: Ställer in tiden innan bakgrundsbelysningen släcks.

Avisering: Sätter på och stänger av ljudsignaler för knappar och varningsmeddelanden ([Slå på och stänga av enhetens ljud, sidan 9](#)).

Enheter: Anger vilka måttenheter som ska användas på enheten.

Tid: Ställer in tidsinställningarna.

Positionsformat: Gör att du kan ställa in formatet för visning av detaljer för geografiska positionskoordinater.

Autostart av: Gör att du kan ställa in enheten så att den stängs av automatiskt efter 10 minuters inaktivitet.

Återställ: Gör att du kan nollställa systeminställningarna eller ta bort alla användardata ([Återställa alla standardinställningar, sidan 11](#)).

Om: Visar programvaruversionen och enhets-ID och gör att du kan kontrollera om det finns programvaruuppdateringar ([Se information om regler och efterlevnad för E-label, sidan 11](#)).

Ändra enhetens språk

- 1 Håll ned .
- 2 Välj **System > Språk**.

Ändra måttenheterna

Du kan anpassa måttenheter för avstånd och hastighet.

- 1 Håll ned .
- 2 Välj **System > Enheter**.

Slå på och stänga av enhetens ljud

- 1 Håll ned .
- 2 Välj **System > Avisering**.

Använda den automatiska avstängningsfunktionen

Den här funktionen stänger automatiskt av enheten efter 10 minuters inaktivitet.

- 1 Håll ned .
- 2 Välj **System > Autostart av**.

Cyklingsinställningar

Håll ned  och välj Cyklingsinst..

Datasidor: Här kan du anpassa datasidor och lägga till nya datasidor för din tur (*Byta datafält, sidan 4*).

Varningar: Ställer in träningsvarningar för din tur (*Varningar, sidan 10*).

Varv: Ställer in alternativ för Auto Lap funktionen (*Markera varv, sidan 4*).

Auto Pause: Ställer in enheten på att sluta spela in data när du slutar röra på dig (*Använda Auto Pause®, sidan 4*).

Auto Scroll: Gör att du kan bläddra automatiskt genom alla datasidor medan tiduret är igång (*Använda Auto Scroll, sidan 4*).

Segmentvarning: Aktiverar meddelanden som uppmärksammar dig på att du närmar dig ett segment (*Segment, sidan 3*).

Navigeringsanv.: Aktiverar eller avaktiverar meddelanden för turn-by-turn-navigering och ur kurs-varningar.

GPS: Gör att du kan stänga av GPS (*Träna inomhus, sidan 4*) eller ändra satellitinställning (*Ändra satellitinställningarna, sidan 10*).

Ändra satellitinställningarna

För högre prestanda i krävande miljöer och snabbare GPS-positionsbestämning kan du aktivera GPS + GLONASS eller GPS + GALILEO. Om du använder GPS och ytterligare en satellit tillsammans minskar batteriets livslängd snabbare än när du använder bara GPS.

- 1 Håll ned .
- 2 Välj **Cyklingsinst. > GPS**.
- 3 Välj ett alternativ.

Varningar

Du kan använda varningar om du vill träna mot vissa tids-, distans-, kalori- och pulsmål.

Ställa in en återkommande varning

En återkommande varning avisar dig varje gång enheten registrerar ett angivet värde eller intervall. Du kan till exempel ställa in att enheten ska varna dig var 30:e minut.

- 1 Håll ned .
- 2 Välj **Cyklingsinst. > Varningar**.
- 3 Välj varningstyp.
- 4 Aktivera ett larm.
- 5 Ange ett värde.
- 6 Välj .

Varje gång du når varningsvärdet visas ett meddelande. Enheten piper även om ljudtoner är påslagna (*Slå på och stänga av enhetens ljud, sidan 9*).

Telefoninställningar

Håll ned  och välj Telefon.

Få hjälp: Gör det möjligt att skicka ett automatiserat sms med ditt namn och din GPS-position till dina Garmin Connect nödkontakter (*Begära hjälp, sidan 6*).

Status: Aktiverar trådlös Bluetooth teknik.

Obs! Andra Bluetooth inställningar visas endast när trådlös Bluetooth teknik är aktiverad.

Aviseringar: Gör att du kan aktivera telefonaviseringar från din kompatibla smartphone.

Para ihop telefon: Anslut enheten med en kompatibel Bluetooth aktiverad smartphone. Med den här inställningen kan du använda Bluetooth anslutna funktioner, bland annat LiveTrack aktivitetsöverföringar till Garmin Connect.

Ställa in läge för utökad display

Du kan använda Edge 130 enheten som en utökad display för att visa datasidor från en kompatibel Garmin multisportklocka. Du kan till exempel para ihop en kompatibel Forerunner® enhet så att den visar sina datasidor på Edge enheten under ett triathlon.

- 1 Från Edge enheten håller du ned .
- 2 Välj **Utökad display > Anslut ny klocka**.
- 3 På din kompatibla Garmin klocka väljer du **Inställningar > Sensorer och tillbehör > Lägg till nytt > Utökad display**.
- 4 Slutför ihopparningen genom att följa instruktionerna på skärmen på din Edge enhet och Garmin klocka.

Datasidorna från din ihopparade klocka visas i Edge enheten när enheterna har parats ihop.

Obs! Normala funktioner i Edge enheten är avaktiverade då läget för utökad display används.

Efter att du har parat ihop din kompatibla Garmin klocka med Edge enheten ansluts de automatiskt nästa gång du använder läget för utökad display.

Gå ur läge för utökad display

- 1 Håll ned  när enheten är i läge för utökad display.
- 2 Välj **Stäng utökad display > Ja**.

Enhetsinformation

Specifikationer

Edge – specifikationer

Batterityp	Uppladdningsbart, inbyggt litiumjonbatteri
Batteriets livslängd	Upp till 15 timmar
Drifttemperaturområde	Från -20 till 60 °C (från -4 till 140 °F)
Laddningstemperaturområde	Från 0° till 45° C (från 32° till 113° F)
Trådlösa frekvenser	ANT+ 2,4 GHz vid 1 dBm nominell Bluetooth 2,4 GHz vid 1 dBm nominell
Vattenklassning	IEC 60529 IPX7 ¹

Pulsmätare – specifikationer

Batterityp	CR2032, 3 V, kan bytas av användaren
Batteriets livslängd	Upp till 4,5 år vid användning 1 timme/dag
Vattentålighet	3 ATM ² Obs! Den här produkten sänder inte pulsdata när du simmar.
Drifttemperaturområde	Från -5 till 50 °C (från 23 till 122 °F)
Trådlösa frekvenser/protokoll	2,4 GHz ANT+ trådlös kommunikation

Specifikationer för hastighetsgivare och kadensgivare

Batterityp	CR2032, 3 V, kan bytas av användaren
Batteriets livslängd	Cirka 1 år (vid 1 timmes användning om dagen)
Drifttemperaturområde	Från -20 till 60 °C (från -4 till 140 °F)
Trådlösa frekvenser/protokoll	2,4 GHz ANT+ trådlös kommunikation
Vattenklassning	1 ATM ³

¹ Enheten tål tillfällig exponering för vatten på upp till 1 m djup i upp till 30 min. Mer information hittar du på www.garmin.com/waterrating.

² Enheten klarar tryck som motsvarar ett djup på 30 m. Mer information finns på www.garmin.com/waterrating.

³ Enheten klarar tryck som motsvarar ett djup på 10 m. Mer information finns på www.garmin.com/waterrating.

Se information om regler och efterlevnad för E-label

Enhetens etikett ges elektroniskt. E-label kan ge information om regler, exempelvis identifieringsnummer från FCC eller lokala efterlevnadsmärkningar samt tillämplig produkt- och licensinformation.

- 1 Håll ned .
- 2 Välj **System** > **Om**.
- 3 Välj .

Skötsel av enheten

OBS!

Förvara inte enheten där den kan utsättas för extrema temperaturer eftersom det kan orsaka permanenta skador.

Använd inte kemiska rengöringsmedel, lösningsmedel eller insektsmedel som kan skada plastkomponenter och ytor.

Fäst väderskyddet ordentligt för att förhindra skada på USB-porten.

Undvik kraftiga stötar och ovarsam hantering eftersom det kan förkorta produktens livslängd.

Rengöra enheten

- 1 Torka av enheten med en fuktad trasa med mildt rengöringsmedel.
- 2 Torka enheten torr.

Låt enheten torka helt efter rengöring.

Sköta om pulsmätaren

OBS!

Svett och salt som fastnar i remmen kan minska pulsmätarens förmåga att rapportera korrekta data.

- Skölj av pulsmätaren efter varje användning.
- Tvätta pulsmätaren för hand efter var sjunde användning. Använd en liten mängd mildt rengöringsmedel, till exempel diskmedel.
Obs! Om du använder för mycket rengöringsmedel kan pulsmätaren skadas.
- Tvätta inte pulsmätaren i tvättmaskin och lägg den inte i torktummlaren.
- Pulsmätaren ska hängas upp eller läggas plant när den ska torka.

Utbytbara batterier

⚠ VARNING

I guiden *Viktig säkerhets- och produktinformation*, som medföljer i produktförpackningen, finns viktig information och produktvarningar.

Byta pulsmätarens batteri

- 1 Använd en liten stjärnskruvmejsel för att ta bort de fyra skruvarna på baksidan av modulen.
- 2 Ta bort locket och batteriet.



- 3 Vänta i 30 sekunder.

- 4 Sätt i det nya batteriet med pluspolen vänd uppåt.
Obs! Se till att du inte skadar eller tappar bort O-ringspackningen.
- 5 Sätt tillbaka locket på baksidan och de fyra skruvarna.

Obs! Dra inte åt för hårt.

När du har bytt ut pulsmätarens batteri kan du behöva para ihop den med enheten igen.

Byta batteri i hastighetsgivaren eller kadensgivaren

Lysdioden blinkar rött, vilket innebär låg batterinivå efter två varv.

- 1 Leta rätt på det runda batterilocket ① på baksidan av givaren.



- 2 Vrid locket moturs tills markören pekar mot olåst läge och locket är tillräckligt löst för att du ska kunna ta bort det.
- 3 Ta bort locket och batteriet ②.

TIPS: Du kan använda en tejpbitt ③ eller en magnet för att ta bort batteriet från locket.



- 4 Vänta i 30 sekunder.
- 5 Sätt i det nya batteriet i locket i rätt polriktning.
Obs! Se till att du inte skadar eller tappar bort O-ringspackningen.
- 6 Vrid locket medurs tills markören pekar mot låst läge.
Obs! Lysdioden blinkar rött och grönt i några sekunder efter batteribyte. När lysdioden blinkar grönt och sedan slutar blinka är enheten aktiv och är redo att skicka data.

Felsökning

Starta om enheten

Om enheten slutar svara kan du behöva starta om den.

Obs! När du startar om enheten kan dina data eller inställningar raderas.

- 1 Håll  intryckt i 15 sekunder.
Enheten stängs av.
- 2 Håll  intryckt i en sekund för att slå på enheten.

Återställa alla standardinställningar

Du kan återställa alla enhetens inställningar till fabriksinställningarna.

- 1 Håll ned  för att öppna huvudmenyn.
- 2 Välj **System** > **Återställ**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Om du endast vill återställa enheten och cyklingsinställningarna väljer du **Återst inställn..**
Obs! Det återställer inte din aktivitethistorik som turer, träningspass och banor.

- Om du vill återställa enheten och cyklingsinställningarna samt ta bort all användarhistorik och -data väljer du **Radera alla**.
Obs! Åtgärden tar bort all information du har angett samt aktivitetshistorik.

Maximera batteriets användningstid

- Korta ned bakgrundsbelysningens tidsgräns (*Systeminställningar*, sidan 9).
- Stäng av trådlös Bluetooth teknik (*Telefoninställningar*, sidan 10).
- Välj inställningen **GPS** (*Ändra satellitinställningarna*, sidan 10).
- Ta bort trådlösa sensorer som du inte längre använder.

Förbättra GPS-satellitmottagningen

- Synkronisera enheten ofta med ditt Garmin Connect konto:
 - Anslut enheten till datorn med hjälp av USB-kabeln och Garmin Express™ programmet.
 - Synkronisera enheten med Garmin Connect appen med hjälp av din Bluetooth aktiverade smartphone.
- När du är ansluten till ditt Garmin Connect konto hämtar enheten flera dagars satellitdata, vilket gör att den snabbt hittar satellitsignaler.
- Ta med enheten utomhus till en öppen plats, en bit från höga byggnader och träd.
 - Stå stilla i några minuter.

Enheten är på fel språk

- 1 Håll ned .
- 2 Bläddra ned till den sista posten i listan och välj den.
- 3 Välj den första posten i listan.
- 4 Använd  och  för att välja språk.

Utbytes-O-ringar

Utbytesband (O-ringar) finns tillgängliga för fästena.

Obs! Använd endast utbytesband av EPDM (Ethylene Propylene Diene Monomer). Gå till <http://buy.garmin.com> eller kontakta en Garmin återförsäljare.

Uppdatera programvaran med appen Garmin Connect

Innan du kan uppdatera enhetens programvara med Garmin Connect appen måste du ha ett Garmin Connect konto, och du måste para ihop enheten med en kompatibel smartphone (*Para ihop din smartphone*, sidan 1).

Synkronisera enheten med Garmin Connect appen.

När ny programvara finns tillgänglig skickar Garmin Connect appen automatiskt uppdateringen till din enhet.

Uppdatera programvaran med Garmin Express

Innan du kan uppdatera enhetens programvara måste du ha ett Garmin Connect konto och du måste hämta Garmin Express appen.

- 1 Anslut enheten till datorn med USB-kabeln.
När den nya programvaran finns tillgänglig skickar Garmin Express den till din enhet.
- 2 Följ instruktionerna på skärmen.
- 3 Koppla inte bort enheten från datorn under uppdateringsprocessen.

Produktuppdateringar

Installera Garmin Express (www.garmin.com/express) på datorn. Installera appen Garmin Connect på din smartphone.

Detta ger enkel åtkomst till de här tjänsterna för Garmin enheter:

- Programvaruuppdateringar
- Dataöverföringar till Garmin Connect
- Produktregistrering

Mer information

- Ytterligare handböcker, artiklar och programvaruuppdateringar hittar du på support.garmin.com.
- Gå till buy.garmin.com eller kontakta din Garmin återförsäljare för information om tillbehör och utbytesdelar.

Bilagor

Datafält

Vissa datafält kräver tillbehör (tillval) för att kunna visa data.

Aktuell tid: Tid på dagen baserat på din aktuella plats och tidsinställningar (format, tidszon och sommartid).

Batterinivå: Återstående batteriladdning.

Batteristatus: Återstående batteriladdning för ett cykellampstillbehör.

Distans: Tillryggslagd sträcka för aktuellt spår eller aktivitet.

Distans till dest.: Återstående sträcka till slutdestinationen. Dessa data visas bara under navigering.

Distans till nästa: Återstående sträcka till nästa waypoint på ruten. Dessa data visas bara under navigering.

ETA nästa: Det beräknade klockslaget då du når nästa waypoint på ruten (justerat till waypointens lokala tid). Dessa data visas bara under navigering.

ETA till dest: Det beräknade klockslaget då du når slutdestinationen (justerat till destinationens lokala tid). Dessa data visas bara under navigering.

Fart: Aktuell fart för resan.

Genomsn varvtid: Medelvarvtiden för den aktuella aktiviteten.

Höjd: Höjden över eller under havsnivå för din aktuella plats.

Kadens: Cykling. Vevarmens varvtal. Enheten måste vara ansluten till kadensgivaren för att dessa data skall visas.

Kalorier: Mängden totala kalorier som förbränts.

Kraft - 3 sek-med.: Uteffektens rörliga medeltal per 3 sekunder.

Kraft - kJ: Det ackumulerade utförda arbetet (uteffekt) i kilojoule.

Kraft - Max.: Den högsta uteffekten för den aktuella aktiviteten.

Kraft - Med.: Den genomsnittliga uteffekten för den aktuella aktiviteten.

Kraft - Varv: Den genomsnittliga uteffekten för det aktuella varvet.

Kraftzon: Det aktuella intervallet för uteffekt (1 till 7) baserat på egna inställningar.

Ljusvinkel, status: Strålkastarens strålläge.

Lutning: Beräkningen av stigning (höjd) under lopp (sträcka). Exempel: Om du färdas 60 m (200 fot) för varje 3 m (10 fot) du stiger är lutningen 5 %.

Maxfart: Toppfarten för den aktuella aktiviteten.

Med. fart: Medelfarten för den aktuella aktiviteten.

Medelkadens: Cykling. Den genomsnittliga kadensen för den aktuella aktiviteten.

Medel puls: Den genomsnittliga pulsen för den aktuella aktiviteten.

Pos. vid dest.: Den sista punkten på en rutt eller kurs.

Position vid nästa: Nästa punkt på en rutt eller kurs.

Puls: Dina hjärtslag per minut (bpm). Din enhet måste vara ansluten till en kompatibel pulsmätare.

Puls %Max.: Procentandelen av maxpuls.

Pulszon: Det aktuella intervallet för pulsen (1 till 5). Standardzonerna är baserade på din användarprofil och maximala puls (220 minus din ålder).

Riktning: Den riktning som du rör dig i.

Solnedgång: Tiden för solnedgång baserat på din GPS-position.

Soluppgång: Tiden för soluppgång baserat på din GPS-position.

Tid: Stopptiden för den aktuella aktiviteten.

Tid till dest.: Den beräknade tiden innan du når destinationen. Dessa data visas bara under navigering.

Tid till nästa: Den beräknade tiden som återstår tills du når nästa waypoint på ruten. Dessa data visas bara under navigering.

Total tid: Den totala inspelade tiden. Om du, t.ex. startar tiduret och löper i 10 minuter, stoppar tiduret i 5 minuter och sedan startar tiduret igen och löper i 20 minuter, är den förflutna tiden 35 minuter.

Totalt nedför: Den totala höjdminskningen sedan den senaste återställningen.

Totalt uppför: Den totala stigningssträckan sedan den senaste återställningen.

Trippmätare: En fortgående uppräknings av den tillryggalagda sträckan för alla resor. Denna summa rensas inte när du återställer trippdata.

Varv: Antalet varv som slutförts för den aktuella aktiviteten.

Varv distans: Tillryggalagd sträcka för aktuellt varv.

Varv fart: Medelfarten för det aktuella varvet.

Varvkadens: Cykling. Den genomsnittliga kadensen för det aktuella varvet.

Varv puls: Den genomsnittliga pulsen för det aktuella varvet.

Varv tid: Stopptiden för det aktuella varvet.

Standardklassificeringar för VO2-maxvärde

De här tabellerna innehåller standardiserade klassificeringar för VO2-maxvärden efter ålder och kön.

Män	Percentil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Överlägset	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Utmärkt	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
Ganska bra	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Dåligt	0–40	< 41,7	< 40,5	< 38,5	< 35,6	< 32,3	< 29,4

Kvinnor	Percentil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Överlägset	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Utmärkt	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Bra	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Ganska bra	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Dåligt	0–40	< 36,1	< 34,4	< 33	< 30,1	< 27,5	< 25,9

Data återgivna med tillstånd från The Cooper Institute. Mer information finns på www.CooperInstitute.org.

Beräkning av pulszon

Zon	% av maxpuls	Erhållen ansträngning	Fördelar
1	50-60 %	Avslappnat, lätt tempo, rytmisk andning	Aerobisk träning på nybörjarnivå, minskar stress
2	60-70 %	Bekvämt tempo, något djupare andning, konversation möjlig	Grundläggande konditionsträning, bra återhämtningstempo
3	70-80 %	Måttlig takt, svårare att upprätthålla konversation	Förbättrad aerobisk kapacitet, optimal kardiovaskulär träning
4	80-90 %	Snabbt tempo och något obekvämt, tung andning	Förbättrad anaerobisk kapacitet och gräns, högre hastighet
5	90-100 %	Spurttempo, ohållbart under längre perioder, ansträngd andning	Anaerobisk och muskulär uthållighet, ökad styrka

Hjulstorlek och omkrets

Fartsensorn identifierar automatiskt hjulstorleken. Vid behov kan du manuellt ange hjulets omkrets i fartsensorns inställningar.

Däckstorleken är utmärkt på båda sidorna av däck. Det här är inte en heltäckande lista. Du kan även mäta hjulens omkrets eller använda någon av de beräkningsfunktioner som finns på internet.

Däckstorlek	Hjulets omkrets (mm)
20 × 1,75	1 515
20 × 1-3/8	1 615
22 × 1-3/8	1 770
22 × 1-1/2	1 785
24 × 1	1 753
24 × 3/4 tubdäck	1 785
24 × 1-1/8	1 795
24 × 1,75	1 890
24 × 1-1/4	1 905
24 × 2,00	1 925
24 × 2,125	1 965
26 × 7/8	1 920
26 × 1-1,0	1 913
26 × 1	1 952
26 × 1,25	1 953
26 × 1-1/8	1 970
26 × 1,40	2 005
26 × 1,50	2 010
26 × 1,75	2 023
26 × 1,95	2 050
26 × 2,00	2 055
26 × 1-3/8	2 068

Däckstorlek	Hjulets omkrets (mm)
26 × 2,10	2 068
26 × 2,125	2 070
26 × 2,35	2 083
26 × 1-1/2	2 100
26 × 3,00	2 170
27 × 1	2 145
27 × 1-1/8	2 155
27 × 1-1/4	2 161
27 × 1-3/8	2 169
29 × 2,1	2 288
29 × 2,2	2 298
29 × 2,3	2 326
650 × 20C	1 938
650 × 23C	1 944
650 × 35A	2 090
650 × 38B	2 105
650 × 38A	2 125
700 × 18C	2 070
700 × 19C	2 080
700 × 20C	2 086
700 × 23C	2 096
700 × 25C	2 105
700C tubdäck	2 130
700 × 28C	2 136
700 × 30C	2 146
700 × 32C	2 155
700 × 35C	2 168
700 × 38C	2 180
700 × 40C	2 200
700 × 44C	2 235
700 × 45C	2 242
700 × 47C	2 268

Index

A

aktiviteter, starta **2**
anpassa enheten **4, 5**
anpassade datafält **4**
ANT+ sensorer **6, 8**
 kraftmätare **8**
 para ihop **8**
användardata, ta bort **9**
användarprofil **4**
appar **5**
 smartphone **1**
Auto Lap **4**
Auto Pause **4**
Auto Scroll **4**
avstånd, varningar **10**

B

bakgrundsbelysning **2**
band **12**
banor **3, 4**
 läsa in **3**
 ta bort **4**
batteri
 byta **11**
 ersätta **11**
 ladda **1**
 maximera **9, 12**
 typ **2**
Bluetooth sensorer **6**
Bluetooth teknik **1, 5, 10**
byta batteri **11**

C

Connect IQ **6**
cykelsensor **8**
cykla **8**
cyklingsalternativ **2**

D

data
 dela **10**
 lagra **6**
 sidor **4**
 överföra **6, 9**
datafält **4, 6, 12**
dator, ansluta **9**
dela data **10**

E

energispärläge **9**
enhet, skötsel **11**

F

fart- och kadenssensor **1**
felsökning **7, 11, 12**
filer, överföra **9**

G

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

H

hastighets- och kadensgivare **6, 7, 11**
historik **2, 4, 8, 9, 11**
 skicka till datorn **6**
 ta bort **9**
 visa **9**
hjulstorlekar **13**
hjälp **6**
händelsedetektorn **6**

I

ikoner **1, 5**
inomhusträning **4**
inställningar **1, 9–11**
 enhet **9**

K

kadens **7**
kalibrera, kraftmätare **8**
kalori, varningar **10**
kartor **5**
knappar **1**
kraft (styrka), meter **4, 7, 8**

L

lagra data **6, 9**
ljud **9**

M

montera **1, 6, 7**
montera enheten **1**
måttenheter **9**

N

navigation **5**
 tillbaka till start **5**
nödsituationskontakter **6**

O

O-ringar. Se band

P

para ihop
 ANT+ sensorer **8**
 smartphone **1**
pedaler **8**
personliga rekord **4, 5**
 ta bort **5**
platser **5**
 hitta med kartan **5**
 kartalternativ **5**
 kategorier **5**
 skicka **6**
 spara **5**
 söka efter **5**
 ta bort **5**
positioner **5**
profiler, användare **4**
programvara, uppdatera **12**
puls **1, 4**
 monitor **11**
 mätare **4, 7, 8, 11**
 zoner **7, 13**

R

rengöra enheten **11**
rensa data **11**

S

satellitsignaler **2, 10, 12**
segment **3**
 ta bort **3**
smartphone **5, 6, 10**
 para ihop **1**
spara aktiviteter **2**
specifikationer **10**
språk **9, 12**
ström **8**
systeminställningar **9**

T

ta bort, alla användardata **9**
tid, varningar **10**
tidur **8**
tillbaka till start **5**
tillbehör **6, 8, 12**
timer **1, 2**
träning **2**
 program **2**
 sidor **4**

U

uppdateringar, programvara **9, 12**
USB **12**
 koppla bort **9**
utökad display **10**

V

varningar **10**
varv **1, 4**
VO2-max **8, 13**
VO2-max. **8**

W

widgets **2**

Å

återhämtning **7**
återställa enheten **11**

