

**GARMIN**

brugervejledning

# EDGE® 605/705

## GPS-AKTIVERET CYKELCOMPUTER



© 2009 Garmin Ltd. eller dets datterselskaber

Garmin International, Inc.  
1200 East 151st Street,  
Olathe, Kansas 66062,  
USA  
Tlf. (913) 397.8200 eller  
(800) 800.1020  
Fax (913) 397.8282

Garmin (Europa) Ltd.  
Liberty House,  
Hounslow Business Park,  
Southampton, Hampshire, SO40 9LR UK  
Tlf. +44 (0) 870.8501241 (udenfor  
Storbritannien) eller på 0808.2380000  
(kun Storbritannien).  
Fax +44 (0) 870.8501251

Garmin Corporation  
Nr. 68, Jangshu 2nd Road,  
Shijr, Taipei County,  
Taiwan  
Tlf. +886 2.2642.9199  
Fax +886 2.2642.9099

Alle rettigheder forbeholdes. Denne vejledning må hverken helt eller delvist reproduceres, kopieres, transmitteres, udbredes, downloades eller gemmes på noget medie uanset formålet uden udtrykkeligt, forudgående skriftligt samtykke fra Garmin, medmindre der udtrykkeligt er givet tilladelse heri. Garmin giver hermed tilladelse til download af en enkelt kopi af denne vejledning på en harddisk eller andet elektronisk medie til visning og udskrivning af én kopi af vejledningen og eventuelle opdateringer heraf, forudsat at den elektroniske eller udskrevne kopi af vejledningen indeholder hele denne meddelelse om ophavsret, og med den betingelse, at enhver uautoriseret erhvervsmæssig distribution af vejledningen og eventuelle ændringer heraf er strengt forbudt.

Information i denne vejledning kan ændres uden varsel. Garmin forbeholder sig retten til at ændre eller forbedre sine produkter og til at ændre indholdet uden at være forpligtet til at varsle sådanne ændringer og forbedringer til personer

eller organisationer. Besøg Garmins hjemmeside ([www.garmin.com](http://www.garmin.com)) for at få yderligere oplysninger om aktuelle opdateringer og brug og håndtering af dette og andre Garmin-produkter.

Garmin® er et varemærke tilhørende Garmin Ltd. eller dets datterselskaber, registreret i USA og andre lande. Garmin Training Center®, Auto Pause®, Auto Lap®, Virtual Partner®, Edge®, Garmin Connect™, GSC™10, Dynastream™, ANT™ og ANT+Sport™ er varemærker tilhørende Garmin Ltd. eller dets datterselskaber. Disse varemærker må ikke anvendes uden udtrykkelig tilladelse fra Garmin.

microSD™ er et varemærke tilhørende SD Card Association. Windows® er et registreret varemærke tilhørende Microsoft Corporation i USA og/eller andre lande. Mac® er et registreret varemærke tilhørende Apple Computer, Inc. Andre varemærker og navne brugt som varemærker tilhører deres respektive ejere.

## FORORD

Tak, fordi du har købt Garmin® Edge® 605/705 cykelcomputer.

**ADVARSEL:** Konsulter altid din læge, inden du starter eller ændrer et træningsprogram. Se guiden *Vigtige oplysninger om sikkerhed og produkter* i æsken med produktet for at få oplysninger om produktadvarsler og andre vigtige oplysninger.

## Produktregistrering

Hjælp os med at hjælpe dig ved at gennemføre vores onlineregistrering i dag. Gå til <http://my.garmin.com>. Opbevar den originale købskvittering, eller en kopi af den, på et sikkert sted.

## Kontakt Garmin

Kontakt Garmins produktsupport, hvis du har spørgsmål omkring brugen af din Edge. I USA skal du gå ind på [www.garmin.com/support](http://www.garmin.com/support) eller kontakte Garmin USA på telefon (913) 397 8200 eller (800) 800 1020.

I Storbritannien skal du kontakte Garmin (Europe) Ltd. på telefon 0808 238 0000.

I Europa skal du gå til [www.garmin.com/support](http://www.garmin.com/support) og klikke på **Contact Support** for at få support i det land, hvor du bor, eller kontakte Garmin (Europe) Ltd. på telefon +44 (0) 870 8501241.

## Gratis Garmin-software

Gå til [www.garmin.com/edge](http://www.garmin.com/edge) for at downloade den webbaserede software Garmin Connect™ eller computersoftwaren Garmin Training Center®. Brug denne software til at gemme og analysere dine træningsdata.

## INDHOLDSFORTEGNELSE

Forord .....	i	Trin 10: Overfør historik til din computer .....	10
Produktregistrering .....	i	Find .....	11
Kontakt Garmin .....	i	Følg historik .....	11
Gratis Garmin-software .....	i	Gemte ture .....	11
Sådan kommer du i gang .....	1	Muligheder for gemte ture .....	12
Knapper .....	1	Tilbage til Start .....	12
Nulstilling af Edge .....	2	Find steder .....	12
Sletning af brugerdata .....	2	Find foretrukne .....	13
Edge baggrundsbelysning .....	2	Find adresser .....	14
Ikoner .....	3	Find interessepunkter .....	14
Trin 1: Oplad batteriet .....	3	Stop navigation .....	14
Trin 2: Installer Edge .....	5	Træning .....	15
Trin 3: Tænd for Edge .....	6	Auto Pause® .....	15
Trin 4: Find satellitsignaler .....	7	Auto Lap® .....	15
Trin 5: Gem din hjemposition (valgfrit) .....	7	Alarmer .....	17
Trin 6: Opsætning af sensorer (valgfrit) .....	8	Brug af tids- og distancealarmer .....	17
Trin 7: Indstil dine profiler .....	8	Brug af fartalarmer .....	18
Trin 8: Kør en tur! .....	10	Brug af pulsalarmer .....	18
Trin 9: Download gratis software .....	10	Brug af kadencealarmer .....	19
		Brug af energialarmer .....	20
		Virtual Partner® .....	21
		Træning: Simpel, Interval og Avanceret .....	22

Brug af træning .....	22	<b>Overførsel af historik til computer .....</b>	<b>44</b>
Simpel træning.....	22	<b>Sletning af historik .....</b>	<b>44</b>
Interval træning.....	23	<b>Datahåndtering .....</b>	<b>45</b>
Avanceret træning .....	25	<b>Indlæsning af filer.....</b>	<b>45</b>
<b>Baner .....</b>	<b>29</b>	Trin 1: Indsæt et microSD-kort (ekstraudstyr) .....	45
Sådan opretter du baner.....	29	Trin 2: Tilslut USB-kablet ....	45
Banedatasider.....	30	Trin 3: Overfør filer til din computer .....	46
<b>Brug af kortet .....</b>	<b>32</b>	Trin 4: Skub ud og frakobl USB-kablet.....	46
<b>Markering og søgning af positioner .....</b>	<b>32</b>	<b>Sådan sletter du filer .....</b>	<b>46</b>
Flere kort .....	34	<b>Garmin-mapper .....</b>	<b>47</b>
Siden Satellit.....	34	<b>Overførsel af filer til en anden Edge (kun 705) .....</b>	<b>47</b>
<b>Brug af tilbehør.....</b>	<b>35</b>	<b>Indstillinger .....</b>	<b>48</b>
<b>Hjertefrekvensmonitor .....</b>	<b>35</b>	<b>Brugerdefinerede datafelter ...</b>	<b>48</b>
Pulszoner .....	36	Edge datafelter .....	49
Batteri til hjertefrekvensmonitor ....	38	<b>System .....</b>	<b>54</b>
<b>GSC 10.....</b>	<b>38</b>	<b>Kort .....</b>	<b>54</b>
Træning med kadence .....	41	<b>Ruter .....</b>	<b>55</b>
GSC 10 batteri .....	41	Indstillinger for bil/motorcykel .....	55
<b>Energimåler .....</b>	<b>42</b>		
Energikalibrering.....	42		
Energizoner .....	42		
<b>Historik .....</b>	<b>43</b>		
Sådan vises historik.....	43		

## FORORD

Indstillinger for cykel og fodgænger.....	55	Barometrisk højdemåler .....	64
<b>Profil og zoner.....</b>	<b>55</b>	Dækstørrelse og omkreds .....	64
Bruger- og cykelprofiler.....	55	Overensstemmelseserklæring .....	66
Fartzoner .....	56	Fejlfinding.....	67
Puls og energizoner (Edge 705).....	56	<b>Index .....</b>	<b>69</b>
<b>Display .....</b>	<b>56</b>		
<b>Enheder .....</b>	<b>57</b>		
<b>Datalagring.....</b>	<b>57</b>		
<b>ANT+Sport.....</b>	<b>58</b>		
Tilbehør.....	58		
Modtag og overfør data .....	59		
<b>Appendiks .....</b>	<b>60</b>		
<b>Valgfrit tilbehør .....</b>	<b>60</b>		
<b>Batterioplysninger .....</b>	<b>60</b>		
Batteri til hjertefrekvensmonitor ....	60		
GSC 10 batteri.....	61		
<b>Specifikationer.....</b>	<b>62</b>		
Edge .....	62		
Cykelbeslag .....	62		
Hjertefrekvensmonitor.....	63		
GSC 10 .....	63		

## SÅDAN KOMMER DU I GANG

## Knapper

**1 power** 

- Tryk på knappen, og hold den nede for at tænde/slukke enheden.
- Tryk for at tænde/slukke baggrundsbelysningen.

**2 mode**

- Tryk for at gå tilbage til den foregående side.
- Tryk og hold nede for at skifte mellem cykelprofiler.

**3 reset/lap**

- Tryk og hold nede for at nulstille timeren.
- Tryk for at oprette en ny omgang.

**4 thumb stick/enter**

- Bevæg thumb stick-knappen for at rulle gennem menuer, funktioner og datafelter.
- Tryk thumb stick-knappen ind for at vælge funktioner og bekræfte meddelelser.

## 5 start/stop

Tryk for at starte/stoppe timeren.

## 6 menu

- Tryk for at åbne menusiden.
- Tryk og hold nede for at låse/låse op for knapperne på Edge.

## 7 in/out

Tryk for at zoome ind/ud på siderne  
Kort og Højdemåler.


## Nulstilling af Edge

Hvis din Edge låser/fryser, skal du trykke på **mode** og **reset/lap** samtidigt for at nulstille Edge. Dette sletter ikke dine data eller indstillinger.


## Sletning af brugerdata



**ADVARSEL:** Denne proces sletter alle brugerindtastede oplysninger.

1. Sluk for din Edge.
2. Tryk på **mode**, og  hold den nede, indtil meddelelsen vises.
3. Vælg **Ja** for at slette alle brugerdata.

## Edge baggrundsbelysning

Tryk på  for at tænde for baggrundsbelysningen. Brug thumb stick-knappen til at justere lysstyrken.



## Ikoner

	Batteriniveau
	Batteri oplades
	Satellit-ikon skifter fra tomt til 3D, når der modtages satellitsignaler.
	Pulssensor aktiv
	Kadencesensor aktiv
	Energisensor aktiv
	Tastelås aktiv

## Trin 1: Oplad batteriet

**ADVARSEL:** Dette produkt indeholder et litiumionbatteri. Se guiden *Vigtige oplysninger om sikkerhed og produkter* i æsken med produktet for at få vigtige oplysninger om batterisikkerhed.

Edge får strøm fra et indbygget litiumionbatteri, som du kan genoplade ved hjælp af vekselstrømsopladeren i æsken med produktet. Du kan også oplade Edge ved hjælp af USB-kablet og din computer. Oplad Edge i mindst tre timer, før du begynder at bruge den.



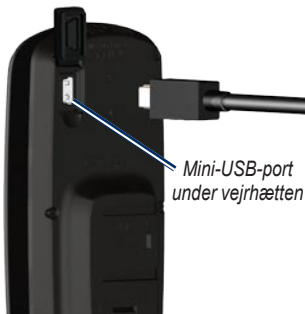
**BEMÆRK:** For at forebygge korrosion skal du tørre mini-USB-porten, vejrhætten og det omgivende område grundigt før opladning eller tilslutning til en pc.



**TIP:** Edge kan ikke oplades, hvis temperaturen er under 0°C eller over 50°C.

### Opladning af Edge:

1. Fjern vejrhætten fra mini-USB-porten på bagsiden af Edge.
2. Slut mini-USB-enden af AC- eller USB-kablet til mini-USB-porten bagpå Edge.



3. Sæt den anden ende i en almindelig stikkontakt (AC) eller en tilgængelig USB-port på din computer (USB).

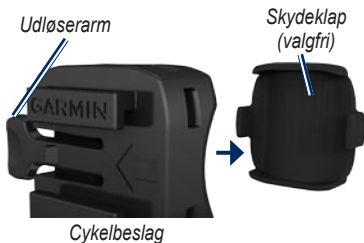
Et fuldt opladet batteri kan fungere i ca. 15 timer, før det skal genoplades. Du kan finde flere batterioplysninger på [side 62](#).

## Trin 2: Installer Edge

Den bedste GPS-modtagelse får du ved at placere cykelbeslaget på en sådan måde, at forsiden af Edge peger op mod himlen. Du kan installere cykelbeslaget enten på frempinden eller på styret. Installation på frempinden (vist her) giver en mere sikker montering. Skydeklappen, der er tilbehør, bør anvendes under monteringen, så den er nemmere at se.

### Installation af Edge på cyklen:

1. Anbring skydeklappen på frempinden eller på styret, og anbring derefter cykelbeslaget på skydeklappen. Kontroller, at udløserarmen er til venstre.



**Til styr med en diameter på mindre end 25 mm:** Placer den ekstra gummipude under cykelbeslaget for at øge styrets diameter. Gummipuden afholder også beslaget fra at glide. Fortsæt med trin 2.

2. Fastgør cykelbeslaget sikkert ved hjælp af to kabler.

## SÅDAN KOMMER DU I GANG

3. Sæt Edge ud for cykelbeslaget, så hullene bagpå enheden er parallelle med skinnerne på beslaget.



4. Kør Edge mod venstre, indtil den klikker på plads.




Edge set oppefra monteret på et vandret styr

### Sådan frigøres Edge:

Tryk ned på udløserarmen, og skub Edge til højre.

### Trin 3: Tænd for Edge

Hold  nede for at tænde for din Edge. Følg konfigurationsinstruktionerne på skærmen.

## Trin 4: Find satellitsignaler

Før du begynder at anvende Edge, skal du finde GPS-satellitsignaler. Det kan tage 30–60 sekunder at finde signaler.

1. Gå udendørs i et åbent område. Den bedste modtagelse fås ved at sikre, at forsiden af Edge peger mod himlen.
2. Vent, mens Edge søger efter satellitter. Stå stille i et åbent område, og begynd ikke at bevæge dig, før siden Lokaliserer satellit forsvinder.



---

**BEMÆRK:** Hvordan du slår GPS-modtageren fra og bruger Edge inden døre, kan du se på [side 54](#).

---

## Trin 5: Gem din hjemposition (valgfrit)

Du kan angive hjemposition for det sted, som du hyppigst vender tilbage til.

1. Tryk på **menu** > vælg **Find** > **Find steder** > **Foretrukne** > **Kør hjem**.
2. Følg instruktionerne på skærmen.

## Trin 6: Opsætning af sensorer (valgfrit)

Hvis din Edge blev leveret med en hjertefrekvensmonitor eller GSC™ 10 hastigheds- og kadencesensor, er ANT+Sport™ sensorerne allerede parret med din Edge. Tryk på **menu**. Ikonerne  og  holder op med at blinke, når sensorerne er parret. Hvis du har købt tilbehør separat, skal du se på [side 58](#).

Vejledning i brug af hjertefrekvensmonitoren findes på [side 35](#). Vejledning i brug af GSC 10 findes på [side 38](#).

## Trin 7: Indstil dine profiler

Edge anvender de oplysninger, som du indtaster om dig selv, til at beregne nøjagtige turdata.

### Sådan indstiller du din brugerprofil:

1. Tryk på **menu** > vælg **Indstillinger** > **Profil og zoner** > **Brugerprofil**.
2. Indtast dit køn, din fødselsdato og din vægt.



---

**TIP:** Når du er færdig med at vælge funktioner eller indsætte værdier på din Edge, skal du trykke på **mode** for at forlade feltet eller siden.

---

*Brug thumb stick-knappen til at ændre felternes værdier.*

### Sådan indstiller du din cykelprofil:

1. Tryk på **menu** > vælg **Indstillinger** > **Profil og zoner** > **Cykelprofil**.

2. Vælg en cykelprofil. Du kan indstille op til tre profiler.
3. Indsæt oplysninger om din cykel.
4. (kun Edge 705) Hvis du har en GSC 10 hastigheds- og kadencesensor, skal du vælge afkrydsningsfeltet **Kadence**. Hvis du har en energimåler fra en tredjepart, skal du vælge afkrydsningsfeltet **Energi**. Få flere oplysninger om tilbehør på [side 35–42](#).
5. I feltet **Hjul størrelse** skal du vælge **Auto** for at bede GSC 10 om automatisk at registrere din hjulstørrelse ved hjælp af GPS-data eller vælge **Brugerdefineret** for at indtaste din hjulstørrelse. Du kan finde en tabel med størrelser og omkredse på [side 64](#).

## Trin 8: Kør en tur!

1. Tryk på **mode** for at se cykelcomputersiden.
2. Tryk på **start** for at starte timeren.
3. Når du er færdig med din cykeltur, skal du trykke på **stop**.
4. Hold **lap/reset** nede for at gemme dine turdata og nulstille timeren.

## Trin 9: Download gratis software

1. Gå til [www.garmin.com/edge](http://www.garmin.com/edge).
2. Følg vejledningen på skærmen for at downloade Garmin Training Center eller Garmin Connect.

## Trin 10: Overfør historik til din computer

1. Sæt det lille stik på USB-kablet i mini-USB-porten bagpå Edge (under vejrhætten).
2. Slut det store stik på USB-kablet til en ledig USB-port på din computer.
3. Åben Garmin Connect eller Garmin Training Center. Følg uploadvejledningen, der fulgte med softwaren.



## FIND

Brug funktionerne Find til at navigere på ture fra historikken, ture fra en ekstern kilde, tilbage til dit udgangspunkt, til Foretrukne og til interessepunkter.




---

**BEMÆRK:** Du skal starte timeren for at gemme din aktuelle tur i historikken i Edge.

---

## Følg historik

Du kan navigere på enhver tur, der er gemt i historikken på din Edge.

1. Tryk på **menu** > vælg **Find** > **Følg historik**.
2. Vælg en tur fra listen. Edge beregner ruten, inkl. vejvisning fra din aktuelle position til turens udgangspunkt.

## Gemte ture

Du kan også navigere på en tur, der er uploadet til din Edge fra en ekstern kilde. Det kan f.eks. være, at du har fundet en god rute på internettet, eller at en anden Edge-ejer har lavet en rute til dig.




---

**BEMÆRK:** Spor- eller rutefiler skal gemmes med filtypen \*.gpx.

---

1. Upload \*.gpx-filen til mappen Garmin\GPX i din Edge-hukommelse. Du kan læse mere om upload af filer til Edge på [side 45–47](#).
2. Tryk på **menu** > vælg **Find** > **Gemte ture**.
3. Vælg en tur fra listen.
4. Vælg **Navigér**.

## Muligheder for gemte ture

1. Tryk på **menu** > vælg **Find** > **Gemte ture**.
2. Vælg en tur fra listen.
3. Vælg en funktion:
  - **Navigér** – begynd at navigere den gemte tur.
  - **Opsætning af kort** – se og rediger kortindstillingerne. Vælg **Vis på kort** for at få vist ruten på kortet. Når du vælger flere ruter, der skal vises på kortet, bruger du mere hukommelse, hvilket kan gøre nogle funktioner langsommere på Edge.
  - **Kopier til enhed** – kopier den gemte tur til enhedens hukommelse.  
ELLER  
**Kopier til kort** – kopier den gemte tur til microSD-kortet.

- **Slet** – slet den gemte tur fra enheden. For at slette filer fra microSD-kortet skal du læse [side 46](#).

## Tilbage til Start




---

**BEMÆRK:** Du skal starte timeren for at kunne bruge funktionen Tilbage til Start.

---

Når du har nået din destination eller afsluttet din tur, skal du trykke på **menu** > vælg **Find** > **Tilbage til Start**. Edge angiver vejen tilbage til dit udgangspunkt.

## Find steder

Du kan søge efter gemte waypoints (positioner) og nyligt fundne i dine Foretrukne. Med ekstra kortdata kan du også lede efter adresser og interessepunkter.

## Find foretrukne

### Kør hjem

Hvis du endnu ikke har gemt din hjemposition, skal du se på [side 7](#). Tryk på **menu** > vælg **Find** > **Find steder** > **Foretrukne** > **Kør hjem**. Edge beregner automatisk din rute hjem.

### Nyligt fundne

Din Edge gemmer de seneste 50 nyligt fundne. De positioner, der senest har været vist, står øverst på listen. Tryk på **menu** > vælg **Find** > **Find steder** > **Foretrukne** > **Nyligt fundne**.




---

**BEMÆRK:** Du kan gemme, redigere og slette i Nyligt fundne.

---

## Mine foretrukne

1. Tryk på **menu** > vælg **Find** > **Find steder** > **Foretrukne** > **Mine foretrukne**.




---

**TIP:** Brug tastaturet på skærmen for at præcisere søgningen. Vælg **OK** for at se hele listen.

---

2. Vælg et sted fra listen.
3. Vælg **Go To**.

## Rediger Mine foretrukne

1. Tryk på **menu** > vælg **Find** > **Find steder** > **Foretrukne** > **Mine foretrukne**.
2. Vælg et sted fra listen.
3. Rediger oplysningerne efter behov.
4. Tryk på **mode** for at afslutte.




---

**BEMÆRK:** Dine ændringer gemmes automatisk, når du forlader denne side.

---

### Slet Mine foretrukne

1. Tryk på **menu** > vælg **Find** > **Find steder** > **Foretrukne** > **Mine foretrukne**.
2. Vælg **Slet**.
3. Vælg **Ja** for at bekræfte.

### Find adresser

1. Tryk på **menu** > vælg **Find** > **Find steder** > **Adresser**.
2. Indsæt region, by, nummer og vejnavn.
3. Vælg en adresse fra listen over matches.
4. Vælg **Go To**.

### Find interessepunkter

1. Tryk på **menu** > vælg **Find** > **Find steder**.
2. Vælg en kategori og en underkategori om nødvendigt.
3. Vælg et sted fra listen.
4. Vælg **Go To**.

### Stop navigation

Tryk på **menu** > vælg **Find** > **Stop navigation**.

## TRÆNING

Edge har mange træningsfunktioner og valgfri indstillinger. Brug din Edge til at indstille mål og alarmer, træn med Virtual Partner<sup>®</sup>, programmer træning, og planlæg baner på baggrund af eksisterende historik.

### Auto Pause<sup>®</sup>

Du kan indstille Edge til automatisk at sætte timeren på pause under din tur, hvis du holder op med at bevæge dig, eller din hastighed falder til under en angivet værdi. Denne indstilling er nyttig, hvis der på din rute er lyskryds eller andre steder, hvor du skal sætte farten ned eller stoppe.

Når du slår Auto Pause til, gemmer Edge al pausetid som Hvile tid og distance på pause som Hvile distance. Du kan se, hvordan du føjer disse datafelter til en brugerdefineret side, på [side 48](#).



**BEMÆRK:** Hvile tid og distance for Auto Pause gemmes ikke i historikken.

### Auto Lap<sup>®</sup>

Du kan bruge Auto Lap til automatisk at markere en omgang ved en bestemt position, eller når du har tilbagelagt en bestemt distance. Denne indstilling er nyttig, hvis du vil sammenligne din præstation på forskellige dele af en tur (f.eks. for hver 10 km eller hver større bakke).

#### Sådan indstiller du Auto Pause/Lap:

1. Tryk på **menu** > vælg **Træning** > **Auto pause/omgang**.
2. I feltet **Auto timer pause** vælges **Når stoppet** eller **Bruger fart** for at indsætte en værdi.



3. I feltet **Auto omgang registrer** vælges **Efter distance** for at indsætte en værdi eller **Efter position** for at vælge en funktion:
- **Omg. kun v/tryk** – aktiverer omgangstælleren, hver gang du trykker på **lap**, og hver gang du passerer en af disse positioner igen.
  - **Start og omg.** – aktiverer omgangstælleren ved GPS-positionen, når du trykker på **start**, samt ved alle positioner under turen hvor du har trykket på **lap**.

- **Mærke og omg.** – aktiverer omgangstælleren ved at bestemt GPS-position markeret før turen, og ved alle positioner på turen hvor du har trykket på **lap**.




---

**BEMÆRK:** Ved baner kan du bruge funktionen **Efter position** til at aktivere omgange på alle omgangspositioner, der er markeret på banen.

---

## Alarmer

Brug Edge-alarmer til at træne mod bestemte mål for tid, distance, fart, puls, kadence og energi.

### Brug af tids- og distancealarmer

Tids- og distancealarmer er nyttige til lange træningsture, hvor du vil træne i et bestemt tidsrum eller distance. Når du når dit mål, bipper Edge, og der vises en besked.

### Sådan indstilles en tids- eller distancealarm:

1. Tryk på **menu** > vælg **Træning** > **Alarmer** > **Tid/dist. alarm**.



2. I feltet **Tids alarm** vælges **En gang** eller **Gentag**.
3. Indsæt et tidspunkt i feltet **Alarm ved**.



- I feltet **Distance alarm** vælges **Én gang** eller **Gentag**.
- Indsæt en distance i feltet **Alarm ved**.

### Brug af fartalarmer

Fartalarmer gør dig opmærksom på, hvis du kommer over eller under en brugerdefineret hastighedsindstilling i løbet af din træningstur.

Fartalarmeren giver dig mulighed for at bruge de fartzoner, der er gemt på Edge. Du kan læse mere om fartzoner på [side 56](#).

### Sådan indstilles en fartalarm:

- Tryk på **menu** > vælg **Træning** > **Alarmer** > **Fart alarm**.
- I feltet **Hurtig fart alarm** vælges en fartzone, eller du kan vælge **Brugerdefineret** for at indsætte din egen alarmværdi.

- Gentag for feltet **Langsom fart alarm**.

### Brug af pulsalarmer



**BEMÆRK:** For at anvende pulsalarmer skal du have en Edge 705 og en hjertefrekvensmonitor.

Pulsalarmeren gør dig opmærksom på, hvis din puls kommer over eller under et bestemt antal slag pr. minut (bpm). Pulsalarmer kan også gøre dig opmærksom på, hvis din puls kommer uden for en bestemt pulszone – et interval af slag pr. minut. De fem almindeligt brugte pulszone



kan hjælpe dig med at se, hvor intens din træning er. Læs mere om puls zoner på [side 36](#).

### Sådan indstilles en pulsalarm:

1. Tryk på **menu** > vælg **Træning** > **Alarmer** > **Puls alarm**.
2. I feltet **Maks. puls alarm** vælges en zone, eller du kan vælge **Brugerdefineret** for at angive din egen alarmværdi. Den maksimale tilladte værdi er 235 slag pr. minut.

Maks. puls alarm:
Zone 5
Alarm over:
185 bpm
Min puls alarm:
Bruger
Alarm under:
70 bpm

3. Gentag dette for feltet **Min. puls alarm**. Den minimale tilladte værdi er 35 slag pr. minut.



**BEMÆRK:** Når du indsætter brugerdefinerede pulsværdier, skal min. og maks. værdien være mindst 5 slag pr. minut fra hinanden.

### Brug af kadencealarmer



**BEMÆRK:** For at bruge kadencealarmer skal du have en Edge 705 og en GSC 10.

Kadencealarmer gør dig opmærksom på, hvis din kadence kommer over eller under et bestemt antal omdrejninger for pedalarmer pr. minut (rpm). Du kan læse mere om træning med kadence på [side 41](#).

**Sådan indstilles en kadencealarm:**

1. Tryk på **menu** > vælg **Træning** > **Alarmer** > **Kadence alarm**.
2. I feltet **Hurtig kadence alarm** vælges **Til**.
3. Indsæt en værdi i feltet **Alarm over**. Den maksimale tilladte værdi er 255.

<b>Hurtig kadence alarm:</b>	
Til	▼
Alarm over:	
150 rpm	
<b>Langsom kadence alarm:</b>	
Til	▼
Alarm under:	
50 rpm	

4. Gentag dette for feltet **Langsom kadence alarm**. Den minimale værdi er 0.

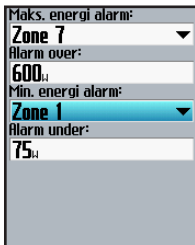
**Brug af energialarmer**

**BEMÆRK:** For at bruge energialarmer skal du have en Edge 705 og en energimåler fra en tredjepart.

Energialarmen gør dig opmærksom på, hvis dit energiniveau kommer over eller under en bestemt værdi i watt eller % FTP (functional threshold power). Du kan læse mere om brug af energimålere fra tredjepart på [side 42](#).

## Sådan indstilles en energialarm:

1. Tryk på **menu** > vælg **Træning** > **Alarmer** > **Energi alarm**.
2. I feltet **Maks. energi alarm** vælges en zone, eller du kan vælge **Brugerdefineret** for at angive din egen alarmværdi.



3. Gentag dette for feltet **Min. energi alarm**.

## Virtual Partner®

Din Virtual Partner er et enestående redskab til at hjælpe dig med at nå dine træningsmål. Virtual Partner konkurrerer med dig under simpel træning og baner.

### Sådan kan du se Virtual Partner-data:

1. Indstil en simpel træning eller bane.
2. Tryk på **start**.
3. Tryk på **enter** for at se Virtual Partner-data.



Virtual Partner  
Du

### Sådan slår du Virtual Partner fra:

Tryk på **menu** > vælg **Træning** > **Virtual Partner** > **Fra**.

## Træning: Simpel, Interval og Avanceret

Tryk på **menu** > vælg **Træning** > **Træning** for at vælge den ønskede type træning.

Simpel og interval træning erstattes, hver gang du opretter en ny træning af samme type. Du kan gemme og redigere avancerede træningsture. Oplysninger om overførsel af træningsture til og fra din Edge findes på [side 10](#).

### Brug af træning

Under din træning kan du trykke på **mode** for at se træningsdatasiden. Når du har fuldført alle trin i din træning, vises beskeden “Træning afsluttet”.

### Sådan afsluttes en træning før tid:

Tryk på **menu** > vælg **Træning** > **Stop træningen**.

### Sådan afsluttes interval eller avanceret træning før tid:

Tryk på knappen **lap/reset**.

### Simpel træning

Ved simpel træning indsætter du dine mål for tid, distance eller tempo, og Edge viser Virtual Partner for at hjælpe dig til at opnå dine mål. Det er nemt at indstille en af de følgende simple træningsture på din Edge:

- Distance og tid
- Tid og hastighed
- Distance og hastighed

## Sådan indstiller du en simpel træningstur:

1. Tryk på **menu** > vælg **Træning** > **Træning** > **Simpel træning**.
2. Vælg typen af simpel træning.
3. Indsæt værdier i det første og andet felt. Det tredje felt beregnes af Edge.
4. Vælg **OK**.

Tid:	01:30:00
Fart:	19.0%
Distance:	28.50%
<b>Ok?</b>	

5. Tryk på **start**.

## Interval træning

Du kan sammensætte interval træning med din Edge på grundlag af følgende kriterier:

- Kør en bestemt distance, og hvil i et bestemt tidsrum.
- Kør en bestemt distance, og hvil en bestemt distance.
- Kør i et bestemt tidsrum, og hvil i et bestemt tidsrum.
- Kør i et bestemt tidsrum, og hvil en bestemt distance.

## Sådan sammensættes en interval træning:

1. Tryk på **menu** > vælg **Træning** > **Træning** > **Interval**.

## TRÆNING

2. Vælg typen af interval træning.
3. Indsæt værdier for distance eller tid i de relevante felter.
4. I feltet **Gent.** skal du indsætte det antal gange, du vil gentage hvert interval.
5. Vælg **Warmup & Cooldown** (valgfrit).
6. Vælg **OK**.

Distance:
16.09%
Hoile tid:
00:01:00
Gentagelser:
6
<input checked="" type="checkbox"/> Warmup & Cooldown
<b>OK?</b>

7. Tryk på **start**.

Hvis du har valgt **Warmup & Cooldown**, skal du trykke på **lap** ved slutningen af din opvarmning for at starte dit første interval. Ved slutningen af dit sidste interval starter Edge automatisk en cooldown-omgang. Når du færdig med cooldown, skal du trykke på **lap** for at afslutte din træning.

Hver gang du nærmer dig afslutningen af en omgang, lyder der en alarm, og der vises en besked, der tæller ned til, at en ny omgang begynder. Du kan til enhver tid under interval træning trykke på **lap** for at slutte tidligere.

## Avanceret træning

Brug Edge til at sammensætte og gemme avanceret træning, der inkluderer mål for hvert træningstrin og forskellige distancer, tider og hvileomgange. Når du har sammensat og gemt en træning, kan du bruge Garmin Training Center eller Garmin Connect til at fastlægge træningen på en bestemt dag. Du kan planlægge træningsture på forhånd og gemme dem på din Edge.

## Sammensætning af avanceret træning

Garmin anbefaler, at du bruger Garmin Training Center eller Garmin Connect til at sammensætte træningsture og overføre dem til din Edge. Du kan imidlertid også sammensætte og gemme en avanceret træning direkte på din Edge. Du kan ikke bruge Edge til at tidsfastsætte træning. Her skal du bruge Garmin Training Center eller Garmin Connect.



---

**BEMÆRK:** Hvis du sammensætter en træningstur på Edge, skal du sørge for at overføre den til Garmin Training Center eller Garmin Connect. Ellers vil træningsturen blive overskrevet, når du indlæser træningsture på Edge.

---

## Sådan sammensættes en avanceret træning ved hjælp af Edge:

1. Tryk på **menu** > vælg **Træning** > **Træning** > **Avanceret** > **<Opret nyt>**.
2. Indsæt et beskrivende træningsnavn i det øverste felt (f.eks. 40BAKKER).
3. Vælg **1. Åbn Intet mål** > **Rediger trin**.

Varighed	Åben
Indtil tryk på	Omgang
Mål	Hastighed
	Climb 4
Fra	3.86%
Til	4.83%
Hvileomg.	Ja

4. I feltet **Varighed** skal du vælge, hvor længe dette trin skal vare. Hvis du vælger **Åben**, kan du

afslutte trinnet under træning ved at trykke på **lap**.

5. I feltet **Mål** skal du vælge dit mål på dette trin (**Fart**, **Puls**, **Kadence**, **Energi** eller **Ingen**).



**BEMÆRK:** Mål for puls, kadence og energi kan kun sættes med Edge 705.

6. (Valgfrit) Vælg en målzone og interval. Hvis dit mål f.eks. er en bestemt puls, kan du vælge en pulszone eller indsætte et brugerdefineret interval.
7. Hvis dette er en hvileomgang, skal du vælge **Ja** i feltet **Hvil. omg.**
8. Tryk på **mode** for at fortsætte.
9. Du kan indsætte et trin til ved at vælge **<Tilføj nyt trin>**. Gentag derefter trin 4–8.



## Sådan gentages trin:

1. Vælg **<Tilføj nyt trin>**.
2. I feltet **Varighed** vælges **Gentag**.
3. I feltet **Tilbage til trin** vælges det trin, du ønsker at gentage.
4. I feltet **Antal gentagelse** indsættes antallet af gentagelser.

Varighed	<b>Gentag</b>
Tilbage til trin	1
Antal gentagelser	4

5. Tryk på **mode** for at fortsætte.

## Sådan startes avanceret træning

1. Tryk på **menu** > vælg **Træning** > **Træning** > **Avanceret**.
2. Vælg træning.
3. Vælg **Start træningen**.
4. Tryk på **start**.



**BEMÆRK:** Tryk på **enter** for at se flere data.

Tid	
00:08:00	
Fart	Distance
15.2 $\frac{\text{km}}{\text{h}}$	3.2 $\frac{\text{km}}{\text{m}}$
Cykel for 30:00	
00:22:00	
Flat 1	
1.9	

## TRÆNING

---

Når du er startet på en avanceret træning, viser Edge hvert trin af træningen, herunder navnet på trinnet, målet (hvis der er valgt et) samt aktuelle træningsdata. Der høres en alarm, når du er ved at afslutte et trin i en træning. Der vises en meddelelse, der tæller tiden eller distancen til næste trin ned. Du kan til enhver tid trykke på **lap** for at afslutte et trin før tiden.

### Redigering af avanceret træning

Du kan redigere træning i Garmin Training Center, Garmin Connect eller direkte på Edge. Hvis du redigerer træning direkte på Edge, kan dine ændringer være midlertidige. Garmin Training Center eller Garmin Connect fungerer som “hovedliste” over avancerede træninger: Hvis du redigerer en træning i Edge, overskrives ændringerne, næste gang du overfører træning fra Garmin Training Center eller Garmin Connect. Du kan lave en permanent ændring i en træning ved at redigere den i Garmin

Training Center eller Garmin Connect og overføre den til Edge.

### Sådan redigerer du en avanceret træning:

1. Tryk på **menu** > vælg **Træning** > **Træning** > **Avanceret**.
2. Vælg træning.
3. Vælg **Rediger træning**.
4. Vælg trinnet.
5. Vælg **Rediger trin**.
6. Foretag nødvendige ændringer, og tryk på **mode** for at fortsætte.
7. Tryk på **mode** for at afslutte.

## Sådan sletter du en avanceret træning:

1. Tryk på **menu** > vælg **Træning** > **Træning** > **Avanceret**.
2. Vælg træning.
3. Vælg **Slet træning** > **Ja**.

## Baner

En anden måde at bruge Edge til tilpasset træning er at oprette og redigere baner baseret på en tidligere registreret aktivitet. Du kan følge banen for at prøve at nå eller slå tidligere opstillede mål. Du kan også konkurrere med Virtual Partner, når du træner på baner. Se, hvordan du tænder for Virtual Partner, på [side 21](#).

## Sådan opretter du baner

Garmin anbefaler, at du anvender Garmin Training Center eller Garmin Connect til at oprette baner og banepunkter. Derefter kan de overføres til Edge.

Du kan også oprette en bane (uden banepunkter) på Edge.

## Sådan opretter du en bane på Edge:




---

**BEMÆRK:** Du skal have historikken med GPS-rutedata gemt på din Edge for at kunne oprette en ny etape.

---

1. Tryk på **menu** > vælg **Træning** > **Baner** > **<Opret ny>**.
2. Vælg en tidligere tur fra listen, som du vil basere din bane på.
3. Indtast et beskrivende banenavn i øverste felt (f.eks. 44KTT).
4. Tryk på **mode** for at afslutte.

## Sådan tilføjes banepunkter

Du kan markere banepunkter (f.eks. vand og milepæle) på banen, som du ønsker at huske. Du skal bruge Garmin Training Center eller Garmin Connect for at tilføje punkter til en bane.

## Sådan starter du en bane:

1. Tryk på **menu** > vælg **Træning > Baner**.
2. Vælg en bane på listen.
3. Vælg **Start på banen**.
4. Tryk på **start**. Historikken registreres, selvom du ikke befinder dig på banen. Meddelelsen "Bane gennemført" vises, når du er færdig.

## Banedatasider

Tid		00:01:00	
Fart	17.3 $\frac{\text{km}}{\text{h}}$	Distance	5 $\text{m}$
Dist. til bane	1.73 $\frac{\text{km}}{\text{h}}$	Tid til bane	3:26
Dist. tilbage	8.30 $\frac{\text{km}}{\text{h}}$	Mål tid	32:02

Tryk på **mode** og **enter** på banesiden for at se yderligere banedata inklusive banekort, højdegraf, siden kompas og Virtual Partner.

## Indstillinger for afvigelse

Man kan angive en opvarmning før banen. Tryk på **start** for at begynde på banen, og varm så op som normalt. Sørg for at holde dig fra banen, mens du varmer op. Når du er klar til at begynde, skal du begive dig mod banen. Når du kommer ind på banen, viser Edge meddelelsen "På banen".



**BEMÆRK:** Straks du trykker på **start**, starter Virtual Partner på banen og venter ikke på, at du afslutter din opvarmning.

Hvis du forvilder dig væk fra banen, viser Edge meddelelsen “Afvigelse”. Brug siden kompas eller siden kort til at finde tilbage på banen.

#### Sådan afsluttes en bane manuelt:

Tryk på **menu** > vælg **Træning** > **Stop banen**.

#### Sådan redigeres banens navn:

1. Tryk på **menu** > vælg **Træning** > **Baner**.
2. Vælg den bane, der skal ændres.
3. Vælg **Rediger banen**.
4. Rediger banens navn.
5. Tryk på **mode** for at afslutte.

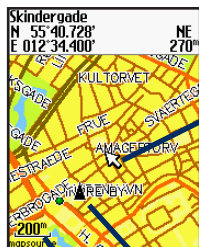
#### Sådan slettes en bane:

1. Tryk på **menu** > vælg **Træning** > **Baner**.
2. Vælg den bane, der skal slettes.
3. Vælg **Slet banen**.
4. Vælg **Ja** for at slette banen.
5. Tryk på **mode** for at afslutte.

## BRUG AF KORTET

**ADVARSEL:** Se guiden *Vigtige oplysninger om sikkerhed og produkter* i æsken med produktet for at få oplysninger om sikker og korrekt anvendelse af kort.

Tryk på **mode** for at se siden med kortet. Når du starter timeren og begynder at bevæge dig, vises en lille stiplede linje på kortet, som viser præcis, hvor du har rejst. Den stiplede linje kaldes et spor. Tryk på **in/out** for at zoome på kortet. Bevæg thumb stick for at se yderligere positionsdata. Du kan også tilføje tilpassede datafelter på siden kort. Se [side 48](#).



Zoomniveau Du

Pil på kort

## Markering og søgning af positioner

En position er et waypoint på kortet, som du kan gemme som favorit. Hvis du ønsker at huske seværdigheder eller vende tilbage til et bestemt sted, kan du markere stedet på kortet. Positionen vises på kortet med navn og symbol. Du kan til enhver tid finde, se og vende tilbage til positioner.

### Sådan markerer du din aktuelle position:

1. Gå til det sted, hvor der skal markeres en position.
2. Tryk på **menu** > **Gem placering**.
3. Vælg et symbol, og indtast et beskrivende navn.
4. Foretag om nødvendigt andre ændringer, og vælg **OK**.

### Sådan markeres en kendt placering ved hjælp af koordinater:

1. Tryk på **menu** > **Gem placering**.
2. Brug tastaturet på skærmen til at indtaste koordinaterne og højde.
3. Foretag om nødvendigt andre ændringer, og vælg **OK**.

### Sådan markeres en placering på kortet:

1. Tryk på **mode** for at gå til siden kort.
2. Brug thumb stick til at flytte kortpilen til den placering, der skal gemmes.
3. Tryk på **enter**.
4. Vælg **Ja** for at gemme waypoint.
5. Vælg et symbol, og indtast et beskrivende navn.



6. Tryk på **mode** for at fortsætte.

### Flere kort

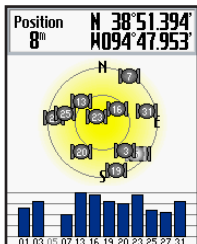
Du kan købe forudindlæste kort på microSD-kort ved at gå til <http://buy.garmin.com> eller ved at kontakte din Garmin-forhandler. For at undersøge hvilke versioner af kortene der er gemt på din Edge, skal du trykke på **menu** > vælg **Indstillinger** > **Kort**.

### Siden Satellit

Siden Satellit viser oplysninger om de GPS-signaler, Edge aktuelt modtager. Tryk på **menu** > vælg **Satellit**.

På siden Satellit blinker de tilgængelige satellitter, mens Edge søger efter satellitsignaler. Når der opnås forbindelse til en satellit, skifter den tilhørende bjælke til fuldt optrukken. GPS-nøjagtigheden og koordinaterne vises øverst på siden.

Der findes flere oplysninger på [www.garmin.com/aboutGPS](http://www.garmin.com/aboutGPS).





## BRUG AF TILBEHØR

Dette afsnit beskriver tilbehør, der er kompatibelt med Edge 705:

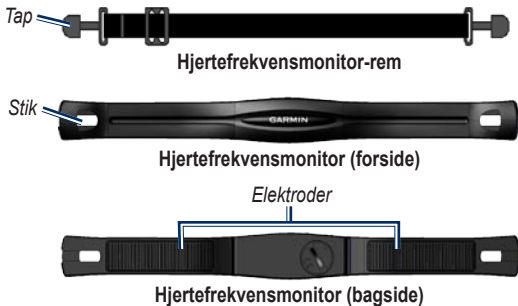
- Hjertefrekvensmonitor
- GSC 10 hastigheds- og kadencesensor
- Energimåler

Der findes oplysninger om køb af yderligere tilbehør på <http://buy.garmin.com>.

## Hjertefrekvensmonitor

Hjertefrekvensmonitoren står på standby og er klar til at sende data. Hjertefrekvensmonitoren skal bæres direkte på huden, lige under brystbenet. Den skal sidde så tæt, at den bliver, hvor den er, under din tur.

1. Skub en tap på remmen gennem hullet i hjertefrekvensmonitoren. Tryk tappen ned.
2. Gør begge elektroderne bag på pulssensoren våde for at sikre




en stærk forbindelse mellem dit bryst og senderen.

- Spænd remmen rundt om din brystkasse, og fastgør den til den anden side af hjertefrekvensmonitoren.



**BEMÆRK:** Garmin-logoet skal vende den højre side opad.

- Tænd for Edge, og før den inden for rækkevidde (3 m) af hjertefrekvensmonitoren. Ikonet  for hjertefrekvens vises på menusen.
- Du kan se, hvordan du tilpasser datafelterne, på [side 48](#).
- Hvis data for hjertefrekvens enten ikke vises eller er uregelmæssige, kan det være, at du skal stramme remmen om brystet eller varme op i 5-10 minutter. Hvis problemet fortsætter, kan det være, at du skal parre sensorerne. Se [side 58](#).

## Pulszoner

Tryk på **menu** > vælg **Indstillinger** > **Profil og zoner** > **Pulszoner**.



Maks:	185bpm	
Zoner	Ud fra maks. ▼	
1	93bpm	Bruger
2	111bpm	Ud fra maks.
3	130bpm	148bpm
4	148bpm	167bpm
5	167bpm	185bpm



**ADVARSEL:** Tal med din læge for at fastlægge pulszoner-/mål, der passer til din kondition og sundhedstilstand.

Mange atleter bruger pulszoner til at måle og øge deres hjerte-/karsystems styrke og forbedre deres kondition. En pulszone er et givet interval af hjerteslag pr. minut. De fem almindeligt accepterede pulszoner er nummereret 1-5 efter

Zone	% af maks. Puls	Opfattet anstrengelse	Fordele
1	50–60%	Afslappet, behageligt tempo; rytmisk åndedrag	Aerob træning på begynderniveau; nedsætter stress
2	60–70%	Behageligt tempo; lidt dybere åndedræt, muligt at snakke	Grundlæggende kredsløbstræning; pulsen falder hurtigt igen
3	70–80%	Moderat tempo; mere besværligt at snakke	Forbedret aerob kapacitet; optimal kredsløbstræning
4	80–90%	Hurtigt tempo og lettere ukomfortabelt; forceret åndedræt	Forbedret anaerob kapacitet og tærskel; forbedret hastighed
5	90–100%	Sprinter tempo, kan ikke opretholdes i længere tid; besværet åndedræt	Anaerob og muskulær udholdenhed; øget styrke

den øgede intensitet. Generelt beregnes pulszone baseret på procentdele af den maksimale puls.

### Hvordan påvirker pulszone dine konditionsmål?

Kendskab til dine pulszone kan hjælpe til at måle og forbedre konditionen ved at forstå og anvende disse principper:

- Pulsen er en god indikator for træningens intensitet.
- Træning inden for bestemte pulszoner kan hjælpe med at forbedre hjerte-/karsystemets kapacitet og styrke.
- Kendskab til pulszonerne kan forebygge overtræning og nedsætte faren for skader.

Hvis du kender din maksimale puls, kan du indtaste den og lade Edge beregne pulszoner baseret på procenterne i tabellen på [side 37](#). Hvis du ikke kender din maksimale puls, kan du bruge et af de beregningsredskaber, der findes på internettet.

### ***Batteri til hjertefrekvensmonitor***

Der findes oplysninger om batterier på [side 60](#).

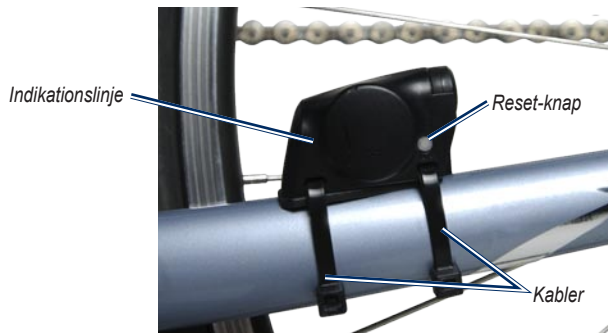
## **GSC 10**

Edge 705 er kompatibel med hastigheds- og kadencesensoren GSC 10 til cykler. Kadencedata fra GSC 10 registreres altid. Hvis der ikke er parret en GSC 10, bruges GPS-data til at beregne hastigheden og distancen.

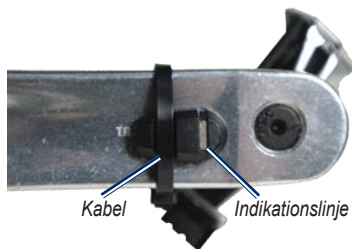
Begge magneter skal sidde ud for deres respektive indikationslinjer for Edge for at kunne modtage data.

### **Sådan installeres GSC 10:**

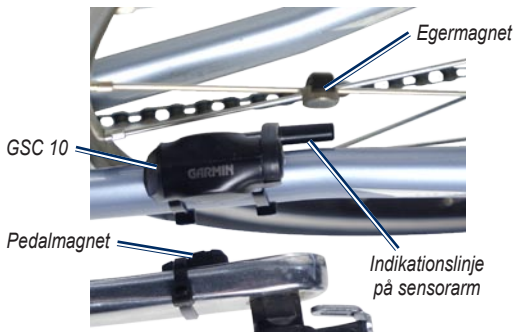
1. Placer GSC 10 på stangen mellem tandhjul og nav (på modsat side af tandhjulet). Fastgør GSC 10 løst ved hjælp af to kabler.
2. Fastgør pedalmagneten til pedalarmen ved hjælp af det selvklæbende beslag og et kabel. Pedalmagneten skal være inden for 5 mm fra GSC 10, og indikationslinjen på pedalmagneten skal flugte med indikationslinjen på GSC 10.



GSC 10 på stangen mellem tandhjul og nav



Pedalmagnet på pedalarm



**GSC 10 og tilretning af magneter**

3. Skru egermagneten løs fra plaststykket. Placer egeren i rillen på plaststykket, og stram let til. Magneten må godt vende væk fra GSC 10, hvis der ikke er plads nok mellem sensorarmen og egeren. Magneten skal være ud for sensorarmens indikationslinje.
4. Løsn skruen på sensorarmen, og flyt den, så den er inden for 5 mm fra egermagneten. Du kan også vippe GSC 10 tættere på en af magneterne for at få dem mere på linje.

- Tryk på **Reset**-knappen på GSC 10. Lysdioden lyser rødt og derefter grønt. Træd i pedalerne for at teste, at sensorerne er korrekt placeret. Den røde lysdiode blinker, hver gang pedalarmen passerer sensoren, og den grønne lysdiode blinker, hver gang hjulmagneten passerer sensorarmen.



**BEMÆRK:** Lysdioden blinker ved de første 60 passager efter en nulstilling. Tryk på **Reset** igen, hvis du vil have flere passager.

- Når alt er justeret og fungerer korrekt, skal du stramme kableme, sensorarmen og egermagneten.

### **Træning med kadence**

Kadence er hastigheden af dine pedalbevægelser eller “spinning” målt som antallet af omdrejninger af pedalarmen pr. minut (rpm).

GSC 10 har to sensorer: en for kadence og en for hastighed.

Der findes oplysninger om kadencealarm på [side 19](#).

Der findes oplysninger om fartzoner på [side 56](#).

### **GSC 10 batteri**

Der findes oplysninger om batteriet i GSC 10 på [side 61](#).

## Energimåler

Der findes en oversigt over tredjeparts energimålere, der er kompatible med Edge 705, på [www.garmin.com/edge](http://www.garmin.com/edge).

### Energikalibrering

Tryk på **menu** > vælg **Indstillinger** > **ANT+Sport** > **Tilbehør** > **Kalibrer energi**.

Vejledning i kalibrering af din energimåler finder du i producentens vejledning. Ellers se [www.garmin.com/edge](http://www.garmin.com/edge).

### Energizoner

Tryk på **menu** > vælg **Indstillinger** > **Profil og zoner** > **Energizoner**.

FTP:	300.:	
Zoner	Baseret på FT ▾	
1	75.:	Bruger
2	168.:	Baseret på FTP
3	228.:	270.:
4	273.:	315.:
5	318.:	360.:
6	363.:	450.:
7	453.:	600.:

Der kan indstilles syv tilpassede energizoner (1=lavest, 7=højest). Hvis du kender din FTP-værdi (functional threshold power: funktionelle grænseenergi), kan du indtaste den og lade Edge beregne dine energizoner automatisk. Du kan også indtaste dine energizoner manuelt.

Du kan se, hvordan du ændrer energienheder, på [side 57](#).



## HISTORIK

Edge gemmer automatisk historik, når timeren startes. Edge har ca. 500 MB ledig plads. Når hukommelsen i Edge er fuld, overskrives den ældste historik. Overfør med mellemrum historikken til Garmin Training Center eller Garmin Connect for at holde styr på dine cykeldata. Der findes oplysninger om optagelse af data med Edge på [side 57](#).

Historikken omfatter tid, distance, kalorier, gennemsnitshastighed, maksimum fart, højde, detaljerede oplysninger om omgange og visning af kort. Edge 705 historik kan også omfatte hjertefrekvens, kadence og energi.



**BEMÆRK:** Historik optages ikke, mens timeren er stoppet.



**BEMÆRK:** Edges hukommelse omfatter ikke det separate microSD™-kortdrev. Se Håndtering af data på [side 45](#).

## Sådan vises historik

Når du har afsluttet en tur, kan du se historikdata på Edge efter dag, uge eller totaler.

Ture		
OKT05	10:30	2
OKT05	08:28	1
OKT04	19:11	6
OKT01	20:00	4
Total		00:42:26
308-cal		13.09%
Gnsn.		18.58%
Maks		21.49%

## Sådan vises historik efter dag:

1. Tryk på **menu** > vælg **Historik** > **Efter dag**.

2. Brug thumb stick til at rulle gennem listen. Når du ruller, vises opsummerende oplysninger under listen.
3. Vælg en indgang for at se oplysninger om hele turen eller hver omgang.
4. Vælg **Se kort** for at se turen på kortet.
5. Tryk på **in/out** for at zoome på kortet. Når du er færdig med at se på omgangen, skal du vælge **Næste** for at se næste omgang.
6. Tryk på **mode** for at afslutte.

## Overførsel af historik til computer

Der findes oplysninger om overførsel af træning til og fra Edge på [side 10](#).

## Sletning af historik

Når du har overført træning til Garmin Training Center eller Garmin Connect, kan du slette historikken fra Edge.

### Sletning af historik:

1. Tryk på **menu** > vælg **Historik** > **Slet**.
2. Vælg **Gem 1 måned**, **Gem 3 måneder** eller **Slet alle**.
3. Vælg **Ja** for at bekræfte.

### Sådan slettes omgange eller hele ture fra historikken:

1. Tryk på **menu** > vælg **Historik** > **Efter dag**.
2. Vælg en omgang eller tur.
3. Vælg **Slet**.
4. Vælg **Ja** for at bekræfte.

## DATAHÅNTERING

Du kan bruge Edge som en USB-lagerenhed, og du kan købe et separat microSD-kort for at få ekstra ekstern hukommelse.



**BEMÆRK:** Edge er ikke kompatibel med Windows® 95, 98, Me eller NT. Den er heller ikke kompatibel med Mac® OS 10.3 og ældre versioner. Det er en almindelig begrænsning for mange USB-lagerenheder.

### Indlæsning af filer

#### **Trin 1: Indsæt et microSD-kort (ekstraudstyr)**

1. Fjern lågen på microSD-kortstikket bagpå Edge.



2. Kortet indsættes ved at trykke det ind, til der lyder et klik.



#### **Trin 2: Tilslut USB-kablet**

1. Sæt det lille stik på USB-kablet i mini-USB-porten på bagsiden af Edge (under vejrhætten).



2. Slut det store stik på USB-kablet til en ledig USB-port på din computer. Edge er nu i USB-lagertilstand.

Din Edge og microSD-kortet vises som flytbare enheder i Denne computer på Windows-computere og som monterede diske på Mac-computere.

### **Trin 3: Overfør filer til din computer**

1. Find den fil, du ønsker at kopiere, på din computer.
2. Fremhæv filen, og vælg **Rediger > Kopier**.
3. Åbn "Garmin-" eller microSD-kortdrevet/diskenheden.
4. Vælg **Rediger > Sæt ind**.

### **Trin 4: Skub ud og frakobl USB-kablet**

Når du er færdig med at overføre filer, skal du klikke på ikonet Skub ud  i proceslinjen eller trække diskikonet til Papirkurven  på Mac-computere. Kobl din Edge fra computeren.

### **Sådan sletter du filer**

Åbn Garmin- eller SD-kortdrevet/diskenheden. Fremhæv filen, og tryk på **Delete**-tasten på din computers tastatur.

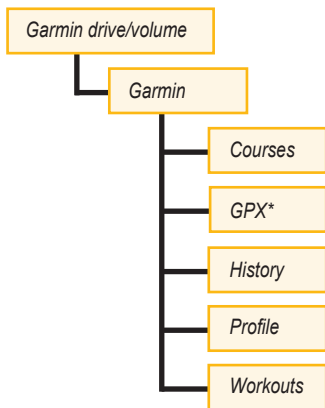


---

**ADVARSEL:** Hvis du ikke er sikker på en fils formål, bør du ikke slette den. Hukommelsen i din Edge indeholder vigtige systemfiler, som IKKE må slettes.

---

## Garmin-mapper



\* GPX-mappen indeholder waypoints og gemte ture.

## Overførsel af filer til en anden Edge (kun 705)

Du kan trådløst overføre filer fra en Edge til en anden ved hjælp af ANT+Sport trådløs teknologi.

1. Tænd for begge Edge-enheder, og placer dem inden for rækkevidde (3 m) af hinanden.
2. Tryk på **menu** > vælg **Indstillinger** > **ANT+Sport**.
3. Vælg **Modtag data** fra den Edge, der skal modtage filer.
4. Vælg **Overfør data** på den Edge, der sender filer. Følg vejledningen på skærmen.

## INDSTILLINGER

Du kan tilpasse datafelter, kortindstillinger, ruteplanlægning, cykel- og brugerprofiler, træningszoner, skærm, enheder, tid, datalagring og trådløs opsætning. Tryk på **menu** > vælg **Indstillinger**.



**BEMÆRK:** Når du er færdig med at vælge funktioner eller indtaste værdier, skal du trykke på **mode** for at afslutte.

## Brugerdefinerede datafelter

Du kan indstille brugerdefinerede datafelter for følgende Edge-sider:

- Cykel comput. 1
- Cykel comput. 2
- Kort
- Træning
- Baner

Du kan se en liste over alle datafelter på [side 49–53](#).

### Sådan indstilles datafelter:

1. Tryk på **menu** > vælg **Indstillinger** > **Data felter**.
2. Vælg en af siderne på listen.
3. Vælg antallet af datafelter, du vil se på denne side.

Tid	
00:00:00 <sup>00</sup>	
Fart	stance
0.0 <sub>h</sub>	0 <sub>m</sub>
Klokkeslæt	Kalorier
14:20	0 <sub>h</sub>

4. Brug thumb stick-knappen til at ændre datafelterne. Tryk på **mode**, når du er færdig.
5. Gentag dette for hver side, du ønsker at tilpasse.

**Edge datafelter**

På denne liste kan du se alle Edge datafelter og beskrivelser.

\* Angiver et felt, som viser statute eller metriske måleenheder.

Datafelt	Beskrivelse	Edge 605	Edge 705
Destinations waypoint	Navn på det sidste waypoint på ruten.	•	•
Dist. – omgang *	Tilbagelagt distance i den nuværende omgang.	•	•
Dist. – pause *	Den distance, der blev tilbagelagt, mens timeren var på Auto pause.	•	•
Dist. – sidste omgang *	Distance i den senest gennemførte omgang.	•	•
Distance *	Den tilbagelagte distance på den aktuelle køretur.	•	•
Distance til dest.	Distance frem til din destination.	•	•
Distance til næste	Distance frem til næste drej.	•	•
Energi – gnsn.	Gennemsnitlig effekt for hele din aktuelle køretur.		•
Energi - KiloJoules	Den totale (akkumulerede) effekt målt i kilojoule.		•
Energi - Maks.	Den højeste effekt opnået under den aktuelle tur.		•
Energi – omgang	Gennemsnitlig effekt i den aktuelle omgang.		•

## INDSTILLINGER

Datafelt	Beskrivelse	Edge 605	Edge 705
Energi - Sidste omgang maks.	Den højeste effekt opnået under den sidste hele omgang.		•
Energizone	Aktuelt interval for effekt (1–7) baseret på kalibrerede eller brugerdefinerede indstillinger.		•
Fart zone	Det aktuelle interval for hastighed baseret på standard- eller brugerdefinerede indstillinger: Stigning 1–4, Flad 1–3, Nedstigning, Sprint og Maks. fart.	•	•
ETA ved næste	Forventet ankomsttid ved næste drej.	•	•
ETA ved destination	Forventet ankomsttid ved din destination.	•	•
GPS nøjagtighed *	Fejlmargen for netop din position. F.eks. er din GPS-position nøjagtig ned til +/- 5,7 m.	•	•
Hastighed – gnsn. *	Gennemsnitlig hastighed for turen.	•	•
Hastighed – maks. *	Den højeste hastighed under den aktuelle køretur.	•	•
Hastighed – omgang *	Gennemsnitlig hastighed for den aktuelle omgang.	•	•



Datafelt	Beskrivelse	Edge 605	Edge 705
Hastighed – sidste omgang *	Gennemsnitlig hastighed i den seneste hele omgang.	•	•
Hastighed *	Aktuel hastighed.	•	•
Højde *	Højde over/under havets overflade.	•	•
Kadence	Pedalarmens omdrejninger pr. minut.		•
Kadence – gnsn.	Gennemsnitlig kadence for hele din aktuelle køretur.		•
Kadence – omgang	Gennemsnitlig kadence for den aktuelle omgang.		•
Kalorier	Antal forbrændte kalorier.	•	•
Klokkeslæt	Det aktuelle klokkeslæt baseret på dine tidsindstillinger (format, tidszone og sommertid).	•	•
Næste waypoint	Navn på det næste waypoint på ruten.	•	•
Omgange	Antal tilbagelagte omgange.	•	•
Pejling	Retningen for din destination.	•	•
Puls	Hjerteslag pr. minut (bpm).		•

## INDSTILLINGER

Datafelt	Beskrivelse	Edge 605	Edge 705
Puls – gnsn.	Gennemsnitspuls for turen.		•
Puls – omgang	Gennemsnitspuls i aktuel omgang.		•
Puls zone	Aktuelt interval for puls (1–5). Standardzonerne er baseret på din maks.-puls og brugerprofil.		•
Retning	Den aktuelle retning for din tur.	•	•
Samlet nedstigning *	Samlet nedstigning for den aktuelle køretur.		•
Samlet stigning *	Samlet stigning for den aktuelle køretur.		•
Sol ned	Tidspunktet for solnedgang på din GPS-position.	•	•
Sol op	Tidspunktet for solopgang på din GPS-position.	•	•
Stigning	Beregning af stigning fordelt på distancen. Hvis du f.eks. for hver 3 m stigning (højde) flytter dig 60 m (distance), er din stigning 5 %.	•	•
Strøm	Aktuel effekt i watt eller % FTP.		•
Tid	Stopur tid.	•	•

<b>Datafelt</b>	<b>Beskrivelse</b>	<b>Edge 605</b>	<b>Edge 705</b>
Tid – omgang	Tid i den aktuelle omgang.	•	•
Tid – omgang gnsn.	Gennemsnitlig tid til at gennemføre omgange hidtil.	•	•
Tid – sidste omgang	Den brugte tid på at gennemføre den seneste hele omgang.	•	•
Tid til destination	Forventet tid til du når frem til din destination.	•	•
Tid til næste	Forventet tid til du når til næste drej.	•	•
Tid – pause	Den tid, der er gået, mens timeren var på Auto pause.	•	•

### System

Tryk på **menu** > vælg **Indstillinger** > **System**.

**GPS funktion** – Normal, GPS slukket (til indendørs brug) eller demo funktion (til rutesimulering).



**BEMÆRK:** Når GPS er slukket, kan oplysninger om hastighed og distance ikke vises, medmindre du bruger Edge 705 sammen med GSC 10. Næste gang du tænder for Edge, vil den igen søge efter satellitsignaler.

---

**Tekst sprog** – skift sprog på teksten på skærmen. Ændring af tekstsproget ændrer ikke på sproget på kort eller brugerindtastede data.

**Toner** – indstil hørbare toner til Tryk og besked, Kun ved besked eller Fra.

**Side opsætning** – tænd for at vise kortet i cykklassen af viste sider, når der trykkes på **mode**.

**Om Edge** – se din softwareversion, GPS-version og enheds-ID.

### Kort

Tryk på **menu** > vælg **Indstillinger** > **Kort**.

**Detaljer** – juster mængden af detaljer, der vises på kortet. Kortet optegnes langsommere, når der tilføjes flere detaljer.

**Orientering** – skift kortets perspektiv.

- **Nord op** – vis kortet med nord øverst på siden.
- **Spør op** – vis kortet med din rejses retning øverst på siden.

**Auto zoom** – slå automatisk zoom til på kortet for en optimal visning.

**Lås på vej** – låser kortmarkøren til at blive vist på den nærmeste vej. Derved kompenseres for afvigelser i kortpositionsøjagtigheden.

**Kortnavn** – vælg, hvilket af de indlæste kort du vil anvende.

## Ruter

Tryk på **menu** > vælg **Indstillinger** > **Ruter**.

**Beregn rute for** – vælg **Bil/motorcykel**, **Cykel** eller **Fodgænger** for at optimere ruterne.

**Beregner** – indstil din foretrukne beregning af navigation i direkte linje til **Spørg først**, **Automatisk** eller **Fra**.

**Indstillinger for bil/motorcykel**  
**Følg vejen** – indstil din ruteindstilling til **Guidet**, **Hurtigste tid** eller **Korteste dist.**

**Undgå** – vælges for at undgå grusveje, hovedveje, betalingsveje og U-vendinger på dine ruter.

**Indstillinger for cykel og fodgænger**

**Rute præference** – indstil din ruteindstilling til **Guidet**, **Følg vejen** eller **Direkte linje**.

**Undgå** – vælges for at undgå grusveje.

## Profil og zoner

Tryk på **menu** > vælg **Indstillinger** > **Profil og zoner**.

**Bruger- og cykelprofiler**  
Se [side 8](#).

### **Fartzoner**

Tryk på **menu** > vælg **Indstillinger** > **Profil og zoner** > **Fart zoner**.

Din Edge indeholder flere forskellige fartzoner, lige fra meget langsom (Stigning 4) til meget hurtig (Maks. fart). Værdierne for disse fartzoner indtastes som standard og svarer muligvis ikke til din personlige formåen. Når du har indtastet passende fartzoner, kan du bruge disse zoner til at indstille dine fartalarmer eller bruge dem som målsætning ved avanceret træning. Læs mere om advarsler på [side 17–21](#). Læs mere om avanceret træning på [side 25–29](#).

### **Puls og energizoner (Edge 705)**

Se [side 35–42](#) (brug af tilbehør).

### **Display**

Tryk på **menu** > vælg **Indstillinger** > **Display**.

**Lys tid** – vælg, hvor længe baggrundsbelysningen skal forblive tændt.



---

**TIP:** Brug en kort varighed for baggrundslyset for at spare batterikapacitet.

---

**Niveau for baggrundslys** – brug thumb stick-knappen til at justere lysstyrken på baggrundslyset.

**Display valg** – vælg **Dag** for en lys baggrund. Vælg **Nat** for en sort baggrund. Vælg **Auto** for automatisk at skifte mellem de to alt efter tidspunktet på dagen.

**Indstil farve** – vælg et farveskema for Edge-siderne.

## Enheder

Tryk på **menu** > vælg **Indstillinger** > **Enheder**.

**Positionsformat** – vælg koordinattypen. Da forskellige kort og skemaer bruger forskellige positionsformater, gør Edge det muligt for dig at vælge det korrekte format for koordinaterne for den korttype, du bruger.

**Distance og Højde** – vælg **Statute** eller **Metrisk**.

**Puls** – vælg **Slag pr. minut** eller **% maks. puls** for dine pulsdatab. Læs mere om pulsdatab på [side 35–38](#).

**Energi** – vælg **Watt** eller **% FTP**. Læs mere om energimålere på [side 42](#).

## Tid

Tryk på **menu** > vælg **Indstillinger** > **Tid**.

**Tidsformat** – vælg 12- eller 24-timers tidsformat.

**Tidszone** – vælg din tidszone eller en by i nærheden.

**Sommertid** – vælg **Ja**, **Nej** eller **Auto**. Indstillingen Auto justerer automatisk tiden for sommertid på basis af din tidszone.

## Datalagring

Datalagring bestemmer, hvordan Edge optager detaljerede data for dine ture. Tryk på **menu** > vælg **Indstillinger** > **Datalagring**.

**Avanceret lagring** – optager nøglepunkter, hvor du skifter retning, fart eller puls.



---

**TIP:** Ved lange ture bør du nulstille din timer hver 12. time for at undgå at overskrive historikdata.

---

**Hvert sekund** – optager punkter hvert sekund. Dermed får du en så nøjagtig registrering som muligt af din tur. Edge kan imidlertid ved lagring hvert sekund kun optage op til 4,5 timers historikdata.



---

**TIP:** Ved lange ture bør du nulstille din timer hver 4. time for at undgå at overskrive historikdata.

---

## ANT+Sport

Tryk på **menu** > vælg **Indstillinger** > **ANT+Sport**.

### Tilbehør

Hvis du har købt en sensor (med ANT+Sport trådløs teknologi) separat, skal du parre den med din Edge.

### Hvad er parring?

Parring er oprettelse af en forbindelse mellem sensorer, som f.eks. din hjertefrekvens, og din Edge. Når du har parret første gang, genkender din Edge automatisk din sensor, hver gang den aktiveres. Denne proces gennemføres automatisk, når du tænder for Edge, og den tager kun få sekunder, når sensorerne er aktiveret og fungerer korrekt. Når parringen er gennemført, modtager din Edge kun data fra din sensor, og du kan godt nærme dig andre sensorer.



**Sådan parres tilbehør:**

1. Gå væk (10 m) fra andre sensorer, mens din Edge prøver at oprette forbindelse til din sensor første gang. Flyt din sensor inden for rækkevidde (3 m) af Edge.
2. Tryk på **menu** > vælg **Indstillinger** > **ANT+Sport**.
3. For hver tilbehørsdel, du har, skal du vælge **Ja** > **Genstart scanner**.



---

**BEMÆRK:** Du kan læse mere om brug af tilbehør, zoner og kalibrering på [side 35–42](#).

---

***Modtag og overfør data***

Se Datahåndtering på [side 45](#).

## APPENDIKS

## Valgfrit tilbehør

Du kan finde flere oplysninger om valgfrit tilbehør på <http://buy.garmin.com>. Du kan også kontakte din Garmin-forhandler, hvis du vil købe tilbehør.

## Batterioplysninger



**BEMÆRK:** Følg de lokale retningslinjer for bortskaffelse af batterier.

**Batteri til hjertefrekvensmonitor**

Hjertefrekvensmonitoren indeholder et CR2032-batteri, som kan udskiftes af brugeren.

**Sådan udskiftes batteriet:**

1. Find det runde batteridæksel på bagsiden af hjertefrekvensmonitoren.



2. Drej dækslet mod uret med en mønt, til pilen på dækslet peger på **OPEN**.
3. Fjern dækslet og batteriet. Vent 30 sekunder. Sæt det nye batteri i med den positive side opad.



**BEMÆRK:** Vær forsigtig med ikke at beskadige eller miste dækslets tætningsring.

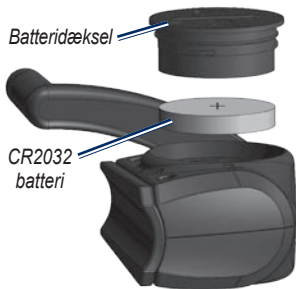
4. Drej dækslet med uret med en mønt, til pilen på dækslet peger på **CLOSE**.

## GSC 10 batteri

GSC 10 indeholder et CR2032-batteri, som kan udskiftes af brugeren.

### Sådan udskiftes batteriet:

1. Det runde batteridæksel findes på siden af GSC 10.



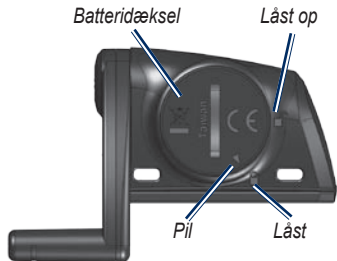
2. Drej dækslet mod uret med en mønt, indtil det er løst nok til at kunne fjernes (pilen peger på symbolet for låst op).

3. Fjern dækslet, og sæt det nye batteri i med den positive side opad.



**BEMÆRK:** Vær forsigtig med ikke at beskadige eller miste dækslets tætningsring.

4. Drej dækslet tilbage på plads med en mønt (pilen peger på symbolet for låst).



## Specifikationer

### Edge

- **Fysisk størrelse:** 51,3 mm × 109,2 mm × 25,4 mm
- **Vægt:** 105 g
- **Display:** 2,2" (56 mm) farvedisplay med baggrundsllys
- **Vandtæt:** IPX7
- **Datalagring:** Ca. 500 MB ledig plads på Edge (~500 timers træningshistorik ved 1 MB pr. time). 100 brugerdefinerede waypoints. 16.383 sporpunkter.
- **Computergrænseflade:** USB

- **Batteritype:** 1200 mAh genopladeligt indbygget litiumionbatteri
- **Batterilevetid:** 15 timer, afhængigt af brugen
- **Arbejdstemperatur:** -15°C–50°C
- **Radiofrekvens/protokol:** 2,4 GHz/Dynastream ANT+Sport trådløs kommunikationsprotokol
- **Antenne:** indbygget
- **Modtager:** højfølsom integreret GPS-modtager fra SiRF



### Cykelbeslag

- **Fysisk størrelse:** 28,5 mm × 28,5 mm × 15,6 mm
- **Vægt:** 8 g

### Hjertefrekvensmonitor

- **Fysisk størrelse:** 34,7 cm × 3,4 cm × 1,1 cm
- **Vægt:** 44 g
- **Vandtæt:** ned til 10 m
- **Rækkevidde:** ca. 3 m
- **Batteri:** CR2032 (3 volt), kan udskiftes af brugeren
- **Batterilevetid:** ca. 3 år (1 time pr. dag)
- **Arbejdstemperatur:** -10°C–50°C



**BEMÆRK:** I koldt vejr skal du bære passende tøj, så hjertefrekvensmonitoren holdes i nærheden af din kropstemperatur.

- **Radiofrekvens/protokol:** 2,4 GHz/Dynastream ANT+Sport trådløs kommunikationsprotokol

Nøjagtigheden kan nedsættes af dårlig kontakt til sensoren, elektrisk interferens og modtagerens afstand til senderen.

### GSC 10

- **Fysisk størrelse:** 5,1 cm × 3,0 cm × 2,3 cm
- **Vægt:** 25 g
- **Vandtæt:** IPX7
- **Rækkevidde:** ca. 3 m
- **Batteri:** CR2032 (3 volt), kan udskiftes af brugeren
- **Batterilevetid:** ca. 1,4 år (1 time om dagen)

## APPENDIKS

- **Arbejdstemperatur:**  $-15^{\circ}\text{C} - 70^{\circ}\text{C}$
- **Radiofrekvens/protokol:**  
2,4 GHz/Dynastream ANT+Sport  
trådløs kommunikationsprotokol

Nøjagtigheden kan nedsættes af elektrisk interferens, modtagerens afstand til senderen og ekstreme temperaturer.

Se en komplet oversigt over specifikationerne på [www.garmin.com/edge](http://www.garmin.com/edge).

## Barometrisk højdemåler

Edge 705 indeholder en barometrisk højdemåler for at kunne måle højdeændringer og vertikal profil meget nøjagtigt.

Når du starter timeren og begynder at bevæge dig, skal du trykke på **mode** for at se højdemålersiden. Højden plottes ind på gitteret.

Hvis du benytter Virtual Partner, vises din aktuelle position med en sort prik, og Virtual Partner med en grå prik. Skift zoomniveau ved at trykke på knapperne **in** og **out**. Øverst på højdemålersiden vises højde og samlet stigning.

## Dækstørrelse og omkreds

Dækstørrelse er markeret på begge sider af dækket. Se på [side 8](#), hvordan du ændrer cykelprofilen.

Dækstørrelse	L (mm)
12 × 1,75	935
14 × 1,5	1020
14 × 1,75	1055
16 × 1,5	1185
16 × 1,75	1195
18 × 1,5	1340
18 × 1,75	1350

Dækstørrelse	L (mm)
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 lukket ring	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1-1/4	1905
24 × 1,75	1890
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1(59)	1913
26 × 1(65)	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1-3/8	2068

Dækstørrelse	L (mm)
26 × 1-1/2	2100
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
650 × 35A	2090
650 × 38A	2125
650 × 38B	2105

Dækstørrelse	L (mm)
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700 × 28C	2136
700 × 30C	2170
700 × 32C	2155
700C lukket ring	2130
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200

## Overensstemmelseserklæring

Garmin erklærer, at dette Edge-produkt overholder de grundlæggende krav og andre relevante bestemmelser i direktivet 1999/5/EC.

Hvis du vil se hele overensstemmelseserklæringen vedr. dit Garmin-produkt, kan du besøge Garmins websted:

[www.garmin.com/edge](http://www.garmin.com/edge).



## Fejlfinding

Problem	Løsning/svar
Knapperne reagerer ikke. Hvordan nulstiller jeg Edge?	Tryk samtidigt på <b>mode</b> og <b>lap/reset</b> for at nulstille softwaren i Edge. Dette sletter ikke dine data eller indstillinger.
Min Edge modtager aldrig satellitsignaler.	Tag din Edge med ud af garager og væk fra høje bygninger og træer. Stå stille i flere minutter.
Min batteriindikator synes ikke at være præcis.	Lad din Edge aflade helt, og oplad den herefter helt (uden at afbryde opladningen).
Hjertefrekvensmonitoren GSC 10 eller energimåleren kan ikke parres med Edge.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hold dig 10 m fra andre ANT-sensorer under parring.</li> <li>• Bring Edge inden for rækkevidde (3 m) af hjertefrekvensmonitoren under parring.</li> <li>• Hvis problemet fortsætter, skal du udskifte batteriet.</li> </ul>
Remmen på hjertefrekvensmonitoren er for stor.	Man kan købe en elastisk rem, der er mindre. Gå til <a href="http://buy.garmin.com">http://buy.garmin.com</a> .
Hvordan ved jeg, at min Edge er i USB-lagerenhedstilstand?	Når din Edge er i USB-lagerenhedstilstand, vises et billede af en Edge, der er tilsluttet til en computer. Der vises også to nye flytbare diskdrev under Denne computer på Windows-computere eller monterede diske på Mac-computere.
Jeg kan ikke se nogen flytbare drev i listen over drev.	Hvis du har flere netværksdrev på din computer, kan Windows have problemer med at tildele drevbogstaver til dine Garmin-drev. Se hjælpen til dit operativsystem for at få oplyst, hvordan du tilknytter drevene.

Problem	Løsning/svar
Data for hjertefrekvens er unøjagtige eller sporadiske.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sørg for, at hjertefrekvensmonitoren sidder tæt mod kroppen.</li><li>• Varm op i 5–10 minutter. Hvis problemet fortsætter, kan du fortsætte med følgende forslag:</li><li>• Fugt elektroderne igen. Brug vand, spyt eller elektrodegel. Rengør elektroderne. Rester af snavs eller sved på elektroderne kan forstyrre pulssignalerne.</li><li>• Syntetiske stoffer, der gnider eller slår mod hjertefrekvensmonitoren, kan skabe statisk elektricitet, der forstyrrer signalerne for hjertefrekvens. Brug en bomuldstrøje, eller fugt din trøje, hvis det er muligt til din aktivitet.</li><li>• Placer hjertefrekvensmonitoren på ryggen i stedet for på brystet.</li><li>• Stærke elektromagnetiske felter og nogle 2,4 GHz trådløse sensorer kan forstyrre hjertefrekvensmonitoren. Andre forstyrrende kilder kan være el-ledninger med meget høj spænding, elektriske motorer, mikrobølgeovne, 2,4 GHz trådløse telefoner og LAN-adgangspunkter. Hvis du flytter dig væk fra kilden til forstyrrelsen, bør frekvensdataene blive normale igen.</li></ul>

## INDEX

**A**

- adresser 14
- alarmer 17
  - distance 17
  - energi 20
  - fart 18
  - kadence 19
  - puls 18
  - tid 17
- Auto Lap 15
- Auto Pause 15
- avanceret træning 25

**B**

- baner 29
  - oprette 29
  - redigere 31
  - slette 31
  - starte 30
- barometrisk højdemåler 64
- batteri 60–63
  - oplade 3
- belysning 1, 2, 56
- brugerdefinerede
  - datafelter 48

**C**

- computerforbindelse 10, 45
- cykelbeslag 5

**D**

- dækstørrelse 9, 64
- datafelter 48, 49
- data optagning 57
- distance
  - alarmer 17
  - datafelter 49
- download af software i, 10

**E**

- egermagnet 40
- energi
  - alarmer 20
  - kalibrering 42
  - meter 42
  - zoner 42
- enheds-ID 54

**F**

- fart
  - alarmer 18
  - datafelter 51
  - zoner 50, 56
- fejlfinding 67

## filer

- indlæse 45
- overføre 47
- slette 46

## finde

- adresser 14
- interessepunkter 14
- waypoints
  - (placeringer) 12

## Foretrukne 13

**G**

- Garmin Connect i, 25, 28, 29, 43
- Garmin Training Center i, 25, 28, 29, 43
- GPS 54
  - nøjagtighed 50
- GSC 10 8, 63
  - batteri 61

**H**

- hastighed- og
  - kadencesensor 8, 63
- historik 43
  - slette 44
  - vis 43

## INDEKS

---

hjerterefrekvensmonitor 8, 35

batteri 60

hjulstørrelse 9, 64

højde

barometrisk

højdemåler 64

datafelter 51, 52

højdemåler 64

hvile tid 15

## I

ikoner 3

indendørs brug 54

indlæsning af data 10, 45

installere

Edge 5

GSC 10 38

interessepunkter 14

interval træning 23

## K

kadence

alarmer 19

datafelter 51

sensor 9

træning 41

kalorier 51

knapper 1

kort 2, 32, 44, 48

indstillinger 54

## L

lap-knap 1

litiumionbatteri 3, 62

## M

microSD-kort 45

mode-knap 1

montere 5

## N

nulstil Edge 2, 67

nyligt fundne 13

## O

oplade batteriet 3

overførsel af data 10, 45

## P

parring af sensorer 8, 58

pedalmagnet 38

placeringer (waypoints) 12,

32, 62

power-knap 1

produktregistrering i  
puls

alarmer 18

datafelter 51

zoner 36

## R

registrering i

reset-knap 1

## S

satellitesignaler

indsamler data 7

SD-kort 45

sensorer, parre 8, 58

siden satellit 34–35

simpel træning 22

slette

avanceret træning 29

baner 31

filer 46

Foretrukne 14

historik 44

software download i, 10

softwareversion 54

specifikationer 62

sprog 54

stigning 52

**T**

tekniske specifikationer 62

tid

alarmer 17

datafelter 52

tilbage til Start 12

tilbehør 8, 35–42, 58, 60

toner 54

træning 15, 22

avanceret 25

interval 23

simpel 22

**U**

USB 3, 10, 45

skub ud 46

**V**

Virtual Partner 21, 22, 29

**W**

waypoints (placeringer) 12,  
32, 62

**Z**

zoner

energi 42

fart 56

puls 36

Se de nyeste produktoplysninger og tilbehør på Garmins websted på  
[www.garmin.com](http://www.garmin.com).



© 2009 Garmin Ltd. eller dets datterselskaber

Garmin International, Inc.  
1200 East 151st Street, Olathe, Kansas 66062, USA

Garmin (Europa) Ltd.  
Liberty House, Hounslow Business Park, Southampton, Hampshire, SO40 9LR UK.

Garmin Corporation  
Nr. 68, Jangshu 2nd Road, Shijr, Taipei County, Taiwan

Varenummer 190-00813-36 Rev. C