

GARMIN®

Edge® 20/25



Användarhandbok

© 2015 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® och Edge® är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag och är registrerade i USA och andra länder. Garmin Connect™ och Garmin Express™ är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag. De här varumärkena får inte användas utan skriftligt tillstånd från Garmin.

Märket Bluetooth® och logotyperna ägs av Bluetooth SIG, Inc. och all användning av sådana märken från Garmin är licensierad. Mac® är ett varumärke som tillhör Apple Inc., registrerat i USA och andra länder. Windows® är ett registrerat varumärke som tillhör Microsoft Corporation i USA och andra länder.

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

Modellnr: A02643

Innehållsförteckning

Introduktion	1	Felsökning	7
Knappar	1	Uppdatera programvaran	7
Statusikoner	1	Support och uppdateringar	7
Installera standardfästet	1	Mer information	7
Ta loss Edge	1	Maximera batteritiden	7
Ta en cykeltur	1	Söka satellitsignaler	7
Ladda enheten	1	Återställa enheten	7
Träning	2	Utbytes-O-ringar	7
Ställa in cyklingsläget	2	Visa enhetsinformation	7
Ändra tids-, distans- eller kalorimål	2	Bilaga	7
Ändra cyklingsläge	2	Datafält	7
Träna inomhus	2	Beräkning av pulszon	8
Markera varv	2	Programlicensavtal	8
Använda Auto Pause®	2	Index	9
Använda Blåddra automatiskt	2		
Ändra datafält	2		
Historik	2		
Visa din tur	2		
Ta bort en tur	2		
Personliga rekord	2		
Visa dina personliga rekord	2		
Ta bort personliga rekord	3		
Visa cyklingstotaler	3		
Nollställa cyklingstotaler	3		
Garmin Connect	3		
Skicka data till ditt Garmin Connect konto	3		
Datahantering	3		
Koppla bort USB-kabeln	3		
Bluetooth anslutna funktioner	3		
Para ihop din smartphone med din Edge 25	3		
Stänga av Bluetooth teknik	3		
Stänga av smarta aviseringar	4		
Navigering	4		
Banor	4		
Följa en bana på webben	4		
Tävla mot ett segment	4		
Visa baninformation	4		
Ta bort en bana	4		
Banalternativ	4		
ANT+ sensorer	4		
Sätta på sig pulsmätaren (tillval)	4		
Montera kadensgivaren	5		
Para ihop ANT+ sensorer	5		
Ställa in din maxpuls	5		
Om pulszone	5		
Träningsmål	5		
Ställa in pulsvarningar	5		
Anpassa enheten	5		
Ställa in din användarprofil	5		
Systeminställningar	5		
Tidsinställningar	6		
Enhetsinformation	6		
Specifikationer	6		
Edge – specifikationer	6		
Pulsmätare – specifikationer	6		
Specifikationer för hastighetsgivare och kadensgivare	6		
Skötsel av enheten	6		
Rengöra enheten	6		
Sköta om pulsmätaren	6		
Utbytbara batterier	6		
Byta pulsmätarens batteri	6		
Byta batteri i hastighetsgivaren eller kadensgivaren	7		

Introduktion

⚠ VARNING

Guiden *Viktig säkerhets- och produktinformation*, som medföljer i produktförpackningen, innehåller viktig information och produktvarningar.

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

Knappar



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

Statusikoner

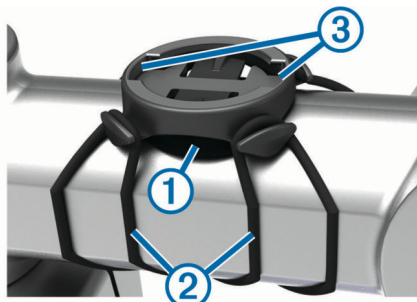
När en ikon lyser innebär det att signalen har hittats eller att sensorn är ansluten.

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

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.



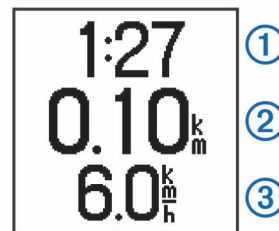
Ta loss Edge

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

Ta en cykeltur

Enheten levereras delvis laddad. Du kan behöva ladda enheten (*Ladda enheten*, sidan 1) innan du ger dig ut och cyklar. Om din Edge 25 enhet levererades med en ANT+® sensor är de redan ihopparade.

- 1 Slå på enheten genom att trycka ned .
- 2 På hemskärmen väljer du .
- 3 Gå ut och vänta medan enheten hämtar satelliter.
Satellitfältet lyser med fast sken när enheten är klar.
- 4 Tryck på om du vill starta tiduret.
Obs! Historiken registreras bara när tiduret är igång.
- 5 Välj om du vill visa ytterligare datasidor.



Tid ①, distans ②, fart ③, total stigning och kalorier registreras när tiduret är på. När du använder en pulsmätare (tillval) visas dina hjärtslag per minut och din pulszon.

TIPS: Du kan anpassa datafälten (*Ändra datafält*, sidan 2).

- 6 Välj om du vill stoppa tiduret.
- 7 Välj **Spara**.

Ladda enheten

⚠ VARNING

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

OBS!

Förhindra korrosion genom att rengöra och torka av kontakterna och det omgivande området noggrant innan du laddar enheten eller ansluter den till en dator. Se rengöringsanvisningarna i bilagan.

- 1 Anslut USB-kabeln till en USB-port på datorn.
- 2 Passa in laddarens stift mot kontakterna på enhetens baksida och tryck på laddaren ① tills den klickar på plats.



3 Ladda enheten helt.

Träning

Ställa in cyklingsläget

- 1 Välj **►** > **Cyklingsalternativ** > **Cyklingsläge**.
- 2 Välj ett alternativ:
 - Välj **Bas** om du vill ta en cykeltur utomhus (*Ta en cykeltur, sidan 1*) eller inomhus (*Träna inomhus, sidan 2*).
Obs! Det här är standardcyklingsläget.
 - Välj **Följ banan** om du vill följa en bana som hämtats från ditt Garmin Connect™ konto (*Följ en bana på webben, sidan 4*).
 - Välj **Tid** om du vill träna mot ett visst tidsmål.
 - Välj **Distans** om du vill träna mot ett visst distansmål.
 - Välj **Kalorier** om du vill träna mot ett visst kalorimål.
- 3 Om det behövs anger du ett eget värde för tids-, distans- eller kalorimålet.
- 4 Välj **↩**.

När du når tids-, distans- eller kalorimålet visas ett meddelande. Enheten piper också om ljudsignaler är påslagna (*Systeminställningar, sidan 5*).

Ändra tids-, distans- eller kalorimål

När du tränar mot ett tids-, distans- eller kalorimål kan du ändra det aktuella cyklingsläget om du vill ändra målinställningarna.

- 1 Välj **►** > **Cyklingsalternativ** > **Cyklingsläge** > **Ändra**.
- 2 Ange ett eget värde.
- 3 Välj **↩**.

Ändra cyklingsläge

- 1 Välj **►** > **Cyklingsalternativ** > **Cyklingsläge** > **Ändra läge**.
- 2 Välj ett alternativ.
- 3 Om du tränar mot ett tids-, distans- eller kalorimål anger du ett eget värde.
- 4 Om följer en bana väljer du en bana som hämtats från ditt Garmin Connect konto.
- 5 Välj **↩**.

Träna inomhus

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

- 1 Välj **►** > **Cyklingsalternativ** > **Använd inomhus**.
Enheten går in i tidursläget.
- 2 Tryck på **►** om du vill starta tiduret.

När GPS-funktionen är avstängd är data för fart och sträcka inte tillgängliga om du inte har en fartsensor (tillval) som skickar hastighets- och distansdata till enheten (endast enhetenEdge 25). Nästa gång du slår på enheten söker den efter satellitsignaler.

Markera varv

Du kan använda funktionen Auto Lap® för att markera ett varv vid en viss distans automatiskt (till exempel vid varje mile eller varje 5 km), och du kan markera varv manuellt. Den här funktionen är användbar när du vill jämföra dina prestationer under olika delar av en aktivitet.

- 1 Välj **▼** > **Inställningar** > **Cyklingsinställningar** > **Varv**.
- 2 Välj ett alternativ:
 - Välj **Auto Lap** och välj en distans om du vill använda funktionen Auto Lap.
 - Tryck på **LAP-knapp** > **På** 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.

Välj **▼** > **Inställningar** > **Cyklingsinställningar** > **Auto Pause** > **På**.

Använda Bläddra automatiskt

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

- 1 Välj **▼** > **Inställningar** > **Cyklingsinställningar** > **Auto Scroll**.
- 2 Välj en visningshastighet.

Ändra datafält

Du kan ändra datafältskombinationer för de sidor som visas när tiduret är igång.

- 1 Välj **▼** > **Inställningar** > **Cyklingsinställningar** > **Datafält**.
- 2 Välj en sida.
- 3 Välj ett datafält för att ändra i det.

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 enhetsminnet är fullt skrivs de äldsta data över. Du bör överföra din historik till Garmin Connect med jämna mellanrum om du vill bevara alla dina turdata.

Visa din tur

- 1 Välj **▼** > **Historik** > **Resor**.
- 2 Välj en tur.

Ta bort en tur

- 1 Välj **▼** > **Historik** > **Resor**.
- 2 Välj en tur.
- 3 Välj **►** > **Ta bort** > **Ja**.

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.

Visa dina personliga rekord

- 1 Välj **▼** > **Historik** > **Rekord**.
- 2 Välj **▼** om du vill bläddra igenom dina rekord.

Ta bort personliga rekord

- 1 Välj ▼ > Historik > Rekord.
- 2 Välj ett rekord som ska tas bort.
- 3 Välj **Rensa?** > Ja.

Återställa ett personligt rekord

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

- 1 Välj ▼ > Historik > Rekord.
- 2 Välj ett rekord som ska återställas.
- 3 Välj **Använd tidigare** > **Använd rekord**.

Visa cyklingstotaler

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

- 1 Välj ▼ > Historik > Totaler.
- 2 Välj ett alternativ för att visa rese- eller enhetstotaler.

Nollställa cyklingstotaler

- 1 Välj ▼ > Historik > Totaler > Nollställ.
 - 2 Välj ett alternativ för att nollställa enhets- eller resetotaler.
- TIPS:** Du kan nollställa resetotaler och behålla enhetstotaler för att spela in en ny tripplogg.
- 3 Välj **Ja**.

Obs! Detta tar inte bort några sparade aktiviteter.

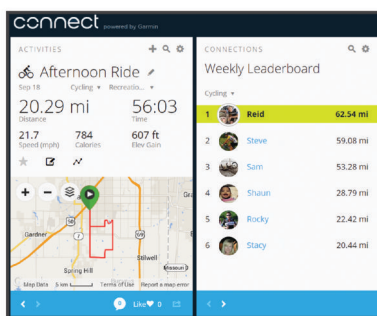
Garmin Connect

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. Registrera dig för ett kostnadsfritt konto genom att gå till www.garminconnect.com/start.

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 data till ditt Garmin Connect konto

Du kan överföra alla dina aktivitetsdata till ditt Garmin Connect konto för en omfattande analys. Du kan visa en karta över din aktivitet och dela dina aktiviteter med vänner.

- 1 Anslut enheten till datorn med USB-kabeln.

- 2 Gå in på www.garminconnect.com.

- 3 Följ instruktionerna på skärmen.

Datahantering

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

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.

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 en Windows dator som en flyttbar enhet, behöver du inte koppla från 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.
 - På Mac datorer drar du volymikonen till papperskorgen.
- 2 Koppla bort kabeln från datorn.

Bluetooth anslutna funktioner

Edge 25 enheten har flera anslutna Bluetooth funktioner till din kompatibla smartphone eller mobila enhet med Garmin Connect Mobile appen. Mer information finns på www.garmin.com/intosports/apps.

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.

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

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 Mobile.

Aviseringar: Visar samtals- och meddelandeaviseringar på din Edge 25 enhet.

Para ihop din smartphone med din Edge 25

- 1 Gå till www.garmin.com/intosports/apps och hämta appen Garmin Connect Mobile till din smartphone.
- 2 Placera din smartphone inom 10 m (33 fot) från enheten.
- 3 På Edge 25 enheten väljer du ▼ > **Inställningar** > **Bluetooth** > **Para ihop Smartphone**.
- 4 Öppna appen Garmin Connect Mobile och följ instruktionerna på skärmen för att ansluta till en enhet.
Instruktionerna visas vid den första configurationen eller så hittar du dem i hjälpen i Garmin Connect Mobile appen.

Stänga av Bluetooth teknik

- Från Edge 25 enheten väljer du ▼ > **Inställningar** > **Bluetooth** > **Av**.
- Läs i användarhandboken till din smartphone om hur man stänger av trådlös Bluetooth teknik.

Stänga av smarta aviseringar

Från Edge 25 enheten väljer du ▼ > **Inställningar** > **Bluetooth** > **Smartaviseringar** > **Av**.

Navigering

Banor

Du kan skicka en bana från ditt Garmin Connect konto till enheten. När den har sparats på enheten kan du navigera längs banan på enheten.

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. Du kan även följa en sparad bana och försöka att uppnå eller överskrida uppsatta träningsmål.

Följa en bana på webben

Innan du kan hämta en bana från ditt Garmin Connect konto måste du ha ett Garmin Connect konto www.garminconnect.com/start.

- 1 Anslut enheten till datorn med USB-kabeln.
- 2 Gå till (*Skicka data till ditt Garmin Connect konto, sidan 3*)
- 3 Skapa en ny bana eller välj en befintlig bana.
- 4 Välj **Skicka till enhet**.
- 5 Koppla bort enheten.
- 6 Välj ▼ > **Banor**.
- 7 Välj en bana.
- 8 Välj **Kör bana**.
- 9 Tryck på ► om du vill starta tiduret.
Kartan visar banan och en förloppsindikator högst upp på skärmen.
- 10 Om det behövs väljer du ▼ för att visa fler datasidor.



Du kan visa sträckan till slutet av banan ① och se hur långt före eller efter bantiden du ligger ②.

Tävla mot ett segment

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

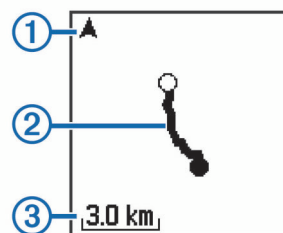
- 1 Börja följa en bana som innehåller ett segment (*Följa en bana på webben, sidan 4*).
När du är i närheten av startpunkten för ett segment visas ett meddelande.
- 2 Börja tävla mot segmentet.
Enheten visar tiden som tillbringats i segmentet.
Ett meddelande visas när segmentet har slutförts.

Visa banainformation

- 1 Välj ▼ > **Banor**.
- 2 Välj en bana.
- 3 Välj ett alternativ:

- Välj **Information** om du vill visa tid, sträcka och total stigning för banan.
- Välj **Karta** för att visa banan på kartan.

Kartfunktioner



①	Pekar mot norr
②	Översikt över banan
③	Zoomnivå

Ta bort en bana

- 1 Välj ▼ > **Banor**.
- 2 Välj en bana.
- 3 Välj **Ta bort** > **Ja**.

Banalternativ

Välj ▼ > **Inställningar** > **Banalternativ**.

Sväng avisering: Aktiverar eller avaktiverar meddelanden för turn-by-turn-navigering.

Segmentmeddelanden: Aktiverar eller avaktiverar meddelanden som uppmärksammar dig på att du närmar dig ett segment.

ANT+ sensorer

Edge 25 enheten kan användas med trådlösa ANT+ sensorer. Mer information om kompatibilitet och om att köpa sensorer (tillval) finns på <http://buy.garmin.com>.

Sätta på sig pulsmätaren (tillval)

OBS!

Pulsmätaren kan börja skava när den används under långa perioder. Du kan lindra detta genom att applicera en kräm eller gel mot friktion mitt på modulen där den kommer i kontakt med huden. Applicera inte gel eller kräm mot friktion på elektroderna. Använd inte gel eller kräm som innehåller solskyddsmedel.

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

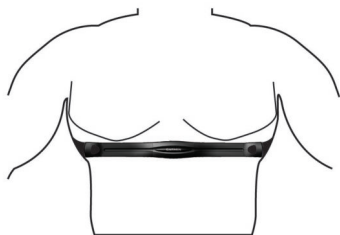
- 1 Tryck en flik ① på remmen genom hålet ② i pulsmätarmodulen.



- 2 Tryck ned fliken.
- 3 Fukta elektroderna ③ på baksidan av modulen för att skapa en ordentlig anslutning mellan ditt bröst och pulsmätaren.



- 4 Led remmen runt bröstet och fäst den i den andra änden av pulsmätarmodulen.



Garmin® logotypen ska vara rättvänd.

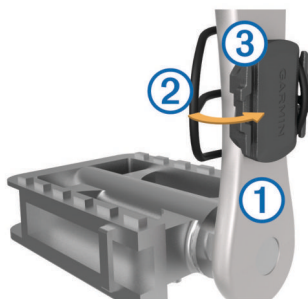
- 5 Flytta enheten inom 3 m (10 fot) räckhåll för pulsmätaren. När du har satt på pulsmätaren är den aktiv och skickar data.

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.

Para ihop ANT+ sensorer

Första gången du ansluter en ANT+ sensor till enheten måste du para ihop enheten och sensorn. Efter den första ihopparningen ansluts enheten automatiskt till sensorn när du startar din aktivitet och sensorn är aktiv och inom räckhåll.

Obs! Om din Edge 25 enhet levererades med en ANT+ sensor är de redan ihopparade.

- 1 Montera sensorn eller sätt på dig pulsmätaren.
- 2 Välj ▼ > **Inställningar** > **Anslut sensorer**.
- 3 Placera enheten högst 1 cm från sensorn och vänta medan enheten ansluts till sensorn.
När enheten upptäcker sensorn visas ett meddelande.

Ställa in din maxpuls

Enheten använder informationen i din användarprofil från den första configurationen för att uppskatta din maxpuls och fastställa dina standardpulszoner. Standardvärdet för maxpulsen

är 220 minus din ålder. Du bör ange din maxpuls (om du vet om den) för att få korrekt information om kaloriförbränningen under aktiviteten.

- 1 Välj ▼ > **Inställningar** > **Användarprofil** > **Maximal puls**.
- 2 Ange din maxpuls.

Om pulszoner

Många idrottsmän använder pulszoner för att mäta och förbättra sin kardiovaskulära styrka och träningsnivå. En pulszone är ett angivet intervall av hjärtslag per minut. De fem mest använda pulszonerna är numrerade från 1 till 5 efter stigande intensitet. I allmänhet beräknas pulszoner på procentandelar av den maximala pulsen.

Träningsmål

Om du känner till dina pulszoner 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 pulszoner kan hjälpa dig att förbättra din kardiovaskulära kapacitet och styrka.
- Genom att känna till dina pulszoner kan du förhindra att du övertränar och minska risken för skador.

Om du känner till din maxpuls kan du använda tabellen (*Beräkning av pulszone, sidan 8*) för att fastställa den bästa pulszonen 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 maxpulsen är 220 minus din ålder.

Ställa in pulsvarningar

Om du har en pulsmätare (tillbehör) kan du ställa in att enheten ska varna dig när din puls ligger över eller under en målzon eller ett eget intervall. Ett exempel: Du kan ställa in enheten på att varna dig när din puls ligger under 150 slag per minut (bpm).

- 1 Välj ► > **Cyklingsalternativ** > **Pulsvarning**.
- 2 Välj ett alternativ:
 - Välj en pulszone om du vill använda ett intervall för en befintlig pulszone.
 - Om du vill anpassa maxvärdet väljer du **Egna** > **Hög** > **På** och anger ett värde.
 - För att anpassa det lägsta värdet väljer du **Egna** > **Låg** > **På** och anger ett värde.

Ett meddelande visas varje gång du överstiger eller faller under det angivna intervallet eller egna värdet. Enheten piper också om ljudsignaler är påslagna (*Systeminställningar, sidan 5*).

Anpassa enheten

Ställa in din användarprofil

Du kan uppdatera inställningarna för kön, födelseår, längd, vikt och maxpuls (*Ställa in din maxpuls, sidan 5*). Enheten utnyttjar informationen för att beräkna korrekta träningsdata.

- 1 Välj ▼ > **Inställningar** > **Användarprofil**.
- 2 Välj ett alternativ.

Systeminställningar

Välj ▼ > **Inställningar** > **System**.

Språk: Ställer in språket som visas på enheten.

Tid: Ställer in tidsinställningarna (*Tidsinställningar, sidan 6*).

Belysningslid: Ställer in tiden innan bakgrundsbelysningen släcks.

Ljud: Sätter på och stänger av ljud. Du kan ställa in ljud för knappar och varningsmeddelanden.

Enheter: Anger vilka måttenheter som ska användas på enheten.

GLONASS: Slår på eller stänger av GLONASS. Som standard använder enheten GPS för att söka efter satelliter. För högre prestanda i krävande miljöer och snabbare GPS-positionsbestämning kan du aktivera både GPS och GLONASS. Om du använder GPS och GLONASS tillsammans minskar batteriets livslängd snabbare än när du använder bara GPS.

Programuppdatering: Gör att du kan kontrollera om det finns programvaruuppdateringar.

Om: Visar programvaruversionen och enhets-ID.

Tidsinställningar

Välj ▼ > **Inställningar** > **System** > **Tid**.

Tidsformat: Ställer in om enheten ska visa tiden i 12-timmars- eller 24-timmarsformat.

Ställ in tid: Ställer in tiden manuellt eller automatiskt baserat på din GPS-position.

Enhetsinformation

Specifikationer

Edge – specifikationer

Batterityp	Uppladdningsbart, inbyggt litiumjonbatteri
Batteriets livslängd	Upp till 8 timmar
Drifttemperaturområde	Från -15 till 60 °C (från 5 till 140 °F)
Laddningstemperaturområde	Från 0° till 45° C (från 32° till 113° F)
Radiofrekvens/protokoll	2,4 GHz-protokoll för ANT+ trådlös kommunikation (endast Edge 25) BluetoothSmart trådlös teknik (endast enheten Edge 25)
Vattenklassning	IEC 60529 IPX7 ¹

Pulsmätare – specifikationer

Batterityp	CR2032, 3 volt, kan bytas av användaren
Batteriets livslängd	Cirka 3 år (vid 1 timmes användning om dagen)
Drifttemperaturområde	Från -10 till 50 °C (från 14 till 122 °F)
Radiofrekvens/protokoll	2,4 GHz ANT+ trådlös kommunikation
Vattenklassning	1 ATM ² Obs! Den här produkten sänder inte pulsdata när du simmar.

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 ²

Skötsel av enheten

OBS!

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

Undvik att trycka på knapparna under vatten.

Använd inte vassa föremål när du tar bort batteriet.

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

Skölj produkten noggrant med kranvatten efter att den utsatts för klor- eller salthaltigt vatten, solkräm, kosmetika, alkohol eller andra starka kemikalier. Om produkten utsätts för sådana substanser under en längre tid kan höljet skadas.

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

Rengöra enheten

OBS!

Även små mängder svett eller fukt kan göra att de elektriska kontakterna korroderar när de ansluts till en laddare. Korrosion kan förhindra laddning och dataöverföring.

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 remmen efter varje användning.
- Handtvätta remmen då och då med lite mildt rengöringsmedel, till exempel diskmedel.

Obs! För mycket tvättmedel kan skada remmen.

- Lägg inte remmen i torktumlaren.
- När du torkar remmen ska du hänga upp den eller lägga den plant.

Utbytbara batterier

⚠ VARNING

Använd inte vassa föremål när du tar ut batterier.

Håll batteriet utom räckhåll för barn.

Stoppa aldrig ett batteri i munnen. Vid förtäring ska du kontakta läkare eller giftinformationscentralen.

Utbytbara knappcells-batterier kan innehålla perkloratmaterial. Särskild hantering kan gälla. Se www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

⚠ OBSERVERA

Kontakta din lokala återvinningscentral för korrekt återvinning av batterierna.

Byta pulsmätarens batteri

- Leta reda på det runda batterilocket på baksidan av pulsmätaren.



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 10 m. Mer information finns på www.garmin.com/waterrating.

- 2 Använd ett mynt för att vrida locket moturs tills det lossnar tillräckligt mycket för att du ska kunna ta bort det (pilen pekar på **OPEN**).
- 3 Ta bort locket och batteriet.
- 4 Vänta i 30 sekunder.
- 5 Sätt i det nya batteriet med pluspolen vänd uppåt.
Obs! Se till att du inte skadar eller tappar bort O-ringspackningen.
- 6 Använd ett mynt för att vrida locket medsols på plats (pilen pekar mot **CLOSE**).

När du har bytt ut pulsmätarens batteri kan du behöva para ihop pulsmätaren 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

Uppdatera programvaran

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 ny programvara är tillgänglig skickar Garmin Express programmet den till din enhet.
- 2 Följ instruktionerna på skärmen.
- 3 Koppla inte bort din enhet från datorn när Garmin Express programmet hämtar programvaran.
TIPS: Om du har problem med att uppdatera programvaran med Garmin Express programmet kan du behöva överföra din aktivitetshistorik till Garmin Connect programmet och ta

bort din aktivitetshistorik från enheten. Det här bör ge tillräckligt med minne för uppdateringen.

Support och uppdateringar

Garmin Express (www.garmin.com/express) ger enkel åtkomst till de här tjänsterna för Garmin enheter.

- Produktregistrering
- Produkthandböcker
- Programvaruuppdateringar
- Dataöverföringar till Garmin Connect

Mer information

- Gå till www.garmin.com/intosports.
- Gå till www.garmin.com/learningcenter.
- Gå till <http://buy.garmin.com>, eller kontakta din Garmin återförsäljare för information om tillbehör och utbytesdelar.

Maximera batteritiden

- Stäng av den trådlösa Bluetooth funktionen i din Edge 25 enhet (*Stänga av Bluetooth teknik, sidan 3*).
- Stäng av **GLONASS** (*Systeminställningar, sidan 5*).

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.

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

Återställa enheten

Om enheten slutar att svara kan du behöva återställa den.

Obs! Om du återställer enheten kan dina data eller inställningar raderas.

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

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.

Visa enhetsinformation

Du kan visa enhets-ID, programvaruversion, GPS-version och programvaruinformation.

Välj ▼ > **Inställningar** > **System** > **Om**.

Bilaga

Datafält

Vissa datafält kräver ANT+ tillbehör för att visa data (endast enhetenEdge 25).

BPM: Hjärtslagen per minut (bpm). Din enhet måste vara ansluten till en kompatibel pulsmätare.

Distans: Tillryggagad sträcka för aktuellt spår eller aktivitet.

Fart: Den aktuella fart du färdas med.

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

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

Kalorier: Mängden totala kalorier som förbränts.

Med. fart: Medelfarten för den aktuella aktiviteten.

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

Tid: Stoptiden för den aktuella aktiviteten.

Totalt uppför: Den totala stigningssträckan sedan den senaste återställningen.

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

Programlicensavtal

GENOM ATT ANVÄNDA ENHETEN GÅR DU MED PÅ ATT VARA BUNDEN AV VILLKOREN I FÖLJANDE PROGRAMVARULICENSAVTAL. DU BÖR LÄSA IGENOM DET HÄR AVTALET NOGGRANT.

Garmin Ltd. och dess dotterbolag ("Garmin") ger dig en begränsad licens för användning av den programvara som är inbäddad i enheten ("Programvaran") i binär körbar form för normal drift av produkten. Titeln, äganderätten och de immateriella rättigheterna i och för Programvaran tillhör Garmin och/eller dess tredjepartsleverantörer.

Du accepterar att Programvaran tillhör Garmin och/eller dess tredjepartsleverantörer och är skyddad enligt de upphovsrättslagar som gäller i USA samt enligt internationella upphovsrättsöverenskommelser. Du bekräftar vidare att strukturen på, organisationen av och koden för Programvaran, som inte källkoden tillhandahålls för, är värdefulla företagshemligheter som tillhör Garmin och/eller dess tredjepartsleverantörer och att källkoden för Programvaran är en värdefull affärshemlighet som tillhör Garmin och/eller dess tredjepartsleverantörer. Du intygar att du inte kommer att dekompilera, demontera, ändra eller bakåtkompilera Programvaran eller någon del av den eller på något annat sätt göra om Programvaran eller någon del av den till läsbar form eller skapa något arbete som bygger på Programvaran. Du intygar också att du inte kommer att exportera eller återexportera Programvaran till något land i strid med de exportkontrolllagar som gäller i USA eller de exportkontrolllagar som gäller i något annat tillämpligt land.

Index

A

ANT+ sensorer [4](#)
användardata, ta bort [3](#)
användarprofil [5](#)
appår [3](#)
 smartphone [3](#)
Auto Lap [2](#)
Auto Pause [2](#)
Auto Scroll [2](#)

B

bakgrundsbelysning [1](#)
band [7](#)
banor [4](#)
 läsa in [4](#)
 ta bort [4](#)
batteri
 byta [6, 7](#)
 ladda [1](#)
 maximera [3, 5, 7](#)
Bluetooth teknik [1, 3, 4](#)
byta batteri [6](#)

D

data
 lagra [3](#)
 örföra [3](#)
datafält [2, 7](#)

E

enhets-ID [7](#)

F

fart- och kadenssensor [1](#)
felsökning [7](#)

G

Garmin Connect [3, 4](#)
Garmin Express
 registrera enheten [7](#)
 uppdatera programvaran [7](#)
GPS [1](#)
 avbryta [2](#)
 signal [7](#)

H

hastighets- och kadensgivare [5, 7](#)
historik [1–3](#)
 skicka till datorn [3](#)
 ta bort [2, 3](#)

I

ikoner [1](#)
inställningar [5, 6](#)

K

kartor [4](#)
 uppdatera [7](#)
klocka [6](#)
knappar [1, 6](#)

L

ladda [1](#)
lagra data [3](#)

M

meny [1](#)
montera [1, 5](#)
montera enheten [1](#)

N

navigation [4](#)

O

O-ringar. Se band

P

para ihop
 ANT+ sensorer [5](#)
 smartphone [3](#)

personliga rekord [2](#)

 ta bort [3](#)
 återställa [3](#)
produktregistrering [7](#)
profiler, användare [5](#)
programlicensavtal [8](#)
programvara
 uppdatera [7](#)
 version [7](#)
puls [1](#)
 mätare [4–6](#)
 varningar [5](#)
 zoner [5, 8](#)

R

registrera enheten [7](#)
rengöra enheten [6](#)

S

satellitssignaler [7](#)
segment [4](#)
smartphone [4](#)
 appår [3](#)
 para ihop [3](#)
spara aktiviteter [1](#)
specifikationer [6](#)
systeminställningar [5](#)

T

ta bort
 alla användardata [3](#)
 historik [3](#)
 personliga rekord [3](#)
tid, inställningar [6](#)
tidur [1, 2](#)
tillbehör [4, 7](#)
timer [1](#)
träning [3](#)
 lägen [2](#)
 sidor [1](#)

U

uppdateringar, programvara [7](#)
USB [7](#)
 koppla bort [3](#)

V

varningar [5](#)
varv [1, 2](#)

Z

zoner, puls [5](#)

Å

återställa enheten [7](#)

