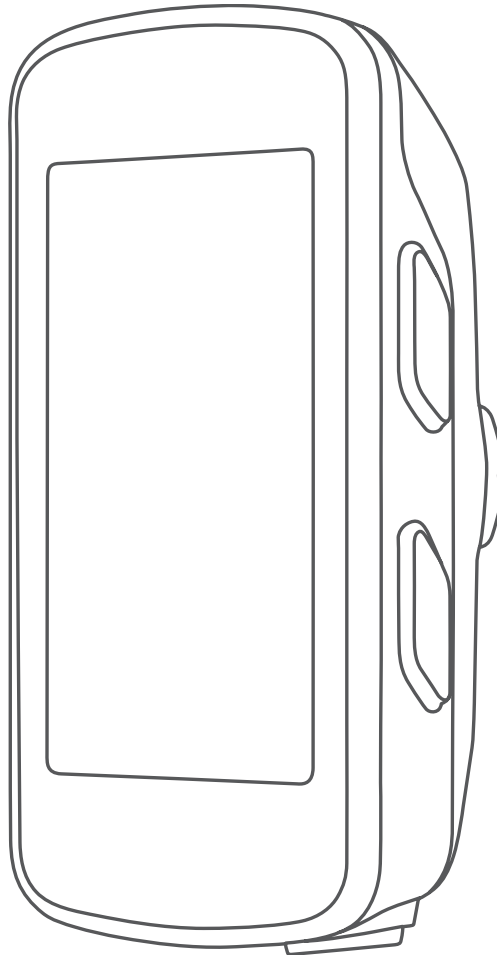


GARMIN®



EDGE® 520 PLUS

Brukerveiledning

© 2018 Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper

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

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

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

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

M/N: AA3001

Innholdsfortegnelse

Innledning	1
Taster	1
Parkoble smarttelefonen	1
Vise statussiden	1
Lade enheten	1
Om batteriet	1
Installere standardbraketten	1
Installere frontbraketten	2
Løse ut Edge	2
Montere terrengsykkelbraketten	2
Innhente satellittsignaler	3
Bruke bakgrunnsløset	3
Trening	3
Legge ut på tur	3
Bruke snarveismenyen	3
Bruke Virtual Partner®	3
Segmenter	3
Strava™ segmenter	4
Følge et segment fra Garmin Connect	4
Aktivere segmenter	4
Konkurrere mot et segment	4
Vise segmentdetaljer	4
Segmentalternativer	4
Slette et segment	4
Treningsøkter	4
Følge en treningsøkt fra Internett	4
Starte en treningsøkt	5
Stoppe en treningsøkt	5
Slette treningsøkter	5
Om treningskalenderen	5
Bruke Garmin Connect treningsplaner	5
Intervalltreningsøkter	5
Opprette en intervalltreningsøkt	5
Starte en intervalltreningsøkt	5
Trene innendørs	5
Parkoble ANT+ sykkelrulle	5
Bruke en ANT+ sykkelrulle	5
Angi motstand	6
Angi målkraft	6
Angi et treningsmål	6
Avbryte et treningsmål	6
Personlige rekorder	6
Vise personlige rekorder	6
Gjenopprette en personlig rekord	6
Slette alle personlige rekorder	6
Treningssoner	6
navigasjon	6
Posisjoner	6
Merke posisjonen	6
Navigere til en lagret posisjon	6
Redigere posisjoner	7
Slette en posisjon	7
Angi høyde	7
Løyper	7
Opprette en løype på enheten	7
Følge en løype fra Garmin Connect	7
Tips for trening med løyper	7
Stoppe en løype	7
Vise en løype på kartet	7
Vise løypedetaljer	7
Løypealternativer	7
Slette en løype	8
Zoom på kartet	8
Kartinnstillinger	8
Endre kartorienteringen	8
Ruteinnstillinger	8
Velge en aktivitet for ruteberegning	8
Bluetooth tilkoblede funksjoner	8
Starte en GroupTrack økt	8
Tips for GroupTrack økter	9
Overføre filer til en annen Edge enhet	9
Spille av talemeldinger på smarttelefonen	9
Hendelsesregistrering og assistansefunksjoner	9
Hendelsesregistrering	9
Assistent	9
Konfigurere hendelsesregistrering og assistansefunksjoner	9
Vise nødkontakter	10
Be om hjelp	10
Slå hendelsesregistrering av og på	10
Avbryte en automatisk melding	10
Sende en statusoppdatering etter en hendelse	10
Sensorer med ANT+	10
Sette på pulsmåleren	10
Restitusjonstid	10
Se restitusjonstiden din	10
Om kondisjonsberegninger	10
Beregne VO2-maks	11
Tips for kondisjonsberegning for sykling	11
Angi pulssoner	11
Om pulssoner	11
Treningsmål	11
Tips for unøyaktige pulsdata	11
Installere hastighetssensoren	11
Installere pedalfrekvenssensoren	12
Om sensorene for hastighet og pedalfrekvens	12
Datagjennomsnitt for pedalfrekvens eller kraft	12
Pare sensorer med ANT+	12
Trene med kraftmålere	12
Stille inn kraftsoner	12
Kalibrere kraftmåleren	12
Pedalbasert kraft	13
Sykkeldynamikk	13
Bruke sykkeldynamikk	13
Oppdatere Vector programvaren ved hjelp av Edge enheten	13
Få beregnet FTP	13
Gjennomføre en FTP-test	13
Automatisk beregning av FTP	13
Bruke elektroniske girskiftere	13
Situasjonsoppfattelse	14
Bruke vekten	14
Garmin Index™ smartvektdata	14
Logg	14
Vise turen	14
Vise tiden din i hver treningszone	14
Sletter sykkelturer	14
Vise totalverdier for data	14
Slette totalverdier for data	14
Garmin Connect	14
Sende turen din til Garmin Connect	14
Dataregistrering	15
Databehandling	15
Koble enheten til datamaskinen	15
Overføre filer til enheten	15
Slette filer	15
Koble fra USB-kabelen	15
Tilpasse enheten	15

Connect IQ™ Nedlastbare funksjoner	15
Laste ned Connect IQ funksjoner ved hjelp av datamaskinen	15
Profiler	15
Konfigurere brukerprofilen	15
Om treningsinnstillinger	15
Oppdatere aktivitetsprofilen	16
Tilpasse dataskjerm bildene	16
Endre satellittinnstillingen	16
Varsler	16
Angi områdevarsler	16
Angi et regelmessig varsel	16
Auto Lap	16
Markere runder etter posisjon	16
Markere runder etter avstand	17
Bruke Auto Pause	17
Bruke automatisk dvalemodus	17
Bruke Bla automatisk	17
Starte tidtakeren automatisk	17
Telefoninnstillinger	17
Systeminnstillinger	17
Skjerminnstillinger	17
Innstillinger for dataregistrering	17
Endre måleenhetene	17
Slå enhetstøner på og av	18
Endre enhetsspråk	18
Tidssoner	18
Konfigurere modus for utvidet visning	18
Lukke modus for utvidet visning	18
Informasjon om enheten	18
Spesifikasjoner	18
Edge – spesifikasjoner	18
Spesifikasjoner for pulsmåler	18
Spesifikasjoner for hastighetssensor og pedalfrekvenssensor	18
Ta vare på enheten	18
Rengjøre enheten	18
Ta vare på pulsmåleren	18
Batterier som kan byttes ut av brukeren	18
Skifte batteriet i pulsmåleren	18
Bytte batteri på hastighetssensor eller pedalfrekvenssensor	19
Feilsøking	19
Nullstille enheten	19
Gjenopprette standardinnstillingene	19
Fjerne brukerdata og innstillinger	19
Maksimere batterilevetiden	19
Forbedre GPS-satellittmottaket	19
Enheten bruker feil språk	19
Temperaturmålinger	19
Utbyttbare tetningsringer	19
Vise enhetsinformasjon	19
Oppdatere programvaren ved hjelp av Garmin Connect Mobile	19
Oppdatere programvaren ved hjelp av Garmin Express	19
Produktoppdateringer	20
Få mer informasjon	20
Tillegg	20
Datafelter	20
Standardverdier for kondisjonsberegning	22
FTP-verdier	22
Pulssoneberegninger	22
Hjulstørrelse og -omkrets	22
Indeks	24

Innledning

⚠ ADVARSEL

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

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

Taster



① ☀ ⏻	Brukes til å justere bakgrunnslyset. Hold nede for å slå enheten av og på.
② ▲	Velg for å bla gjennom dataskjermbilder, alternativer og innstillinger. På startskjermbildet velger du denne for å vise statussiden.
③ ▼	Velg for å bla gjennom dataskjermbilder, alternativer og innstillinger. På startskjermbildet velger du denne for å vise enhetsmenyen.
④ ↻	Velg for å markere en ny runde.
⑤ ▶	Trykk for å starte og stoppe tidtakeren.
⑥ ↶	Velg for å gå tilbake til forrige skjermbilde.
⑦ ↷	Velg for å velge et alternativ eller for å bekrefte en melding. Under sykkelturner brukes denne tasten til å vise menyalternativer som varsler og datafelter.

Parkoble smarttelefonen

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

- 1 Installer og åpne Garmin Connect Mobile-appen fra appbutikken på smarttelefonen.
- 2 Hold nede ⏻ for å slå på enheten.
Den første gangen du slår på enheten, må du velge enhetsspråket. Det neste skjermbildet ber deg om å parkoble med smarttelefonen.
TIPS: Du kan velge **Meny > Innstillinger > Telefon > Par smarttelefon** for å åpne parkoblingsmodus manuelt.
- 3 Velg et alternativ for å legge til enheten i Garmin Connect kontoen din:
 - Hvis dette er den første enheten du har parkoblet med Garmin Connect Mobile-appen, følger du instruksjonene på skjermen.
 - Hvis du allerede har parkoblet en annen enhet med Garmin Connect Mobile-appen, velger du **Garmin-enheter > Legg til enhet** fra ≡ eller ⋮-menyen og følger instruksjonene på skjermen.

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

Vise statussiden

Statussiden viser tilkoblingsstatus for GPS, ANT+® sensorer og smarttelefon.

Velg et alternativ:

- Gå til skjermbildet Hjem, og velg ▲.
- Under en tur velger du ↷ > **Statusside**.



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

Lade enheten

LES DETTE

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

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

MERK: Enheden lades ikke når den er utenfor det godkjente temperaturområdet (*Edge – spesifikasjoner, side 18*).

- 1 Fjern gummihetten ① fra USB-porten ②.



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

Om batteriet

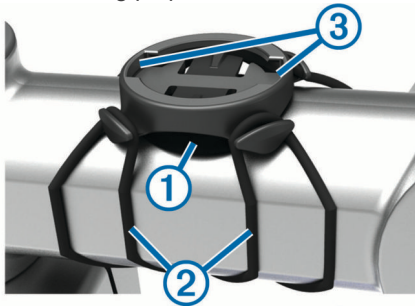
⚠ ADVARSEL

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

Installere standardbraketten

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

- 1 Velg et sikkert sted å montere enheten, der den ikke kommer i veien for betjeningen av sykkelen.
- 2 Plasser gummiplaten ① på baksiden av sykkelbraketten.
Gummitappene justeres etter baksiden av sykkelbraketten slik at den holder seg på plass.



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

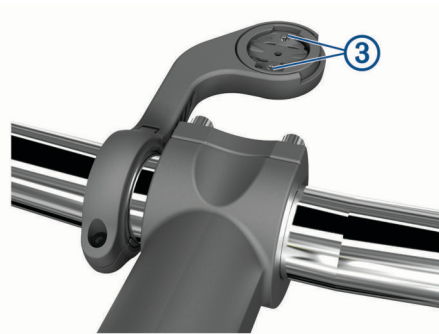


Installere frontbraketten

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



- 3 Plasser gummiputen rundt styret:
 - Hvis styrets diameter er 25,4 mm, bruker du den tykke puten.
 - Hvis styrets diameter er 31,8 mm, bruker du den tynne puten.
- 4 Plasser styretilkoblingen rundt gummiputen.
- 5 Sett på plass, og stram til skruene.
MERK: Garmin® anbefaler at du strammer skruen slik at brakettarmen er festet, med et maksimalt dreiemoment på 0,8 Nm. Kontroller skruens tilstramming regelmessig.
- 6 Juster tappene på baksiden av Edge enheten etter hakkene på sykkelbraketten ③.



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

Løse ut Edge

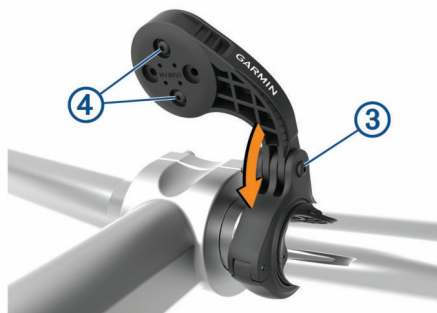
- 1 Vri Edge med klokken for å låse opp enheten.
- 2 Løft Edge ut av braketten.

Montere terrengsykkelbraketten

- 1 Velg et sikkert sted å montere Edge enheten der den ikke kommer i veien for betjeningen av sykkelen.
- 2 Bruk en 3 mm unbrakonøkkel til å fjerne skruen ① fra styrekoblingen ②.



- 3 Velg et alternativ:
 - Hvis styrets diameter er 25,4 mm, bruker du den tykke puten rundt styret.
 - Hvis styrets diameter er 31,8 mm, bruker du den tynne puten rundt styret.
 - Hvis styrets diameter er 35 mm, bruker du ikke noen gummipute.
- 4 Plasser styretilkoblingen rundt styret, slik at brakettarmen er over styrestammen.
- 5 Bruk en 3 mm unbrakonøkkel til å løsne skruen ③ på brakettarmen, plasser brakettarmen, og fest skruen.
MERK: Garmin anbefaler at du strammer skruen slik at brakettarmen er festet, med et maksimalt dreiemoment på 2,26 N-m (20 lbf-in). Kontroller skruens tilstramming regelmessig.



- 6 Bruk eventuelt en 2 mm unbrakonøkkel til å fjerne de to skruene på baksiden av braketten ④, løsne og vri tilkoblingen, og fest skruene igjen for å endre retningen på braketten.
- 7 Fest skruen på styretilkoblingen.
MERK: Garmin anbefaler at du strammer skruen slik at braketten er helt festet, med et maksimalt dreiemoment på 0,8 N-m (7 lbf-in). Kontroller skruens tilstrømming regelmessig.
- 8 Juster tappene på baksiden av Edge enheten etter hakkene på sykkelbraketten ⑤.



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

Innhente satellittsignaler

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

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

Bruke bakgrunnslyset

- Velg en hvilken som helst tast for å slå på bakgrunnslyset.
- Velg ☀ for å justere styrken på bakgrunnslyset.
- Velg ett eller flere alternativer på startskjermbildet:
 - Hvis du vil justere lysstyrken, velger du ▲ > **Lysstyrke** > **Lysstyrke**.
 - Hvis du vil justere tidsavbruddet, velger du ▲ > **Lysstyrke** > **Tidsavbrudd for bakgr.** og deretter et alternativ.

Trening

Legge ut på tur

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

- 1 Hold nede ⏻ for å slå på enheten.
- 2 Gå ut, og vent mens enheten innhenter satellitter.

Satellittstolpene blir grønne når enheten er klar.

- 3 Gå til skjermbildet Hjem, og velg ⌂.
- 4 Velg en aktivitetsprofil.
- 5 Velg ▶ for å starte tidtakeren.

Tid	00:00:04³²
Hastighet	0.0 km/h
Avstand	2 m
Klokkeslett	16:50:25
Kalorier	0 kJ

MERK: Oppføringer i loggen registreres bare når tidtakeren går.

- 6 Velg ▲ eller ▼ for å se flere dataskjermbilder.
- 7 Velg eventuelt ⌂ for å vise menyalternativer som varsler og datafelter.
- 8 Velg ▶ for å stoppe tidtakeren.

TIPS: Du kan endre turtypen før du lagrer og deler denne turen på Garmin Connect kontoen. Det er viktig med nøyaktige turtyper for å opprette sykkelvennlige løyper.

- 9 Velg **Lagre tur**.

Bruke snarveismenyen

Det finner snarveismenyalternativer for dataskjermbilder og tilbehørsfunksjoner. Under sykkelturner vises ☰ på dataskjermbildene.

Velg ⌂ for å vise snarveismenyalternativene.

Bruke Virtual Partner®

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

- 1 Aktiver eventuelt Virtual Partner skjermbildet for aktivitetsprofilen (*Tilpass dataskjermbildene, side 16*).
- 2 Ta deg en tur.
- 3 Velg ▼ for å se Virtual Partner skjermbildet og hvem som leder.

15.0 km/h	
Zaostanek	Čas zaostank
46 m	00:11

- 4 Velg eventuelt ⌂ > **Virtual Partner-hastighet** for å endre hastigheten for Virtual Partner mens du sykler.

Segmenter

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

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

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

Strava™ segmenter

Du kan laste ned Strava segmenter til Edge 520 Plus enheten din. Følg Strava segmenter for å sammenligne prestasjonen din med andre syklisters, venner og proffsyklisters som har syklet det samme segmentet.

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

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

Følge et segment fra Garmin Connect

Før du kan laste ned og følge et segment fra Garmin Connect, må du ha en Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), side 14).

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

Aktivere segmenter

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

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

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

Konkurrere mot et segment

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

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

- 1 Velg **▶** for å starte aktivitetstidtakeren og dra på sykkelkur. Når du kommer til et segment, kan du konkurrere mot segmentet.
- 2 Begynn å konkurrere mot segmentet. Segmentdataskjerm bildet vises automatisk.



- 3 Velg om nødvendig **⊞** for å endre målet mens du konkurrerer mot segmentet.

Du kan konkurrere mot segmentlederen, dine tidligere prestasjoner eller eventuelle andre syklisters. Målet justeres automatisk basert på hvordan du presterer.

Det vises en melding når segmentet er fullført.

Vise segmentdetaljer

- 1 Velg **Meny > Trening > Segmenter**.
- 2 Velg et segment.
- 3 Velg et alternativ:
 - Velg **Kart** for å vise segmentet på kartet.
 - Velg **Høyde** for å vise et stigningsplott for segmentet.
 - Velg **Ledertavlen** for å se tid og gjennomsnittsfart for segmentlederen, gruppelederen eller utfordrerens, din personlige bestetid og gjennomsnittsfart og andre syklisters (hvis det er aktuelt).

TIPS: Du kan velge en oppføring på ledertavlen for å endre segmentmålet ditt.

Segmentalternativer

Velg **Meny > Trening > Segmenter > Segmentalternativer**.

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

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

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

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

Slette et segment

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

Treningsøker

Du kan opprette tilpassede treningsøker som omfatter mål for hvert trinn i treningsøkten og for ulike avstander, tider og kalorier. Du kan opprette treningsøker med Garmin Connect eller velge en treningsplan som har innebygde treningsøker fra Garmin Connect, og overføre dem til enheten.

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

Følge en treningsøkt fra Internett

Før du kan laste ned en treningsøkt fra Garmin Connect, må du ha en Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), side 14).

- 1 Koble enheten til datamaskinen.
- 2 Gå til www.garminconnect.com.
- 3 Opprett og lagre en ny treningsøkt.
- 4 Velg **Send til enhet**, og følg instruksjonene på skjermen.
- 5 Koble fra enheten.

Starte en treningsøkt

Du må laste ned en treningsøkt fra kontoen din på Garmin Connect før du kan starte en treningsøkt.

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

Når du starter en treningsøkt, viser enheten hvert trinn av treningsøkten, målet (hvis du har lagt inn dette) og gjeldende treningsøktdata.

Stoppe en treningsøkt

- Du kan når som helst velge **↶** for å avslutte et trinn i en treningsøkt.
- Du kan når som helst velge **▼** for å se skjermbildet for treningsøkttrinn og deretter velge **↶** > **Stopp treningsøkt** > **OK** for å avslutte treningsøkten.
- Du kan når som helst velge **▶** > **Stopp treningsøkt** for å stoppe tidtakeren og avslutte treningsøkten.
TIPS: Når du lagrer sykkelturen, avsluttes treningsøkten automatisk.

Slette treningsøker

- 1 Velg **Meny** > **Trening** > **Treningsøker** > **Treningsøktalternativer** > **Slett flere**.
- 2 Velg én eller flere treningsøker.
- 3 Velg **Slette treningsøker** > **OK**.

Om treningskalenderen

Treningskalenderen på enheten er en utvidelse av treningskalenderen eller planen du konfigurerer i Garmin Connect. Når du har lagt til et par treningsøker i Garmin Connect kalenderen, kan du sende dem til enheten. Alle planlagte treningsøker som er sendt til enheten, vises i treningskalenderlisten etter dato. Når du velger en dag i treningskalenderen, kan du vise eller utføre treningsøkten. Den planlagte treningsøkten ligger på enheten uavhengig av om du fullfører eller hopper over økten. Når du sender planlagte treningsøker fra Garmin Connect, overskriver de den eksisterende treningskalenderen.

Bruke Garmin Connect treningsplaner

Før du kan laste ned og bruke en treningsplan fra Garmin Connect, må du ha en konto på Garmin Connect ([Garmin Connect](#), side 14).

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

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

Intervalltreningsøker

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

Opprette en intervalltreningsøkt

- 1 Velg **Meny** > **Trening** > **Intervaller** > **Rediger** > **Intervaller** > **Type**.
- 2 Velg **Distanse, Tid** eller **Åpen**.

TIPS: Du kan velge et åpent intervall ved å angi typen som **Åpen**.

- 3 Velg **Varighet**, angi en distanse eller tid for treningsøkten, og velg **✓**.
- 4 Velg **Hvile** > **Type**.
- 5 Velg **Distanse, Tid** eller **Åpen**.
- 6 Angi eventuelt en verdi for distanse eller tid for hvileintervallet, og velg **✓**.
- 7 Velg ett eller flere alternativer:
 - Hvis du vil angi antall repetisjoner, velger du **Repeteer**.
 - Hvis du vil legge til en åpen oppvarming i treningsøkten, velger du **Oppvarming** > **På**.
 - Hvis du vil legge til en åpen nedvarming i treningsøkten, velger du **Nedvarming** > **På**.

Starte en intervalltreningsøkt

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

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

Trene innendørs

Enheten har også en aktivitetsprofil for innendørsaktiviteter hvor GPS er slått av. Du kan slå av GPS når du trener innendørs for å spare batterilevetid.

MERK: Eventuelle endringer i GPS-innstillingene lagres til den aktive profilen.

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

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

Parkoble ANT+ sykkelrulle

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

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

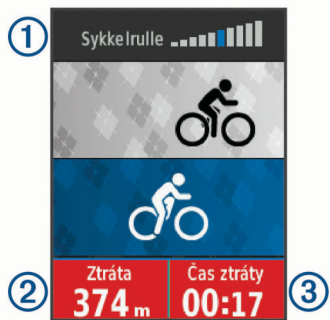
Bruke en ANT+ sykkelrulle

Før du kan bruke en kompatibel ANT+ sykkelrulle, må du sette sykkelen på rullen og parkoble rullen med enheten din ([Parkoble ANT+ sykkelrulle](#), side 5).

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

- 1 Velg **Meny** > **Trening** > **Sykelrulle**.
- 2 Velg et alternativ:
 - Velg **Følg en løype** for å følge en lagret løype ([Løyper](#), side 7).
 - Velg **Følg en aktivitet** for å følge en lagret sykkeltur ([Legge ut på tur](#), side 3).
 - Velg **Følg en treningsøkt** for å følge en kraftbasert treningsøkt du har lastet ned fra Garmin Connect kontoen din ([Treningsøker](#), side 4).

- 3 Velg en løype, aktivitet eller treningsøkt.
- 4 Velg **Kjør**.
- 5 Velg en aktivitetsprofil.
- 6 Velg **▶** for å starte tidtakeren.
Sykkelrullen øker eller senker motstanden basert på høydeinformasjonen i løypen eller sykkelturen.
- 7 Velg **▼** for å vise sykkelrull skjermbildet.



Du kan se motstanden ① og hvor langt du ligger foran eller bak i avstand ② eller tid ③ sammenlignet med den opprinnelige avstanden og tiden for løypen eller aktiviteten.

Angi motstand

- 1 Velg **Meny > Trening > Sykkelrulle > Angi motstand**.
- 2 Velg **▲** eller **▼** for å angi motstanden fra sykkelrullen.
- 3 Velg en aktivitetsprofil.
- 4 Begynn å trække.
- 5 Velg eventuelt **☰ > Angi motstand** for å justere motstanden under aktiviteten.

Angi målkraft

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

Angi et treningsmål

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

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

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

- 3 Velg **▶** for å starte tidtakeren.
- 4 Velg eventuelt **▼** for å se skjermbildet Virtual Partner.
- 5 Når du har fullført aktiviteten, velger du **▶ > Lagre tur**.

Avbryte et treningsmål

Velg **☰ > Avbryt mål > OK**.

Personlige rekorder

Når du har fullført en tur, viser enheten eventuelle nye personlige rekorder som ble oppnådd under turen. Personlige rekorder omfatter raskeste tid for en standardavstand, lengste tur og høyeste stigning under en tur. Når enheten er parkoblet med en kompatibel kraftmåler, viser enheten en maksimal kraftavlesning som er tatt opp i løpet av en 20 minutters periode.

Vise personlige rekorder

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

Gjenopprett en personlig rekord

Du kan tilbake stille personlige rekorder til en tidligere registrert rekord.

- 1 Velg **Meny > Min statistikk > Personlige rekorder**.
- 2 Velg rekorden du vil gjenopprette.
- 3 Velg **Tidligere rekord > OK**.

MERK: Dette sletter ingen lagrede aktiviteter.

Slette alle personlige rekorder

Velg **Meny > Min statistikk > Personlige rekorder > Slett alle > OK**.

MERK: Dette sletter ingen lagrede aktiviteter.

Treningssoner

- Pulssoner (*Angi pulssoner, side 11*)
- Kraftsoner (*Stille inn kraftsoner, side 12*)

navigasjon

Navigasjonsfunksjoner og innstillinger gjelder også når du navigerer etter løyper (*Løyper, side 7*) og segmenter (*Segmenter, side 3*).

- Posisjoner (*Posisjoner, side 6*)
- Kartinnstillinger (*Kartinnstillinger, side 8*)

Posisjoner

Du kan registrere og lagre posisjoner på enheten.

Merke posisjonen

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

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

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

Navigere til en lagret posisjon

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

- 1 Velg **Meny > Navigasjon > Lagrede posisjoner**.
- 2 Velg en posisjon.
- 3 Velg **Se på kart**.
- 4 Velg **Kjør**.
- 5 Følg instruksjonene på skjermen frem til destinasjonen.



Redigere posisjoner

- 1 Velg **Meny** > **Navigasjon** > **Lagrede posisjoner**.
- 2 Velg en posisjon.
- 3 Velg **Rediger**.
- 4 Velg detaljene for en posisjon.
Velg for eksempel **Endre høyde** for å angi en kjent høyde for posisjonen.
- 5 Rediger verdien, og velg ✓.

Slette en posisjon

- 1 Velg **Meny** > **Navigasjon** > **Lagrede posisjoner**.
- 2 Velg en posisjon.
- 3 Velg **Slett posisjon** > **OK**.

Angi høyde

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

- 1 Ta deg en tur.
- 2 Velg ⚙ > **Angi høyde**.
- 3 Angi høyden, og velg ✓.

Løyper

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

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

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

Opprette en løype på enheten

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

- 1 Velg **Meny** > **Navigasjon** > **Løyper** > **Løypealternativer** > **Opprett ny**.
- 2 Velg en aktivitet du vil forme løypen etter.
- 3 Angi et navn på løypen, og velg ✓.
Løypen vises på listen.
- 4 Velg løypen, og se gjennom løypedetaljene.
- 5 Velg eventuelt **Innstillinger** for å endre løypedetaljene.
Du kan for eksempel endre navnet eller fargen på løypen.
- 6 Velg ⤴ > **Kjør**.

Følge en løype fra Garmin Connect

Før du kan laste ned en løype fra Garmin Connect, må du ha en Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), side 14).

- 1 Velg et alternativ:

- Åpne Garmin Connect Mobile-appen.
 - Gå til connect.garmin.com.
- 2 Opprett en ny løype, eller velg en eksisterende løype.
 - 3 Velg **Send til enhet**.
 - 4 Følg instruksjonene på skjermen.
 - 5 På Edge enheten velger du **Meny** > **Navigasjon** > **Løyper**.
 - 6 Velg løypen.
 - 7 Velg **Kjør**.

Tips for trening med løyper

- Bruk svingveiledning ([Løypealternativer](#), side 7).
- Hvis du tar med oppvarming, velger du ▶ for å begynne løypen og varmer opp som vanlig.
- Sørg for at du holder deg utenfor løypen når du varmer opp. Når du er klar til å begynne, setter du kursen mot løypen. Når du befinner deg innenfor løypen, vises en melding.
MERK: Virtual Partner starter løypen med en gang du velger ▶. Den venter ikke til du er ferdig med å varme opp.
- Bla til kartet for å vise løypekartet.
Det vises en melding hvis du beveger deg utenfor løypen.

Stoppe en løype

Velg ⏏ > **Stopp løype** > **OK**.

Vise en løype på kartet

Du kan tilpasse hvordan hver løype som er lagret på enheten, vises på kartet. Du kan for eksempel angi at veien til jobben alltid vises i gult på kartet. Du kan angi at en alternativ rute skal vises i grønt. På denne måten kan du se løypene mens du kjører uten at du trenger å følge eller navigere etter en bestemt løype.

- 1 Velg **Meny** > **Navigasjon** > **Løyper**.
- 2 Velg løypen.
- 3 Velg **Innstillinger**.
- 4 Velg **Vis alltid** for å vise løypen på kartet.
- 5 Velg **Farge**, og velg en farge.
- 6 Velg **Løypepunkter** for å vise løypepunkter på kartet.

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

Vise løypedetaljer

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

Løypealternativer

Velg **Meny** > **Navigasjon** > **Løyper** > **Løypealternativer**.

Svingveiledning: Aktiverer eller deaktiverer svingvarsler.

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

Segmenter: Gjør at du kan trene mot tiden på aktiverte segmenter i løypen.

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

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

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

Slette en løype

- 1 Velg **Meny** > **Navigasjon** > **Løyper**.
- 2 Velg en løype.
- 3 Velg **Slett** > **OK**

Zoome på kartet

- 1 Ta deg en tur.
- 2 Velg ▼ for å vise kartet.
- 3 Velg ☰ > **Zoom kartet inn/ut**.
- 4 Velg et alternativ:
 - Velg **Autozoom** for å angi et zoomnivå på kartet automatisk.
 - Deaktiver **Autozoom** for å zoome inn og ut manuelt.
- 5 Velg om nødvendig **Angi zoomnivå**.
- 6 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil zoome inn manuelt, velger du ▲.
 - Hvis du vil zoome ut manuelt, velger du ▼.
- 7 Velg ☰ for å lagre zoomnivået (valgfritt).

Kartinnstillinger

Velg **Meny** > **Innstillinger** > **Aktivetsprofiler**, velg en profil og velg deretter **Navigasjon** > **Kart**.

Orientering: Angir hvordan kartet vises på siden.

Autozoom: Velger automatisk et zoomnivå for kartet. Når Av er valgt, må du zoome inn eller ut manuelt.

Kartdetalj: Angir detaljnivået på kartet. Hvis du viser flere detaljer, kan det føre til at kartet tegnes opp langsommere.

Veiledningstekst: Angir når de detaljerte navigasjonsmeldingene skal vises (krever rutbare kart).

Kartsynlighet: Her kan du konfigurere avanserte kartfunksjoner.

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

Endre kartorienteringen

- 1 Velg **Meny** > **Innstillinger** > **Aktivetsprofiler**.
- 2 Velg en profil.
- 3 Velg **Navigasjon** > **Kart** > **Orientering**.
- 4 Velg et alternativ:
 - Velg **Nord opp** for å vise nord øverst på siden.
 - Velg **Spor opp** for å vise gjeldende reiseretning øverst på siden.
 - Velg **3D-modus** for å vise kartet tredimensjonalt.

Ruteinnstillinger

Velg **Meny** > **Innstillinger** > **Aktivetsprofiler**, velg en profil, og velg deretter **Navigasjon** > **Ruting**.

Popularitetsruting: Beregner ruter basert på de mest populære sykkelturene i Garmin Connect.

Metode for ruting: Angir transportmetoden for å optimalisere ruten.

Beregningsmetode: Angir metoden som brukes til å beregne ruten.

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

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

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

Velge en aktivitet for ruteberegning

Du kan konfigurere enheten til å beregne ruten etter aktivitetstype.

- 1 Velg **Meny** > **Innstillinger** > **Aktivetsprofiler**.
- 2 Velg en profil.
- 3 Velg **Navigasjon** > **Ruting** > **Metode for ruting**.
- 4 Velg et alternativ for å beregne ruten.

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

Bluetooth tilkoblede funksjoner

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

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

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

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

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

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

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

Samhandling med sosiale medier: Gjør det mulig å publisere oppdateringer til sosiale medier når du laster opp en aktivitet til Garmin Connect.

Væroppdateringer: Sender værforhold og -varsler i sanntid til enheten.

Varsler: Viser telefonvarsler og meldinger på enheten.

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

Lydvarsler: Gjør det mulig for Garmin Connect Mobile-appen å spille av statusmeddelelser under en sykkelturn.

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

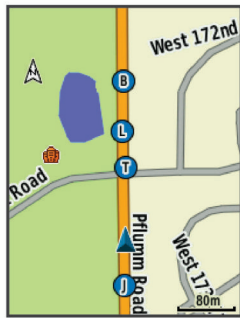
Assistent: Gjør det mulig å bruke Garmin Connect Mobile-appen til å sende en automatisert tekstmelding med navnet ditt og GPS-posisjonen din til nødkontakter.

Starte en GroupTrack økt

Før du kan starte en GroupTrack økt, må du ha parkoblet enheten din med en smarttelefon som har Garmin Connect Mobile-appen (*Parkoble smarttelefonen, side 1*).

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

- 1 Velg **Meny > Innstillinger > GroupTrack** på Edge-enheten din for å gjøre det mulig å se kontakter på kartskjerm bildet.
- 2 I innstillingsmenyen på Garmin Connect mobilappen velger du **LiveTrack > GroupTrack**.
- 3 Velg **Synlig for > Alle kontakter**.
MERK: Hvis du har mer enn én kompatibel enhet, må du velge en enhet for GroupTrack økten.
- 4 Velg **Start LiveTrack**.
- 5 Velg **▶** på Edge-enheten, og ta en sykkeltur.
- 6 Bla til kartskjerm bildet for å vise kontaktene dine.



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

- 7 Bla til GroupTrack listen.

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

Tips for GroupTrack økter

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

- Sykle utendørs med GPS.
- Du kan parkoble Edge 520 Plus enheten med smarttelefonen med Bluetooth teknologi.
- I innstillingsmenyen på Garmin Connect mobilappen velger du **Kontakter** for å oppdatere listen over personer for GroupTrack økten.
- Kontroller at alle kontaktene dine parkobler med smarttelefonene deres og starter en LiveTrack økt i Garmin Connect Mobile -appen.
- Kontroller at alle kontaktene dine er innenfor en rekkevidde på 40 km (eller 25 mi).
- Du kan bla til kartet for å vise kontaktene dine under en GroupTrack økt.
- Du må slutte å sykle før du kan vise informasjon om posisjon og kurs for de andre personene i GroupTrack økten.

Overføre filer til en annen Edge enhet

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

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

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

Spille av talemeldinger på smarttelefonen

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

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

- 1 Gå til innstillingene i Garmin Connect Mobile-appen, og velg **Garmin-enheter**.
- 2 Velg enhet.
- 3 Velg **Enhetsinnstillinger > Lydvarsler**.

Hendelsesregistrering og assistansefunksjoner

Hendelsesregistrering

⚠ FORSIKTIG

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

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

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

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

Assistent

⚠ FORSIKTIG

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

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

Før du kan aktivere assistansefunksjonen på enheten din, må du angi nødkontaktinformasjon i Garmin Connect Mobile-appen. Den Bluetooth parkoblede smarttelefonen din må ha et mobilabonnement med datatrafikk og befinne seg i et område med datadekning. Nødkontaktene dine må kunne motta tekstmeldinger (standardpriser for tekstmeldinger kan gjelde). På enheten vises en melding som sier at kontaktene dine blir informert etter at en nedtelling er fullført. Hvis du ikke trenger hjelp, kan du avbryte meldingen.

Konfigurere hendelsesregistrering og assistansefunksjoner

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

- 2 Parkoble smarttelefonen med enheten (*Parkoble smarttelefonen, side 1*).
- 3 Gå til appinnstillingene i Garmin Connect Mobile-appen, velg **Nødkontakter**, og angi førerinformasjonen og nødkontakter. De valgte kontaktene mottar en melding som identifiserer dem som nødkontakter.

MERK: Når du angir en nødkontakt, aktiveres hendelsesregistrering automatisk på enheten.
- 4 Aktiver GPS på Edge enheten (*Endre satellittinnstillingen, side 16*).

Vise nødkontakter


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



Velg **Meny > Kontakter**.

Navnene og telefonnumrene til nødkontaktene vises.

Be om hjelp

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

- 1 Hold nede  i fire sekunder for å aktivere assistansefunksjonen. Enheten piper og sender meldingen når nedtellingen på fem sekunder er fullført.

TIPS: Du kan velge  før nedtellingen er fullført for å avbryte meldingen.
- 2 Hvis det er nødvendig, velger du  for å sende meldingen umiddelbart.

Slå hendelsesregistrering av og på

Velg **Meny > Innstillinger > System > Hendelsesreg..**

Avbryte en automatisk melding

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

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

Sende en statusoppdatering etter en hendelse

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

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

Fra statussiden velger du **Hendelse oppdaget > Jeg er OK**.

En melding sendes til alle nødkontakter.

Sensorer med ANT+

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

Sette på pulsmåleren



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

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



- 1 Knepp pulsmålermodulen  på stroppen.



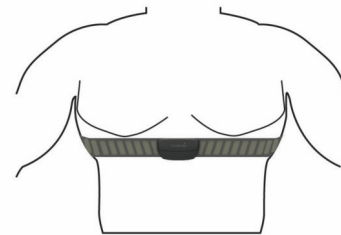
Logoene for Garmin på modulen og stroppen skal vises med rett side opp.

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



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

MERK: Vaskelappen bør ikke brettes over.



Logoene for Garmin skal være med høyre side opp.

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

TIPS: Hvis pulsmåleren er unøyaktig eller ikke vises, kan du finne informasjon i feilsøkingstipsene (*Tips for unøyaktige pulldata, side 11*).

Restitusjonstid

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

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

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

Se restitusjonstiden din

Før du kan bruke restitusjonstidsfunksjonen må du ta på deg pulsmåleren og parkoble den med enheten din (*Pare sensorer med ANT+, side 12*). Hvis enheten ble levert med en pulsmåler, er enheten og sensoren allerede parert. Du får det mest nøyaktige resultatet hvis du fullfører oppsettet av brukerprofilen (*Konfigurere brukerprofilen, side 15*) og angir makspulsen din (*Angi pulssoner, side 11*).

- 1 Velg **Meny > Min statistikk > Restitusjonsrådgiver > Aktiver**.

- 2 Ta deg en tur.

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

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

Om kondisjonsberegninger

Kondisjon vil si maksimalt oksygenvolum (i milliliter) som du bruker per minutt per kilo med kroppsvekt ved maksimal ytelse. Litt enklere forklart kan du si at kondisjon viser atletisk prestasjon og øker etter hvert som du kommer i bedre form.

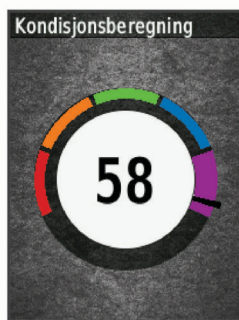
Kondisjonsberegninger er gitt og støttes av Firstbeat. Du kan bruke Garmin enheten parkoblet med en kompatibel pulsmåler og kraftmåler for å vise kondisjonsberegningen for sykling.

Beregne VO2-maks

Før du kan se din beregnede VO2-maks, må du ta på deg pulsmåleren, montere kraftmåleren og parkoble dem med enheten din (*Pare sensorer med ANT+*, side 12). Hvis enheten ble levert med en pulsmåler, er enheten og sensoren allerede pare. Du får det mest nøyaktige resultatet hvis du fullfører oppsettet av brukerprofilen (*Konfigurere brukerprofilen*, side 15) og angir makspulsen din (*Angi pulssoner*, side 11).

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

- 1 Sykle med konstant høy intensitet i minst 20 minutter utendørs.
- 2 Etter turen velger du **Lagre tur**.
- 3 Velg **Meny > Min statistikk > Kondisjonsberegning**. Kondisjonsberegningen vises som et tall og en posisjon på fargemåleren.



Lilla	Overlegent
Blå	Utmerket
Grønn	Bra
Oransje	OK
Rød	Dårlig

Kondisjonsberegningens data og analyse gis med tillatelse av The Cooper Institute®. Du finner mer informasjon i tilleggset (*Standardverdier for kondisjonsberegning*, side 22) og på www.CooperInstitute.org.

Tips for kondisjonsberegning for sykling

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

- Før du legger ut på tur må du kontrollere et enheten, pulsmåleren og kraftmåleren fungerer som de skal, er parkoblet og er ladet tilstrekkelig.
- I løpet av turen på 20 minutter holder du pulsen over 70 % av makspulsen.
- I løpet av turen på 20 minutter opprettholder du et ganske konstant kraftforbruk.
- Unngå kupert terreng.
- Unngå å sykle i grupper der det er mye dragsug.

Angi pulssoner

Enheten benytter informasjonen i brukerprofilen i det første oppsettet for å bestemme pulssonene. Du kan justere pulssonene manuelt etter treningsmålene dine (*Treningsmål*, side 11). Du bør stille inn maksimal puls, hvilepuls og pulssoner for å få mest mulig nøyaktige kaloridata under aktiviteten.

- 1 Velg **Meny > Min statistikk > Treningssoner > Pulssoner**.
- 2 Angi verdier for maksimal puls og hvilepuls.

Soneverdiene oppdateres automatisk, men du kan også redigere hver verdi manuelt.

3 Velg **Basert på**:

4 Velg et alternativ:

- Velg **BPM** for å vise og redigere sonene i slag per minutt.
- Velg **% maksimum** for å vise og redigere sonene som en prosentandel av din maksimale puls.
- Velg **% pulsreserve** for å vise og redigere sonene som en prosentandel av din hvilepuls.

Om pulssoner

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

Treningsmål

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

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

Hvis du vet hva makspulsen din ligger på, kan du bruke tabellen (*Pulssoneberegninger*, side 22) for å finne frem til den beste pulssonen for treningsmålene dine.

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

Tips for unøyaktige pulldata

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

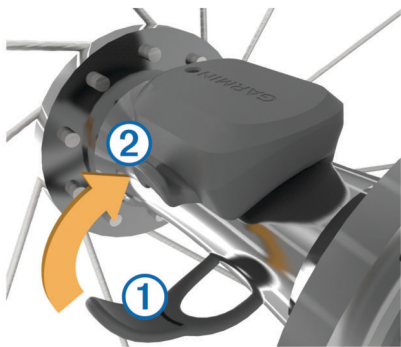
- Fukt elektrodene på nytt, eventuelt også kontaktlappene.
- Stram stroppen rundt brystet.
- Varm opp i 5 til 10 minutter.
- Følg instruksjonene for å ta vare på pulsmåleren (*Ta vare på pulsmåleren*, side 18).
- Ha på deg en bomullsskjorte eller fukt begge sider av stroppen grundig.
Syntetiske stoffer som gnisser eller blaffer mot pulsmåleren, kan skape statisk elektrisitet som forstyrrer pulssignalene.
- Beveg deg vekk fra kilder som kan forstyrre pulsmåleren.
Kilder som kan forårsake forstyrrelser, kan omfatte elektromagnetiske felt, enkelte trådløse sensorer på 2,4 Ghz, høyspentledninger, elektriske motorer, ovner, mikrobølgeovner, trådløse telefoner på 2,4 Ghz og trådløse LAN-tilgangspunkter.

Installere hastighetssensoren

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

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

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



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

3 Snurr på hjulet for å kontrollere klareringen.

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

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

Installere pedalfrekvenssensoren

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

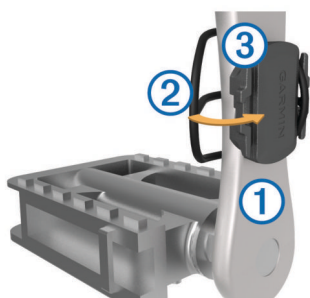
TIPS: Garmin anbefaler at du fester sykkelen til et sykkelstativ mens du installerer sensoren.

1 Velg stroppen som passer godt til krankarmen ①.

Stroppen du velger, skal være den minste som kan strekkes over krankarmen.

2 Plasser den flate siden av sensoren på innsiden av krankarmen på den siden av sykkelen der det ikke er kjede.

3 Dra stroppene ② rundt krankarmen, og fest dem til krokene ③ på sensoren.



4 Roter krankarmen for å kontrollere klareringen.

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

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

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

Om sensorene for hastighet og pedalfrekvens

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

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

Datagjennomsnitt for pedalfrekvens eller kraft

Innstillingen for ikke-null-gjennomsnitt er tilgjengelig hvis du trener med en pedalfrekvenssensor eller kraftmåler (tilleggsutstyr). Standardinnstillingen utelater nullverdier som oppstår når du ikke trækker på pedalene.

Du kan endre verdien på denne innstillingen (*Innstillinger for dataregistrering*, side 17).

Pare sensorer med ANT+

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

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

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

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

2 Velg **Meny > Innstillinger > Sensorer > Legg til sensor**.

3 Velg et alternativ:

- Velg en sensortype.
- Velg **Søk på alle** for å søke etter alle sensorer i nærheten. Det vises en liste over tilgjengelige sensorer.

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

5 Velg **Legg til sensor**.

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

Trene med kraftmålere

- Gå til www.garmin.com/intosports for å se en liste over ANT+ sensorer som er kompatible med enheten (for eksempel Vector™).
- Du finner mer informasjon i brukerveiledningen for kraftmåleren.
- Juster kraftsonene slik at de samsvarer med mål og ferdigheter (*Stille inn kraftsoner*, side 12).
- Bruk områdevarsler hvis du vil bli varslet når du når en bestemt kraftsone (*Angi områdevarslere*, side 16).
- Tilpass datafeltene for kraft (*Tilpasse dataskjerm bildene*, side 16).

Stille inn kraftsoner

Verdiene for sonene er standardverdier og stemmer kanskje ikke overens med ferdighetene dine. Du kan justere sonene på enheten manuelt eller ved hjelp av Garmin Connect. Hvis du kjenner til FTP-verdien din (terskelwatt), kan du angi den og tillate at programvaren beregner kraftsonene dine automatisk.

1 Velg **Meny > Min statistikk > Treningssoner > Kraftsoner**.

2 Angi FTP-verdi.

3 Velg **Basert på**:

4 Velg et alternativ:

- Velg **watt** for å vise og redigere sonene i watt.
- Velg **% FTP** for å vise og redigere sonene som en prosentandel av din FTP.

Kalibrer kraftmåleren

Du må installere kraftmåleren, parkoble den med enheten og begynne å registrere data aktivt før den kan kalibreres.

Hvis du vil ha kalibreringsinstruksjoner som er spesifikke for kraftmåleren din, kan du se produsentens instruksjoner.

1 Velg **Meny > Innstillinger > Sensorer**.

2 Velg kraftmåleren.

3 Velg **Kalibrer**.

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

5 Følg instruksjonene på skjermen.

Pedalbasert kraft

Vector måler pedalbasert kraft.

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

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

Sykkeldynamikk

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

MERK: Du må ha et Edge system med dobbel sensor for å kunne bruke sykkeldynamikkmålinger.

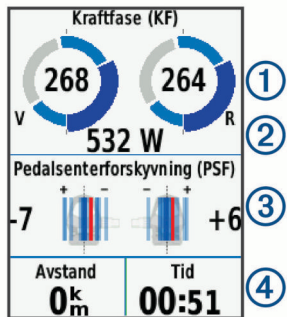
Du finner mer informasjon på www.garmin.com/cyclingdynamics.

Bruke sykkeldynamikk

Før du kan bruke sykkeldynamikk, må du parkoble Vector kraftmåleren med enheten (*Pare sensorer med ANT+*, side 12).

MERK: Registrering av sykkeldynamikk bruker ytterligere enhetsminne.

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



- 3 Velg eventuelt **Datafelt**er for å endre et datafelt (*Tilpasse dataskjermbildene*, side 16).

MERK: De to datafeltene nederst i skjermbildet ④ kan tilpasses.

Du kan sende turen til Garmin Connect Mobile-appen for å se ytterligere sykkeldynamikkdata (*Send turen din til Garmin Connect*, side 14).

Kraftfasedata

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

Pedalsenterforskyvning

Pedalsenterforskyvning er plasseringen på pedalen der du bruker kraft.

Oppdatere Vector programvaren ved hjelp av Edge enheten

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

- 1 Send kjørehistorikken til Garmin Connect kontoen (*Send turen din til Garmin Connect*, side 14).
Garmin Connect søker automatisk etter programvareoppdateringer, og sender dem til Edge enheten.
- 2 Sørg for at Edge er innenfor rekkevidden til sensoren (3 m).

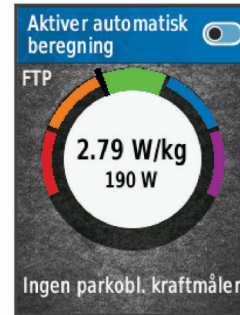
- 3 Roter krankarmen noen ganger. Edge enheten ber deg om å installere alle ventende programvareoppdateringer.
- 4 Følg instruksjonene på skjermen.

Få beregnet FTP

Enheden bruker informasjonen i brukerprofilen i det første oppsettet for å beregne FTP (Functional Threshold Power). Hvis du vil ha en mer nøyaktig FTP-verdi, kan du utføre en FTP-test ved hjelp av en parkoblet kraftmåler og pulsmåler (*Gjennomføre en FTP-test*, side 13).

Velg **Meny > Min statistikk > FTP**.

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



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

Du finner mer informasjon i tillegget (*FTP-verdier*, side 22).

Gjennomføre en FTP-test

Du må parkoble en kraftmåler og pulsmåler før du kan utføre en test og fastslå FTP (Functional Threshold Power) (*Pare sensorer med ANT+*, side 12).

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

- 2 Velg ► for å starte tidtakeren.

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

- 3 Velg ► for å stoppe tidtakeren.

- 4 Velg **Lagre tur**.

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

Automatisk beregning av FTP

Du må parkoble en kraftmåler og en pulsmåler med enheten din før den kan beregne terskelwatt (FTP, functional threshold power) (*Pare sensorer med ANT+*, side 12).

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

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

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

- 4 Velg **Meny > Min statistikk > FTP**.

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

Bruke elektroniske girskiftere

Før du kan bruke kompatible elektroniske girskiftere, for eksempel Shimano® Di2™, må du pare dem med enheten (*Pare sensorer med ANT+*, side 12). Du kan tilpasse de valgfrie datafeltene (*Tilpasse dataskjermbildene*, side 16). Edge 520

Plus enheten viser gjeldende justeringsverdier når sensoren er i justeringsmodus.

Situasjonsoppfattelse

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

MERK: Det kan hende du må oppdatere Edge programvaren før du parkobler Varia enheter (*Oppdatere programvaren ved hjelp av Garmin Express, side 19*).

Bruke vekten

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

- 1 Velg **Meny** > **Innstillinger** > **Sensorer** > **Legg til sensor** > **Vekt**.

Det vises en melding når vekten er funnet.

- 2 Stå på vekten når det indikeres.

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

- 3 Gå av vekten når det indikeres.

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

Garmin Index™ smartvektdata

Hvis du har en Garmin Index enhet, lagres de siste vektdataene i Garmin Connect kontoen din. Neste gang du kobler Edge 520 Plus enheten til Garmin Connect kontoen, oppdateres vektdataene i Edge 520 Plus brukerprofilen.

Logg

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

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

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

Vise turen

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

Vise tiden din i hver treningssone

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

Når du viser tiden din i hver pulssone og kraftsone, kan det hjelpe deg med å justere treningsintensiteten. Du kan justere kraftsonene (*Stille inn kraftsoner, side 12*) og pulssonene (*Angi pulssoner, side 11*) for å samsvare med mål og evner. Du kan tilpasse datafelter for å vise tid i treningssoner under turen (*Tilpasse dataskjerm bildene, side 16*).

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

- Hvis sykkelturen inneholder data fra begge sensorene, velger du **Tid i sone** og deretter **Pulssoner** eller **Kraftsoner**.

Sletter sykkelturner

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

Vise totalverdier for data

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

- 1 Velg **Meny** > **Historikk** > **Totalverdier**.
- 2 Velg et alternativ for å vise totalverdier for enheten eller aktivitetsprofiler.

Slette totalverdier for data

- 1 Velg **Meny** > **Historikk** > **Totalverdier** > **Slett totaler**.
 - 2 Velg et alternativ:
 - Velg **Slett alle totaler** for å slette alle totalverdier for data fra historikken.
 - Velg en aktivitetsprofil der oppsamlede totalverdier for data skal slettes for en enkelt profil.
- MERK:** Dette sletter ingen lagrede aktiviteter.
- 3 Velg **OK**.

Garmin Connect

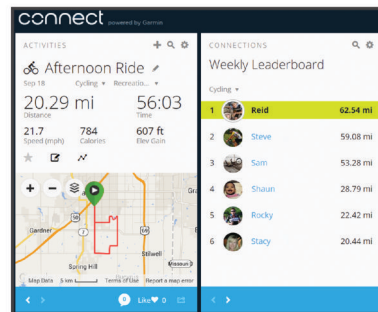
Du kan komme i kontakt med venner på Garmin Connect. Garmin Connect gir dere verktøy for sporing, analyse, deling og mulighet til å oppmuntre hverandre. Loggfør hendelsene i en aktiv livsstil, inkludert løpeturer, gåturer, sykkelturner, svømming, villmarksturer, triatlon med mer.

Du kan opprette en gratis Garmin Connect konto når du parkobler enheten med telefonen ved hjelp av Garmin Connect Mobile-appen, eller du kan gå til connect.garmin.com.

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

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

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



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

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

Sende turen din til Garmin Connect

- Synkroniser Edge enheten med Garmin Connect Mobile-appen på smarttelefonen.

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

Dataregistrering

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

Når enheten kobles til en kraftmåler, registrerer enheten punkter hvert sekund. Når enheten registrerer punkter hvert sekund, får du et ekstremt detaljert spor. Dette bruker også mer av det tilgjengelige minnet.

Du finner mer informasjon om datagjennomsnitt for pedalfrekvens og kraft på [Datagjennomsnitt for pedalfrekvens eller kraft](#), side 12.

Databehandling

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

Koble enheten til datamaskinen

LES DETTE

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

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

Overføre filer til enheten

- 1 Koble enheten til datamaskinen.
På Windows vises enheten som en flyttbar stasjon eller en bærbar enhet. På Mac vises enheten som en tilkoblet stasjon.
MERK: Noen datamaskiner med flere nettverksstasjoner viser kanskje ikke stasjoner for enheten riktig. Du finner mer informasjon om hvordan du tilordner stasjonen, i dokumentasjonen for operativsystemet.
- 2 Åpne filleseren på datamaskinen.
- 3 Velg en fil.
- 4 Velg **Rediger > Kopier**.
- 5 Åpne den bærbare enheten, stasjonen eller volumet for enheten.
- 6 Bla til en mappe.
- 7 Velg **Rediger > Lim inn**.
Filen vises i listen over filer i minnet på enheten.

Slette filer

LES DETTE

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

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

Koble fra USB-kabelen

Hvis enheten er koblet til datamaskinen som en flyttbar stasjon eller et flyttbart volum, må du koble enheten fra datamaskinen

på en sikker måte for å unngå tap av data. Hvis enheten er koblet til Windows datamaskinen din som en bærbar enhet, er det ikke nødvendig å koble fra enheten på en sikker måte.

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

Tilpasse enheten

Connect IQ™ Nedlastbare funksjoner

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

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

Widgets: Få oversiktlig informasjon, inkludert sensordata og varsler.

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

Laste ned Connect IQ funksjoner ved hjelp av datamaskinen

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

Profiler

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

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

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

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

Konfigurere brukerprofilen

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

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

Om treningsinnstillinger

Med følgende alternativer og innstillinger kan du tilpasse enheten etter treningsbehov. Disse innstillingene lagres til en aktivitetsprofil. Du kan for eksempel angi tidsvarsler for profilen

for sykkelløp, og du kan angi en posisjonsutløser med Auto Lap for profilen for terrengsykling.

Oppdatere aktivitetsprofilen

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

- 1 Velg **Meny > Innstillinger > Aktivitetsprofiler**.
- 2 Velg et alternativ:
 - Velg en profil.
 - Velg **Alternativer** for å legge til eller kopiere en profil.
- 3 Rediger eventuelt navn og farge for profilen.
- 4 Velg et alternativ:
 - Velg **Dataskjermer** for å tilpasse dataskjerm bildene og datafeltene (*Tilpasse dataskjerm bildene, side 16*).
 - Velg **Standard turtype** for å angi turtypen som er typisk for denne aktivitetsprofilen, for eksempel pendling.
TIPS: Du kan oppdatere turtypen manuelt etter at du har utført en tur som ikke er typisk. Det er viktig med nøyaktige turtyper for å opprette sykkelvenlige løyper.
 - Velg **Segmenter** for å slå på de aktiverte segmentene dine (*Aktivere segmenter, side 4*).
 - Velg **Varsler** for å tilpasse treningsvarslene (*Varsler, side 16*).
 - Velg **Automatiske funksjoner > Auto Lap** for å angi hvordan runder skal utløses (*Markere runder etter posisjon, side 16*).
 - Velg **Automatiske funksjoner > Auto Pause** for å endre når tidtakeren stanser midlertidig (*Bruke Auto Pause, side 17*).
 - Velg **Automatiske funksjoner > Automatisk dvale** for å aktivere dvalemodus automatisk når enheten ikke har blitt brukt på fem minutter (*Bruke automatisk dvalemodus, side 17*).
 - Velg **Automatiske funksjoner > Bla automatisk** for å tilpasse visningen for treningsdataskjerm bildene når aktivitetstidtakeren går (*Bruke Bla automatisk, side 17*).
 - Velg **Startmodus for tidtaker** for å tilpasse hvordan enheten registrerer begynnelsen av en tur og starter aktivitetstidtakeren automatisk (*Starte tidtakeren automatisk, side 17*).
 - Velg **Navigasjon** for å tilpasse innstillinger for kart (*Kartinnstillinger, side 8*) og ruteinnstillinger (*Ruteinnstillinger, side 8*).
 - Velg **GPS-modus** for å slå av GPS (*Trene innendørs, side 5*) eller endre satellittinnstillingen (*Endre satellittinnstillingen, side 16*).

Alle endringer lagres til aktivitetsprofilen.

Tilpasse dataskjerm bildene

Du kan tilpasse dataskjerm bilder for hver aktivitetsprofil.

- 1 Velg **Meny > Innstillinger > Aktivitetsprofiler**.
- 2 Velg en profil.
- 3 Velg **Dataskjermer**.
- 4 Velg et dataskjerm bilde.
- 5 Aktiver eventuelt dataskjerm bildet.
- 6 Velg hvor mange datafelter som skal vises på skjermen.
- 7 Velg et datafelt for å endre det.

Endre satellittinnstillingen

Du kan få forbedret ytelse under utfordrende forhold og raskere innhenting av posisjon ved å aktivere GPS+GLONASS. Bruk av GPS+GLONASS reduserer batterilevetiden mer enn når du bare bruker GPS.

- 1 Velg **Meny > Innstillinger > Aktivitetsprofiler**.

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

Varsler

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

Angi områdevarsler

Hvis du har en valgfri pulsmåler, pedalfrekvenssensor eller kraftmåler, kan du angi områdevarsler. Et områdevarsel varsler deg når enhetsmålingene er over eller under et angitt verdiområde. Du kan for eksempel angi at enheten varsler deg når pedalfrekvensen er under 40 o/min og over 90 o/min. Du kan også bruke en treningszone (*Treningssoner, side 6*) for områdevarselet.

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

Det vises en melding hver gang du går over eller under området som er angitt. Enheten piper hvis du har slått på toner (*Slå enhetstoner på og av, side 18*).

Angi et regelmessig varsel

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





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

Det vises en melding hver gang du når verdien for varselet. Enheten piper hvis du har slått på toner (*Slå enhetstoner på og av, side 18*).

Auto Lap

Markere runder etter posisjon

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

- 1 Velg **Meny > Innstillinger > Aktivitetsprofiler**.
- 2 Velg en profil.
- 3 Velg **Automatiske funksjoner > Auto Lap > Auto Lap-utløser > etter posisjon > Runde ved**.
- 4 Velg et alternativ:
 - Velg **Bare LAP-trykk** for å utløse rundetelleren hver gang du velger , og hver gang du passerer en av disse posisjonene igjen.
 - Velg **Start og Lap** for å utløse rundetelleren ved GPS-posisjonen der du velger , og hvor som helst i løpet av løpeturen der du velger .
 - Velg **Marker og Lap** for å utløse rundetelleren ved en bestemt GPS-posisjon som er merket før turen, og hvor som helst under turen der du velger .

- 5 Tilpass eventuelt rundedatafeltene (*Tilpass dataskjermbildene, side 16*).

Markere runder etter avstand

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

- 1 Velg **Meny > Innstillinger > Aktivitetsprofiler**.
- 2 Velg en profil.
- 3 Velg **Automatiske funksjoner > Auto Lap > Auto Lap-utløser > Etter distanse > Runde ved**.
- 4 Angi en verdi.
- 5 Tilpass eventuelt rundedatafeltene (*Tilpass dataskjermbildene, side 16*).

Bruke Auto Pause

Du kan bruke funksjonen Auto Pause til å sette tidtakeren på pause automatisk når du slutter å bevege deg, eller når hastigheten faller under en bestemt verdi. Denne funksjonen er nyttig hvis turen omfatter trafikklys eller andre steder der du må senke farten eller stoppe.

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

- 1 Velg **Meny > Innstillinger > Aktivitetsprofiler**.
- 2 Velg en profil.
- 3 Velg **Automatiske funksjoner > Auto Pause**.
- 4 Velg et alternativ:
 - Velg **Når stoppet** for å sette tidtakeren på pause automatisk når du slutter å bevege deg.
 - Velg **Tilpasset hastighet** for å sette tidtakeren på pause automatisk når hastigheten faller under en bestemt verdi.
- 5 Tilpass eventuelt valgfrie datafelt for tid (*Tilpass dataskjermbildene, side 16*).

Bruke automatisk dvalemodus

Du kan bruke funksjonen Automatisk dvale til å aktivere dvalemodus automatisk når enheten ikke har blitt brukt på fem minutter. Under dvalemodus slås skjermen av, og ANT+ sensoren, Bluetooth og GPSen kobles fra.

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

Bruke Bla automatisk

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

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

Starte tidtakeren automatisk

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

- 1 Velg **Meny > Innstillinger > Aktivitetsprofiler**.
- 2 Velg en profil.
- 3 Velg **Startmodus for tidtaker**.
- 4 Velg et alternativ:
 - Velg **Manuelt** og deretter ► for å starte aktivitetstidtakeren.

- Velg **Etterspørsel** for å vise en visuell påminnelse når du når hastigheten for startvarsel.
- Velg **Automatisk** for å starte aktivitetstidtakeren automatisk når du når starthastigheten.

Telefoninnstillinger

Velg **Meny > Innstillinger > Telefon**.

Aktiver: Aktiverer trådløs Bluetooth teknologi.

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

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

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

Anrops- og SMS-varslere: Gjør det mulig å aktivere telefonvarslere fra en kompatibel smarttelefon.

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

Systeminnstillinger

Velg **Meny > Innstillinger > System**.

- Skjerminnstillinger (*Skjerminnstillinger, side 17*)
- Innstillinger for dataregistrering (*Innstillinger for dataregistrering, side 17*)
- Innstillinger for enheter (*Endre måleenhetene, side 17*)
- Innstillinger for toner (*Slå enhets-toner på og av, side 18*)
- Språkinnstillinger (*Endre enhetspråk, side 18*)

Skjerminnstillinger

Velg **Meny > Innstillinger > System > Skjerm**.

Lysstyrke: Angir lysstyrken på bakgrunnslyset.

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

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

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

Innstillinger for dataregistrering

Velg **Meny > Innstillinger > System > Dataregistrering**.

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

Gj.sn. pedalfrekvens: Kontrollerer om enheten inkluderer nullverdier for pedalfrekvensdata som oppstår når du ikke trækker på pedalene (*Datagjennomsnitt for pedalfrekvens eller kraft, side 12*).

Gjennomsnittlig kraft: Kontrollerer om enheten inkluderer nullverdier for kraftdata som oppstår når du ikke trækker på pedalene (*Datagjennomsnitt for pedalfrekvens eller kraft, side 12*).

Endre måleenhetene

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

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

Slå enhetstoner på og av

Velg **Meny** > **Innstillinger** > **System** > **Toner**.

Endre enhetsspråk

Velg **Meny** > **Innstillinger** > **System** > **Språk**.

Tidssoner

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

Konfigurere modus for utvidet visning

Du kan bruke Edge 520 Plus-enheten til utvidet visning for å vise dataskjermbilder fra en kompatibel Garmin multisportklokke. For eksempel kan du parkoble en kompatibel Forerunner® enhet for å vise dataskjermbilder på Edge enheten under et triatlon.

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

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

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

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

Lukke modus for utvidet visning

Når enheten er i utvidet visningsmodus, velger du  > **Gå ut av utvidet visningsmodus** > **OK**.

Informasjon om enheten

Spesifikasjoner

Edge – spesifikasjoner

Batteritype	Oppladbart, innebygd litiumionbatteri
Batterilevetid	Opptil 15 timer
Driftstemperaturområde	Fra -20 til 60 °C (fra -4 til 140 °F)
Ladetemperaturområde	Fra 0 til 45 °C (fra 32 til 113 °F)
Trådløs frekvens/protokoll	2,4 GHz ved 0 dBm nominell
Vanntetthetsvurdering	IEC 60529 IPX7 ¹

Spesifikasjoner for pulsmåler

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

Spesifikasjoner for hastighetssensor og pedalfrekvenssensor

Batteritype	CR2032, 3 volt, kan byttes av brukeren
Batteritid	Ca. 12 måneder (1 time hver dag)

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

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

Driftstemperaturområde	Fra -20 til 60 °C (fra -4 til 140 °F)
Trådløs frekvens/protokoll	ANT+ trådløs kommunikasjonsprotokoll på 2,4 GHz
Kapslingsgrad	1 ATM ³

Ta vare på enheten

LES DETTE

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

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

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

Rengjøre enheten

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

La enheten tørke når den er rengjort.

Ta vare på pulsmåleren

LES DETTE

Du må ta av modulen før du rengjør stroppen.

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

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

Batterier som kan byttes ut av brukeren

⚠ ADVARSEL

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

Skifte batteriet i pulsmåleren

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



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

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

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

Bytte batteri på hastighetssensor eller pedalfrekvenssensor

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

1 Finn det runde batteridekselet ① på baksiden av sensoren.



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

3 Ta av dekselet, og ta ut batteriet ②.

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



4 Vent i 30 sekunder.

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

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

6 Vri dekselet med klokken til markøren peker mot låst.

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

Feilsøking

Nullstille enheten

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

Hold  nede i ti sekunder.

Enheden nullstilles og slår seg på.

Gjenopprette standardinnstillingene

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

Velg **Meny > Innstillinger > System > Nullstilling av enhet > Nullstill standardinnstillinger > OK**.

Fjerne brukerdata og innstillinger

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

Velg **Meny > Innstillinger > System > Nullstilling av enhet > Slett data og nullstill innstillinger > OK**.

Maksimere batterilevetiden






- Reduser lysstyrken for bakgrunnslyset eller forkort tidsavbruddet (*Bruke bakgrunnslyset, side 3*).
- Velg registreringsintervallet **Smart** (*Innstillinger for dataregistrering, side 17*).

- Slå på funksjonen **Automatisk dvale** (*Bruke automatisk dvalemodus, side 17*).
- Slå av trådløsfunksjonen **Telefon** (*Telefoninnstillinger, side 17*).
- Velg **GPS**-innstillingen (*Endre satellittinnstillingen, side 16*).
- Fjern trådløse sensorer som du ikke bruker lenger.

Forbedre GPS-satellitmottaket

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

Enheden bruker feil språk

- 1 Gå til skjermbildet **Hjem**, og velg .
- 2 Bla ned til det siste elementet i listen og velg .
- 3 Bla ned til det siste elementet i listen og velg .
- 4 Bla ned til det sjette elementet i listen og velg .
- 5 Bla ned til språket ditt og velg .

Temperaturmålinger

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

Utbyttbare tetningsringer

Det finnes erstatningsbånd (tetningsringer) for brakettene.

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

Vise enhetsinformasjon

- 1 Velg **Meny > Innstillinger > System > Om**.
- 2 Velg et alternativ.
 - Velg **Informasjon om forskrifter** for å vise informasjon om forskrifter og modellnummeret.
 - Velg **Informasjon om opphavsrett** for å vise informasjon om programvaren, enhets-ID-en og lisensavtalen.

Oppdatere programvaren ved hjelp av Garmin Connect Mobile

Du må ha en Garmin Connect konto og parkoble enheten med en kompatibel smarttelefon før du kan oppdatere programvaren på enheten ved hjelp av Garmin Connect Mobile-appen (*Parkoble smarttelefonen, side 1*).

- 1 Synkroniser enheten med Garmin Connect Mobile-appen.
Når det finnes ny tilgjengelig programvare, gir enheten deg beskjed om å oppdatere programvaren.
- 2 Følg instruksjonene på skjermen.

Oppdatere programvaren ved hjelp av Garmin Express

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

- 1 Koble enheten til datamaskinen med USB-kabelen.
Når det finnes ny programvare, sender Garmin Express den til enheten.
- 2 Følg instruksjonene på skjermen.
- 3 Ikke koble enheten fra datamaskinen under oppdateringsprosessen.

Produktoppdateringer

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

Appen gir Garmin enheter enkel tilgang til disse tjenestene:

- Programvareoppdateringer
- Kartoppdateringer
- Dataopplastinger til Garmin Connect
- Produktregistrering

Få mer informasjon

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

Tillegg

Datafelter

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

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

Avstand foran: Avstanden foran eller bak Virtual Partner.

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

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

Bakre gir: Bakgiret fra en sensor for girposisjon.

Batterinivå: Gjenværende batteristrøm.

Batteristatus: Gjenværende batteristrøm til et sykkellyktilbehør.

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

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

Differanse: Gjeldende kraftdifferanse venstre/høyre.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Fremre gir: Frontgiret fra en sensor for girposisjon.

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

Girbatteri: Batteristatusen for en sensor for girposisjon.

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

Girkombinasjon: Gjeldende girkombinasjon fra en sensor for girposisjon.

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

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

GPS-signalstyrke: Styrken til GPS-satellittsignalet.

Hastighet: Gjeldende reisegrad.

Hastighet - gjennomsnitt: Gjennomsnittlig hastighet for gjeldende aktivitet.

Hastighet - maksimal: Høyeste hastighet for gjeldende aktivitet.

Hastighet - runde: Gjennomsnittlig hastighet for gjeldende runde.

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

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

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

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

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

Kalorier: Totalt antall kalorier som er forbrent.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- Krafftase – H topp, gj.sn.:** Den gjennomsnittlige krafftasetoppvinkelen for høyrebeinet for den gjeldende aktiviteten.
- Krafftase – H topp, runde:** Den gjennomsnittlige krafftasetoppvinkelen for høyrebeinet for den gjeldende runden.
- Krafftase – V:** Den gjeldende krafftasevinkelen for venstrebeinet. Krafftasen er området i pedaltråkket der du produserer positiv kraft.
- Krafftase – V runde:** Den gjennomsnittlige krafftasevinkelen for venstrebeinet for den gjeldende runden.
- Krafftase – V topp:** Den gjeldende krafftasetoppvinkelen for venstrebeinet. Krafftasetoppen er vinkelområdet der du produserer den høyeste andelen av drivkraften.
- Krafftase – V topp, gj.snitt:** Den gjennomsnittlige krafftasetoppvinkelen for venstrebeinet for den gjeldende aktiviteten.
- Krafftase – V topp, runde:** Den gjennomsnittlige krafftasetoppvinkelen for venstrebeinet for den gjeldende runden.
- Kraft – gjennomsnitt:** Gjennomsnittlig kraftforbruk for gjeldende aktivitet.
- Kraft - IF:** Intensity Factor™ for gjeldende aktivitet.
- Kraft - kJ:** Samlet utført arbeid (kraftforbruk) i kilojoule.
- Kraft - maksimum:** Høyeste kraftforbruk for gjeldende aktivitet.
- Kraft - maksimum runde:** Høyeste kraftforbruk for gjeldende runde.
- Kraftmål:** Målkraften som produseres under en aktivitet.
- Kraft - NP:** Normalized Power™ for gjeldende aktivitet.
- Kraft - NP - runde:** Gjennomsnittlig Normalized Power for gjeldende runde.
- Kraft - NP - siste runde:** Gjennomsnittlig Normalized Power for siste fullførte runde.
- Kraft - runde:** Gjennomsnittlig kraftforbruk for gjeldende runde.
- Kraft - siste runde:** Gjennomsnittlig kraftforbruk for siste fullførte runde.
- Kraftsone:** Gjeldende område for kraftforbruk (1 til 7) basert på FTP eller egendefinerte innstillinger.
- Kraft - TSS:** Training Stress Score™ for gjeldende aktivitet.
- Kraft – watt/kg:** Kraftforbruk i watt per kilo.
- Lysmodus:** Konfigurasjonsmodus for lyktnettverket.
- PCO:** Pedalsenterforskyvningen. Pedalsenterforskyvning er plasseringen på pedalen der du bruker kraft.
- Pedalfrekvens:** Sykling. Antall omdreininger for krankarmen. Enheten må være koblet til en sensor for kadens for at disse dataene skal vises.
- Pedalfrekvens - gj.sn.:** Sykling. Gjennomsnittlig kadens for gjeldende aktivitet.
- Pedalfrekvens - runde:** Sykling. Gjennomsnittlig kadens for gjeldende runde.
- Posisjon ved destinasjon:** Siste punkt på ruten eller løypen.
- Posisjon ved neste:** Neste punkt på ruten eller løypen.
- PSF – gjennomsnitt:** Gjennomsnittlig pedalsenterforskyvning for den gjeldende aktiviteten.
- PSF – runde:** Gjennomsnittlig pedalsenterforskyvning for den gjeldende runden.
- Puls:** Puls angitt i slag per minutt (bpm). Enheten må være koblet til en kompatibel pulsmåler.
- Puls - %maksimum:** Prosent av maksimal puls.
- Puls - %pulsres. for runde:** Snittprosent av pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for gjeldende runde.
- Puls - %pulsreserve:** Prosent av pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls).
- Puls - gj.sn. %maksimum:** Snittprosent av maksimal puls for gjeldende aktivitet.
- Puls - gj.sn. %pulsreserve:** Snittprosent av pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for gjeldende aktivitet.
- Puls - gjennomsnitt:** Gjennomsnittlig puls for gjeldende aktivitet.
- Pulsgraf:** Linjegrav som viser gjeldende pulssone (1 til 5).
- Puls igjen:** Under en treningsøkt er dette mengden du er over eller under pulsmålet.
- Puls - runde:** Gjennomsnittlig puls for gjeldende runde.
- Puls - runde %maksimum:** Snittprosent av maksimal puls for gjeldende runde.
- Puls - siste runde:** Gjennomsnittlig puls for forrige fullførte runde.
- Pulssone:** Gjeldende pulsområde (1 til 5). Standardsonene er basert på brukerprofilen og maksimal puls (220 minus alderen din).
- Repetisjoner igjen:** Gjenværende repetisjoner i en treningsøkt.
- Retning:** Retningen du beveger deg i.
- Runder:** Antall runder som er fullført for gjeldende aktivitet.
- Solnedgang:** Tidspunktet for solnedgang basert på gjeldende GPS-posisjon.
- Soloppgang:** Tidspunktet for soloppgang basert på gjeldende GPS-posisjon.
- Strålevinkelstatus:** Strålemodus for frontlykten.
- Sykklerullemotstand:** Motstanden fra en sykkelrulle.
- Temperatur:** Temperaturen i luften. Kropstemperaturen påvirker temperatursensoren.
- Tid:** Stoppeklokketiden for gjeldende aktivitet.
- Tid foran:** Tiden foran eller bak Virtual Partner.
- Tid - gj.sn. runde:** Gjennomsnittlig rundetid for gjeldende aktivitet.
- Tid igjen:** Under en treningsøkt er dette tiden som gjenstår når du bruker et tidsmål.
- Tid i sone:** Tilbakelagt tid i hver sone for puls eller kraft.
- Tid - runde:** Stoppeklokketiden for gjeldende runde.
- Tid - siste runde:** Stoppeklokketiden for forrige fullførte runde.
- Tid sittende:** Hvor lang tid du har sittet og tråkket i den gjeldende aktiviteten.
- Tid sittende – runde:** Hvor lang tid du har sittet og tråkket på den gjeldende runden.
- Tid som er gått:** Sammenlagt tid som er registrert. Hvis du for eksempel starter tidtakeren og løper i 10 minutter, stopper tidtakeren i 5 minutter og deretter starter tidtakeren og løper i 20 minutter, har det gått 35 minutter.
- Tid stående:** Hvor lang tid du har stått og tråkket i den gjeldende aktiviteten.
- Tid stående – runde:** Hvor lang tid du har stått og tråkket på den gjeldende runden.
- Tid til bestemmelsessted:** Beregnet tid som gjenstår før ankomst til destinasjonen. Denne siden vises bare når du navigerer.
- Tid til neste:** Beregnet tid som gjenstår før ankomst til neste veipunkt på ruten. Denne siden vises bare når du navigerer.
- Tilkoblede lykter:** Antall tilkoblede lykter.
- Total stigning:** Sammenlagt høydeavstand som er besteget siden forrige nullstilling.
- Totalt fall:** Sammenlagt fallavstand som er nedsteget siden forrige nullstilling.

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

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

Vertikal hastighet: Oppstigning eller nedstigning over tid.

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

Ytelseskonisjon: Ytelseskonisjonsverdi er en sanntidsvurdering av prestasjonsevnen din.

Standardverdier for kondisjonsberegning

Disse tabellene omfatter standardiserte klassifiseringer for kondisjonsberegning etter alder og kjønn.

Menn	Prosentil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Overlegent	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Utmerket	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Bra	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
OK	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Svakt	0–40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Kvinner	Prosentil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Overlegent	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Utmerket	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Bra	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
OK	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Svakt	0–40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

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

FTP-verdier

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

Menn	Watt per kilogram (W/kg)
Overlegent	5,05 og høyere
Utmerket	Fra 3,93 til 5,04
Bra	Fra 2,79 til 3,92
OK	Fra 2,23 til 2,78
Har ikke trent	Lavere enn 2,23

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

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

Pulssoneberegninger

Sone	% av makspuls	Oppfattet anstrengelse	Fordeler
1	50–60 %	Avslappet, jevnt tempo, rytmisk pust	Aerob trening på begynnernivå, reduserer stress
2	60–70 %	Komfortabelt tempo, litt tyngre pust, mulig å holde en samtale i gang	Grunnleggende kardiovaskulær trening, bra nedtrapningstempo
3	70–80 %	Moderat tempo, vanskeligere å holde en samtale i gang	Forbedret aerob kapasitet, optimal kardiovaskulær trening

Sone	% av makspuls	Oppfattet anstrengelse	Fordeler
4	80–90 %	Høyt tempo og litt ubehagelig, vanskelig å puste	Forbedret anaerob kapasitet og terskel, økt hastighet
5	90–100 %	Spurttempo, ikke mulig over lengre tid, vanskelig å puste	Anaerob og muskulær utholdenhet, økt kraft

Hjulstørrelse og -omkrets

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

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

Dekkestørrelse	Omkrets på hjulet (mm)
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 rørfremt	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1,75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1-1,0	1913
26 × 1	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050

Dekkstørrelse	Omkrets på hjulet (mm)
26 × 2,00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
29 × 2,1	2288
29 × 2,2	2298
29 × 2,3	2326
650 x 20C	1938
650 x 23C	1944
650 × 35A	2090
650 × 38B	2105
650 × 38A	2125
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700C rørfomet	2130
700 × 28C	2136
700 × 30C	2146
700 × 32C	2155
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200
700 × 44C	2235
700 × 45C	2242
700 × 47C	2268

Indeks

A

ANT+ sensorer **1, 12, 14**
 parkobling **5, 12**
 treningsutstyr **5, 6**
assistent **9, 10**
Auto Lap **16, 17**
Auto Pause **17**
automatisk dvalemodus **17**
avstand, varsler **16**

B

bakgrunnslys **1, 3, 17**
baner **7**
 laste inn **7**
 redigere **7**
 slette **8**
batteri
 bytte **18, 19**
 lade **1**
 maksimere **19**
 type **1**
bla automatisk **17**
Bluetooth teknologi **8, 9, 17**
brukerdata, slette **15**
brukerprofil **15**
bytte batteriet **18**

C

Connect IQ **15**

D

data
 dele **18**
 lagre **14**
 opptak **17**
 overføre **14, 15**
 skjermbilder **3, 16**
datafelt **15, 16, 20**
datagjennomsnitt **12**
datamaskin, koble til **15**
dataregistrering **15**
dele data **18**

E

enhet
 nullstille **19**
 vedlikehold **18**
enhets-ID **19**

F

feilsøking **11, 19, 20**
filer, overføre **15**
første oppsett **19**

G

Garmin Connect **1, 4, 5, 7–9, 14, 19**
Garmin Connect Mobile **9**
Garmin Express, oppdatere programvare **20**
Garmin Index **14**
GLONASS **16**
GPS **5, 16**
 signal **1, 3, 19**
GroupTrack **8, 9**

H

hendelsesregistrering **9, 10**
historikk, sende til datamaskin **14**
hjulstørrelser **22**
høyde **7**
høydemåler, kalibrere **7**

I

innendørstrening **5, 6**
innstillinger **15, 17, 18**
 enhet **18, 19**
installere **1, 11, 12**
intervaller, treningsøkter **5**

K

kalender **5**
kalibrere, kraftmåler **12**
kalori, varsler **16**
kart **6, 7**
 innstillinger **8**
 oppdatere **20**
 orientering **8**
 zoom **8**
kondisjonsberegning **10, 11, 22**
kraft **6, 13**
 målere **10–13, 22**
 soner **12, 14**
 varsler **16**
kraftfase **13**

L

lagre aktiviteter **3**
lagre data **14, 15**
LiveTrack **8, 9**
logg **3, 14**
 sende til datamaskin **14**
 slette **14**
løyper **7**

M

montere **2**
montere enheten **1, 2**
mål **6**
måleenheter **17**

N

navigasjon **6**
nullstille enheten **19**
nødkontakter **9, 10**

O

oppdateringer, programvare **13, 19**
overføre, filer **9**

P

parkobling **1**
 ANT+ sensorer **5, 12**
 smarttelefon **1**
pedaler **13**
pedalfrekvens **12**
 varsler **16**
pedalsenterforskyvning **13**
permanent idrettsutøver **15**
personlige rekorder **6**
 slette **6**
posisjoner **6**
 redigere **7**
 sende **10**
 slette **7**
profiler **15**
 aktivitet **16**
 bruker **15**
programmer **8, 15**
 smarttelefon **1**
programvare
 lisens **19**
 oppdatere **13, 19, 20**
 versjon **19**
puls
 måler **10, 11, 18**
 overvåk **18**
 soner **11, 14, 22**
 varsler **16**

R

remmer **19**
rengjøre enheten **18**
restitusjon **10**
runder **1**
ruter, innstillinger **8**

S

satellittsignaler **1, 3, 19**
segmenter **3, 4**
 slette **4**

sensorer for hastighet og pedalfrekvens **11, 12, 19**

sensorer med ANT+ **10**
sette inn **2**
skjerm bilde **17**
skjerminnstillinger **17**
slette

 alle brukerdata **15, 19**
 personlige rekorder **6**

smart registrering **15**
smarttelefon **1, 8, 15, 17**
 apper **9**
 parkobling **1**

snarveier **3**
soner

 kraft **12**
 tid **18**

spesifikasjoner **18**
språk **18, 19**
startvarselmelding **17**
sykkeldynamikk **13**
sykling **11**
systeminnstillinger **17**
søvnmodus **17**

T

taster **1**
temperatur **19**
tettingsringer. *Du finner mer informasjon under*
 remmer
tid, varsler **16**
tidssoner **18**
tidtaker **3, 14**
tilbehør **10, 12, 20**
tilpasse enheten **16**
toner **18**
trening **5, 6**
 planer **4, 5**
 skjermbilder **3, 16**
treningsøkter **4, 5**
 laste inn **4**
 slette **5**

U

USB **19**
 koble fra **15**
utvidet visning **18**

V

varsler **16**
vekt **14**
Virtual Partner **3, 6**

W

widgets **15**

Z

zooome, kart **8**

