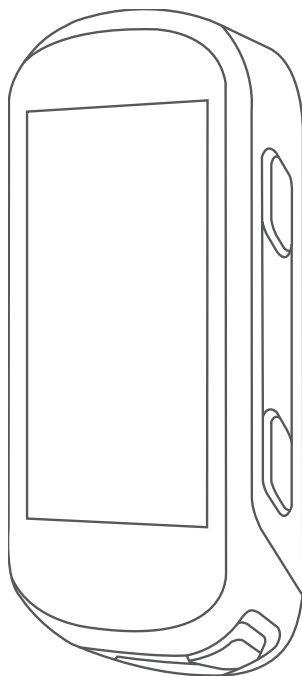


GARMIN®



EDGE® 530

Användarhandbok

© 2019 Garmin Ltd. eller dess dotterbolag

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

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

Android™ är ett varumärke som tillhör Google Inc. Apple® och Mac® är varumärken som tillhör Apple Inc. och är registrerade i USA och andra länder. Märket BLUETOOTH® och logotyperna ägs av Bluetooth SIG, Inc., och all användning av sådana märken från Garmin är licensierad. The Cooper Institute® och eventuella relaterade varumärken tillhör The Cooper Institute. Di2™ och Shimano STEPS™ är varumärken som tillhör Shimano, Inc. Shimano® är ett registrerat varumärke som tillhör Shimano, Inc. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) och Normalized Power™ (NP) är varumärken som tillhör Peaksware, LLC. STRAVA och Strava™ är varumärken som tillhör Strava, Inc. Wi-Fi® är ett registrerat varumärke som tillhör Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® är ett registrerat varumärke som tillhör Microsoft Corporation i USA och andra länder. Övriga varumärken och varunamn tillhör respektive ägare.

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

M/N: A03485

COFETEL/IFT: 1901A00015

Innehållsförteckning

Introduktion..... 1

Översikt över enheten.....	1
Visa statussidan.....	2
Visa widgets.....	2
Använda genvägsmenyn.....	2
Para ihop telefonen.....	3
Ladda enheten.....	3
Om batteriet.....	4
Installera standardfästet.....	5
Installera frontfästet.....	6
Ta loss Edge.....	6
Montera mountainbikefästet.....	7
Söka satellitsignaler.....	8

Träning..... 9

Ta en cykeltur.....	9
Segment.....	9
Strava™ segment.....	9
Använda widgeten Strava Segment Explore.....	10
Följa ett segment från Garmin Connect.....	10
Aktivera segment.....	10
Tävla mot ett segment.....	11
Visa segmentinformation.....	11
Segmentalternativ.....	12
Ta bort ett segment.....	12
Workouts (pass).....	12
Följa ett träningspass från Garmin Connect.....	12
Påbörja ett träningspass.....	12
Avbryta ett träningspass.....	13
Tar bort träningspass.....	13
Träningsprogram.....	13
Använda Garmin Connect träningsprogram.....	13
Visa passen i träningsprogrammet..	13
Intervallpass.....	13
Skapa ett intervallpass.....	14
Starta ett intervallpass.....	14
Träna inomhus.....	14
Para ihop ANT+® Indoor Trainer.....	14
Använda en ANT+ Indoor Trainer.....	15
Ställa in motstånd.....	15
Ställa in simulerad lutning.....	15

Ställa in målkraft.....	15
Ställa in ett träningsmål.....	16
Avbryta ett träningsmål.....	16

Min statistik..... 16

Prestationsmätningar.....	17
Träningsstatus.....	18
Om VO2-maxberäkningar.....	18
Få ditt förväntade VO2-maxvärde.....	19
Tips för VO2-maxberäkningar för cykling.....	19
Värme- och höjdecklimatisering för bra prestation.....	19
Träningsbelastning.....	20
Få reda på din uppskattade träningsbelastning.....	20
Träningsens belastningsfokus.....	21
Om Training Effect.....	21
Återhämtningstid.....	22
Visa tid för återhämtning.....	22
Hämta din FTP-uppskattning.....	23
Utför ett FTP-test.....	23
Beräkna FTP automatiskt.....	23
Visa din träningsbelastning.....	24
Stänga av prestationsaviseringar.....	24
Visa din kraftkurva.....	24
Synkronisera aktiviteter och prestationsmätningar.....	24
Pausa din träningsstatus.....	24
Återuppta din pausade träningsstatus.....	25
Personliga rekord.....	25
Visa dina personliga rekord.....	25
Återställa ett personligt rekord.....	25
Ta bort ett personligt rekord.....	25
Träningszoner.....	25

Navigering..... 25

Positioner.....	25
Markera din plats.....	26
Spara platser från kartan.....	26
Navigera till en plats.....	26
Navigera Tillbaka till start.....	26
Avbryta navigering.....	27
Redigera positioner.....	27
Ta bort en plats.....	27

Projicera plats	27
Banor	27
Skapa en bana i din enhet	27
Följa en bana från Garmin Connect	28
Tips för att cykla en bana	28
Visa baninformation	28
Visa en bana på kartan	28
Använda ClimbPro	29
Banalternativ	29
Avbryta en bana	29
Ta bort en bana	29
Trailforks rutter	29
Kartinställningar	30
Söka på karta	30
Ändra kartans orientering	30
Kartteman	30
Ruttinställningar	30
Välja en aktivitet för ruttberäkning	31

Anslutna funktioner..... 31

Bluetooth anslutna funktioner	31
Funktioner för händelsedetektor och assistans	32
Händelsedetektorn	32
Hjälp	32
Lägga till nödsituationskontakter	32
Visa nödkontakter	32
Begära hjälp	33
Sätta på och stänga av händelsedetektorn	33
Avbryta ett automatiskt meddelande	33
Skicka en statusuppdatering efter en olycka	33
Slå på LiveTrack	33
Starta en GroupTrack session	34
Tips för GroupTrack sessioner	34
Ställa in cykellarmet	35
Spela upp ljuduppmärksamhet på din telefon	35
Överföra filer till en annan Edge enhet	35
Wi-Fi anslutna funktioner	35
Konfigurera Wi-Fi anslutning	36
Wi-Fi inställningar	36

Trådlösa sensorer..... 36

Ta på dig pulsmätaren	37
Ställa in dina pulszoner	38
Om pulszoner	38
Träningsmål	38
Tips för oregelbundna pulldata	38
Montera fartsensorn	39
Montera kadensgivaren	40
Om hastighets- och kadensgivare	40
Datamedel för kadens eller kraft	40
Para ihop dina trådlösa sensorer	41
Träna med kraftmätare	41
Ange dina kraftzoner	41
Kalibrera din kraftmätare	41
Pedalbaserad kraft	42
Cyklingsdynamik	42
Använda cyklingsdynamik	42
Uppdatera Rally programvaran med hjälp av Edge enheten	43
Situationsberedskap	43
Aktivera ton för grön hotnivå	43
Använda elektroniska cykelväxlar	43
Använda en eBike	43
Visa sensorinformation för eBike	43
inReach® fjärrkontroll	43
Använda inReach fjärrkontrollen	44

Historik..... 44

Visa din tur	44
Visa din tid i varje träningszon	44
Tar bort turer	44
Visa datatotaler	45
Ta bort datatotaler	45
Garmin Connect	45
Skicka din tur till Garmin Connect	45
Dataregistrering	46
Datahantering	46
Ansluta enheten till en dator	46
Överföra filer till enheten	46
Ta bort filer	46
Koppla bort USB-kabeln	47

Anpassa enheten..... 47

Connect IQ Hämtningsbara funktioner	47
Hämta Connect IQ funktioner med hjälp av datorn	47

Profiler	47
Ställa in din användarprofil	47
Om träningsinställningar	47
Uppdatera din aktivitetsprofil	48
Lägga till en datasida	49
Redigera en datasida	49
Ändra ordning på datasidor	49
Varningar	49
Ställa in intervallvarningar	50
Ställa in återkommande varningar	50
Ställa in smarta varningar för mat och dryck	50
Auto Lap	51
Markera varv efter position	51
Markera varv enligt distans	51
Markera varv efter tid	51
Använda Auto Sleep	51
Använda Auto Pause	52
Använda Bläddra automatiskt	52
Starta timern automatiskt	52
Ändra satellitinställningarna	52
Telefoninställningar	53
Systeminställningar	53
Skärminställningar	53
Använda bakgrundsbelysningen ..	53
Anpassa widgetslingan	53
Inställningar för dataregistrering	54
Ändra måttenheterna	54
Slå på och stänga av enhetens ljud	54
Ändra enhetens språk	54
Tidszoner	54
Ställa in läge för utökad display	54
Gå ur läge för utökad display	54

Enhetsinformation..... 55

Produktuppdateringar	55
Uppdatera programvaran med appen Garmin Connect	55
Uppdatera programvaran med Garmin Express	55
Specifikationer	55
Specifikationer för Edge	55
Laddningskrav	55
HRM-Dual™ specifikationer	56

Specifikationer för fartsensor 2 och kadenssensor 2	56
Visa enhetsinformation	56
Visa information om regler och efterlevnad	56
Skötsel av enheten	56
Rengöra enheten	56
Sköta om pulsmätaren	57
Utbytbara batterier	57
Byta batteriet på HRM-Dual	57
Byta fartsensorns batteri	58
Byta kadenssensorns batteri	59

Felsökning..... 59

Återställa enheten	59
Återställa standardinställningarna ..	59
Rensa användardata och -inställningar	59
Maximera batteritiden	60
Sätta på batterisparläget	60
Telefonen ansluter inte till enheten	60
Förbättra GPS-satellitmottagningen	60
Enheten är på fel språk	61
Ange höjdläge	61
Kalibrera kompassen	61
Temperaturavläsningar	61
Utbytes-O-ringar	61
Mer information	61

Bilagor..... 62

Datafält	62
Standardklassificeringar för VO2- maxvärde	66
FTP-klassning	66
Beräkning av pulszon	67
Hjulstorlek och omkrets	67

Introduktion

⚠ VARNING

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

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

Översikt över enheten



①		Tryck här för att försätta enheten i viloläge eller väcka den. Håll nedtryckt om du vill slå på eller stänga av enheten.
②		Välj för att bläddra genom datasidor, alternativ och inställningar. På hemskärmen väljer du denna för att visa statusmenyn.
③		Välj för att bläddra genom datasidor, alternativ och inställningar. På hemskärmen väljer du denna för att visa enhetsmenyn.
④		Tryck här för att markera ett nytt varv.
⑤		Tryck här om du vill starta eller stoppa aktivitetstiduret.
⑥		Tryck här för att återgå till föregående sida. Håll intryckt för att återgå till hemskärmen.
⑦		Välj för att välja ett alternativ eller bekräfta ett meddelande. Välj för att visa menyalternativ som varningar och datafält under en cykeltur.
⑧	Elektriska kontakter	Ladda med ett externt Edge batteritillbehör.

Obs! Gå till www.buy.garmin.com om du vill köpa extra tillbehör.

Visa statussidan

På statussidan visas anslutningsstatusen för GPS, de trådlösa sensorerna och din smartphone.

Välj ett alternativ:

- På hemskärmen väljer du .
- Under en tur väljer du **••• > Statussida**.



Statussidan öppnas. När en ikon blinkar innebär det att enheten söker efter signal. När en ikon lyser innebär det att signalen har hittats eller att sensorn är ansluten.

Visa widgets

Enheten levereras med flera förinstallerade widgets och fler finns tillgängliga när du parar ihop enheten med en smartphone eller någon annan kompatibel enhet.

- 1 På statussidan väljer du **Widgets**.
- 2 Välj  eller  för att visa fler widgetar.

Nästa gång du visar widgets visas den senaste widgeten som du visade.

Använda genvägsmenyn

Genvägsmenyalternativ är tillgängliga för att snabbt komma åt funktioner eller utföra funktioner, till exempel redigera den aktuella aktivitetsprofilen från hemskärmen.

- När  visas på skärmen under en tur väljer du **•••** för att visa genvägsmenyalternativen.
- När  visas på skärmen håller du ned **•••** för att visa genvägsmenyalternativen.

Para ihop telefonen

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

1 I appbutiken i din telefon installerar och öppnar du Garmin Connect appen.

2 Slå på enheten genom att hålla in .

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

TIPS: Du kan välja **Meny > Inställningar > Anslutna funktioner > Telefon > Para ihop smartph.** för att manuellt aktivera ihopparningsläget.

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

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

Obs! Baserat på Garmin Connect kontot och dina tillbehör föreslår enheten aktivitetsprofiler och datafält under konfigurationen. Om du har parat ihop sensorer med din tidigare enhet kan du överföra dem under konfigurationen.

Obs! Genom att konfigurera Wi-Fi® och använda viloläge på enheten kan enheten synkroniseras med alla dina data, till exempel träningsstatistik, banhämtningar och programvaruuppdateringar (*Använda Auto Sleep, sidan 51*).

När ihopparningen är klar visas ett meddelande och enheten synkroniseras automatiskt med din telefon.

Ladda enheten

VARNING

Använd inte någon strömkabel, datakabel eller strömadapter som inte levererats av Garmin® eller som inte är korrekt certifierad.

OBS!

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

Obs! Det går inte att ladda enheten om den är utanför temperaturintervallet (*Specifikationer för Edge, sidan 55*).

1 Lyft upp väderskyddet ① från USB-porten ②.



2 Anslut den mindre änden av kabeln till laddningsporten på enheten.

3 Anslut den stora änden av kabeln till en USB-laddningsport.

När du ansluter enheten till en strömkälla slås den på.

4 Ladda enheten helt.

När du har laddat enheten stänger du väderskyddet.

Om batteriet

VARNING

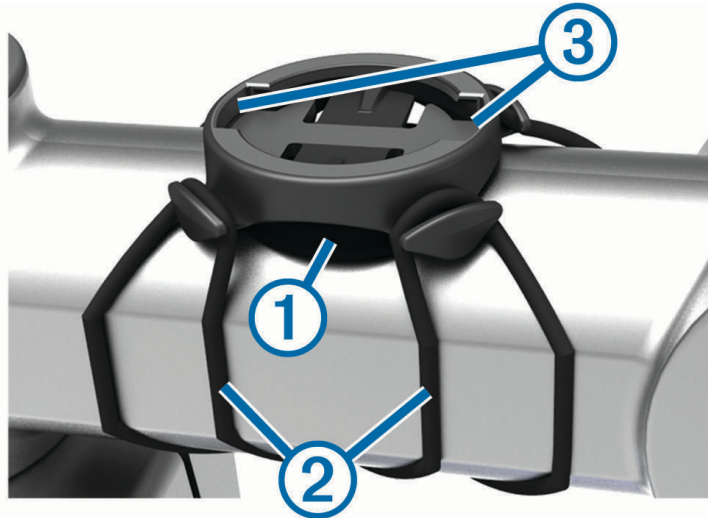
Den här enheten innehåller ett litiumjonbatteri. Guiden *Viktig säkerhets- och produktinformation* som medföljer i produktförpackningen, innehåller viktig information och produktvarningar.

Installera standardfästet

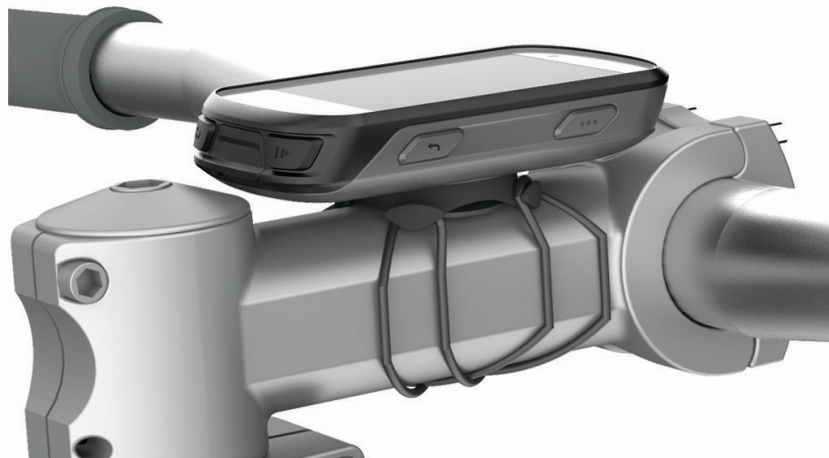
För bästa GPS-mottagning bör du placera cykelfästet så att framsidan av enheten är riktad mot himlen. Du kan installera cykelfästet på styrstången eller styret.

- 1 Välj en säker monteringsplats för enheten, där den inte sitter i vägen när du cyklar.
- 2 Placera gummiskivan ① på cykelfästets baksida.

Två gummiskivor ingår och du kan välja den skiva som passar bäst till din cykel. Gummiflikarna passar in på cykelfästets baksida så att den hålls på plats.



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



Installera frontfästet

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

- 1 Välj en säker monteringsplats för Edge enheten, där den inte sitter i vägen när du cyklar.
- 2 Skruva med hjälp av en sexkantsnyckel bort skruven ① från anslutningsfästet för styret ②.



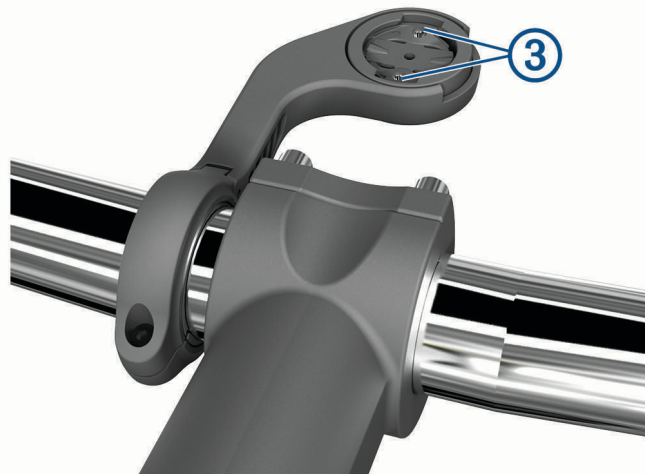
- 3 Placera gummikudden runt styret:
 - Om styrets diameter är 25,4 mm eller 26 mm använder du den tjockare kudden.
 - Om styrets diameter är 31,8 mm använder du den tunnare kudden.
 - Om styrets diameter är 35 mm behöver du inte använda någon gummikudde.

- 4 Placera anslutningsfästet för styret runt gummikudden.

- 5 Byt ut och dra åt skruven.

Obs! Garmin rekommenderar att du drar åt skruven så att fästet sitter säkert. Använd ett vridmoment på högst 0,8 Nm (7 lbf-tum). Med jämna mellanrum bör du kontrollera att skruven är åtdragen.

- 6 Passa in flikarna på baksidan av Edge enheten i spåren på cykelfästet ③.



- 7 Tryck ner lätt och vrid Edge enheten medsols så att den låses på plats.

Ta loss Edge

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

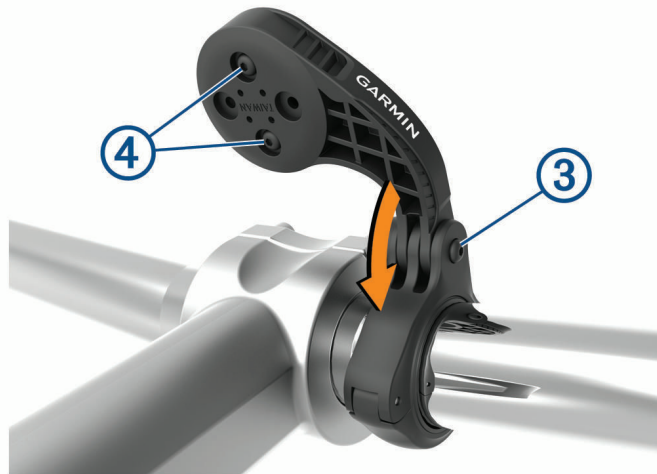
Montera mountainbikefästet

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

- 1 Välj en säker monteringsplats för Edge enheten, där den inte sitter i vägen när du cyklar.
- 2 Skruva med hjälp av en 3 mm sexkantnyckel bort skruven ① från anslutningsfästet för styret ②.



- 3 Välj ett alternativ:
 - Om styrets diameter är 25,4 mm eller 26 mm placerar du den tjockare kudden runt styret.
 - Om styrets diameter är 31,8 mm placerar du den tunnare kudden runt styret.
 - Om styrets diameter är 35 mm behöver du inte använda någon gummikudde.
- 4 Placera anslutningsfästet för styret runt styret så att fästarmen är över styrstången.
- 5 Använd en 3 mm sexkantnyckel för att lossa skruven ③ på fästarmen, rikta in fästarmen och dra åt skruven.
Obs! Garmin rekommenderar att du drar åt skruven så att fästarmen sitter säkert. Använd ett vridmoment på högst 2,26 Nm (20 lbf-tum). Med jämna mellanrum bör du kontrollera att skruven är åtdragen.



- 6 Om det behövs använder du en 2 mm sexkantnyckel och tar bort de båda skruvarna på fästets baksida ④, tar bort och vrider anslutningsfästet och sätter tillbaka skruvarna för att ändra fästets riktning.
- 7 Sätt tillbaka och dra åt skruven på anslutningsfästet för styret.
Obs! Garmin rekommenderar att du drar åt skruven så att fästet sitter säkert. Använd ett vridmoment på högst 0,8 Nm (7 lbf-tum). Med jämna mellanrum bör du kontrollera att skruven är åtdragen.

- 8 Passa in flikarna på baksidan av Edge enheten i spåren på cykelfästet ⑤.



- 9 Tryck ner lätt och vrid Edge enheten medsols så att den låses på plats.

Söka satellitsignaler

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

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

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

Träning

Ta en cykeltur

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

- 1 Slå på enheten genom att trycka ned .
- 2 Gå ut och vänta medan enheten hämtar satelliter.
Satellitfälten blir gröna när enheten är klar.
- 3 På hemskrämen väljer du ●●●.
- 4 Välj en aktivitetsprofil.
- 5 Välj  om du vill starta aktivitetstimern.

Tid
00:00:04 ⁸⁰
Fart
0.0 ^{km} / _h
Distans
10 _m
Klocka
16:51:34
Kalorier
0 ^{ca} / _l

Obs! Historiken registreras bara medan aktivitetstiduret är igång.

- 6 Välj  eller  för ytterligare datasidor.
- 7 Om det behövs väljer du ●●● för att visa menyalternativ som varningar och datafält.
- 8 Välj  om du vill stoppa aktivitetstimern.

TIPS: Innan du sparar den här turen och delar den på ditt Garmin Connect konto kan du ändra typ av cykeltur. Korrekta uppgifter om cykelturen är viktigt för att skapa cykelvänliga banor.

- 9 Välj **Spara turen**.

Segment

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

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

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

Strava™ segment

Du kan hämta Strava segment till din Edge 530 enhet. Följ Strava segment för att jämföra ditt resultat med tidigare turer, vänner och proffs som har åkt samma segment.

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

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

Använda widgeten Strava Segment Explore

Med widgeten Strava Segment Explore kan du visa och cykla i närliggande Strava segment.

Välj ett segment i widgeten Strava Segment Explore.

Segmentet visas på kartan.

Följa ett segment från Garmin Connect

Innan du kan hämta och följa ett segment från Garmin Connect måste du ha ett Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), sidan 45).

Obs! Om du använder Strava segment överförs dina stjärnmärkta segment automatiskt till enheten när den synkroniseras med Garmin Connect appen.

- 1 Välj ett alternativ:
 - Öppna Garmin Connect appen.
 - Gå till connect.garmin.com.
- 2 Välj ett segment.
- 3 Välj  eller **Skicka till enhet**.
- 4 Följ instruktionerna på skärmen.
- 5 Välj **Meny > Träning > Segment** på Edge enheten.
- 6 Välj segmentet.
- 7 Välj **Kör**.

Aktivera segment

Du kan välja vilka segment som för närvarande är inlästa på enheten som är aktiverade.

- 1 Välj **Meny > Träning > Segment > Segmentalternativ > Aktivera/avaktivera > Redigera flera**.
- 2 Välj de segment som ska aktiveras.

Tävla mot ett segment

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

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

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



- 3 Vid behov väljer du  för att ändra målet under din tur.
Du kan tävla mot segmentledaren, ditt tidigare resultat eller andra cyklister (om sådana finns). Målet justeras automatiskt baserat på din aktuella prestation.
Ett meddelande visas när segmentet har slutförts.

Visa segmentinformation

- 1 Välj **Meny** > **Träning** > **Segment**.
- 2 Välj ett segment.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Välj **Karta** för att visa segmentet på kartan.
 - Välj **Höjd** för att visa en höjdprofil av segmentet.
 - Välj **Utmaningar** för att visa turtider och medelfarter för ledaren i segmentet, grupplederen eller utmanaren, ditt personbästa och din medelfart samt andra cyklister (om det finns några).
TIPS: Du kan välja en topplistepost för att ändra ditt segmentmål.
 - Välj **Aktivera** för att kan aktivera segmenttävling och meddelanden som varnar dig när du närmar dig segment.

Segmentalternativ

Välj **Meny** > **Träning** > **Segment** > **Segmentalternativ**.

Turn-by-Turn: Aktiverar eller avaktiverar svängaviseringar.

Välj anstr automatiskt: Aktiverar eller avaktiverar automatisk måljustering baserat på din aktuella prestation.

Sök: Här kan du söka efter sparade segment på namn.

Aktivera/avaktivera: Aktiverar eller avaktiverar de segment som för närvarande är inlästa i enheten.

Prioriterad standard: Här kan du rangordna dina mål medan du tävlar mot ett segment.

Ta bort: Du kan ta bort samtliga eller flera sparade segment från enheten.

Ta bort ett segment

- 1 Välj **Meny** > **Träning** > **Segment**.
- 2 Välj ett segment.
- 3 Välj **Ta bort** > **OK**.

Workouts (pass)

Du kan skapa egna träningspass som innehåller mål för varje steg och för olika sträckor, tider och kalorier. Du kan skapa träningspass eller hitta fler träningspass med Garmin Connect eller välja ett träningsprogram som har inbyggda träningspass och överföra dem till enheten.

Du kan schemalägga träningspass med hjälp av Garmin Connect. Du kan planera pass i förväg och lagra dem på din enhet.

Följa ett träningspass från Garmin Connect

Innan du kan hämta ett träningspass från Garmin Connect måste du ha ett Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), sidan 45)).

- 1 Välj ett alternativ:
 - Öppna Garmin Connect appen.
 - Gå till connect.garmin.com.
- 2 Välj **Träning** > **Träningspass**.
- 3 Hitta ett träningspass eller skapa och spara ett nytt träningspass.
- 4 Välj  eller **Skicka till enhet**.
- 5 Följ instruktionerna på skärmen.

Påbörja ett träningspass

- 1 Välj **Meny** > **Träning** > **Träningspass**.
- 2 Välj ett träningspass.
- 3 Välj **Kör**.
- 4 Välj  om du vill starta aktivitetstiduret.

När du har påbörjat ett träningspass visar enheten varje steg, det uppsatta målet (om det finns något) och information om det pågående träningspasset. En signal ljuder varje gång slutet av ett steg i träningspasset närmar sig. Ett meddelande visas och räknar ned tiden eller avståndet tills ett nytt steg börjar.

Avbryta ett träningspass

- När som helst kan du välja  för att avsluta ett träningssteg och påbörja nästa steg.
- På träningssidan väljer du **•••** och väljer ett alternativ:
 - Välj **Pausa steg** för att pausa det aktuella steget i träningspasset.
 - Välj **Föregående steg** om du vill avsluta ett steg i träningspasset och upprepa föregående steg.
 - Välj **Nästa steg** om du vill avsluta ett steg i träningspasset och påbörja nästa steg.
- Välj  när som helst för att stoppa aktivitetstimern.
- Du kan när som helst välja **••• > Avbryt pass > OK** för att avsluta träningspasset.

Tar bort träningspass

- 1 Välj **Meny > Träning > Träningspass > Träningspassalt. > Ta bort flera**.
- 2 Välj ett eller flera träningspass.
- 3 Välj **Ta bort träningspass > OK**.

Träningsprogram

Du kan skapa ett träningsprogram på Garmin Connect kontot och skicka träningspassen i träningsprogrammet till enheten. Alla planerade träningspass som skickats till enheten visas i träningskalendern.

Använda Garmin Connect träningsprogram

Innan du kan hämta och använda ett träningsprogram från Garmin Connect måste du ha ett Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), sidan 45).

Du kan bläddra i Garmin Connect för att hitta ett träningsprogram och schemalägga träningspass och banor.

- 1 Anslut enheten till datorn.
- 2 Gå till connect.garmin.com.
- 3 Välj och schemalägg ett träningsprogram.
- 4 Kontrollera träningsprogrammet i kalendern.
- 5 Välj ett alternativ:
 - Synkronisera din enhet med appen Garmin Express™ på datorn.
 - Synkronisera din enhet med appen Garmin Connect på din smartphone.

Visa passen i träningsprogrammet

Du kan se dina kommande träningspass och starta ett träningspass.

- 1 Välj **Träning > Träningsprogram**.
- 2 Välj ett planerat träningspass.

Intervallpass

Du kan skapa intervallpass baserade på sträcka eller tid. Enheten sparar ditt eget intervallpass tills du har skapat ett annat intervallpass. Du kan använda öppna intervaller när du cyklar en känd sträcka. När du väljer  spelar enheten in ett intervall och går vidare till ett vilointervall.

Skapa ett intervallpass

- 1 Välj **Meny > Träning > Intervall > Ändra > Intervall > Typ**.
- 2 Välj ett alternativ.
TIPS: Du kan skapa ett öppet intervall genom att ställa in typen till Öppen.
- 3 Ange ett högt och lågt värde för intervallen, om det behövs.
- 4 Välj **Varaktighet**, ange ett tidsintervallvärde och välj ✓.
- 5 Välj ↶.
- 6 Välj **Vila > Typ**.
- 7 Välj ett alternativ.
- 8 Ange ett högt och lågt värde för vilointervallen, om det behövs.
- 9 Välj **Varaktighet**, ange ett tidsvärde för vilointervallen och välj ✓.
- 10 Välj ↶.
- 11 Välj ett eller flera alternativ:
 - För att ställa in antal repetitioner väljer du **Repetitioner**.
 - För att lägga till en öppen uppvärmning till ditt pass väljer du **Uppvärmning > På**.
 - För att lägga till en öppen nedvarvning till passet väljer du **Varva ned > På**.

Starta ett intervallpass

- 1 Välj **Meny > Träning > Intervall > Kör träningspass**.
- 2 Välj ▶ om du vill starta aktivitetstiduret.
- 3 När intervallpasset innehåller uppvärmning väljer du ↺ för att påbörja det första intervallet.
- 4 Följ instruktionerna på skärmen.

När du har slutfört alla intervaller visas ett meddelande.

Träna inomhus

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

Para ihop ANT+ Indoor Trainer

- 1 Flytta enheten inom 3 m (10 fot) från ANT+ Indoor Trainer.
- 2 Välj **Meny > Träning > Inomhustrainer > Koppla ANT+-trainer**.
- 3 Välj den inomhustrainer du vill para ihop med enheten.
- 4 Välj **Lägg till sensor**.

När inomhustrainern parats ihop med enheten visas inomhustrainern som en ansluten sensor. Du kan anpassa datafälten så att sensordata visas.

Använda en ANT+ Indoor Trainer

Innan du kan använda en kompatibel ANT+ Indoor Trainer måste du montera cykeln på trainern och para ihop den med enheten (*Para ihop ANT+® Indoor Trainer, sidan 14*).

Du kan använda enheten med en Indoor Trainer för att simulera motstånd när du följer en bana, en aktivitet eller ett träningspass. När du använder en inomhustrainer stängs GPS:en av automatiskt.

1 Välj **Meny > Träning > Inomhustrainer**.

2 Välj ett alternativ:

- Välj **Fricykling** för att manuellt justera motståndsnivån.
- Välj **Följ en bana** för att följa en sparad bana (*Banor, sidan 27*).
- Välj **Följ en aktivitet** för att följa en sparad cykeltur (*Ta en cykeltur, sidan 9*).
- Välj **Följ ett träningspass** för att följa ett sparad träningspass (*Workouts (pass), sidan 12*).

3 Välj en bana, aktivitet eller ett träningspass.

4 Välj **Kör**.

5 Välj  för att starta timern.

Trainern ökar eller minskar motståndet baserat på höjdinformationen på banan eller cykelturen.

Ställa in motstånd

1 Välj **Meny > Träning > Inomhustrainer > Ställ in motstånd**.

2 Välj  eller  för att ställa in det motstånd som trainern ska använda.

3 Välj  för att starta timern.

4 Om det behövs väljer du **••• > Ställ in motstånd** för att justera motståndet under aktiviteten.

Ställa in simulerad lutning

1 Välj **Meny > Träning > Inomhustrainer > Ange lutning**.

2 Välj  eller  för att ställa in den simulerade lutningen som trainern ska använda.

3 Välj  för att starta timern.

4 Om det behövs väljer du **••• > Ange lutning** för att justera den simulerade lutningen under aktiviteten.

Ställa in målkraft

1 Välj **Meny > Träning > Inomhustrainer > Ställ in målkraft**.

2 Ställ in värdet för målkraft.

3 Välj en aktivitetsprofil.

4 Välj  om du vill starta aktivitetstiduret.

Den motståndskraft som används av trainern justeras så att en konstant kraft bibehålls baserat på din fart.

5 Välj **••• > Ställ in målkraft** för att justera målkraften under aktiviteten, om det behövs.

Ställa in ett träningsmål

Funktionen för träningsmål kan användas med Virtual Partner® funktionen så att du kan träna mot ett inställt mål för distans, distans och tid eller distans och fart. Under träningsaktiviteten ger enheten dig återkoppling i realtid om hur nära du är att uppnå ditt träningsmål.

1 Välj **Meny > Träning > Ställ in ett mål**.

2 Välj ett alternativ:

- Välj **Endast distans** för att välja en förinställd distans eller ange en anpassad distans.
- Välj **Distans och tid** för att välja ett mål för distans och tid.
- Välj **Distans och fart** för att välja ett mål för distans och fart.

Träningsmålsidan visas och anger din beräknade sluttid. Den beräknade sluttiden är baserad på din aktuella prestation och den återstående tiden.

3 Välj .

4 Välj  om du vill starta aktivitetstiduret.

5 Om det behövs bläddrar du med fingret för att visa Virtual Partner sidan.

6 Efter att du genomfört aktiviteten väljer du  > **Spara turen**.

Avbryta ett träningsmål

Välj **••• > Avbryt mål > OK**.

Min statistik

Edge 530 kan mäta din personliga statistik och beräkna prestationsvärden. Prestationsmätning kräver en kompatibel pulsmätare eller kraftmätare.

Prestationsmätningar

De här prestationsvärdena är uppskattningar som kan hjälpa dig att hålla reda på och förstå dina träningsaktiviteter och prestationer under lopp. För de här mätningarna krävs några aktiviteter med pulsmätning vid handleden eller en kompatibel pulsmätare med bröstrem. Prestationsmätning för cykling kräver en pulsmätare och en kraftmätare.

De här beräkningarna tillhandahålls och stöds av Firstbeat. Mer information finns på www.garmin.com/performance-data.

Obs! Beräkningarna kanske inte verkar stämma helt till en början. För att enheten ska lära sig om dina prestationer behöver du slutföra några aktiviteter.

Träningsstatus: Träningsstatus visar hur träningen påverkar din kondition och prestationsförmåga.

Träningsstatus baseras på förändringar i träningsbelastningen och VO2-max över en längre tid.

VO2-max.: VO2-max är den största volymen syrgas (i milliliter) som du kan förbruka per minut per kilo kroppsvikt vid maximal prestation. Enheten visar värme- och höjdkorrigerade VO2 Max-värden när du acklimatiserar till miljöer med hög värme eller till hög höjd.

Träningsbelastning: Träningsbelastningen är summan av syreskuld (EPOC) under de senaste 7 dagarna. EPOC är en uppskattning av hur mycket energi som krävs för att din kropp ska återhämta sig efter träning.

Träningsbelastningsfokus: Enheten analyserar och fördelar träningsbelastningen i olika kategorier baserat på intensiteten och strukturen för varje registrerad aktivitet. Träningsbelastningsfokus omfattar den totala ackumulerade belastningen per kategori och träningens fokus. Enheten visar din belastningsfördelning under de senaste 4 veckorna.

Återhämtningstid: Återhämtningstiden visar hur lång tid som återstår innan du har återhämtat dig helt och är redo för nästa tuffa träningspass.

FTP (Functional Threshold Power): Enheten använder informationen i din användarprofil från den första konfigurationen för att fastställa din FTP. För en mer exakt bedömning kan du genomföra ett test med guidning.

HRV-belastningstest: HRV-belastningstestet (heart rate variability) kräver en Garmin pulsmätare med bröstrem. Enheten mäter din pulsvariabilitet när du står stilla i 3 minuter. Den visar din allmänna belastningsnivå. Skalan är 1 till 100 och ett lägre värde anger en lägre belastningsnivå.

Prestationsförhållande: Prestationsförhållandet är en realtidsutvärdering efter 6 till 20 minuters aktivitet. Det kan läggas till som ett datafält så att du kan visa prestationsförhållandet under resten av aktiviteten. Den jämför realtidsförhållandet med din genomsnittliga konditionsnivå.

Kraftkurva: Kraftkurvan visar din sammanhängande uteffekt över tiden. Du kan visa kraftkurvan för den föregående månaden, tre månaderna eller tolv månaderna.

Träningsstatus

Träningsstatus visar hur träningen påverkar din träningsnivå och prestationsförmåga. Träningsstatus baseras på förändringar i träningsbelastningen och VO2-max över en längre tid. Du kan ta hjälp av din träningsstatus när du planerar din framtida träning och fortsätter att förbättra din träningsnivå.

Ökande: Ökande innebär att du är i toppform. Den nyligen sänkta träningsbelastningen låter din kropp återhämta sig och kompensera för tidigare träning. Du bör se till att planera eftersom du bara kan bibehålla toppformen under en kort tid.

Produktiv: Den aktuella träningsbelastningen gör att din träningsnivå och dina prestationer går åt rätt håll. Du bör planera in återhämningsperioder i träningen för att bibehålla träningsnivån.

Bibehållen: Den aktuella träningsbelastningen är tillräcklig för att du ska bibehålla din träningsnivå. Om du vill se förbättringar kan du prova att variera träningspassen mer, eller träna mer.

Återhämtning: Den lättare träningsbelastningen låter din kropp återhämta sig, vilket är viktigt i samband med längre perioder av hård träning. Du kan återgå till en högre träningsbelastning när du känner dig redo.

Inte produktiv: Träningsbelastningen ligger på en bra nivå, men din kondition minskar. Kroppen kanske har svårt att återhämta sig, så du bör vara uppmärksam på din allmänna hälsa och faktorer som stress, näring och vila.

Minskande: Minskande inträffar när du tränar mycket mindre än vanligt under en vecka eller mer, och det påverkar din träningsnivå. Du kan prova att öka träningsbelastningen för att se förbättringar.

Överdriven träning: Träningsbelastningen är mycket hög och kontraproduktiv. Din kropp behöver vila. Du bör ge dig själv tid för återhämtning genom att lägga till lättare träning i ditt schema.

Ingen status: Enheten behöver en eller två veckors träningshistorik, däribland aktiviteter med VO2-maxresultat från löpning eller cykling, för att kunna fastställa din träningsstatus.

Om VO2-maxberäkningar

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

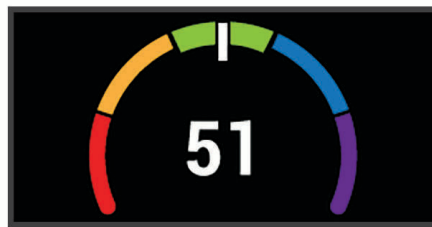
Få ditt förväntade VO2-maxvärde

Innan du kan visa ditt uppskattade VO2 Max måste du sätta på dig pulsmätaren, installera kraftmätaren och para ihop dem med enheten (*Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 41*). Om din enhet levererades tillsammans med en pulsmätare är enheterna redan ihopparade. För att få en så exakt beräkning som möjligt bör du slutföra inställningen av användarprofilen (*Ställa in din användarprofil, sidan 47*) och ställa in din maxpuls (*Ställa in dina pulszoner, sidan 38*).

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

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

Ditt förväntade VO2 Max visas som en siffra och position på färgmätaren.



 Lila	Överlägset
 Blå	Utmärkt
 Grön	Bra
 Orange	Ganska bra
 Röd	Dåligt

VO2-maxdata och -analys tillhandahålls med tillstånd från The Cooper Institute®. Mer information finns i bilagan (*Standardklassificeringar för VO2-maxvärde, sidan 66*) och på www.CooperInstitute.org.

Tips för VO2-maxberäkningar för cykling

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

- Före cykelturen kontrollerar du att enheten, pulsmätaren och kraftmätaren fungerar som de ska, är ihopparade och har bra batteritid.
- Under den 20 minuter långa cykelturen ska du hålla din puls på över 70 % av din maxpuls.
- Under den 20 minuter långa cykelturen håller du en någorlunda konstant uteffekt.
- Undvik kuperad terräng.
- Undvik att cykla i grupp där det förekommer drafting.

Värme- och höjdacklimatisering för bra prestation

Miljöfaktorer som hög temperatur och höjd påverkar din träning och prestation. Höghöjdsträning kan till exempel ha positiv inverkan på din kondition, men du kan märka en tillfällig sänkning av VO2 Max när du är på hög höjd. Edge 530 ger dig acklimatiseringsmeddelanden och korrigeringar av ditt beräknade VO2 Max och din träningsstatus när temperaturen är över 22 °C (72 °F) och när höjden är över 800 m (2 625 fot).

Obs! Funktionen för värmeacklimatisering är endast tillgänglig för GPS-aktiviteter och kräver väderdata från din anslutna telefon.

Träningsbelastning

Träningsbelastningen är ett mått på hur mycket du har tränat under de senaste sju dagarna. Detta är summan av uppmätt syreskuld (EPOC) under de senaste sju dagarna. Mätaren visar om din aktuella belastning är för låg, för hög eller inom det optimala intervallet för att bibehålla eller förbättra träningsnivån. Det optimala intervallet bestäms utifrån din egen träningsnivå och träningshistorik. Intervallet ändras när din träningstid och -intensitet ökar eller minskar.

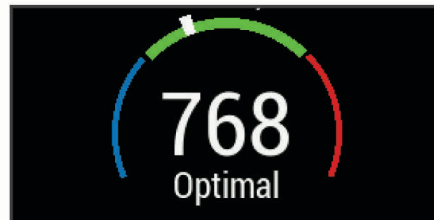
Få reda på din uppskattade träningsbelastning

Innan du kan visa din uppskattade träningsbelastning måste du sätta på dig pulsmätaren, installera kraftmätaren och para ihop dem med enheten ([Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 41](#)). Om din enhet levererades tillsammans med en pulsmätare är enheterna redan ihopparade. För att få en så exakt beräkning som möjligt bör du slutföra inställningen av användarprofilen ([Ställa in din användarprofil, sidan 47](#)) och ställa in din maxpuls ([Ställa in dina pulszoner, sidan 38](#)).

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

- 1 Ta minst en cykeltur under en sjudagarsperiod.
- 2 Välj **Meny > Min statistik > Träningsstatus > Belastning**.

Din uppskattade träningsbelastning visas som en siffra och position på färgmätaren.



	Röd	Hög
	Grön	Optimal
	Blå	Låg

Träningens belastningsfokus

För att kunna maximera prestations- och konditionsförbättringar bör träningen fördelas över tre kategorier: lätt aerob, hård aerob och anaerob. Träningsbelastningsfokus visar hur mycket av träningen du för närvarande gör i varje kategori och ger dig träningsmål. För träningsbelastningsfokus krävs minst 7 dagars träning för att avgöra om träningen är lätt, optimal eller hård. Efter 4 veckors träningshistorik har den beräknade träningsbelastningen mer detaljerad målinformation som hjälper dig att balansera träningsaktiviteterna.

Under målen: Träningsbelastningen är lägre än vad som är optimalt i alla intensitetskategorier. Prova att öka längden på eller antalet träningspass.

Brist på lätt aerob aktivitet: Försök att lägga till mer lätt aerob aktivitet för att skapa återhämtning och balans för dina aktiviteter med högre intensitet.

Brist på hård aerob aktivitet: Försök att lägga till mer hård aerob aktivitet för att förbättra din mjölksyratröskel och VO2 Max över tid.

Brist på anaerob aktivitet: Försök att lägga till lite fler intensiva, anaeroba aktiviteter för att förbättra din fart och anaeroba kapacitet över tid.

Balanserad: Träningsbelastningen är balanserad och ger allmänna träningsfördelar när du fortsätter träna.

Lågt aerobiskt fokus: Träningsbelastningen består mestadels av lätt aerob aktivitet. Det ger en stabil grund och förbereder dig för att lägga till mer intensiva träningspass.

Högt aerobiskt fokus: Träningsbelastningen består mestadels av hård aerob aktivitet. Dessa aktiviteter bidrar till att förbättra mjölksyratröskeln, VO2 Max och uthålligheten.

Anaerobt fokus: Träningsbelastningen består mestadels av intensiv aktivitet. Det leder till snabb konditionsförbättring, men bör balanseras med lätt aerob aktivitet.

Över målen: Träningsbelastningen är högre än optimalt och du bör överväga att minska på längden och antalet träningspass.

Om Training Effect

Training Effect mäter hur träningen påverkar din aeroba och anaeroba kondition. Training Effect ackumuleras under aktiviteten. Under aktivitetens gång ökar värdet på Training Effect. Training Effect fastställs med hjälp av din användarprofilinformation och träningshistorik samt puls, varaktighet och aktivitetens intensitet. Det finns sju olika Training Effect-namn som beskriver aktivitetens främsta fördel. Varje namn är färgkodat och motsvarar din träningslastningsfokus ([Träningens belastningsfokus, sidan 21](#)). Varje feedbackfras, till exempel, "Påverkar VO2-max avsevärt." har en motsvarande beskrivning i Garmin Connect aktivitetsdetaljerna.

Aerob Training Effect använder din puls för att mäta hur den ackumulerade träningsintensiteten för en övning påverkar konditionen och anger om träningspasset hade en bibehållande eller förbättrande effekt på konditionsnivån. Den efterförbränning (excess post-exercise oxygen consumption, EPOC) som ackumuleras under träningen mappas till ett intervall med värden som tar hänsyn till din konditionsnivå och dina träningsvanor. Jämna träningspass med måttlig ansträngning och träningspass med längre intervaller (> 180 sek) har en positiv inverkan på din aeroba metabolism och ger förbättrad aerob träningseffekt.

Anaerob Training Effect använder puls och fart (eller kraft) för att fastställa hur ett träningspass påverkar din förmåga att prestera vid mycket hög intensitet. Du får ett värde baserat på det anaeroba bidraget till EPOC och typen av aktivitet. Upprepade högintensiva intervaller om 10 till 120 sekunder har en mycket gynnsam inverkan på din anaeroba kapacitet och ger därför förbättrad anaerob Training Effect.

Du kan lägga till Aerobisk träningseffekt och Anaerobisk träningseffekt som datafält på en av dina träningssidor för att kontrollera dina siffror under hela aktiviteten.

Training Effect	Aerob fördel	Anaerob fördel
Från 0,0 till 0,9	Ingen fördel.	Ingen fördel.
Från 1,0 till 1,9	Viss fördel.	Viss fördel.
Från 2,0 till 2,9	Bibehåller din aeroba kondition.	Bibehåller din anaeroba kondition.
Från 3,0 till 3,9	Påverkar din aeroba kondition.	Påverkar din anaeroba kondition.
Från 4,0 till 4,9	Påverkar din aeroba kondition avsevärt.	Påverkar din anaeroba kondition avsevärt.
5,0	Överdriven och potentiellt skadlig utan tillräcklig tid för återhämtning.	Överdriven och potentiellt skadlig utan tillräcklig tid för återhämtning.

Training Effect-tekniken tillhandahålls och stöds av Firstbeat Technologies Ltd. Mer information finns på www.firstbeat.com.

Återhämtningstid

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

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

Återhämtningstiden visas omedelbart efter en aktivitet. Tiden räknar ner tills det är optimalt för dig att försöka dig på ännu ett tufft pass. Enheten uppdaterar din återhämtningstid under dagen baserat på förändringar i sömn, stress, avslappning och fysisk aktivitet.

Visa tid för återhämtning

Innan du kan använda funktionen för återhämtningstid måste du sätta på dig pulsmätaren och para ihop den med enheten (*Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 41*). Om din enhet levererades tillsammans med en pulsmätare är enheterna redan ihopparade. För att få en så exakt beräkning som möjligt bör du slutföra inställningen av användarprofilen (*Ställa in din användarprofil, sidan 47*) och ställa in din maxpuls (*Ställa in dina pulszoner, sidan 38*).

1 Välj **Meny > Min statistik > Återhämtning > Aktivera**.

2 Ta en cykeltur.

3 Efter cykelturen väljer du **Spara turen**.

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

Hämta din FTP-uppskattning

Enheten använder informationen i din användarprofil från den första konfigurationen för att fastställa din FTP (functional threshold power). För ett mer noggrant FTP-värde kan du genomföra ett FTP-test med hjälp av en hopparad pulsmätare ([Utför ett FTP-test, sidan 23](#)).

Välj **Meny > Min statistik > FTP**.

FTP-uppskattningen visas som ett värde som mäts i watt per kilogram, din uteffekt i watt och en placering på färgmätaren.



 Lila	Överlägset
 Blå	Utmärkt
 Grön	Bra
 Orange	Ganska bra
 Röd	Otränad

Mer information finns i bilagan ([FTP-klassning, sidan 66](#)).

Utför ett FTP-test

Innan du kan utföra ett test för att fastställa din FTP (Functional Threshold Power), måste du ha en ihopparad kraftmätare och pulsmätare ([Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 41](#)).

1 Välj **Meny > Min statistik > FTP > FTP-test > Kör**.

2 Välj  om du vill starta aktivitetstimern.

När du har påbörjat en cykeltur visar enheten varje steg av testet, det uppsatta målet och information om aktuella kraftdata. Ett meddelande visas när testet har slutförts.

3 Välj  om du vill stoppa aktivitetstimern.

4 Välj **Spara turen**.

FTP visas som ett värde som mäts i watt per kilogram, din uteffekt i watt och en placering på färgmätaren.

Beräkna FTP automatiskt

Innan enheten kan beräkna din FTP (Functional Threshold Power), måste du ha en hopparad kraftmätare och pulsmätare ([Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 41](#)).

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

1 Välj **Meny > Min statistik > FTP > Aktivera autoberäkning**.

2 Cykla med en jämn, hög intensitet i minst 20 minuter utomhus.

3 Efter cykelturen väljer du **Spara turen**.

4 Välj **Meny > Min statistik > FTP**.

FTP visas som ett värde som mäts i watt per kilogram, din uteffekt i watt och en placering på färgmätaren.

Visa din träningsbelastning

Innan du kan visa träningsbelastningen måste du sätta på dig en pulsmätare med bröstrem och para ihop den med enheten ([Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 41](#)).

Träningsbelastningen är resultatet av ett treminuterstest som utförs stillastående, där Edge enheten analyserar pulsvariabilitet för att fastställa din allmänna belastning. Träning, sömn, näring och allmän stress påverkar hur en idrottsutövare presterar. Träningsbelastningsintervallet är 1 till 100, där 1 är en mycket låg belastning och 100 är en mycket hög belastning. Att känna till din träningsbelastning kan hjälpa dig avgöra om din kropp är redo för ett tufft träningspass eller yoga.

TIPS: Garmin rekommenderar att du mäter din träningsbelastning vid ungefär samma tid och under samma förhållanden varje dag.

- 1 Välj **Meny > Min statistik > Träningsbelastning > Mät**.
- 2 Stå stilla och vila i tre minuter.

Stänga av prestationsaviseringar

Prestationsaviseringar är aktiverade som standard. Vissa prestationsaviseringar är aviseringar som visas när du har avslutat din aktivitet. Vissa prestationsaviseringar visas under en aktivitet när du uppnår en ny prestationsmätning, till exempel ett nytt VO2-maxvärde.

- 1 Välj **Meny > Min statistik > Prestandaaviseringar**.
- 2 Välj ett alternativ.

Visa din kraftkurva

Innan du kan visa din kraftkurva måste du para ihop kraftmätaren med din enhet ([Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 41](#)).

Kraftkurvan visar din sammanhängande uteffekt över tiden. Du kan visa kraftkurvan för den föregående månaden, tre månaderna eller tolv månaderna.

- 1 Välj **Meny > Min statistik > Kraftkurva**.
- 2 Välj en tidsperiod.

Synkronisera aktiviteter och prestationsmätningar

Du kan synkronisera aktiviteter och prestationsmätningar från andra Garmin enheter till din Edge 530 enhet med hjälp av ditt Garmin Connect konto. På så sätt kan enheten noggrannare visa din träningsstatus och kondition. Du kan till exempel registrera en löprunda med en Forerunner® enhet och se aktivitetsdetaljer och träningsbelastning på din Edge 530 enhet.

- 1 Välj **Meny > Min statistik > Träningsstatus**.
- 2 Håll ned **•••** och välj **Physio TrueUp**.

När du synkroniserar enheten med din smartphone visas de senaste aktiviteterna och prestationsmätningarna från dina övriga Garmin enheter på din Edge 530 enhet.

Pausa din träningsstatus

Om du är skadad eller sjuk kan du pausa din träningsstatus. Du kan fortsätta registrera träningsaktiviteter, men din träningsstatus, fokus på träningsbelastning och feedback om återhämtning är tillfälligt avaktiverade.

Välj ett alternativ:

- Från Edge enheten väljer du **Meny > Min statistik > Träningsstatus**, håller ned **•••** och väljer **Pausa tränstat**.
- Från dina Garmin Connect inställningar väljer du **Prestationsstatistik > Träningsstatus > ⋮ > Pausa träningsstatus**.

TIPS: Du bör synkronisera din enhet med ditt Garmin Connect konto.

Återuppta din pausade träningsstatus

Du kan återuppta din träningsstatus när du är redo att börja träna igen. För att uppnå bästa resultat behöver du minst två VO2-maxmätningar varje vecka ([Om VO2-maxberäkningar, sidan 18](#)).

Välj ett alternativ:

- Från Edge enheten väljer du **Meny > Min statistik > Träningsstatus**, håll ned **•••** och välj **Pausa tränstat.**
- Från dina Garmin Connect inställningar, välj **Prestationsstatistik > Träningsstatus > ⋮ > Återuppta träningsstatus.**

TIPS: Du bör synkronisera din enhet med ditt Garmin Connect konto.

Personliga rekord

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

Visa dina personliga rekord

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

Återställa ett personligt rekord

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

- 1 Välj **Meny > Min statistik > Personliga rekord.**
 - 2 Välj ett rekord som ska återställas.
 - 3 Välj **Tidigare rekord > OK.**
- Obs!** Detta tar inte bort några sparade aktiviteter.

Ta bort ett personligt rekord

- 1 Välj **Meny > Min statistik > Personliga rekord.**
- 2 Välj ett personligt rekord.
- 3 Välj **Ta bort > OK.**

Träningszoner

- Pulszoner ([Ställa in dina pulszoner, sidan 38](#))
- Kraftzoner ([Ange dina kraftzoner, sidan 41](#))

Navigering

Navigeringsfunktioner och inställningar är även tillämplbara vid navigering på banor ([Banor, sidan 27](#)) och segment ([Segment, sidan 9](#)).

- Platser ([Positioner, sidan 25](#))
- Kartinställningar ([Kartinställningar, sidan 30](#))

Positioner

Du kan registrera och lagra platser i enheten.

Markera din plats

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

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

- 1 Ta en cykeltur.
- 2 Bläddra till kartan.
- 3 Välj **•••** > **Markera plats** > **OK**.

Spara platser från kartan

- 1 Välj **Meny** > **Navigation** > **Sök på karta**.
- 2 Sök på kartan efter platsen (*Söka på karta, sidan 30*).
- 3 Håll ned **•••** för att välja platsen.
- 4 Välj **Spara plats**.

Navigera till en plats

- 1 Välj **Meny** > **Navigation**.
- 2 Välj ett alternativ:
 - Om du vill navigera till en plats på kartan väljer du **Sök på karta**, sök efter en plats (*Söka på karta, sidan 30*) och håll ned **•••**.
 - Välj **Navigering mountainbikeled** för att navigera till ett lednät för mountainbike.
 - Om du vill navigera till en sparad plats väljer du **Sparade platser**, väljer en plats och väljer **Information**.
- 3 Välj **Kör**.
- 4 Följ instruktionerna på skärmen till din destination.



Navigera Tillbaka till start

Du kan när som helst under cykelturen återvända till startpositionen.

- 1 Ta en cykeltur.
- 2 Välj **•••** för att visa snabbmenyn.
- 3 Välj **Tillbaka till start**.
- 4 Välj **Längs samma rutt** eller **Rakaste vägen**.
- 5 Välj **Kör**.
Enhetsvägledaren leder dig tillbaka till startpositionen för din cykeltur.

Avbryta navigering

Välj **•••** > **Stoppa navigering** > **OK**.

Redigera positioner

- 1 Välj **Meny** > **Navigation** > **Sparade platser**.
- 2 Välj en plats.
- 3 Välj **Ändra**.
- 4 Välj en platsdetalj.
Välj till exempel **Ändra höjd** för att ange den kända höjden över havet för platsen.
- 5 Redigera värdet och välj .

Ta bort en plats

- 1 Välj **Meny** > **Navigation** > **Sparade platser**.
- 2 Välj en plats.
- 3 Välj **Ta bort plats** > **OK**.

Projicera plats

Du kan skapa en ny plats genom att projicera avstånd och bäring från en markerad plats till en ny plats.

- 1 Välj **Meny** > **Navigation** > **Sparade platser**.
- 2 Välj en plats.
- 3 Välj **Ändra** > **Projektplats**.
- 4 Ange bäring och avstånd till den projicerade platsen.
- 5 Välj .

Banor

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

Du kan följa en sparad bana helt enkelt för att det är en bra rutt. Du kan till exempel spara och följa en cykelvänlig rutt till jobbet. Du kan även följa en sparad bana och försöka att uppnå eller överskrida uppsatta träningsmål.

Skapa en bana i din enhet

Innan du kan skapa en bana måste du ha en aktivitet med GPS-data sparad på enheten.

- 1 Välj **Meny** > **Navigation** > **Banor** > **Banalternativ** > **Skapa ny**.
- 2 Välj en aktivitet som du vill basera banan på.
- 3 Ange ett namn på banan och välj .
- Banan visas i listan.
- 4 Välj banan och gå igenom baninformationerna.
- 5 Om du vill kan du välja **Inställningar** för att redigera banans information.
Du kan till exempel ändra namn eller färg på banan.
- 6 Välj **Kör**.

Följa en bana från Garmin Connect

Innan du kan hämta en bana från Garmin Connect måste du ha ett Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), [sidan 45](#)).

- 1 Välj ett alternativ:
 - Öppna Garmin Connect appen.
 - Gå till connect.garmin.com.
- 2 Skapa en ny bana eller välj en befintlig bana.
- 3 Välj ett alternativ:
 - I Garmin Connect appen väljer du  > **Skicka till enhet**.
 - På Garmin Connect webbplatsen väljer du **Skicka till enhet**.
- 4 Följ instruktionerna på skärmen.
- 5 På Edge enheten väljer du **Meny > Navigation > Banor**.
- 6 Välj bana.
- 7 Välj **Kör**.

Tips för att cykla en bana

- Använd Turn-by-Turn ([Banalternativ](#), [sidan 29](#)).
- Om du tagit med en uppvärmning väljer du  för att påbörja banan och värmer upp som vanligt.
- Håll dig från banan medan du värmer upp.
När du är redo att börja, kör du iväg mot banan. När du vänder in på själva banan, visas ett meddelande.
- Bläddra till kartan om du vill se bankartan.
Om du avviker från banan visas ett meddelande.

Visa baninformation

- 1 Välj **Meny > Navigation > Banor**.
- 2 Välj en bana.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Välj **Sammanfattning** för att visa detaljer om banan.
 - Välj **Karta** för att visa banan på kartan.
 - Välj **Höjd** för att visa en höjdprofil av banan.
 - Välj **Stigningar** för att visa detaljer och höjdprofiler för varje stigning.
 - Välj **Varv** om du vill välja ett varv och visa ytterligare information om varje varv.

Visa en bana på kartan

Du kan anpassa hur varje sparad bana i enheten visas på kartan. Du kan till exempel ange att din pendlingsväg alltid visas i gult på kartan. Du kan visa en alternativ bana i grönt. Detta gör att du kan se banorna när du cyklar, men inte följa eller navigera längs någon särskild bana.

- 1 Välj **Meny > Navigation > Banor**.
 - 2 Välj bana.
 - 3 Välj **Inställningar**.
 - 4 Välj **Visa alltid** om du vill att banan ska visas på kartan.
 - 5 Välj **Färg** och välj en färg.
 - 6 Välj **Kontrollp.** för att inkludera banpunkter på kartan.
- Nästa gång du cyklar i närheten av banan så visas den på kartan.

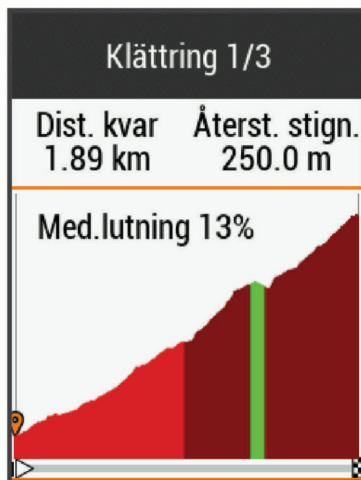
Använda ClimbPro

Med funktionen ClimbPro får du hjälp att hantera ansträngningen för kommande stigningar på en bana. Du kan visa detaljer om stigningarna, bland annat när de inträffar, genomsnittlig lutning och total stigning. Stigningskategorierna, baserade på längd och lutning, anges med färg.

TIPS: Efter turen kan du se mellantider för stigningen i turhistoriken.

- 1 Aktivera ClimbPro funktionen för aktivitetsprofilen ([Uppdatera din aktivitetsprofil, sidan 48](#)).
- 2 Gå igenom banans stigningar och baninformation ([Visa baninformation, sidan 28](#)).
- 3 Börja följa en sparad bana ([Banor, sidan 27](#)).

I början av en stigning visas ClimbPro skärmen automatiskt.



När du har sparat turen kan du visa stigningen i din cykelhistorik.

Banalternativ

Välj **Meny > Navigation > Banor > Banalternativ**.

Turn-by-Turn: Aktiverar eller avaktiverar svängaviseringar.

Ur kurs-varningar: Varnar dig om du avviker från banan.

Sök: Här kan du söka efter sparade banor efter namn.

Filtrera: Här kan du filtrera efter bantyp, till exempel Strava banor.

Sortera: Här kan du sortera sparade banor efter namn, sträcka eller datum.

Ta bort: Du kan ta bort samtliga eller flera sparade banor från enheten.

Avbryta en bana

Välj **••• > Avbryt bana > OK**.

Ta bort en bana

- 1 Välj **Meny > Navigation > Banor**.
- 2 Välj en bana.
- 3 Välj **Ta bort > OK**

Trailforks rutter

Med appen Trailforks kan du spara dina favoritrutter eller söka efter rutter i närheten. Du kan hämta Trailforks rutter för mountainbike till din Edge enhet. Hämtade rutter visas i listan med sparade banor.

Registrera dig för ett Trailforks medlemskap genom att gå till www.trailforks.com.

Kartinställningar

Välj **Meny > Inställningar > Aktivitetsprofiler**, välj en profil och välj **Navigation > Karta**.

Karttema: Anpassar kartans utseende efter din turtyp. (*Kartteman*, sidan 30)

Kart eft popul: Markerar populära vägar eller leder för din turtyp. Ju mörkare vägen eller spåret är desto populärare är den.

Orientering: Anger hur kartan visas på sidan.

Autozoom: Väljer automatiskt en zoomnivå för kartan. Om du har valt Av måste du zooma in och ut manuellt.

Guidetext: Anger när meddelanden för turn-by-turn-navigering visas (kräver ruttdragningsbara kartor).

Visning på karta: Gör det möjligt att ändra kartans utseende.

Konfigurera kartor: Aktiverar eller avaktiverar de kartor som för närvarande är inlästa i enheten.

Historiklinjefärg: Här kan du ändra linjefärgen för den bana du har kört.

Rita konturer: Visar eller döljer konturlinjer på kartan.

Söka på karta

1 Välj **Meny > Navigation > Sök på karta**.

2 Välj ett alternativ:

- Om du vill växla mellan zoomning och panorering väljer du •••.
- Om du vill panorera eller zooma på kartan väljer du  och .
- Håll ned ••• för att visa information om platsen.

Ändra kartans orientering

1 Välj **Meny > Inställningar > Aktivitetsprofiler**.

2 Välj en profil.

3 Välj **Navigation > Karta > Orientering**.

4 Välj ett alternativ:

- Välj **Norr upp** för att visa norr överst på sidan.
- Välj **Spår uppåt** för att visa den nuvarande kursen överst på sidan.
- Välj **3D-vy** om du vill visa kartan i tre dimensioner.

Kartteman

Du kan ändra karttemat om du vill anpassa kartans utseende efter din turtyp.

Välj **Meny > Inställningar > Aktivitetsprofiler**, välj en profil och välj **Navigation > Karta > Karttema**.

Klassisk: Använder färgschemat för den klassiska Edge kartan, utan ytterligare tema.

Hög kontrast: Ställer in kartan så att den visar data med högre kontrast, för bättre synlighet i krävande miljöer.

Mountainbike: Ställer in kartan så att den optimerar spårdata i mountainbike-läget.

Ruttinställningar

Välj **Meny > Inställningar > Aktivitetsprofiler**, välj en profil och välj sedan **Navigation > Rutter**.

Populärhetsruttdrag: Beräknar rutter baserat på de mest populära turerna från Garmin Connect.

Ruttläge: Ställer in transportmetoden så att rutten optimeras.

Beräkningsmetod: Ställer in den metod som används för att beräkna din rutt.

Lås på väg: Låser positionsikonen, som indikerar din position på kartan, på närmaste väg.

Undvikanden: Ställer in vilka vägtyper du vill undvika när du navigerar.

Räkna om: Räkna automatiskt om rutten när du avviker från den.

Välja en aktivitet för ruttberäkning

Du kan ställa in enheten så att den beräknar ruten baserat på aktivitetstyp.

- 1 Välj **Meny > Inställningar > Aktivitetsprofiler**.
- 2 Välj en profil.
- 3 Välj **Navigation > Rutter > Ruttläge**.
- 4 Välj ett alternativ för att beräkna din rutt.

Du kan till exempel välja Landsvägscyckling för vägnavigering eller Mountainbike för terrängnavigering.

Anslutna funktioner

Anslutningsfunktioner är tillgängliga för Edge enheten när du ansluter enheten till ett trådlöst Wi-Fi nätverk eller till en kompatibel smartphone med trådlös Bluetooth teknik.

Bluetooth anslutna funktioner

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

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

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

Ljuduppmärksamhet: Gör att Garmin Connect appen spelar upp statusmeddelanden på din smartphone under en tur.

Cykellarm: Gör att du kan aktivera ett larm som ljuder på enheten och skickar en varning till din smartphone när enheten upptäcker rörelse.

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

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

Överföringar från enhet till enhet: Gör så att du kan överföra filer trådlöst till en annan kompatibel Edge enhet.

Hitta min Edge: Hittar din borttappade Edge enhet som är ihopparad med din smartphone och nu finns inom räckhåll.

GroupTrack: Du kan hålla koll på andra cyklister i din grupp med LiveTrack direkt på skärmen och i realtid. Du kan skicka förinställda meddelanden till andra cyklister i GroupTrack sessionen som har en kompatibel Edge enhet.

Händelsedetektor: Gör det möjligt för Garmin Connect appen att skicka ett meddelande till dina nödkontakter när Edge enheten upptäcker en olycka.

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

Meddelanden: Du kan svara på ett inkommande samtal eller sms med ett förinställt textmeddelande. Den här funktionen är tillgänglig med kompatibla Android™ smartphones.

Aviseringar: Visar telefonaviseringar och meddelanden på din enhet.

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

Väderuppdateringar: Skickar väderförhållanden och meddelanden i realtid till enheten.

Funktioner för händelsedetektor och assistans

Händelsedetektorn

OBSERVERA

Händelsedetektorn är en extrafunktion som endast är tillgänglig för vissa utomhusaktiviteter. Händelsedetektorn bör inte användas som primär metod för att få hjälp i en nödsituation. Garmin Connect appen kontakter inte räddningstjänsten å dina vägnar.

OBS!

Innan du kan aktivera händelsedetektorn på enheten måste du konfigurera uppgifter till nödsituationskontakter i Garmin Connect appen. Du måste ha en dataplan för din ihopparade telefon och du måste befinna dig i ett område med nätverkstäckning där data är tillgängliga. Dina nödsituationskontakter måste kunna ta emot sms (standardavgift för sms kan tillkomma).

När en olycka upptäcks av din Edge enhet med GPS aktiverat kan Garmin Connect appen skicka ett automatiserat sms och e-postmeddelande med ditt namn och din GPS-position till dina nödsituationskontakter. Ett meddelande visas på din enhet och ihopparade telefon som anger att dina kontakter kommer att meddelas om 30 sekunder. Om du inte behöver hjälp kan du avbryta det automatiserade nödmeddelandet.

Hjälp

OBSERVERA

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

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

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

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

Lägga till nödsituationskontakter

Nödsituationskontakternas telefonnummer används för säkerhets- och spårningsfunktioner.

- 1 Från appen Garmin Connect väljer du  eller .
- 2 Välj **Säkerhet och spårning > Säkerhetsfunktioner > Nödsituationskontakter > Lägg till nödsituationskontakter**.
- 3 Följ instruktionerna på skärmen.

Visa nödkontakter

Innan du kan visa nödsituationskontakterna på enheten måste du ange cyklistinformation och nödsituationskontakter i appen Garmin Connect.

Välj **Meny > Inställningar > Säkerhet och spårning > Nödsituationskontakter**.

Namn och telefonnummer för dina nödkontakter visas.

Begära hjälp

OBS!

Innan du kan begära hjälp måste du aktivera GPS på Edge enheten och ange kontaktuppgifter till nödsituationskontakter i Garmin Connect appen. Du måste ha en dataplan för din ihopparade telefon och du måste befinna dig i ett område med nätverkstäckning där data är tillgängliga. Dina nödsituationskontakter måste kunna ta emot e-post eller sms (standardavgift för sms kan tillkomma).

- 1 Håll ned  i fem sekunder för att aktivera hjälpfunktionen.
Enheten piper och skickar meddelandet efter att femsekundersnedräkningen har slutförts.
TIPS: Du kan välja  innan nedräkningen är slutförd om du vill avbryta meddelandet.
- 2 Om det behövs väljer du **Sänd** för att skicka meddelandet direkt.

Sätta på och stänga av händelsedetektorn

Obs! Du måste ha en dataplan för din ihopparade telefon och du måste befinna dig i ett område med nätverkstäckning där data är tillgängliga.

- 1 Välj **Meny > Inställningar > Säkerhet och spårning > Händelsedetektor**.
- 2 Välj aktivitetsprofilen för att aktivera händelsedetektering.
Obs! Händelsedetektering är aktiverat som standard på vissa utomhusaktiviteter. Beroende på terräng och körstil kan falska positiva resultat uppstå.

Avbryta ett automatiskt meddelande

När en olycka upptäcks av din enhet kan du avbryta det automatiska nödmeddelandet på din enhet eller din ihopparade smartphone innan det skickas till dina nödkontakter.

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

Skicka en statusuppdatering efter en olycka

Innan du kan skicka en statusuppdatering till dina nödkontakter måste enheten upptäcka en olycka och skicka ett automatiskt nödmeddelande till dina nödkontakter.

Du kan skicka en statusuppdatering till dina nödkontakter för att informera dem om du inte behöver hjälp.

Från statussidan väljer du **Händelsen upptäcktes > Är okej..**

Ett meddelande skickas till dina nödkontakter.

Slå på LiveTrack

Innan du kan starta din första LiveTrack session måste du konfigurera kontakter i appen Garmin Connect.

- 1 Välj **Meny > Säkerhet och spårning > LiveTrack**.
- 2 Välj ett alternativ:
 - Välj **Autostart** om du vill starta en LiveTrack session varje gång du startar den här typen av aktivitet.
 - Välj **LiveTrack-namn** för att uppdatera namnet på LiveTrack sessionen. Aktuellt datum är standardnamnet.
 - Välj **Mottagare** för att visa mottagare.
 - Välj **Bandelning** om du vill att mottagarna ska se banan.
- 3 Välj **Starta LiveTrack**.

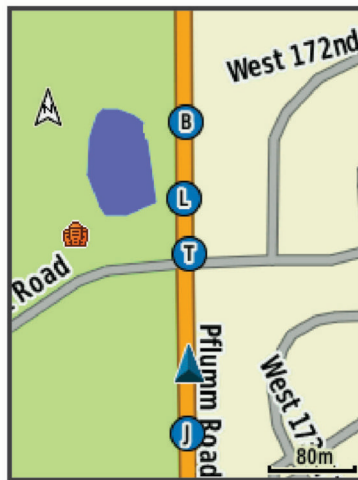
Mottagarna kan visa dina realtidsdata på en Garmin Connect spårningssida.

Starta en GroupTrack session

Innan du kan påbörja en GroupTrack session måste du ha en smartphone med Garmin Connect appen som har parats ihop med enheten ([Para ihop telefonen, sidan 3](#)).

Under cykelturen kan du se cyklisterna i din GroupTrack session på kartan.

- 1 På Edge enheten väljer du **Meny > Inställningar > Säkerhet och spårning > GroupTrack** för att aktivera visningen av kontakter på kartsidan.
- 2 Från Garmin Connect appen väljer du  eller .
- 3 Välj **Säkerhet och spårning > LiveTrack >  > Inställningar > GroupTrack > Alla kontakter**.
- 4 Välj **Starta LiveTrack**.
- 5 På Edge enheten väljer du  och tar en cykeltur.
- 6 Bläddra till kartan för att se dina kontakter.



- 7 Bläddra till GroupTrack listan.

Du kan välja en cyklist från listan så visas cyklisten centrerat på kartan.

Tips för GroupTrack sessioner

GroupTrackFunktionen gör att du kan hålla koll på andra cyklister i din grupp med LiveTrack direkt på skärmen. Alla cyklister i gruppen måste finnas bland dina kontakter på ditt Garmin Connect konto.

- Åk utomhus med GPS.
- Para ihop din Edge 530 enhet med din smartphone med hjälp av Bluetooth teknik.
- I Garmin Connect appen väljer du  eller  och väljer **Kontakter** för att uppdatera listan över cyklister för GroupTrack sessionen.
- Se till att alla dina kontakter parar ihop sina smartphones och påbörja en LiveTrack session i Garmin Connect appen.
- Se till att alla kontakter är inom räckhåll (40 km eller 25 miles).
- Under en GroupTrack session så bläddrar du till kartan om du vill se dina kontakter.
- Sluta cykla innan du försöker se plats och kursinformation för andra cyklister i GroupTrack sessionen.

Ställa in cykellarmet

Du kan aktivera cykellarmet när du är borta från cykeln, till exempel vid ett stopp under en lång tur. Du kan styra cykellarmet från enheten eller enhetsinställningarna i appen Garmin Connect.

1 Välj **Meny > Inställningar > Säkerhet och spårning > Cykellarm**.

2 Skapa eller uppdatera din lösenordskod.

När du avaktiverar cykellarmet från Edge enheten måste du ange lösenordskoden.

3 Håll ned  och välj **Ställ in cykellarmet**.

Om enheten upptäcker rörelse ljuder ett larm och en varning skickas till din anslutna smartphone.

Spela upp ljuduppmaningar på din telefon

Innan du kan ställa in ljuduppmaningar måste du ha en telefon med appen Garmin Connect hopparad med cykeldatorn Edge.

Du kan ställa in Garmin Connect appen till att spela upp motiverande statusmeddelanden på din telefon under en tur eller annan aktivitet. Ljuduppmaningar omfattar varvnummer och varvtid, navigering, kraft, tempo eller fart och pulldata. Under en ljuduppmaning stänger Garmin Connect appen av det primära ljudet från din telefon för att spela upp meddelandet. Du kan anpassa volymnivåerna på Garmin Connect appen.

1 I appen Garmin Connect väljer du ●●●.

2 Välj **Garmin-enheter**.

3 Välj din enhet.

4 Välj **Ljudvarningar**.

Överföra filer till en annan Edge enhet

Du kan överföra banor, segment och träningspass trådlöst från en kompatibel Edge enhet till en annan med hjälp av Bluetooth teknik.

1 Slå på båda Edge enheterna och placera dem nära varandra (inom 3 m).

2 På den enhet som innehåller filerna väljer du **Meny > Inställningar > Anslutna funktioner > Enhetsöverföringar > Dela filer**.

Obs! Menyn Enhetsöverföringar kan vara på en annan plats på andra Edge enheter.

3 Välj en filtyp att dela.

4 Välj en eller flera filer att överföra.

5 På den enhet som tar emot filerna väljer du **Meny > Inställningar > Anslutna funktioner > Enhetsöverföringar**.

6 Välj en närliggande anslutning.

7 Välj en eller flera filer att ta emot.

Ett meddelande visas på båda enheterna när filöverföringen är klar.

Wi-Fi anslutna funktioner

Aktiviteten överförs till ditt Garmin Connect konto: Skickar automatiskt aktiviteten till ditt Garmin Connect konto så snart du har slutat registrera aktiviteten.

Programvaruuppdateringar: Enheten hämtar och installerar den senaste programvaruuppdateringen automatiskt när en Wi-Fi anslutning är tillgänglig.

Träningspass och träningsprogram: Du kan bläddra efter och välja träningspass och träningsprogram på Garmin Connect webbplatsen. Nästa gång enheten har en Wi-Fi anslutning skickas filerna trådlöst till enheten.

Konfigurera Wi-Fi anslutning

Du måste ansluta enheten till Garmin Connect appen på din smartphone eller till Garmin Express applikationen på datorn innan du kan ansluta till ett Wi-Fi nätverk.

1 Välj ett alternativ:

- Hämta Garmin Connect appen och para ihop din smartphone (*Para ihop telefonen, sidan 3*).
- Gå till www.garmin.com/express och hämta Garmin Express programmet.

2 Följ instruktionerna på skärmen om hur du konfigurerar anslutningen till Wi-Fi.

Wi-Fi inställningar

Välj **Meny > Inställningar > Anslutna funktioner > Wi-Fi**.

Wi-Fi: Aktiverar trådlös Wi-Fi teknik.

Obs! Andra Wi-Fi inställningar visas endast när Wi-Fi är aktiverad.

Automatisk överföring: Här kan du överföra aktiviteter automatiskt via ett känt trådlöst nätverk.

Lägg till nätverk: Ansluter enheten till ett trådlöst nätverk.

Trådlösa sensorer

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

Ta på dig pulsmätaren

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

Bär pulsmätaren direkt mot huden, precis under bröstbenet. Den ska sitta tätt nog för att stanna på plats under hela aktiviteten.

- 1 Sätt fast pulsmätarmodulen ① i remmen.



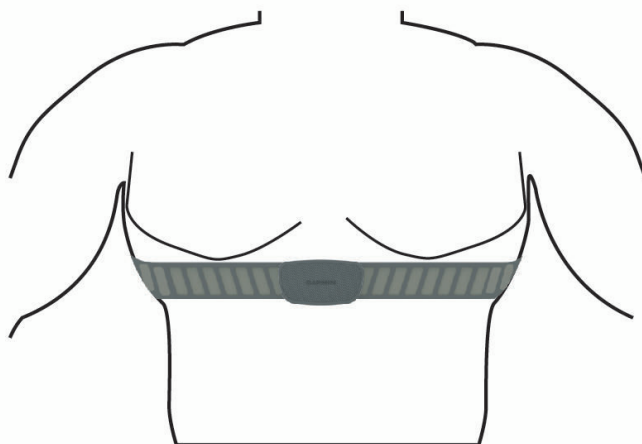
Logotyperna Garmin på modulen och remmen ska vara rättvända.

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



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

Obs! Se till att inte vika etiketten med skötselråd.



Garmin logotyperna ska vara rättvända.

- 4 Flytta enheten inom 3 m (10 fot) för pulsmätaren.

När du har satt på pulsmätaren är den aktiv och skickar data.

TIPS: Om pulsdata är oregelbundna eller inte visas, se felsökningstips ([Tips för oregelbundna pulsdata](#), sidan 38).

Ställa in dina pulszoner

Enheten använder informationen i din användarprofil från den första konfigurationen för att fastställa dina pulszoner. Du kan manuellt justera pulszonerna utifrån dina träningsmål ([Träningsmål, sidan 38](#)). Du bör ange maximal puls, vilopuls och pulszoner för att få korrekt information om kaloriförbränningen under aktiviteten.

1 Välj Meny > Min statistik > Träningszoner > Pulszoner.

2 Ange värdena för din maxpuls, mjölksyträröskel och vilopuls.

Du kan använda funktionen Automatisk identifiering som automatiskt känner av pulsen under en aktivitet. Pulszonernas värde uppdateras automatiskt, men du kan även redigera varje värde manuellt.

3 Välj Baserat på:

4 Välj ett alternativ:

- Välj **BPM** för att se och redigera pulszonerna i hjärtslag per minut.
- Välj **% max.** för att se och redigera pulszonerna som procent av din maxpuls.
- Välj **% HRR** om du vill visa och redigera zonerna som procent av din pulsreserv (maxpuls minus vilopuls).
- Välj **LTHR i %** för att visa och redigera zonerna som procent av ditt pulsvärde för mjölksyträröskel.

Om pulszoner

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

Träningsmål

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

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

Om du känner till din maxpuls kan du använda tabellen ([Beräkning av pulszone, sidan 67](#)) för att fastställa den bästa pulszone för dina träningsmål.

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

Tips för oregelbundna pulsdata

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

- Återfukta elektroderna och kontaktplattorna (om sådana finns).
- Dra åt remmen runt bröstet.
- Värm upp i 5 till 10 minuter.
- Följ skötselråden i ([Sköta om pulsmätaren, sidan 57](#)).
- Använd en bomullströja eller fukta noggrant båda sidorna av remmen.
Syntettyger som gnids eller slår mot pulsmätaren kan skapa statisk elektricitet som stör pulssignalerna.
- Flytta dig bort från källor som kan störa pulsmätaren.

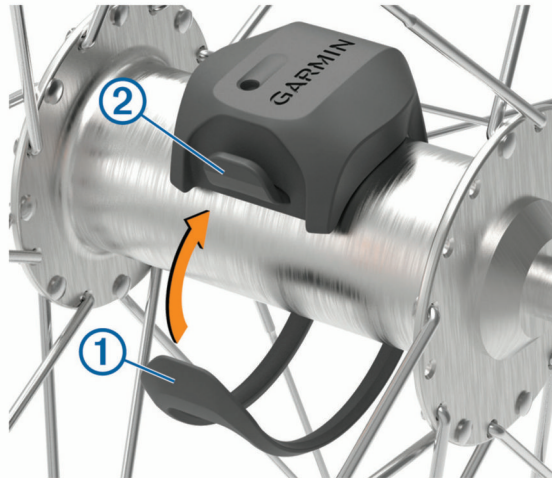
Exempel på störningskällor kan vara starka elektromagnetiska fält, vissa trådlösa 2,4 GHz-sensorer, högespänningsledningar, elmotorer, mikrovågsugnar, trådlösa 2,4 GHz-telefoner och trådlösa LAN-åtkomstpunkter.

Montera fartsensorn

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

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

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



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

- 3 Roterat hjulet för att kontrollera om det finns något spel.

Givaren ska inte vidröra andra delar av cykeln.

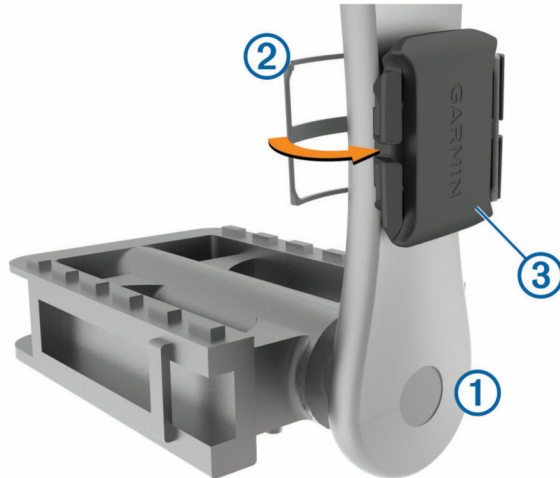
Obs! Lysdioden blinkar grönt i fem sekunder för att visa på aktivitet efter två varv.

Montera kadensgivaren

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

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

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



- 4 Roterar vevarmen för att kontrollera om det finns något spel.
Givaren och banden får inte komma i kontakt med någon del av cykeln eller skon.
Obs! Lysdioden blinkar grönt i fem sekunder för att visa på aktivitet efter två varv.
- 5 Ta en provtur på 15 minuter och kontrollera att det inte finns några tecken på skador på givaren eller banden.

Om hastighets- och kadensgivare

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

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

Datamedel för kadens eller kraft

Inställningen för att beräkna medeltalet utan att ta med nollvärden är tillgänglig om du tränar med en kadensgivare eller kraftmätare (tillval). Standardinställningen utelämnar nollvärden som uppstår när du inte trampar.

Du kan ändra värdet för den här inställningen ([Inställningar för dataregistrering](#), sidan 54).

Para ihop dina trådlösa sensorer

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

Första gången du ansluter en trådlös sensor till enheten med hjälp ANT+ eller Bluetooth teknik måste du para ihop enheten och sensorn. Om sensorn har både ANT+ och Bluetooth teknologi rekommenderar Garmin att du parar ihop med hjälp av ANT+ teknik. När de har parats ihop ansluter cykeldatorn Edge till sensorn automatiskt när du startar en aktivitet och sensorn är aktiv och inom räckhåll.

Obs! Om din enhet levererades med en sensor är de redan ihopparade.

- 1 Flytta enheten inom 3 m (10 fot) från sensorn.

Obs! Håll dig på minst 10 m (33 fot) avstånd från andra cyklisters sensorer under hoppningen.

- 2 Välj **Meny > Inställningar > Sensorer > Lägg till sensor.**

- 3 Välj ett alternativ:

- Välj en givartyp.
- Välj **Sök efter alla** för att söka efter sensorer i närheten.

En lista med tillgängliga givare visas.

- 4 Välj en eller flera givare som ska paras ihop med enheten.

- 5 Välj **Lägg till sensor.**

När givaren har parats ihop med din enhet blir sensorstatusen Ansluten. Du kan anpassa ett datafält så att givardata visas.

Träna med kraftmätare

- Gå in på www.garmin.com/intosports för att se en lista över ANT+ sensorer som är kompatibla med enheten (t.ex. Rally™ och Vector™).
- Mer information finns i användarhandboken för kraftmätaren.
- Justera kraftzonerna så att de motsvarar dina mål och din förmåga ([Ange dina kraftzoner, sidan 41](#)).
- Använd intervallvarningar för att få meddelanden om när du når en angiven kraftzon ([Ställa in intervallvarningar, sidan 50](#)).
- Anpassa kraftdatafälten ([Lägga till en datasida, sidan 49](#)).

Ange dina kraftzoner

Värdena för zonerna är standardvärden och motsvarar kanske inte dina egna förmågor. Du kan justera dina zoner manuellt på enheten eller med hjälp av Garmin Connect. Om du känner till ditt FTP-värde (Functional Threshold Power), kan du ange det och låta programvaran beräkna dina kraftzoner automatiskt.

- 1 Välj **Meny > Min statistik > Träningszoner > Kraftzoner.**

- 2 Ange ditt FTP-värde.

- 3 Välj **Baserat på:**

- 4 Välj ett alternativ:

- Välj **watt** för att se och redigera kraftzonerna i watt.
- Välj **% FTP** för att se och redigera kraftzonerna som procent av ditt FTP-värde.

Kalibrera din kraftmätare

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

Kalibreringsanvisningar för just din kraftmätare finns i tillverkarens instruktioner.

- 1 Välj **Meny > Inställningar > Sensorer.**

- 2 Välj din kraftmätare.

- 3 Välj **Kalibrera.**

- 4 Håll kraftmätaren aktiv genom att trampa tills meddelandet visas.

- 5 Följ instruktionerna på skärmen.

Pedalbaserad kraft

Rally mäter pedalbaserad kraft.

Rally mäter den kraft som utövas några hundra gånger varje sekund. Rally mäter även din kadens eller roterande trampfart. Genom att mäta kraften, kraftens riktning, vevarens rotation och tiden kan Rally avgöra effekten (watt). Eftersom Rally oberoende mäter vänster och höger bens kraft registrerar den vänster-höger effektbalans.

Obs! Rally systemet med enkelavkänning tillhandahåller inte vänster-höger effektbalans.

Cyklingsdynamik

Cyklingsdynamikvärden mäter hur du tillämpar kraft genom hela pedalrörelsen och var du tillämpar kraft på pedalen så att du förstår ditt specifika sätt att cykla. När du förstår hur och var du genererar kraft kan du träna mer effektivt och utvärdera justeringen av din cykel.

Obs! Du måste ha en kompatibel kraftmätare med dubbelavkänning som är ansluten med ANT+ teknologi för att kunna använda cyklingsdynamikvärden.

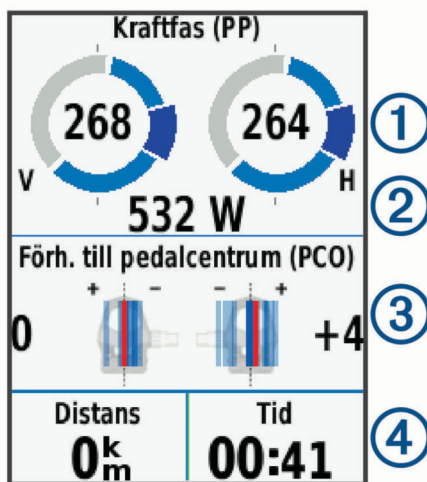
Mer information finns på www.garmin.com/performance-data.

Använda cyklingsdynamik

Innan du kan använda cyklingsdynamik måste du para ihop kraftmätaren med din enhet med ANT+ teknologi (*Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 41*).

Obs! Vid registrering av cyklingsdynamik används ytterligare enhetsminne.

- 1 Ta en cykeltur.
- 2 Bläddra till cyklingsdynamikskärmen för att visa toppkraftfas ①, total kraft ② och förhållande till pedalcentrum ③.



- 3 Om det behövs väljer du **Datafält** för att ändra ett datafält (*Lägga till en datasida, sidan 49*).

Obs! De två datafälten längst ned på skärmen ④ kan anpassas.

Du kan skicka turen till Garmin Connect appen för att visa ytterligare cyklingsdynamikdata (*Skicka din tur till Garmin Connect, sidan 45*).

Kraftfasdata

Kraftfas är den pedalrörelse (mellan starttrampvinkeln och sluttrampvinkeln) där positiv kraft genereras.

Förhållande till pedalcentrum

Förhållande till pedalcentrum är den del av pedalen där du utövar kraft.

Uppdatera Rally programvaran med hjälp av Edge enheten

Innan du kan uppdatera programvaran måste du para ihop din Edge enhet med ditt Rally system.

- 1 Skicka din historik till ditt Garmin Connect konto ([Skicka din tur till Garmin Connect, sidan 45](#)).
Garmin Connect söker automatiskt efter programvaruuppdateringar och skickar dem till din Edge enhet.
- 2 Flytta Edge enheten inom räckhåll (3 m) för sensorn.
- 3 Vrid runt vevarmen några gånger. Edge enheten uppmanar dig att installera väntande programvaruuppdateringar.
- 4 Följ instruktionerna på skärmen.

Situationsberedskap

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

Obs! Du kan behöva uppdatera Edge programvaran innan du parar ihop Varia enheterna ([Uppdatera programvaran med Garmin Express, sidan 55](#)).

Aktivera ton för grön hotnivå

Innan du kan aktivera tonen för grön hotnivå måste du para ihop enheten med en kompatibel Varia bakåtseende radar och aktivera toner.

Du kan aktivera en ton som spelas upp när radarn övergår till den gröna hotnivån.

- 1 Välj **Meny > Inställningar > Sensorer**.
- 2 Välj radarenheten.
- 3 Välj **Sensordetaljer > Varningsinställningar**.
- 4 Välj omkopplaren **Ton för grön hotnivå**.

Använda elektroniska cykelväxlar

Innan du kan använda kompatibla elektroniska cykelväxlar, som Shimano® Di2™ växlar, måste du para ihop dem med enheten ([Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 41](#)). Du kan anpassa de valfria datafälten ([Lägga till en datasida, sidan 49](#)). Edge 530 enheten visar aktuella justeringsvärden när givaren är i justeringsläget.

Använda en eBike

Innan du kan använda en kompatibel eBike, som en Shimano STEPS™ eBike, måste du para ihop den med enheten ([Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 41](#)). Du kan anpassa den valfria datasidan och datafälten för eBike ([Lägga till en datasida, sidan 49](#)).

Visa sensorinformation för eBike

- 1 Välj **Meny > Inställningar > Sensorer**.
- 2 Välj din eBike.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Om du vill se information för eBike, till exempel trippmätare eller avstånd, väljer du **Sensordetaljer > eBike-information**.
 - Om du vill se eBike felmeddelanden väljer du .

Mer information finns i användarhandboken för din eBike.

inReach® fjärrkontroll

Med inReach fjärrkontrollsfunktionen kan du styra din inReach enhet med hjälp av din Edge enhet. Du kan köpa en kompatibel inReach enhet på buy.garmin.com.

Använda inReach fjärrkontrollen

- 1 Starta inReach enheten.
- 2 Välj **Meny** > **Inställningar** > **Sensorer** > **Lägg till sensor** > **inReach** på Edge enheten.
- 3 Välj din inReach enhet och sedan **Lägg till sensor**.
- 4 Välj  > **inReach, distans** på hemskärmen.
- 5 Välj ett alternativ:
 - Om du vill skicka ett förinställt meddelande väljer du **Meddelanden** > **Skicka förinställt** och väljer ett meddelande i listan.
 - Om du vill skicka ett sms väljer du **Meddelanden** > **Starta konversation**, väljer kontakter för meddelandet och skriver meddelandetexten eller väljer ett snabbtextalternativ.
 - Om du vill visa timern och den sträcka du har färdats under en spårningssession väljer du **Spårning** > **Starta spårning**.
 - Om du vill skicka ett SOS-meddelande väljer du **SOS**.**Obs!** Du bör bara använda SOS-funktionen i en verklig nödsituation.

Historik

Historiken innefattar tid, distans, kalorier, hastighet, varvdata, höjd och valfri information om sensorer med ANT+ teknologi.

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

När enhetens minne är fullt visas ett meddelande. Enheten tar inte automatiskt bort eller skriver över din historik. Överför historiken till Garmin Connect kontot med jämna mellanrum om du vill bevara alla dina turdata.

Visa din tur

- 1 Välj **Meny** > **Historik** > **Turer**.
- 2 Välj en tur.
- 3 Välj ett alternativ.

Visa din tid i varje träningszon

Innan du kan visa din tid i varje träningszon måste du para ihop enheten med en kompatibel pulsmätare eller kraftmätare, avsluta en aktivitet och spara aktiviteten.

Genom att visa tiden i varje puls- och kraftzon kan du anpassa träningsintensiteten. Du kan justera dina kraftzoner (*Ange dina kraftzoner, sidan 41*) och dina pulszoner (*Ställa in dina pulszoner, sidan 38*) så att de motsvarar dina mål och din förmåga. Du kan anpassa ett datafält så att det visar din tid i träningszoner under cykelturen (*Lägga till en datasida, sidan 49*).

- 1 Välj **Meny** > **Historik** > **Turer**.
- 2 Välj en tur.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Om turen har data från en sensor väljer du **Tid i pulszon** eller **Tid i kraftzon**.
 - Om turen har data från båda sensorerna väljer du **Tid i zon** och väljer **Pulszoner** eller **Kraftzoner**.

Tar bort turer

- 1 Välj **Meny** > **Historik** > **Turer** > **Ta bort**.
- 2 Välj en eller flera cykelturer att ta bort.
- 3 Välj **Ta bort turer** > **OK**.

Visa datatotaler

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

- 1 Välj **Meny > Historik > Totaler**.
- 2 Välj ett alternativ för att visa totaler för enhet eller aktivitetsprofil.

Ta bort datatotaler

- 1 Välj **Meny > Historik > Totaler > Ta bort totaler**.
- 2 Välj ett alternativ:
 - Välj **Ta bort alla totaler** för att radera alla datatotaler från historiken.
 - Välj en aktivitetsprofil som ska ta bort ackumulerade datatotaler för en enskild profil.**Obs!** Detta tar inte bort några sparade aktiviteter.
- 3 Välj **OK**.

Garmin Connect

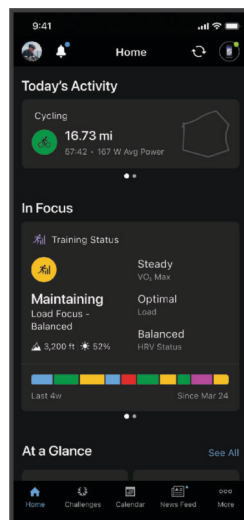
Du kan kontakta dina vänner på Garmin Connect. Garmin Connect har verktygen som behövs för att ni ska kunna följa, analysera, dela information med och peppa varandra. Spela in händelserna i ditt aktiva liv inklusive löprundor, promenader, cykelturer, simturer, vandringar, triathlon och mycket mer.

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

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

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

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



Planera din träning: Du kan välja ett träningsmål och läsa in något av träningsprogrammen med anvisningar dag för dag.

Dela med dig av dina aktiviteter: Du kan skapa kontakter med dina vänner så att ni kan följa varandras aktiviteter eller dela länkar till aktiviteter.

Skicka din tur till Garmin Connect

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

Dataregistrering

Enheten använder smart inspelning. Den registrerar nyckelpunkter där du ändrar riktning, hastighet eller puls.

När en kraftmätare är ansluten till enheten så registrerar enheten punkter varje sekund. Registrering av punkter varje sekund ger en oerhört detaljerad bana och använder mer av det tillgängliga minnet.

Mer information om datamedel för takt och kraft finns på [Datamedel för kadens eller kraft, sidan 40](#).

Datahantering

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

Ansluta enheten till en dator

OBS!

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

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

Överföra filer till enheten

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

Ta bort filer

OBS!

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

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

Koppla bort USB-kabeln

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

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

Anpassa enheten

Connect IQ Hämtningsbara funktioner

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

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

Widgets: Ger snabb information, bland annat sensordata och aviseringar.

Appar: Läger till interaktiva funktioner i enheter, till exempel nya utomhus- och träningsaktivitetstyper.

Hämta Connect IQ funktioner med hjälp av datorn

- 1 Anslut enheten till datorn med en USB-kabel.
- 2 Gå till apps.garmin.com och logga in.
- 3 Välj en Connect IQ funktion och hämta den.
- 4 Följ instruktionerna på skärmen.

Profiler

Med cykeldatorn Edge får du olika sätt att anpassa enheten, bland annat med hjälp av profiler. Profiler är en samling inställningar som optimerar din enhet för olika användningsområden. Du kan t.ex. skapa olika inställningar och vyer för träning och mountainbike-cykling.

När du använder en profil och ändrar inställningar för datafält eller måttenheter sparas de automatiskt som en del av den aktuella profilen.

Aktivitetsprofiler: Du kan skapa aktivitetsprofiler för alla typer av cykling. Du kan t.ex. skapa separata aktivitetsprofiler för träning, tävling och mountainbikecykling. Aktivitetsprofilen inkluderar anpassade datasidor, aktivitetssammanfattningar, meddelanden, träningszoner (t.ex. puls och hastighet), träningsinställningar (t.ex. Auto Pause® och Auto Lap®) samt navigeringsinställningar.

Användarprofil: Du kan uppdatera inställningarna för kön, ålder, vikt och längd. Enheten utnyttjar informationen till att beräkna korrekta cykeldata.

Ställa in din användarprofil

Du kan uppdatera inställningarna för kön, ålder, vikt och längd. Enheten utnyttjar informationen till att beräkna korrekta cykeldata.

- 1 Välj **Meny > Min statistik > Användarprofil**.
- 2 Välj ett alternativ.

Om träningsinställningar

Du kan anpassa enheten efter dina träningsbehov med hjälp av följande alternativ och inställningar. De här inställningarna sparas i en aktivitetsprofil. Du kan till exempel ställa in tidsvarningar för din tävlingsprofil och en Auto Lap positionsutlösare för din profil för mountainbike-cykling.

Uppdatera din aktivitetsprofil

Du kan anpassa tio aktivitetsprofiler. Du kan anpassa dina inställningar och datafält för en viss aktivitet eller resa.

1 Välj **Meny > Inställningar > Aktivitetsprofiler**.

2 Välj ett alternativ:

- Välj en profil.
- Välj **Skapa ny** om du vill lägga till eller kopiera en profil.

3 Om det behövs redigerar du namnet och färgen för profilen.

4 Välj ett alternativ:

- Välj **Datasidor** för att anpassa datasidorna och datafälten ([Lägga till en datasida, sidan 49](#)).
- Välj **Standardturtyp** för att ange vilken typ av cykeltur som är typiska för denna aktivitetsprofil, såsom pendling.
TIPS: Efter en cykeltur som inte är typisk kan du manuellt uppdatera typen av cykeltur. Korrekta uppgifter om cykelturen är viktigt för att skapa cykelvänliga banor.
- Välj **Segment** om du vill aktivera dina aktiverade segment ([Aktivera segment, sidan 10](#)).
- Välj **ClimbPro** för att aktivera ClimbPro funktionen ([Använda ClimbPro, sidan 29](#)).
- Välj **Varningar** för att anpassa dina träningsvarningar ([Varningar, sidan 49](#)).
- Välj **Automatiska funktioner > Auto Lap** för att ställa in hur varv aktiveras ([Markera varv efter position, sidan 51](#)).
- Välj **Automatiska funktioner > Automatiskt viloläge** om du vill gå in i viloläge automatiskt efter fem minuters inaktivitet ([Använda Auto Sleep, sidan 51](#)).
- Välj **Automatiska funktioner > Auto Pause** om du vill ändra när timern pausas automatiskt ([Använda Auto Pause, sidan 52](#)).
- Välj **Automatiska funktioner > Auto Scroll** om du vill anpassa visningen av sidor med träningsdata när aktivitetstimern är igång ([Använda Bläddra automatiskt, sidan 52](#)).
- Välj **Starta timer, läge** för att anpassa hur enheten upptäcker att en tur startat och automatiskt startar aktivitetstimern ([Starta timern automatiskt, sidan 52](#)).
- Välj **Kost/vätskebalans** för att aktivera spårning av ditt intag av mat och vätska.
- Välj **Mountainbike/cykelcross > Insp int/flt/hp** för att aktivera registrering av intensitet, flöde och hopp.
- Välj **Navigation > Karta** för att anpassa kartinställningarna ([Kartinställningar, sidan 30](#)).
- Välj **Navigation > Rutter** för att anpassa inställningarna för ruttdragning ([Ruttinställningar, sidan 30](#)).
- Välj **Navigation > Navigeringsanvisn** för att visa navigeringsmeddelanden med en kartvy eller ett textmeddelande.
- Välj **Navigation > Varningar för skarp sväng** för att aktivera navigeringsvarningsmeddelanden för svåra svängar.
- Välj **GPS-läge** för att stänga av GPS ([Träna inomhus, sidan 14](#)) eller ändra satellitinställningen ([Ändra satellitinställningarna, sidan 52](#)).

Alla ändringar sparas i aktivitetsprofilen.

Lägga till en datasida

- 1 Välj **Meny** > **Inställningar** > **Aktivitetsprofiler**.
- 2 Välj en profil.
- 3 Välj **Datasidor** > **Lägg till ny** > **Datasida**.
- 4 Välj en kategori och välj ett eller flera datafält.
- 5 Välj .
- 6 Välj ett alternativ.
 - Välj en till kategori om du vill välja fler datafält.
 - Välj **Klar**.
- 7 Välj  eller  om du vill ändra layouten.
- 8 Välj .
- 9 Välj ett alternativ.
 - Välj ett datafält och välj sedan ett annat datafält om du vill ändra ordning på dem.
 - Välj ett datafält två gånger för att ändra i det.
- 10 Välj **Klar**.

Redigera en datasida

- 1 Välj **Meny** > **Inställningar** > **Aktivitetsprofiler**.
- 2 Välj en profil.
- 3 Välj **Datasidor**.
- 4 Välj en datasida.
- 5 Välj **Layout och datafält**.
- 6 Välj  eller  om du vill ändra layouten.
- 7 Välj .
- 8 Välj ett alternativ.
 - Välj ett datafält och välj sedan ett annat datafält om du vill ändra ordning på dem.
 - Välj ett datafält två gånger för att ändra i det.
- 9 Välj **Klar**.

Ändra ordning på datasidor

- 1 Välj **Meny** > **Inställningar** > **Aktivitetsprofiler**.
- 2 Välj en profil.
- 3 Välj **Datasidor**.
- 4 Välj en datasida.
- 5 Välj **Ändra skärmordning**.
- 6 Välj  eller .
- 7 Välj .

Varningar

Du kan använda varningsfunktioner om du vill träna mot vissa tids-, distans-, kalori-, puls-, takt- och kraftmål. Varningsinställningar sparas med din aktivitetsprofil.

Ställa in intervallvarningar

Om du har en pulsmätare, kadensgivare eller kraftmätare, kan du konfigurera intervallvarningar. En intervallvarning talar om när enhetsmätningen är över eller under ett angivet intervall med värden. Ett exempel: Du kan ställa in att enheten ska varna dig när din kadens är under 40 varv/min eller över 90 varv/min. Du kan även använda en träningszon för intervallvarningen ([Träningszoner, sidan 25](#)).

- 1 Välj **Meny > Inställningar > Aktivitetsprofiler**.
- 2 Välj en profil.
- 3 Välj **Varningar**.
- 4 Välj **Pulsvarning, Kadensvarning** eller **Kraftvarning**.
- 5 Välj minimi- och maximivärdena eller välj zoner.

Ett meddelande visas varje gång du överstiger eller faller under det angivna intervallet. Enheten piper även om ljudtoner är påslagna ([Slå på och stänga av enhetens ljud, sidan 54](#)).

Ställa in återkommande varningar

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

- 1 Välj **Meny > Inställningar > Aktivitetsprofiler**.
- 2 Välj en profil.
- 3 Välj **Varningar**.
- 4 Välj varningstyp.
- 5 Aktivera ett larm.
- 6 Ange ett värde.
- 7 Välj .

Varje gång du når varningsvärdet visas ett meddelande. Enheten piper även om ljudtoner är påslagna ([Slå på och stänga av enhetens ljud, sidan 54](#)).

Ställa in smarta varningar för mat och dryck

Med smart varning får du ett meddelande när det är dags att äta eller dricka med strategiska intervall utifrån aktuella cyklingsförhållanden. Uppskattningar om smart varning för en tur baseras på temperatur, höjdstigning, fart, varaktighet samt puls- och kraftdata (om tillämpligt).

- 1 Välj **Meny > Inställningar > Aktivitetsprofiler**.
- 2 Välj en profil.
- 3 Välj **Varningar**.
- 4 Välj **Ätmeddelande** eller **Drickmeddelande**.
- 5 Aktivera ett larm.
- 6 Välj **Typ > Smart**.

Varje gång du når det uppskattade värdet för smart varning visas ett meddelande. Enheten piper även om ljudtoner är påslagna ([Slå på och stänga av enhetens ljud, sidan 54](#)).

Auto Lap

Markera varv efter position

Med funktionen Auto Lap kan du automatiskt markera varvet vid en särskild position. Den här funktionen är användbar när du vill jämföra prestationer över olika delar av en tur (till exempel en lång backe eller sprintsträckor). Under rutten kan du välja alternativet Efter position om du vill aktivera varv på alla varvpositioner som markerats på banan.

- 1 Välj **Meny > Inställningar > Aktivitetsprofiler**.
- 2 Välj en profil.
- 3 Välj **Automatiska funktioner > Auto Lap > Auto Lap-utlösare > Efter position > Varv på**.
- 4 Välj ett alternativ:
 - Välj **Tryck endast på Lap** för att aktivera varvmätaren varje gång du väljer  och varje gång du passerar någon av dessa positioner igen.
 - Välj **Start och Lap** för att aktivera varvräknaren på den GPS-position där du väljer  och på alla platser under turen där du väljer .
 - Välj **Mark och Lap** om du vill aktivera varvräknaren på en viss GPS-position som märkts ut innan turen och på alla platser under turen där du tryckt på .
- 5 Om det behövs anpassar du datafälten för varv ([Lägga till en datasida, sidan 49](#)).

Markera varv enligt distans

Med funktionen Auto Lap kan du automatiskt markera ett varv vid en viss distans. Den här funktionen är användbar när du vill jämföra prestationer för olika delar av en cykeltur (med till exempel 40 kilometers (10 miles)mellanrum).

- 1 Välj **Meny > Inställningar > Aktivitetsprofiler**.
- 2 Välj en profil.
- 3 Välj **Automatiska funktioner > Auto Lap > Auto Lap-utlösare > Efter distans > Varv på**.
- 4 Ange ett värde.
- 5 Om det behövs anpassar du datafälten för varv ([Lägga till en datasida, sidan 49](#)).

Markera varv efter tid

Med funktionen Auto Lap kan du automatiskt markera ett varv vid en viss tid. Den här funktionen är praktisk när du vill jämföra dina prestationer på olika delar av en cykeltur (till exempel var 20:e minut).

- 1 Välj **Meny > Inställningar > Aktivitetsprofiler**.
- 2 Välj en profil.
- 3 Välj **Automatiska funktioner > Auto Lap > Auto Lap-utlösare > Efter tid > Varv på**.
- 4 Ange ett värde.
- 5 Om det behövs anpassar du datafälten för varv ([Lägga till en datasida, sidan 49](#)).

Använda Auto Sleep

Använd funktionen Automatiskt viloläge om du vill att enheten ska gå in i viloläge automatiskt efter fem minuters inaktivitet. Under viloläget stängs skärmen av och ANT+ sensorerna, Bluetooth och GPS avaktiveras. Wi-Fi fortsätter att köras när enheten är i viloläge.

- 1 Välj **Meny > Inställningar > Aktivitetsprofiler**.
- 2 Välj en profil.
- 3 Välj **Automatiska funktioner > Automatiskt viloläge**.

Använda Auto Pause

Du kan använda funktionen Auto Pause för att pausa tiduret automatiskt när du stannar eller när din fart faller under ett angivet värde. Den här funktionen är användbar om sträckan innehåller trafikljus eller andra platser där du måste sakta in eller stanna.

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

- 1 Välj **Meny > Inställningar > Aktivitetsprofiler**.
- 2 Välj en profil.
- 3 Välj **Automatiska funktioner > Auto Pause**.
- 4 Välj ett alternativ:
 - Välj **Vid stopp** om du vill att tiduret pausas automatiskt när du slutar röra på dig.
 - Välj **Egen fart** om du vill att tiduret pausas automatiskt när din fart faller under ett angivet värde.
- 5 Om det behövs anpassar du de valfria datafälten för tiden ([Lägga till en datasida, sidan 49](#)).

Använda Bläddra automatiskt

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

- 1 Välj **Meny > Inställningar > Aktivitetsprofiler**.
- 2 Välj en profil.
- 3 Välj **Automatiska funktioner > Auto Scroll**.
- 4 Välj en visningshastighet.

Starta timern automatiskt

Funktionen Start Notice känner automatiskt av när Edge-enheten har upptäckt satelliter och börjar röra på sig. Tiduret startas, eller så får du en påminnelse om att starta aktivitetstiduret så att du kan registrera dina cyklingsdata.

- 1 Välj **Meny > Inställningar > Aktivitetsprofiler**.
- 2 Välj en profil.
- 3 Välj **Starta timer, läge**.
- 4 Välj ett alternativ:
 - Välj **Manuell** och sedan  om du vill starta aktivitetstiduret.
 - Välj **Uppmanad** för att visa en visuell påminnelse när du når startmeddelandefart.
 - Välj **Auto** om du vill starta tiduret automatiskt när du kommer upp i startfart.

Ändra satellitinställningarna

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

- 1 Välj **Meny > Inställningar > Aktivitetsprofiler**.
- 2 Välj en profil.
- 3 Välj **GPS-läge**.
- 4 Välj ett alternativ.

Telefoninställningar

Välj **Meny** > **Inställningar** > **Anslutna funktioner** > **Telefon**.

Aktivera: Aktiverar Bluetooth teknik.

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

Vänskapligt namn: Mata in ett vänskapligt namn som identifierar enheter med Bluetooth teknik.

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

Synkronisera nu: Gör så att du kan synkronisera enheten med din kompatibla smartphone.

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

Missade aviseringar: Visar missade telefonmeddelanden från din kompatibla smartphone.

Svarssignatur: Aktiverar signaturer i dina sms-svar. Den här funktionen är tillgänglig med kompatibla Android smartphones.

Systeminställningar

Välj **Meny** > **Inställningar** > **System**.

- Skärminställningar ([Skärminställningar, sidan 53](#))
- Widgetinställningar ([Anpassa widgetslingan, sidan 53](#))
- Inställningar för dataregistrering ([Inställningar för dataregistrering, sidan 54](#))
- Enhetsinställningar ([Ändra måttenheterna, sidan 54](#))
- Ljudinställningar ([Slå på och stänga av enhetens ljud, sidan 54](#))
- Språkinställningar ([Ändra enhetens språk, sidan 54](#))

Skärminställningar

Välj **Meny** > **Inställningar** > **System** > **Skärm**.

Autom ljusst: Justerar bakgrundsbelysningen automatiskt utifrån det omgivande ljuset.

Ljusstyrka: Ställer in bakgrundsbelysningens ljusstyrka.

Belysningstid: Ställer in tiden innan bakgrundsbelysningen släcks.

Färgläge: Ställer in enheten så att den visar dagsljus- eller nattljusfärger. Du kan välja alternativet Auto om du vill att enheten ställer in dagsljus- och nattljusfärger automatiskt beroende på vad klockan är.

Skärmbild: Spara bilden på enhetens skärm.

Använda bakgrundsbelysningen

Du kan välja valfri knapp för att slå på bakgrundsbelysningen.

Obs! Du kan justera tidsgränsen för när bakgrundsbelysningen ska släckas ([Skärminställningar, sidan 53](#)).

1 Välj **Meny** > **Inställningar** > **System** > **Skärm**.

2 Välj ett alternativ:

- Om du vill att enheten ska justera ljusstyrkan automatiskt utifrån det omgivande ljuset aktiverar du **Autom ljusst**.
- Om du vill justera ljusstyrkan manuellt avaktiverar du **Autom ljusst**, väljer **Ljusstyrka** och väljer  eller .

Anpassa widgetslingan

Du kan ändra ordningen på widgets i widgetslingan, ta bort widgets och lägga till nya widgets.

1 Välj **Meny** > **Inställningar** > **System** > **Widgethantering**.

2 Välj en widget för att lägga till eller ta bort den från widgetslingan.

3 Välj **Sortera** för att ändra plats på en widget i widgetslingan.

Inställningar för dataregistrering

Välj **Meny > Inställningar > System > Dataregistrering**.

Intervall: Anger hur enheten spelar in aktivitetsdata. Med alternativet Smart registreras nyckelpunkter där du ändrar riktning, fart eller puls. Med alternativet 1 sek registreras punkter varje sekund. Då skapas en mycket detaljerad post över din aktivitet och filstorleken för aktivitetsposten ökar.

Genomsnittskadens: Anger om enheten ska inkludera nollvärden för kadensdata som inträffar när du inte trampar (*Datamedel för kadens eller kraft, sidan 40*).

Genomsnittskraft: Anger om enheten ska inkludera nollvärden för kraftdata som inträffar när du inte trampar (*Datamedel för kadens eller kraft, sidan 40*).

Logga HRV: Anger att enheten ska registrera din pulsvariabilitet under en aktivitet.

Ändra måttenheterna

Du kan anpassa måttenheterna för distans och fart, höjd, temperatur, vikt, positionsformat och tidsformat.

- 1 Välj **Meny > Inställningar > System > Enheter**.
- 2 Välj typ av måttenhet.
- 3 Välj en måttenhet för inställningen.

Slå på och stänga av enhetens ljud

- 1 Välj **Meny > Inställningar > System**.
- 2 Välj ett alternativ:
 - Om du vill ändra inställningen för varningar och aviseringar väljer du **Ljud**.
 - Om du vill ändra inställningen för knapptryckningar väljer du **Knappljud**.

Ändra enhetens språk

Välj **Meny > Inställningar > System > Språk**.

Tidszoner

Varje gång du slår på enheten och söker efter satelliter eller synkar med din smartphone hittar den automatiskt din tidszon och det aktuella klockslaget.

Ställa in läge för utökad display

Du kan använda Edge 530 enheten som en utökad display för att visa datasidor från en kompatibel Garmin multisportklocka. Du kan till exempel para ihop en kompatibel Forerunner enhet så att den visar sina datasidor på Edge enheten under ett triathlon.

- 1 Från din Edge enhet väljer du **Meny > Inställningar > Läge för utökad display > Anslut klocka**.
- 2 På din kompatibla Garmin klocka väljer du **Inställningar > Sensorer och tillbehör > Lägg till nytt > Utökad display**.
- 3 Slutför ihopparningen genom att följa instruktionerna på skärmen på din Edge enhet och Garmin klocka. Datasidorna från din ihopparade klocka visas i Edge enheten när enheterna har parats ihop.

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

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

Gå ur läge för utökad display

När enheten är i läget för utökad display väljer du **••• > Stänga läge för utökad display > OK**.

Enhetsinformation

Produktuppdateringar

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

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

- Programvaruuppdateringar
- Kartuppdateringar
- Dataöverföringar till Garmin Connect
- Produktregistrering

Uppdatera programvaran med appen Garmin Connect

Innan du kan uppdatera enhetens programvara med Garmin Connect appen måste du ha ett Garmin Connect konto, och du måste para ihop enheten med en kompatibel smartphone (*Para ihop telefonen, sidan 3*).

Synkronisera enheten med Garmin Connect appen.

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

Uppdatera programvaran med Garmin Express

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

- 1 Anslut enheten till datorn med USB-kabeln.

När den nya programvaran finns tillgänglig skickar Garmin Express den till din enhet.

- 2 Följ instruktionerna på skärmen.

- 3 Koppla inte bort enheten från datorn under uppdateringsprocessen.

Obs! Om du redan har använt Wi-Fi för att ställa in din enhet kan Garmin Connect automatiskt hämta tillgängliga programuppdateringar till enheten när den ansluts via Wi-Fi.

Specifikationer

Specifikationer för Edge

Batterityp	Uppladdningsbart, inbyggt litiumjonbatteri
Batteritid	Upp till 20 timmar vid normal användning
Drifttemperaturområde	Från -20 till 60 °C (från -4 till 140 °F)
Laddningstemperaturområde	Från 0° till 45° C (från 32° till 113° F)
Trådlös frekvens	2,4 GHz vid 13,7 dBm maximalt
Vattenklassning	IEC 60529 IPX7 ¹

Laddningskrav

Den effekt som levereras av laddaren måste ligga mellan minst 1,5 watt och maximalt 5 watt, vilket krävs för att ladda radioutrustningen i högsta laddningshastighet.



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

HRM-Dual™ specifikationer

Batterityp	CR2032, 3 V, kan bytas av användaren
Batteriets livslängd	Upp till 3,5 år vid användning 1 timme/dag
Drifttemperaturområde	Från 0 till 40 °C (från 32 till 104 °F)
Trådlös frekvens	2,4 GHz vid 2 dBm maximalt
Vattenklassning	1 ATM ² Obs! Den här produkten sänder inte pulsdata när du simmar.

Specifikationer för fartsensor 2 och kadenssensor 2

Batterityp	CR2032, 3 V, kan bytas av användaren
Batteriets livslängd	Cirka 12 månader vid 1 timme/dag
Förvara fartsensorn	Upp till 300 timmar aktivitetsdata
Drifttemperaturområde	Från -20 till 60 °C (från -4 till 140 °F)
Trådlös frekvens	2,4 GHz vid 4 dBm maximalt
Vattenklassning	IEC 60529 IPX7 ³

Visa enhetsinformation

Du kan visa enhetsinformation, till exempel enhets-ID, programversion och licensavtal.

Välj **Meny** > **Inställningar** > **System** > **Om** > **Upphovsrättsinformation**.

Visa information om regler och efterlevnad

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

1 Välj **Meny**.

2 Välj **Inställningar** > **System** > **Information om regler**.

Skötsel av enheten

OBS!

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

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

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

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

Rengöra enheten

1 Torka av enheten med en fuktad trasa med mildt rengöringsmedel.

2 Torka enheten torr.

Låt enheten torka helt efter rengöring.

² Enheten klarar tryck som motsvarar ett djup på 10 m. Mer information finns på www.garmin.com/waterrating.

³ Enheten tål tillfällig exponering för vatten på upp till 1 m djup i upp till 30 min. Mer information hittar du på www.garmin.com/waterrating.

Sköta om pulsmätaren

OBS!

Du måste lossa och ta bort modulen innan du tvättar remmen.

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

- Detaljerade tvättinstruktioner finns på www.garmin.com/HRMcare.
- Skölj remmen efter varje användning.
- Maskintvätta remmen efter var sjunde användning.
- Lägg inte remmen i torktumlaren.
- När du torkar remmen ska du hänga upp den eller lägga den plant.
- Om du vill förlänga pulsmätarens livslängd bör du ta loss modulen när den inte används.

Utbytbara batterier

⚠ VARNING

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

Byta batteriet på HRM-Dual

- 1 Använd en liten skruvmejsel (Torx T5) för att ta bort de fyra skruvarna på baksidan av modulen.
Obs! På HRM-Dual-tillbehör tillverkade före september 2020 används stjärnskravar PH 00.
- 2 Ta bort locket och batteriet.



- 3 Vänta i 30 sekunder.
- 4 Sätt i det nya batteriet med pluspolen vänd uppåt.
Obs! Se till att du inte skadar eller tappar bort O-ringspackningen.
- 5 Sätt tillbaka locket på baksidan och de fyra skruvarna.
Obs! Dra inte åt för hårt.

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

Byta fartsensorns batteri

Enheten använder ett CR2032-batteri. Lysdioden blinkar rött, vilket innebär låg batterinivå efter två varv.

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



- 2 Vrid locket moturs tills locket lossnar tillräckligt mycket för att du ska kunna ta bort det.
- 3 Ta bort locket och batteriet ②.
- 4 Vänta i 30 sekunder.
- 5 Sätt i det nya batteriet i locket i rätt polriktning.
Obs! Se till att du inte skadar eller tappar bort O-ringspackningen.
- 6 Vrid locket medurs så att markeringen på locket är i linje med markeringen på höljet.
Obs! Lysdioden blinkar rött och grönt i några sekunder efter batteribyte. När lysdioden blinkar grönt och sedan slutar blinka är enheten aktiv och är redo att skicka data.

Byta kadenssensorns batteri

Enheten använder ett CR2025-batteri. Lysdioden blinkar rött, vilket innebär låg batterinivå efter två varv.

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



- 2 Vrid locket moturs tills markören pekar mot olåst läge och locket är tillräckligt löst för att du ska kunna ta bort det.
- 3 Ta bort locket och batteriet ②.
- 4 Vänta i 30 sekunder.
- 5 Sätt i det nya batteriet i locket i rätt polriktning.
Obs! Se till att du inte skadar eller tappar bort O-ringspackningen.
- 6 Vrid locket medurs tills markören pekar mot låst läge.
Obs! Lysdioden blinkar rött och grönt i några sekunder efter batteribyte. När lysdioden blinkar grönt och sedan slutar blinka är enheten aktiv och är redo att skicka data.

Felsökning

Återställa enheten

Om enheten slutar att svara kan du behöva återställa den. Detta raderar inte dina data eller inställningar.

Håll in  i 10 sekunder.

Enheten återställs och slås på.

Återställa standardinställningarna

Du kan återställa konfigurationens standardinställningar och aktivitetsprofilerna. Det återställer inte din historik eller aktivitetsdata som turer, träningspass och banor.

Välj **Meny > Inställningar > System > Återställ enheten > Återställ standardinst > OK**.

Rensa användardata och -inställningar

Du kan rensa alla användardata och återställa enheten till dess ursprungliga inställningar. Historik och data som turer, träningspass och banor tas bort och enhetsinställningarna och aktivitetsprofilerna återställs. Inga filer som du har lagt till i enheten från datorn tas bort.

Välj **Meny > Inställningar > System > Återställ enheten > Ta bort data och återställ inst > OK**.

Maximera batteritiden

- Sätt på **Batterisparläge** (*Sätta på batterisparläget, sidan 60*).
- Minska bakgrundsbelysningen (*Använda bakgrundsbelysningen, sidan 53*) eller förkorta tidsgränsen för när bakgrundsbelysningen ska släckas (*Skärminställningar, sidan 53*).
- Välj inspelningsintervallet **Smart** (*Inställningar för dataregistrering, sidan 54*).
- Slå på funktionen **Automatiskt viloläge** (*Använda Auto Sleep, sidan 51*).
- Stäng av den trådlösa funktionen **Bluetooth** (*Telefoninställningar, sidan 53*).
- Välj inställningen **GPS** (*Ändra satellitinställningarna, sidan 52*).
- Ta bort trådlösa sensorer som du inte längre använder.

Sätta på batterisparläget

Batterisparläget justerar inställningarna automatiskt för att förlänga batteritiden vid längre turer. Under en aktivitet stängs skärmen av. Du kan aktivera automatiska varningar och trycka på en knapp för att aktivera den. Batterisparläget registrerar GPS-spårpunkter och sensordata mindre ofta. Noggrannheten på fart-, distans- och spårdata minskar.

Obs! I batterisparläge registreras historiken när timern är igång.

- 1 Välj **Meny > Inställningar > Batterisparläge > Aktivera**.
- 2 Välj vilka aviseringar som aktiverar skärmen under en aktivitet.

Efter turen laddar du enheten och avaktiverar batterisparläget för att använda alla enhetsfunktioner.

Telefonen ansluter inte till enheten

Om telefonen inte ansluter till enheten kan du prova följande tips.

- Stäng av din smartphone och enheten och sätt sedan på dem igen.
- Aktivera Bluetooth teknik på din smartphone.
- Uppdatera Garmin Connect appen till den senaste versionen.
- Ta bort enheten från appen Garmin Connect och Bluetooth inställningarna på din smartphone för att testa ihopparningsprocessen på nytt.
- Om du har köpt en ny smartphone ska du ta bort enheten från Garmin Connect appen på den smartphone som du inte längre tänker använda.
- Placera din smartphone inom 10 m (33 fot) från enheten.
- På din smartphone öppnar du Garmin Connect appen, väljer  eller  och väljer **Garmin-enheter > Lägg till enhet** för starta ihopparningsläget.
- Välj **Meny > Inställningar > Anslutna funktioner > Telefon > Para ihop smartph..**

Förbättra GPS-satellitmottagningen

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

Enheten är på fel språk

- 1 På hemskrmen väljer du ▼.
- 2 Bläddra ned till den sista posten i listan och välj ●●●.
- 3 Bläddra ned till den sista posten i listan och välj ●●●.
- 4 Bläddra ned till den åttonde posten i listan och välj ●●●.
- 5 Bläddra ned till ditt språk och välj ●●●.

Ange höjdläge

Om du har exakt information om höjdläget för din nuvarande position kan du manuellt kalibrera Edge-enhetens höjdmätare.

- 1 Ta en cykeltur.
- 2 Välj ●●● > **Ange höjd över havet**.
- 3 Ange höjd och välj ✓.

Kalibrera kompassen

OBS!

Kalibrera den elektroniska kompassen utomhus. Stå inte nära objekt som påverkar magnetfält, t.ex. bilar, hus eller kraftledning, eftersom det kan minska noggrannheten.

Din enhet kalibrerades på fabriken och enheten använder automatisk kalibrering som standard. Om du upplever ett onormalt kompassbeteende, t.ex. efter att ha rört dig långa avstånd eller efter extrema temperaturändringar, kan du kalibrera kompassen manuellt.

- 1 Välj **Meny** > **Inställningar** > **System** > **Kalibrera kompass**.
- 2 Följ instruktionerna på skärmen.

Temperaturavläsningar

Enheten kan visa högre temperaturer än luftens verkliga temperatur om den ligger i direkt solljus eller i din hand eller laddas upp med ett externt batteri. Det kan också ta lite tid för enheten att ställa om sig efter temperaturen om den förändras snabbt.

Utbytes-O-ringar

Utbytesband (O-ringar) finns tillgängliga för fästena.

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

Mer information

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

Bilagor

Datafält

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

% av maxpuls: Procentandelen av maxpuls.

% av maxpuls för varv: Medelprocentandelen av maxpulsen för det aktuella varvet.

% av pulsreserv: Procentandelen av pulsreserv (maxpuls minus vilopuls).

%FTP: Den aktuella uteffekten som procentandel av FTP (functional threshold power).

10 sek-kraft: Uteffektens rörliga medeltal per 10 sekunder.

30 sek-kraft: Uteffektens rörliga medeltal per 30 sekunder.

30s VAM: Stigningsmedelfartens rörliga medeltal per 30 sekunder.

3 sek-kraft: Uteffektens rörliga medeltal per 3 sekunder.

Aerobisk träningseffekt: Den aktuella aktivitetens effekt på din aeroba konditionsnivå.

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

Anaerobisk träningseffekt: Den aktuella aktivitetens effekt på din anaeroba konditionsnivå.

Andn.hastigh: Din andningshastighet i andetag per minut (andetag/minut).

Anslutna lampor: Antal anslutna lampor.

Assistansläge: Aktuellt eBike-assistansläge.

Återstående stigning: Visar återstående stigning när du använder ett höjdmål på ett träningspass eller en rutt.

Avstånd till destination: Återstående distans till slutdestinationen. Dessa data visas bara under navigering.

Avstånd till kontrollpunkt: Återstående sträcka till nästa punkt på rutten.

Bakväxel: Cykelns bakväxel från en växellägesgivare.

Balans: Den aktuella kraftbalansen vänster/höger.

Balans 10 s: Rörligt medeltal per 10 sekunder för vänster/höger kraftbalans.

Balans 30s: Rörligt medeltal per 30 sekunder för vänster/höger kraftbalans.

Balans 3s: Rörligt medeltal per tre sekunder för vänster/höger kraftbalans.

Batterinivå: Återstående batteriladdning.

Batteristatus: Återstående batteriladdning för ett cykellampstillbehör.

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

Destinationsplats: Den sista punkten på en rutt eller kurs.

Di2-batterinivå: Återstående batteriladdning för en Di2-sensor.

Distans: Tillryggalagd sträcka för aktuellt spår eller aktivitet.

Distans framåt: Avståndet framför eller bakom Virtual Partner.

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

eBike-batteri: Återstående batteriladdning för en eBike.

EPOC: Storleken på efterförbränningen (EPOC) för den aktuella aktiviteten. EPOC visar hur ansträngande träningspasset är.

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

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

Fart: Aktuell fart för resan.

Fartdiagram: Ett linjediagram som visar din fart för den aktuella aktiviteten.

Fart i 60 s.: Flödespoängens rörliga medeltal per 60 sekunder.

Flöde: Mått på hur konsekvent du bibehåller fart och jämnhet genom svängar i den aktuella aktiviteten.

Förh. till pedal-centrum (PCO): Förhållande till pedalcentrum. Förhållande till pedalcentrum är den del av pedalen där du utövar kraft.

Framväxel: Cykelns framväxel från en växellägesgivare.

Genomsnittlig varvtid: Medelvarvtiden för den aktuella aktiviteten.

GPS - Signalstyrka: Styrkan på GPS-satellitssignalen.

Hastighetsstaplar: Ett stapeldiagram som visar aktuell, genomsnittlig och maximal fart för den aktuella aktiviteten.

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

Höjdgraf: Ett linjediagram som visar aktuell höjd, total stigning och total nedförsbacke för den aktuella aktiviteten.

Intensitet: Mått på svårighetsgraden för den aktuella aktiviteten baserat på höjd, lutning och snabba riktningssändringar.

Intensitet per 60 s: Intensitetspoängens rörliga medeltal per 60 sekunder.

Intensity Factor: Intensity Factor™ för den aktuella aktiviteten.

Jmf. trän.pss: Ett diagram som jämför din nuvarande ansträngning med målet för träningspasset.

Justeringsläge för Di2: Aktuellt justeringsläge en Di2-sensor.

Kadensdiagram: Ett linjediagram visar dina cykelkadensvärden för den aktuella aktiviteten.

Kadensstaplar: Ett stapeldiagram som visar dina cykelkadensvärden (aktuella, genomsnittliga och maximala) för den aktuella aktiviteten.

Kalorier: Mängden totala kalorier som förbränts.

Kalorier kvar: Visar under träningspasset de återstående kalorierna av angiven kalorimängd.

Kilojoule: Det ackumulerade utförda arbetet (uteffekt) i kilojoule.

Kraft: Den aktuella uteffekten i watt. Din enhet måste vara ansluten till en kompatibel kraftmätare.

Kraftdiagram: Ett linjediagram som visar dina aktuella, genomsnittliga och maximala effektvärden för den aktuella aktiviteten.

Kraftfas, höger: Den aktuella kraftfasvinkeln för höger ben. Kraftfas är den del av pedalrörelsen där positiv kraft genereras.

Kraftfas höger – varv: Genomsnittlig kraftfasvinkel för höger ben för det aktuella varvet.

Kraftfas vänster: Den aktuella kraftfasvinkeln för vänster ben. Kraftfas är den del av pedalrörelsen där positiv kraft genereras.

Kraftfas vänster – varv: Genomsnittlig kraftfasvinkel för vänster ben för det aktuella varvet.

Kraft för senaste varv: Den genomsnittliga uteffekten för det senaste slutförda varvet.

Kraftstaplar: Ett stapeldiagram som visar aktuella, genomsnittliga och maximala kraftvärden för den aktuella aktiviteten.

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

Kurs: Den riktning som du rör dig i.

Ljusläge: Lampnätverkets konfigurationsläge.

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

Mål: Under ett träningspass, målet för steget i träningspasset.

Målkraft: Målkraften under en aktivitet.

Maxfart: Toppfarten för den aktuella aktiviteten.

Maximal kraft: Den högsta uteffekten för den aktuella aktiviteten.

Max kraft vrv: Den högsta uteffekten för det aktuella varvet.

Med. fart: Medelfarten för den aktuella aktiviteten.

Med. kraft: Den genomsnittliga uteffekten för den aktuella aktiviteten.

Medel% av maxpuls: Medelprocentandelen av maxpulsen för den aktuella aktiviteten.

Medel% HRR: Medelprocentandelen av pulsreserven (maxpuls minus vilopuls) för den aktuella aktiviteten.

Medelbalans: Den genomsnittliga kraftbalansen vänster/höger för den aktuella aktiviteten.

Medel höger toppkraftfas: Genomsnittlig toppkraftfasvinkel för höger ben för den aktuella aktiviteten.

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

Medelkraftfas höger: Genomsnittlig kraftfasvinkel för höger ben för den aktuella aktiviteten.

Medelkraftfas vänster: Genomsnittlig kraftfasvinkel för vänster ben för den aktuella aktiviteten.

Medel-PCO: Genomsnittligt förhållande till pedalcentrum för den aktuella aktiviteten.

Medelpuls: Den genomsnittliga pulsen för den aktuella aktiviteten.

Medeltoppkraftfas vänster: Genomsnittlig toppkraftfasvinkel för vänster ben för den aktuella aktiviteten.

Medel VAM: Stigningsmedelfarten för den aktuella aktiviteten.

Medelwatt/kg: Den genomsnittliga uteffekten i watt per kilogram.

Normalized Power: Normalized Power™ för den aktuella aktiviteten.

NP - Sen varv: Medel Normalized Power för det senast slutförda varvet.

NP - Varv: Medel Normalized Power för det aktuella varvet.

PCO varv: Genomsnittligt förhållande till pedalcentrum för det aktuella varvet.

Pedaljämnhet: En mätning av hur jämnt cyklisten utövar kraft på pedalerna under varje pedalrörelse.

Plats för nästa punkt: Nästa punkt på en rutt eller kurs.

Prestationsförhållande: Prestationsförhållandepoängen är en realtidsbedömning av din förmåga att prestera.

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

Pulsdiagram: Ett linjediagram som visar dina aktuella, genomsnittliga och maximala pulsvärden för den aktuella aktiviteten.

Puls kvar: Visar under träningspasset hur mycket under eller över angiven puls du ligger.

Pulsstaplar: Ett stapeldiagram som visar aktuella, genomsnittliga och maximala pulsvärden för den aktuella aktiviteten.

Puls under senaste varvet: Den genomsnittliga pulsen för det senast slutförda varvet.

Puls under varvet: Den genomsnittliga pulsen för det aktuella varvet.

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

Pulszonsdiagram: Ett linjediagram som visar din aktuella pulszon (1 till 5).

Rep. kvar: De återstående repetitionerna under ett träningspass.

Reseräckvidd: Den uppskattade sträckan baserat på aktuell eBike-inställning och återstående batteriladdning.

Rundtrampseffektivitet: Mått på hur effektivt cyklisten trampar.

Senaste varvdistan: Tillryggalagd sträcka för senast slutförda varv.

Senaste varv fart: Medelfarten för det senast slutförda varvet.

Sen varvtid: Stopptiden för det senast slutförda varvet.

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

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

Stign. till nästa kontrollpunkt: Återstående stigning till nästa punkt på rutten.

Sträcka kvar: Visar återstående sträcka till angiven slutdestination för ett träningspass eller en bana.

Strålvinkelstatus: Strålkastarens strålläge.

Temperatur: Lufttemperaturen. Din kroppstemperatur påverkar temperatursensorn.

Tid framåt: Tiden före eller efter Virtual Partner.

Tid i zon: Förfluten tid i varje puls- eller kraftzon.

Tid kvar: Visar den återstående tiden för ett träningspass eller en bana, om sluttid har angivits.

Tid sittande: Den tid du sitter ner när du trampar för den aktuella aktiviteten.

Tid stående: Den tid du står upp när du trampar för den aktuella aktiviteten.

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

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

Timer: Stopptiden för den aktuella aktiviteten.

Toppkraftfas höger: Den aktuella toppkraftfasvinkeln för höger ben. Toppkraftfas är det vinkelintervall där toppdelen av körkraften genereras.

Toppkraftfas höger – varv: Genomsnittlig toppkraftfasvinkel för höger ben för det aktuella varvet.

Toppkraftfas vänster: Den aktuella toppkraftfasvinkeln för vänster ben. Toppkraftfas är det vinkelintervall där toppdelen av körkraften genereras.

Toppkraftfas vänster – varv: Genomsnittlig toppkraftfasvinkel för vänster ben för det aktuella varvet.

Total Distans: En fortgående uppräknig av den tillryggalagda sträckan för alla resor. Denna summa rensas inte när du återställer trippdata.

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

Totalt nedför: Den totala höjdminskningen sedan den senaste återställningen.

Totalt uppför: Den totala stigningssträckan sedan den senaste återställningen.

Trainerns motstånd: Den motståndskraft som genereras av en inomhustrainer.

Träningssteg: Det aktuella steget bland det totala antalet steg under ett träningspass.

TSS: Training Stress Score™ för den aktuella aktiviteten.

Utväxlingsförhållande: Antalet kuggar på cykelns fram- och bakväxlar, enligt en växellägesgivare.

VAM: Stigningsmedelfarten för den aktuella aktiviteten.

VAM, varv: Stigningsmedelfarten för det aktuella varvet.

Varaktighet: Den tid som återstår för det aktuella steget i träningspasset.

Varaktighet: Den tid som gått under det aktuella steget i träningspasset.

Varv: Antalet varv som slutförts för den aktuella aktiviteten.

Varv %HRR: Medelprocentandelen av pulsreserven (maxpuls minus vilopuls) för det aktuella varvet.

Varvbalans: Den genomsnittliga kraftbalansen vänster/höger för det aktuella varvet.

Varvdistans: Tillryggalagd sträcka för aktuellt varv.

Varvfart: Medelfarten för det aktuella varvet.

Varvflöde: Den totala flödespoängen för det aktuella varvet.

Varvintensitet: Den totala intensitetspoängen för det aktuella varvet.

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

Varvkraft: Den genomsnittliga uteffekten för det aktuella varvet.

Varvtid: Stopptiden för det aktuella varvet.

Varvtid sittande: Den tid du sitter ner när du trampar för det aktuella varvet.

Varvtid stående: Den tid du står upp när du trampar för det aktuella varvet.

Växelbatteri: Batteristatus för växellägesgivare.

Växelkombination: Aktuell växelkombination från en växellägesgivare.

Växelråd: Rekommendation om att växla upp eller ned utifrån din aktuella ansträngning. Din eBike måste vara i manuellt växlingsläge.

Växlar: Cykelns fram- och bakväxlar från en växellägesgivare.

Watt/kg: Kraftens genomsnittliga uteffekt i watt per kilogram.

Watt/kg 10 sek: Uteffektens rörliga medeltal per 10 sekunder i watt per kilogram.

Watt/kg 30 sek: Uteffektens rörliga medeltal per 30 sekunder i watt per kilogram.

Watt/kg 3 sek: Uteffektens rörliga medeltal per 3 sekunder i watt per kilogram.

Watt/kg varv: Den genomsnittliga uteffekten i watt per kilogram för det aktuella varvet.

Standardklassificeringar för VO2-maxvärde

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

Män	Percentil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Överlägset	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Utmärkt	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Bra	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Ganska bra	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Dåligt	0–40	< 41,7	< 40,5	< 38,5	< 35,6	< 32,3	< 29,4

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

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

FTP-klassning

Dessa tabeller innehåller klassificeringar för FTP-uppskattningar (Functional Threshold Power) baserat på kön.

Män	Watt per kilogram (W/kg)
Överlägset	5,05 eller högre
Utmärkt	Från 3,93 till 5,04
Bra	Från 2,79 till 3,92
Ganska bra	Från 2,23 till 2,78
Otränad	Mindre än 2,23

Kvinnor	Watt per kilogram (W/kg)
Överlägset	4,30 eller högre
Utmärkt	Från 3,33 till 4,29
Bra	Från 2,36 till 3,32
Ganska bra	Från 1,90 till 2,35
Otränad	Mindre än 1,90

FTP-klassningar baseras på forskning av Hunter Allen och Andrew Coggan, fil. dr, *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

Beräkning av pulszon

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

Hjulstorlek och omkrets

När fartsensorn används för cykling känner den automatiskt av hjulstorleken. Vid behov kan du manuellt ange hjulets omkrets i fartsensorns inställningar.

Däckstorleken för cykling är utmärkt på båda sidorna av däckets. Du kan mäta hjulens omkrets eller använda någon av de beräkningsfunktioner som finns på internet.

