

EDGE<sup>®</sup> 500

GPS-AKTIVERT SYKKELCOMPUTER



© 2009 Garmin Ltd. eller datterselskapene

Garmin International, Inc.  
1200 East 151st Street,  
Olathe, Kansas 66062,  
USA  
Tlf. (913) 39 78 200 eller  
(800) 80 01 020  
Faks (913) 39 78 282

Garmin (Europe) Ltd.  
Liberty House,  
Hounsdown Business Park,  
Southampton, Hampshire, SO40 9LR Storbritannia  
Tlf. +44 (0) 870.8501241 (til Storbritannia)  
0808 2380000 (i Storbritannia)  
Faks +44 (0) 870.8501251

Garmin Corporation  
No. 68, Jangshu 2nd Road,  
Shijr, Taipei County,  
Taiwan  
Tlf. 886 2 2642 9199  
Faks 886 2 2642 9099

Med enerett. Med mindre noe annet er uttrykkelig angitt her, må ingen deler av denne brukerveiledningen reproduseres, kopieres, overføres, spres, lastes ned eller lagres på noe medium, uansett formål, uten at det på forhånd er innhentet skriftlig samtykke fra Garmin. Garmin gir med dette tillatelse til å laste ned én kopi av denne brukerveiledningen til en harddisk eller et annet elektronisk lagringsmedium for visning, og til å skrive ut én kopi av denne brukerveiledningen eller tillegg til denne, forutsatt at en slik elektronisk eller trykt kopi av denne brukerveiledningen inneholder hele merknaden om opphavsrett, og forutsatt at uautorisert kommersiell distribusjon av denne brukerveiledningen eller reviderte versjoner av den er strengt forbudt.

Informasjonen i dette dokumentet kan endres uten varsel. Garmin forbeholder seg retten til å endre eller forbedre produktene sine og gjøre endringer i innholdet uten plikt til å varsle noen person eller organisasjon om slike endringer eller forbedringer. Besøk Garmins webområde ([www.garmin.com](http://www.garmin.com)) for å finne aktuelle oppdateringer og tilleggsinformasjon om bruk og drift av dette og andre Garmin-produkter.

Garmin<sup>®</sup>, Garmin Training Center<sup>®</sup> og Edge<sup>®</sup> er varemerker for Garmin Ltd. eller datterselskapene, registrert i USA og andre land. Garmin Connect<sup>™</sup>, GSC<sup>™</sup> 10, ANT<sup>™</sup> og ANT+<sup>™</sup> er varemerker for Garmin Ltd. eller datterselskapene. Disse varemerkene kan ikke brukes uten uttrykkelig tillatelse fra Garmin.

Windows<sup>®</sup> er et registrert varemerke for Microsoft Corporation i USA og/eller andre land. Mac<sup>®</sup> er et registrert varemerke for Apple Computer, Inc. Andre varemerker og varenavn tilhører deres respektive eiere.

## Komme i gang

### ADVARSEL

Rådfør deg alltid med legen før du begynner på eller endrer et treningsprogram. Se veiledningen *Viktig sikkerhets- og produktinformasjon* i produktesken for å lese advarsler angående produktet og annen viktig informasjon.

---

Når du bruker Edge®-enheten for første gang, må du gjøre følgende:

1. Lade Edge-enheten (side 2).
2. Installere Edge-enheten (side 2).
3. Slå på Edge-enheten (side 4).
4. Innhente satellitter (side 6).
5. Sette opp pulsmåleren (valgfritt tilbehør) (side 6) og GSC™ 10-enheten (valgfritt tilbehør) (side 7).
6. Legge ut på tur (side 10).
7. Lagre turen (side 10).

8. Skaffe deg Garmin Connect™- eller Garmin Training Center®-programvare (side 10).
9. Overføre historikk til datamaskinen (side 11).

## Om batteriet

### ADVARSEL

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

---

Edge-enheten får strøm fra et innebygd litiumionbatteri som du kan lade ved hjelp av vekselstrømladeren eller USB-kabelen som følger med i produktesken.

**MERK:** Edge-enheten lades ikke når den er utenfor temperaturområdet 0–50 °C (32–122 °F).

## Lade Edge-enheten

### MERKNAD

For å hindre korrosjon må du tørke godt av mini-USB-porten, gummihetten og området rundt før du lader enheten eller kobler den til en datamaskin.

1. Koble vekselstrømladeren til en vanlig veggkontakt.
2. Ta av gummihetten på mini-USB-porten.



3. Koble den lille enden av vekselstrømladeren til mini-USB-porten.

Hvis du vil koble Edge-enheten til datamaskinen ved hjelp av USB-kabelen, finner du informasjon på [side 11](#).

4. Lad Edge-enheten i minst tre timer før du begynner å bruke den.

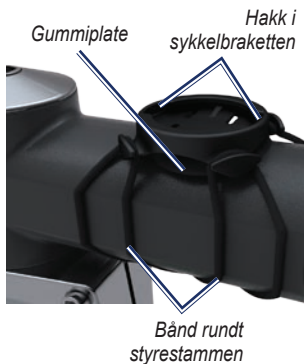
Et fulladet batteri varer i opptil 18 timer før det må lades opp igjen.

## Installere Edge-enheten

For å få best mulig GPS-mottak bør du plassere sykkelbraketten slik at den fremre delen av Edge-enheten peker mot himmelen. Du kan installere sykkelbraketten på styrestammen (vises på [side 3](#)) eller på styret.

1. Velg et passende og sikkert sted å montere Edge-enheten der den ikke kommer i veien for betjeningen av sykkelen.

2. Plasser gummiplaten på baksiden av sykkelbraketten.  
Gummitappene justeres med baksiden av sykkelbraketten slik at den holder seg på plass.
3. Plasser sykkelbraketten på styrestammen.
4. Fest sykkelbraketten godt med de to båndene.



5. Trykk på de to tabs på baksiden av Edge-enheten med klokken på sykkelbraketten.
6. Trykk lett ned på Edge-enheten, og vri den med klokken til den låses på plass.



**Edge-enheten er montert på styrestammen**

### Ta av Edge-enheten

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

## Slå på Edge-enheten

Trykk på og hold nede **POWER**-knappen for å slå på Edge-enheten.

## Konfigurere Edge-enheten

Den første gangen du slår på Edge-enheten, blir du bedt om å konfigurere systeminnstillingene og innstillingene for brukerprofilen.

- Følg instruksjonene på skjermen for å fullføre oppsettet.
- Trykk på ▼ og ▲ for å vise valg og endre standardinnstillingen.
- Trykk på **ENTER** for å foreta et valg.
- Aktiver og pare ANT+™-sensorene under konfigurasjonen, hvis Edge-enheten ble levert med en pulsmåler og en GSC 10-enhet.
  - Velg **Ja** på spørsmålet om pulsmåler. Du finner informasjon om oppsett på [side 6](#).

- Velg **Ja** som svar på spørsmålet om hastighets- og pedalfrekvenssensor. Du finner informasjon om oppsett på [side 7](#).

**MERK:** Når det gjelder sensorer fra tredjeparter, må du følge instruksjonene til produsenten, og gå til [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports).

## Ikoner

	Batteriladenivå
	GPS er på og mottar signaler.
	GPS er slått av.
	Pulsmåleren er aktiv.
	Hastighets- og pedalfrekvenssensoren er aktiv.
	Kraftmåleren er aktiv.

## Knapper

Hver Edge-knapp har flere funksjoner.



Knapp	Beskrivelse
<b>POWER/ LIGHT</b>	Trykk på og hold nede <b>POWER</b> for å slå enheten av eller på. Trykk på <b>LIGHT</b> for å aktivere bakgrunnsbelysningen. Trykk på hvilken som helst knapp for å forlenge bakgrunnsbelysningen med 15 sekunder.
<b>BACK</b>	Trykk på <b>BACK</b> for å avbryte eller gå tilbake til den forrige menyen.

<b>START/STOP</b>	Trykk på <b>START/STOP</b> for å starte og stoppe tidtakeren.
▼ ▲	Trykk på ▼ eller ▲ for å velge menyer og innstillinger. Trykk på og hold nede ▼ eller ▲ for å bla raskt gjennom innstillinger.
<b>LAP/RESET</b>	Trykk på <b>LAP</b> for å opprette en ny runde. Trykk på og hold nede <b>RESET</b> for å nullstille tidtakeren.
<b>PAGE/MENU</b>	Trykk på <b>PAGE</b> for å bla gjennom sidene med treningsdata. Trykk på og hold nede <b>MENU</b> for å bytte mellom menyer og tidtakermodi.
<b>ENTER</b>	Trykk på <b>ENTER</b> for å velge alternativer og for å bekrefte meldinger.

## Innhente satellittsignaler

Det kan ta 30 til 60 sekunder å innhente satellittsignaler.

1. Gå utendørs til et åpent område.
2. Kontroller at forsiden av Edge-enheten vender opp mot himmelen.
3. Vent mens Edge-enheten søker etter satellitter.

Ikke begynn å bevege deg før siden for å finne satellitter forsvinner.

## Sette på pulsmåleren

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

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

1. Skyv én av tappene på stroppen gjennom sporet i pulsmåleren.



**Pulsmålerstropp**



**Pulsmåler (forside)**

*Elektroder*




**Pulsmåler (bakside)**



2. Trykk tappen ned.
3. Fukt begge elektrodene på baksiden av pulsmåleren for å opprette god kontakt mellom brystet og senderen.
4. Spenn stroppen rundt brystet, og fest den til den andre siden av pulsmåleren.

Garmin-logoen skal ha den riktige siden opp.

Når du har satt på pulsmåleren, er den i standbymodus og klar til å sende data. Når pulsmåleren pares, vises det en melding, og pulsikonet  vises på hovedmenyen.

**MERK:** Du finner mer informasjon om pulsmåler i *brukerveiledningen til Edge 500-enheten*.

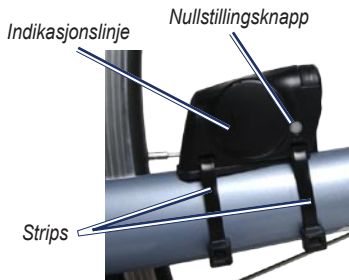
## Installere GSC 10

**MERK:** Hvis du ikke har en GSC 10-enhet, kan du hoppe over dette trinnet.

Begge magnetene må være justert mot sine respektive indikasjonslinjer for at Edge-enheten skal kunne motta data.

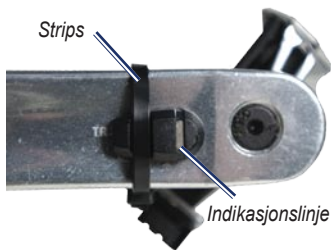
1. Plasser GSC 10 på det bakre kjedestaget (på motsatt side av drivtannhjulet).

**MERK:** Plasser den flate gummiputen eller den trekantede gummiputen mellom GSC 10-enheten og kjedestaget slik at det blir god stabilitet.



**GSC 10 på bakre kjedestag**

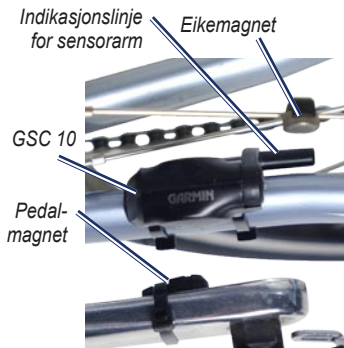
2. Fest GSC 10 løst ved hjelp av to strips.
3. Fest pedalmagneten til pedalarmen ved hjelp av monteringssteipen og en strips.  
Pedalmagneten må være innenfor 5 mm av GSC 10-enheten. Indikasjonslinjen på pedalmagneten må være på linje med indikatorlinjen på GSC 10-enheten.



**Pedalmagnet på pedalarm**

4. Skru eikemagneten av plastdelen.
5. Plasser eiken i sporet på plastdelen og stram litt.

Eikemagneten kan vende bort fra GSC 10-enheten hvis det ikke er nok plass mellom sensorarmen og eiken. Eikemagneten må være på linje med indikasjonslinjen på sensorarmen.



**GSC 10 og magnetjustering**


6. Løsne skruen på sensorarmen.
7. Flytt sensorarmen til innenfor 5 mm av eikemagneten.  
Du kan også vippe GSC 10 nærmere en av magnetene for å få dem mer på linje.
8. Trykk på **Nullstill**-knappen på GSC 10. Indikatorlampen lyser rødt, så grønt.

9. Bruk pedalen for å teste sensorjusteringen.

Den røde indikatorlampen blinker hver gang pedalmagneten passerer sensoren. Den grønne indikatorlampen blinker hver gang eikemagneten passerer sensorarmen.

**MERK:** Indikatorlampen blinker ved de første 60 passeringene etter en nullstilling. Trykk på **Nullstill** igjen hvis du trenger flere passeringer.

10. Når alt er justert og fungerer som det skal, strammer du stripsene, sensorarmen og eikemagneten.

Når GSC 10-enheten er paret, vises det en melding, og hastighets- og pedalfrekvensikonet  vises på hovedmenyen.

**MERK:** Du finner mer informasjon om GSC 10-enheten i *brukerveiledningen til Edge 500-enheten*.

## Ta deg en tur

Før du kan registrere historikk, må du innhente satellittsignaler (side 6).

1. Trykk på og hold nede **MENU** for å vise tidtakersiden.

tid	
00:00:00 <sup>00</sup>	
Hastighet	Distanse
0.0 <sup>k</sup> <sub>h</sub>	0 <sup>m</sup>
Tid på dag	Kalorier
08:39	0 <sup>Cal</sup>

2. Trykk på **START** for å starte tidtakeren.

Historikk registreres bare når tidtakeren går.

3. Når du er ferdig med turen, trykker du på **STOP**.

## Lagre data fra turen

Trykk på og hold nede **RESET** for å lagre turdataene og nullstille tidtakeren.

## Bruke gratis programvare

Garmin tilbyr to programvarealternativer for å lagre og analysere turdataene:

- Garmin Connect er webbasert programvare.
- Garmin Training Center er programvare som installeres på datamaskinen, og som ikke trenger tilgang til Internett etter at det er installert.

1. Gå til [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports).
2. Følg instruksjonene på skjermen for å installere programvaren.

## Overføre historikk til datamaskinen din

1. Koble USB-kabelen til en tilgjengelig USB-port på datamaskinen.
2. Ta av gummihetten på mini-USB-porten.



*Mini-USB-port under gummihetten*

3. Koble den lille enden av USB-kabelen til mini-USB-porten.

4. Åpne Garmin Connect (<http://connect.garmin.com>), eller åpne Garmin Training Center.
5. Følg instruksjonene som fulgte med programvaren.

## Tilpasse datafelt

Du kan tilpasse datafelt på tre sider med treningsdata. Du finner en fullstendig liste med tilgjengelige datafelt i *brukerveiledningen til Edge 500*.

1. Trykk på og hold nede **MENU**-knappen.
2. Velg **Innstillinger** > **Sykkelinstillinger** > **Datafelder**.
3. Velg en av sidene.

4. Velg antallet datafelt du ønsker å se på denne siden.



Du kan slå av en valgfri side ved å angi antall datafelt til null.

5. Bruk ▼, ▲, og ENTER for å endre datafelt.
6. Gjenta trinn 3 til 5 for hver side du vil tilpasse.

## Temperaturavlesninger på Edge-enheten

Du kan tilpasse Edge-enheten slik at den viser temperatur i et datafelt.

**MERK:** Edge-enheten kan vise temperaturavlesninger som er høyere enn den faktiske lufttemperaturen hvis enheten plasseres i direkte sollys eller holdes i hånden. Det tar også en stund for Edge-enheten å justere avlesningen hvis det er snakk om store temperaturendringer.



Du finner de nyeste gratis programvareoppdateringene (ikke kartdata) for  
Garmin-produktene på Garmins webområde på [www.garmin.com](http://www.garmin.com).

**GARMIN** ▲  
®



© 2009 Garmin Ltd. eller datterselskapene

Garmin International, Inc.  
1200 East 151<sup>st</sup> Street, Olathe, Kansas 66062, USA

Garmin (Europe) Ltd.  
Liberty House, Hounsdown Business Park, Southampton, Hampshire, SO40 9LR, Storbritannia

Garmin Corporation  
No. 68, Jangshu 2<sup>nd</sup> Road, Shijr, Taipei County, Taiwan