

EDGE® 500

GPS-AKTIVERET CYKELCOMPUTER



© 2010-2012 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 (Europe) Ltd.
Liberty House,
Hounsdown Business Park,
Southampton, Hampshire, SO40 9LR
Storbritannien
Tlf. +44 (0) 870 8501241 (udenfor Storbritannien)
0808 2380000 (kun Storbritannien)
Fax +44 (0) 870 8501251

Garmin Corporation
No. 68, Zhangshu 2nd Road,
Xizhi Dist., New Taipei City,
221, Taiwan (R.O.C.)
Tlf. 886/2 2642 9199
Fax 886/2 2642 9099

Alle rettigheder forbeholdes. Medmindre der udtrykkeligt er givet tilladelse heri, må denne vejledning hverken helt eller delvist reproduceres, kopieres, transmitteres, udbredes, downloades eller gemmes på noget medie uanset formålet uden udtrykkeligt, forudgående skriftligt samtykke fra Garmin. Garmin giver hermed tilladelse til download af en enkelt kopi af denne vejledning på en harddisk eller andet elektronisk lagringsmedie 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.

Oplysningerne 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) for at få aktuelle opdateringer og yderligere oplysninger vedrørende brug og håndtering af dette og andre Garmin-produkter.

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

Windows® er et registreret varemærke tilhørende Microsoft Corporation i USA og/eller andre lande. Mac® er et registreret varemærke tilhørende Apple Computer, Inc. Firstbeat og Analyzed by Firstbeat er registrerede eller uregistrerede varemærker tilhørende Firstbeat Technologies Ltd. Rettighederne til øvrige varemærker og handelsnavne tilhører de respektive ejere.

Indholdsfortegnelse

Sådan kommer du i gang.....	1
Om batteriet.....	1
Installation af Edge.....	2
Aktivering af Edge.....	4
Modtagelse af satellitsignaler.....	6
Valgfri ANT+-sensorer.....	6
Kør en tur.....	7
Lagring af dine turdata.....	7
Brug af gratis software.....	7
Overførsel af historik til din computer.....	8
Træning med din Edge.....	9
Alarmer.....	9
Brug af Auto Lap efter distance.....	10
Brug af Auto Lap efter position ...	11
Brug af Auto Pause.....	12
Brug af Automatisk rullefunktion.....	12
Baner.....	13
Træning.....	16

ANT+-sensorer.....	20
Tip til Parring af ANT+-sensorer med din Garmin-enhed.....	20
Påsætning af pulssensoren.....	21
Brug af pulssensoren.....	22
Pulszoner.....	23
Udskiftning af pulssensorens batteri.....	24
Montering af GSC 10.....	25
Brug af GSC 10.....	28
Udskiftning af batteriet i GSC 10.....	29
ANT+-sensorer fra tredjepart.....	30
ANT+-sensor Fejlfinding.....	31
Historik.....	33
Sådan vises historik.....	33
Visning af samlet distance og tid.....	34
Sletning af historik.....	34
Datalagring.....	34

Datahåndtering	35	Appendiks	47
Tilslutning af USB-kablet	35	Registrering af din enhed	47
Indlæsning af filer	35	Om Edge	47
Sletning af filer	36	Opdatering af softwaren	47
Indstillinger	37	Kontakt Garmins produktstøtte	47
Tilpasning af dine datafelter	37	Brug af baggrundslys	48
Datafelter	38	Køb af valgfrit tilbehør	48
Ændring af systemindstillingerne	41	Specifikationer	48
Ændring af indstillinger for brugerprofil	43	Hjulstørrelse og -omkreds	51
Opdatering af din cykelprofil	43	Aktivitetsniveauer	53
Cykelskift	44	Fejlsøgning	54
Ændring af startmeddelelse	44	Indeks	56
Fartzoner	44		
GPS-indstillinger	45		
Indstilling af højdepunkter	46		

Sådan kommer du i gang

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 se produktadvarsler og andre vigtige oplysninger.

Når du bruger Edge® første gang, skal du gøre følgende:

1. Oplad Edge (side 2).
2. Installer Edge (side 2).
3. Tænd for Edge (side 4).
4. Modtag satellitsignaler (side 6).
5. Opsæt valgfri ANT+™-sensorer (side 6).
6. Kør en tur (side 7).
7. Gem turen (side 7).

8. Køb Garmin Connect™ (side 7).
9. Overfør historik til din computer (side 8).

Om batteriet

ADVARSEL

Dette produkt indeholder et litiumionbatteri. Se guiden *Vigtige oplysninger om sikkerhed og produkter* i æsken med produktet for at se produktadvarsler og andre vigtige oplysninger.

Edge får strøm fra et indbygget litiumionbatteri, som du kan genoplade ved hjælp af vekselstrømsopladeren eller USB-kablet i æsken med produktet.

BEMÆRK: Edge kan ikke oplades, hvis temperaturen er under 0 °C eller over 50 °C (under 32 °F eller over 122 °F).

Sådan kommer du i gang

Opladning af Edge

BEMÆRK

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

1. Sæt AC-opladeren i en almindelig stikkontakt.
2. Fjern vejrhætten fra mini-USB-porten.



3. Sæt det lille stik på vekselstrømsopladeren i mini-USB-porten.

Du kan læse mere om, hvordan du tilslutter Edge til din computer ved hjælp af USB-kablet, på [side 8](#).

4. Oplad Edge i mindst tre timer, før du begynder at bruge den.

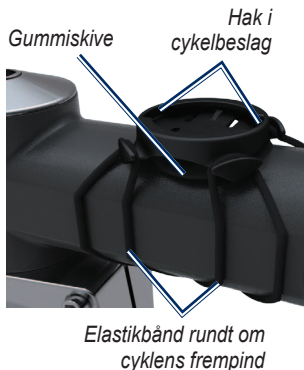
Et fuldt opladet batteri kan fungere i ca. 18 timer, før det skal genoplades.

Installation af 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 sætte cykelbeslaget på frempinden (som vist på [side 3](#)) eller på styret.

1. Vælg en praktisk og sikker placering til montering af Edge, så den ikke forhindrer sikker brug af cyklen.

2. Placer gummiskiven bag på cykelbeslaget.
Gummiflignene skal justeres med bagsiden af cykelbeslaget, så den sidder godt fast.
3. Placer cykelbeslaget på cyklens frempind.
4. Fastgør cykelbeslaget omhyggeligt ved hjælp af de to elastikbånd.



5. Juster flignene på bagsiden af Edge med indhakkene i cykelbeslaget.
6. Tryk forsigtigt nedad, og drej Edge med uret, indtil den klikker på plads.



Edge monteret på cyklens frempind

Frigøring af Edge

1. Drej Edge med uret for at frigøre enheden.
2. Løft Edge af beslaget.

Sådan kommer du i gang

Aktivering af Edge







Tryk på og hold knappen **POWER** nede for at tænde for Edge.

Konfiguration af Edge

Første gang, du tænder for Edge, bliver du bedt om at konfigurere systemindstillinger og indstillinger for brugerprofil.

- Følg vejledningen på skærmen for at gennemføre den første opsætning.
- Tryk på ▼ eller ▲ for at få vist valgmuligheder og ændre standardvalget.
- Tryk på **ENTER** for at foretage et valg.

Ikoner

	Batteriniveau
	GPS er tændt og modtager signaler.
	GPS er slukket.
	Pulssensor er aktiv.
	Hastigheds- og kadencesensor aktiv.
	Energimåleren er aktiv.

Knapper

Hver Edge-knap har flere funktioner.



Knap	Beskrivelse
POWER/LIGHT	<p>Tryk på og hold POWER nede for at tænde og slukke for enheden.</p> <p>Tryk på LIGHT for at aktivere baggrundslyset.</p> <p>Tryk på en vilkårlig knap for at få baggrundslyset til at lyse længere end 15 sekunder.</p>
BACK	<p>Tryk på BACK for at annullere eller gå tilbage til den forrige menu.</p>

START/STOP	Tryk på START/STOP for at starte eller stoppe timeren.
▼ ▲	<p>Tryk på ▼ eller ▲ for at vælge menuer og indstillinger.</p> <p>Tryk på og hold ▼ eller ▲ nede for at rulle hurtigt gennem indstillingerne.</p>
LAP/RESET	<p>Tryk på LAP for at oprette en ny omgang.</p> <p>Tryk på og hold RESET nede for at nulstille timeren.</p>
PAGE/MENU	<p>Tryk på PAGE for at rulle gennem siderne med træningsdata.</p> <p>Tryk på og hold MENU nede for at skifte mellem menu- og timer-tilstand.</p>
ENTER	Tryk på ENTER for at vælge funktioner og bekræfte meddelelser.

Sådan kommer du i gang

Modtagelse af satellitsignaler

Det kan tage 30 til 60 sekunder at finde signaler.

1. Gå udendørs i et åbent område.
2. Kontroller, at forsiden af Edge vender op mod himlen.
3. Vent, mens Edge søger efter satellitter.

Stå stille, indtil siden Lokaliserer satellitter forsvinder.

BEMÆRK: På [side 45](#) kan du se, hvordan du slår GPS-modtageren fra og bruger Edge inden døre.

Valgfri ANT+-sensorer

BEMÆRK: Hvis du ikke har brug for at opsætte ANT+-sensorer, kan du springe dette trin over.

For at bruge en ANT+-sensor under din tur skal du påsætte den og parre den med Edge.

- Vejledning i brug af pulssensoren findes på [side 21](#).
- Vejledning i brug af GSC™ 10 hastigheds- og kadencesensor findes på [side 25](#).
- Ved brug af ANT+-sensorer fra tredjepart skal du se [side 30](#), se producentens vejledning, og gå til www.garmin.com/intosports.

Kør en tur

Før du kan registrere historik, skal du lokalisere satellitsignaler (side 6).

1. Tryk på og hold **MENU** nede for at se siden Timer.

Tid 00:00:00	
Fart 0.0 ^k _h	Distance 0 ^m
Kl. stæt 12:16	Kalorier 0 ^{Cal}

2. Tryk på **START** for at starte timeren. Historik registreres kun, når timeren er aktiveret.
3. Når du er færdig med din cykeltur, skal du trykke på **STOP**.

Lagring af dine turdata

Tryk på og hold **RESET** nede for at gemme dine løbedata og nulstille timeren.

Med Garmin Connect

Garmin Connect er webbaseret software til lagring og analyse af dine data.

- 1 Gå til www.garminconnect.com/start.
- 2 Følg instruktionerne på skærmen.

Sådan kommer du i gang

Overførsel af historik til din computer

1. Slut USB-kablet til en USB-port på computeren.
2. Fjern vejrhætten fra mini-USB-porten.



*Mini-USB-port
under vejrhætten*

3. Slut det lille stik på USB-kablet til mini-USB-porten.

4. Gå til www.garminconnect.com/start.
5. Følg vejledningen, der fulgte med softwaren.

Træning med din Edge

Alarmer

Du kan bruge Edge-alarmer til at træne mod bestemte mål for tid, distance, kalorier, puls, kadence og energi.

Brug af alarmer for tid, distance og kalorier

1. Tryk på og hold **MENU** nede.
2. Vælg **Træning > Alarmer**.
3. Vælg **Tids alarm**, **Distance alarm** eller **Kalorie alarm**.
4. Slå alarmen til.
5. Indtast en værdi for tid, distance eller kalorier.
6. Kør en tur.

Hver gang du når alarmværdien, bipper Edge og viser en meddelelse.

BEMÆRK: Du kan se, hvordan du slår hørbare toner til på [side 41](#).

Brug af avancerede alarmer

Hvis du har en pulssensor som tilbehør, GSC 10 eller en ANT+-energisenor fra tredjepart, kan du indstille avancerede alarmer.

1. Tryk på og hold **MENU** nede.
 2. Vælg **Træning > Alarmer**.
 3. Vælg en funktion:
 - Vælg **Puls alarm** for at indstille et minimum og maksimum for puls i hjerteslag pr. minut (bpm).
- BEMÆRK:** Der findes oplysninger om pulszoner og indstillinger på [side 22](#).

- Vælg **Kadence alarm** for at indstille de hurtige og langsomme kadenceværdier i omdrejninger af pedalarmlen pr. minut (rpm).
- Vælg **Energi alarm** for at indstille et minimum og maksimum for energi i watt.

4. Kør en tur.

Hver gang du kommer over eller under den angivne værdi for puls, kadence eller energi, bipper Edge og viser en meddelelse.

BEMÆRK: Du kan se, hvordan du slår hørbare toner til på [side 41](#).

Brug af Auto Lap efter distance

Du kan bruge Auto Lap® til automatisk at markere en omgang ved en bestemt distance. Denne funktion er nyttig, hvis du vil sammenligne din præstation på forskellige dele af en tur (f.eks. for hver 10 miles eller 40 km).

1. Tryk på og hold **MENU** nede.
2. Vælg **Indstillinger** > **Cykelindstillinger** > **Auto Lap**.
3. I feltet **Udløser til Auto Lap** vælges **Efter distance**.
4. Indtast en værdi.
5. Tilpas valgfri omgangsdatafelter ([side 37](#)).
6. Kør en tur.

Brug af Auto Lap efter position

Du kan bruge Auto Lap til automatisk at markere en omgang ved en bestemt position. Denne funktion er nyttig, hvis du vil sammenligne din præstation på forskellige dele af en tur (f.eks. ved en lang stigning, eller når du træner spurter).

1. Tryk på og hold **MENU** nede.
2. Vælg **Indstillinger** > **Cykelindstillinger** > **Auto Lap**.
3. I feltet **Udløser til Auto Lap** vælges **Efter position**.
4. Vælg en funktion:
 - Vælg **Omg. kun v/tryk** for at aktivere omgangstælleren, hver gang du trykker på **LAP**, og hver gang du passerer en af disse positioner igen.

- Vælg **Start og omg.** for at aktivere omgangstælleren ved den GPS-position, hvor du trykker på **START**, samt ved alle positioner under turen, hvor du trykker på **LAP**.
 - Vælg **Mærke og omg.** for at aktivere omgangstælleren ved en bestemt GPS-position markeret før turen og ved alle positioner på turen, hvor du trykker på **LAP**.
5. Tilpas valgfri omgangsdatafelter (se [side 37](#)).
 6. Kør en tur.

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

Brug af Auto Pause

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

BEMÆRK: Den tid, hvor turen er sat på pause, gemmes ikke med historikdataene.

1. Tryk på og hold **MENU** nede.
2. Vælg **Indstillinger** > **Cykelindstillinger** > **Auto Pause**.
3. Vælg en funktion:
 - Vælg **Fra**.
 - Vælg **Når stoppet** for automatisk at sætte timeren på pause, hvis du holder op med at bevæge dig.
 - Vælg **Bruger fart** for automatisk at sætte timeren på pause, når din fart falder til under en angivet værdi.

4. Tilpas valgfri tidsdatafelter (se [side 37](#)).

Hvis du vil have vist al den tid, der er gået (fra der blev trykket på **START**, til der blev trykket på **RESET**), skal du vælge datafeltet **Tid - gået**.

5. Kør en tur.

Brug af Automatisk rullefunktion

Brug den automatiske rullefunktion til at navigere automatisk gennem alle siderne med træningsdata, mens timeren kører.

1. Tryk på og hold **MENU** nede.
2. Vælg **Indstillinger** > **Cykelindstillinger** > **Automatisk rullefunktion**.
3. Vælg en visningshastighed: **Langsom**, **Medium** eller **Hurtig**.
4. Kør en tur.

Der rulles automatisk gennem siderne med træningsdata. Du kan trykke på **PAGE** for at skifte side manuelt.

Baner

Med baner kan du træne ved hjælp af en tidligere registreret aktivitet. Du kan følge banen for at prøve at nå eller slå tidligere opstillede mål. Hvis banen oprindeligt blev gennemført på 30 minutter, konkurrerer du med en Virtual Partner® om at prøve at gennemføre banen på under 30 minutter.

Du kan oprette en bane fra din egen aktivitet, eller du kan sende en bane fra Garmin Connect til din enhed.

Oprettelse af baner med din Edge

Før du kan oprette en bane, skal du have historikken med GPS-rutedata gemt på din Edge.

1. Tryk på og hold **MENU** nede.
2. Vælg **Træning** > **Baner** > **Ny**.
3. Vælg en tidligere tur fra listen, som du vil basere din bane på.

Edge tildeler et standardnavn til din nye bane, som vises på listen.

4. Vælg en bane fra listen.
5. Vælg **Rediger banen** for at omdøbe banen.
6. Indtast et beskrivende banenavn i øverste felt (f.eks. 18mi_Ridgeview).

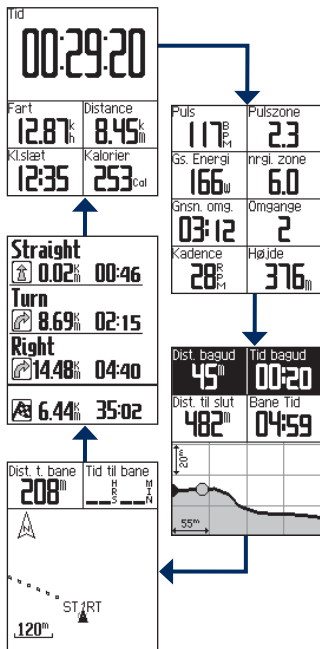
Start på en bane

1. Tryk på og hold **MENU** nede.
2. Vælg **Træning** > **Baner**.
3. Vælg en bane fra listen.
4. Vælg en funktion:
 - Vælg **Start på banen**.
 - Vælg **Kort** for at få vist banen, og tryk på **BACK** for at vende tilbage til listen med baner.
 - Vælg **Profil** for at få vist højdeprofilen, og tryk på **BACK** for at vende tilbage til listen med baner.
5. Tryk på **START**.

Historikken registreres, selvom du ikke befinder dig på banen. Meddelelsen "Bane gennemført" vises, når du er færdig.

6. Kør en tur.

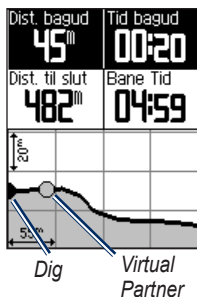
7. Tryk på **PAGE** for at få vist dataserierne:



Indstillinger for afvigelse

Man kan angive en opvarmning før banen. Tryk på **START** for at begynde på banen, og varm så op som normalt. Hold 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: Så snart du trykker på **START**, starter din Virtual Partner på banen og venter ikke på, at du varmer op.



Hvis du forvilder dig væk fra banen, viser Edge meddelelsen "Afvigelse". Brug banekortet eller banepunkterne til at finde tilbage til banen.

Ændring af banefarten

1. Tryk på og hold **MENU** nede.
2. Vælg **Træning > Baner**.
3. Vælg en bane fra listen.
4. Vælg **Start på banen**.
5. Tryk på **LIGHT**.
6. Brug ▼ og ▲ til at justere procentsatsen af tid for at gennemføre banen.

Hvis du for eksempel vil forbedre din banetid med 20 %, skal du angive en banehastighed på 120 %. Du vil konkurrere med Virtual Partner om at gennemføre en 30-minutters bane på 24 minutter.

Afbrydelse af en bane

Tryk på og hold **MENU** nede, og vælg **Træning > Stop banen**.

Sletning af en bane

1. Tryk på og hold **MENU** nede.
2. Vælg **Træning > Baner**.
3. Vælg en etape.
4. Vælg **Slet bane > Ja**.

Træning

Du kan bruge Edge til at oprette træning, der inkluderer mål for hvert træningstrin og forskellige distancer, tider og hvileomgange. Du kan planlægge træningsture på forhånd og gemme dem på din Edge.

Oprettelse af træning

1. Tryk på og hold **MENU** nede.
2. Vælg **Træning > Træning > Ny**.
3. Indsæt et beskrivende træningsnavn i det øverste felt (f.eks. Hurtig 10).
4. Vælg **Tilføj nyt trin**.
5. Vælg **Varighed** for at angive, hvordan dette trin skal måles.

Vælg f.eks. **Distance** for at afslutte trinnet efter en specifik distance.

Hvis du vælger **Åben**, kan du afslutte trinnet under træning ved at trykke på **LAP**.

6. Indtast en værdi i feltet under **Varighed**, hvis det er nødvendigt.
7. Vælg **Mål** for at vælge dit mål under dette trin.
Du kan f.eks. vælge **Puls** for at opretholde en stabil puls under dette trin.
8. Vælg en målzone eller indtast et brugerdefineret interval, hvis det er nødvendigt.
Du kan f.eks. vælge en pulszone. Hver gang du kommer over eller under den angivne værdi for puls, bipper Edge og viser en meddelelse.
9. Vælg **Ja** i feltet **Hvil omg.**, hvis det er nødvendigt.
Under en hvileomgang fortsætter timeren med at køre, og data registreres.
10. Tryk på **BACK** for at fortsætte.
11. Gentag trin 4–9 for at tilføje endnu et nyt trin.

Gentagelse af træningstrin

Inden du kan gentage et træningstrin, skal du have oprettet en træning med mindst ét trin.

1. Vælg **Tilføj nyt trin**.
2. I feltet **Varighed** skal du vælge en indstilling.
 - Vælg **Gentag** for at gentage et trin en eller flere gange.
Du kan f.eks. gentage et 5 km-trin ti gange.
 - Vælg **Gentag indtil** for at gentage et trin i et specifikt tidsinterval.
Du kan f.eks. gentage et 5 km-trin i 60 minutter, eller indtil din puls når 160 bpm.
3. I feltet **Tilbage til trin** skal du vælge et trin til gentagelse.
4. Vælg **Ja** i feltet **Hvil omg.**, hvis det er nødvendigt.
5. Tryk på **BACK** for at fortsætte.

Start af en træning

1. Tryk på og hold **MENU** nede.
2. Vælg **Træning > Træning**.
3. Vælg træning.
4. Vælg **Start træningen**.
5. Tryk på **START**.
6. Køør en tur.
7. Tryk på **PAGE** for at få vist datasiderne.

Efter du starter en træning, viser Edge hvert trin i træningen, målet (hvis der er valgt et) og de 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.

Afslutning af et trin

Tryk på **LAP** for at afslutte trinnet tidligt.

Stop af en træning

1. Tryk på **STOP** for at stoppe timeren.
2. Tryk på og hold **RESET** nede for at gemme dine løbedata og nulstille timeren.

Redigering af en træning med Edge

1. Tryk på og hold **MENU** nede.
2. Vælg **Træning > Træning**.
3. Vælg træning.
4. Vælg **Rediger træning**.
5. Vælg trinnet.
6. Vælg **Rediger trin**.
7. Foretag nødvendige ændringer, og tryk på **BACK** for at fortsætte.
8. Tryk på **BACK** for at gemme og afslutte.

Sletning af en træning

1. Tryk på og hold **MENU** nede.
2. Vælg **Træning > Træning**.
3. Vælg træning.
4. Vælg **Slet træning > Ja**.

ANT+-sensorer

Edge er kompatibel med følgende ANT+-tilbehør:

- Pulssensor ([side 21](#))
- GSC 10 hastigheds- og kadencesensor ([side 25](#))
- ANT+-sensorer fra tredjepart ([side 30](#))

Du kan finde flere oplysninger om køb af yderligere tilbehør på <http://buy.garmin.com>.

Tip til Parring af ANT+-sensorer med din Garmin-enhed

- Kontroller, at ANT+-sensoren er kompatibel med din Garmin-enhed.
- Før du parrer ANT+-sensoren med din Garmin-enhed, skal du flytte dig 10 m væk fra eventuelle andre ANT+-sensorer.

- Bring Garmin-enheden inden for ANT+-sensorens rækkevidde (3 m).
- Når du har parret første gang, genkender din Garmin-enhed automatisk din ANT+-sensor, hver gang den aktiveres. Denne proces gennemføres automatisk, når du tænder for Garmin-enhed, og den tager kun få sekunder, når sensorerne er aktiveret og fungerer korrekt.
- Når parringen er gennemført, modtager din Garmin-enhed kun data fra din sensor, og du kan godt nærme dig andre sensorer.

Påsætning af pulssensoren

⚠ ADVARSEL

Pulssensoren kan forårsage gnavesår, når den anvendes i længere tid ad gangen. For at afhjælpe dette problem kan du påføre et smøremiddel til afhjælpning af friktion på det sted, hvor stroppen har kontakt med huden.



Brug ikke gel eller creme, der indeholder sulfaktor. Påfør ikke antifriktions-smøremiddel på elektroderne.

Pulssensoren 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 pulssensoren.



Pulssensor-rem



Pulssensor (forside)

Elektroder




Pulssensor (bagside)

2. Tryk tappen ned.
3. Gør begge elektroderne bag på pulssensoren våde for at sikre en stærk forbindelse mellem dit bryst og senderen.
4. Spænd remmen rundt om din brystkasse, og fastgør den til den anden side af pulssensoren. Garmin-logoet skal vende den højre side opad.

Efter du har monteret pulssensoren, står den på standby og er klar til at sende data.

Brug af pulssensoren

1. Tænd for din Edge.
2. Bring Edge inden for rækkevidde (3 m) af pulssensoren.
3. Tryk på og hold **MENU** nede.
4. Vælg **Indstillinger** > **Cykelindstillinger** > **Puls** > **ANT+ puls**.
5. Vælg **Ja** > **Scan igen**.
6. Tryk på **BACK** for at vende tilbage til hovedmenuen.
Når pulssensoren er parret, vises en meddelelse, og ikonet  for puls vises i hovedmenuen.
7. Tilpas valgfri datafelter ([side 37](#)).
8. Kør en tur.

TIP: Hvis data for puls enten ikke vises eller er uregelmæssige, kan det være, at

du skal stramme remmen om brystet eller varme op i 5-10 minutter (se [side 31](#)).

Visning af dine Pulszoner og -indstillinger

Edge bruger dine profildata fra den første opsætning til at fastsætte dine pulszoner.

1. Tryk på og hold **MENU** nede.
2. Vælg **Indstillinger** > **Cykelindstillinger** > **Puls** > **Pulszoner**.

BEMÆRK: Du kan tilpasse din maksimale puls, hvilepuls og dine pulszoner ved hjælp af Garmin Connect ([side 8](#)).

Pulszoner

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

Om pulszone

⚠ ADVARSEL

Tal med din læge for at fastlægge pulszone, der passer til din kondition og sundhedstilstand.

Mange atleter bruger pulszone til at måle og øge deres hjerte-kar-systems styrke og forbedre deres kondition. En pulszone er et givet interval af hjerteslag pr. minut. De fem almindeligt accepterede pulszone er nummereret 1-5 i forhold til forøget intensitet.

Howdan 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 pulszone kan hjælpe med at forbedre hjerte-kar-systemets kapacitet og styrke.

- Kendskab til dine pulszone kan forebygge overtræning og nedsætte risikoen for skader.

Udskiftning af pulssensorens batteri

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

BEMÆRK: Følg de lokale retningslinjer for bortskaffelse af batterier.

1. Find det runde batteridæksel på bagsiden af pulssensoren.



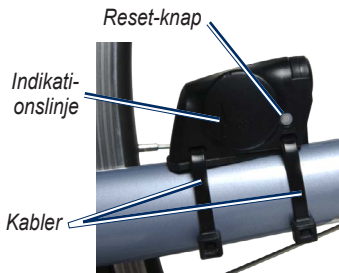
2. Drej dækslet mod uret med en mønt, til pilen på dækslet peger på **OPEN**.
3. Fjern dækslet og batteriet.
4. Vent 30 sekunder.
5. Sæt det nye batteri i med den positive side opad.
BEMÆRK: Vær forsigtig med ikke at beskadige eller miste dækslets tætningsring.
6. Drej dækslet med uret med en mønt, til pilen på dækslet peger på **CLOSE**.

Montering af GSC 10

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

1. Placer GSC 10 på stangen mellem tandhjul og nav (på modsat side af tandhjulet).

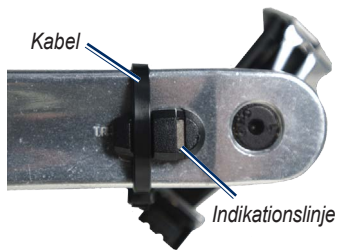
BEMÆRK: Placer den flade gummipude eller den trekantede gummipude mellem GSC 10 og stangen mellem tandhjul og nav for at sikre stabilitet.



GSC 10 på stangen mellem tandhjul og nav

2. Fastgør GSC 10 løst ved hjælp af to kabler.
3. Fastgør pedalmagneten til pedalarmen ved hjælp af det selvklæbende beslag og et kabel.

Pedalmagneten skal placeres maks. 5 mm fra GSC 10. Indikationslinjen på pedalmagneten skal flugte med indikationslinjen på GSC 10.



Pedalmagnet på pedalarm

4. Skru egermagneten løs fra plaststykket.
5. Placer egeren i rillen på plaststykket, og stram let til.

Egermagneten må godt vende væk fra GSC 10, hvis der ikke er plads nok mellem sensorarmen og egeren. Egermagneten skal flugte med indikationslinjen på sensorarmen.



GSC 10 og tilretning af magneter


6. Løsn skruen på sensorarmen.
7. Flyt sensorarmen, så den befinder sig maks. 5 mm fra egermagneten.
Du kan også vippe GSC 10 tættere på en af magneterne for at få dem mere på linje.

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

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

10. Når alt er justeret og fungerer korrekt, skal du stramme kablerne, sensorarmen og egermagneten.

Brug af GSC 10

1. Tænd for din Edge.
2. Bring Edge inden for rækkevidde (3 m) af GSC 10.
3. Tryk på og hold **MENU** nede.
4. Vælg **Indstillinger** > **Cykelindstillinger** > **[Cykel 1]** > **ANT+ fart/kad.**
5. Vælg **Ja** > **Scan igen**.
6. Tryk på **BACK** for at vende tilbage til hovedmenuen.
Når GSC 10 er parret, vises en meddelelse, og ikonet  for kadence vises i hovedmenuen.
7. Tilpas valgfri datafelter ([side 37](#)).
8. Kør en tur.

Om GSC 10

Kadencedata fra GSC 10 registreres altid. Hvis der ikke er parret en GSC 10, bruges GPS-data til at beregne hastigheden og distancen.

Kadence er hastigheden af dine pedalbevægelser eller "spinning" målt som antallet af omdrejninger af pedalarmerne pr. minut (rpm). GSC 10 har to sensorer: en for kadence og en for hastighed.

Der findes oplysninger om kadencealarm på [side 9](#).

Ikke nul-gennemsnit for kadencedata

Indstillingen til beregning af gennemsnit uden nulværdier er tilgængelig, hvis du træner med en kadencesensor (tilbehør). Standardindstillingen medregner ikke nulværdier, der opstår, når du ikke træder i pedalerne.

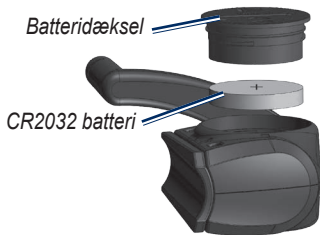
For at slå ikke nul-gennemsnit til eller fra skal du trykke på og holde **MENU** nede og vælge **Indstillinger** > **Cykelindstillinger** > **Data-gnsn.**

Udskiftning af batteriet i GSC 10

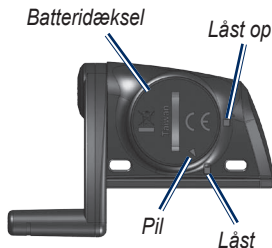
GSC 10 indeholder et CR2032-batteri, der kan udskiftes af brugeren.

BEMÆRK: Følg de lokale retningslinjer for bortskaffelse af batterier.

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 batteriet.
 4. Vent 30 sekunder.
 5. Sæt det nye batteri i med den positive side opad.
- BEMÆRK:** Vær forsigtig med ikke at beskadige eller miste dækslets tætningsring.
6. Drej dækslet tilbage på plads med en mønt (pilen peger på symbolet for låst).



ANT+-sensorer fra tredjepart

Der findes en oversigt over ANT+-sensorer fra tredjepart, som er kompatible med Edge, på www.garmin.com/intosports.

Kalibrering af din energimåler

Hvis du vil have specifikke kalibreringsinstruktioner til din energimåler, skal du se producentens instruktioner.

Før du kan kalibrere din energimåler, skal den være korrekt påsat og aktivt registrere data.

1. Tryk på og hold **MENU** nede.
2. Vælg **Indstillinger** > **Cykelindstillinger** > **[Cykel 1]** > **ANT+ energi** > **Kalibrer**.
3. Hold energimåleren aktiv ved at træde i pedalerne, indtil meddelelsen vises.

Visning af dine Energizoner

Du kan indstille syv brugerdefinerede energizoner ved hjælp af Garmin Connect. Hvis du kender din FTP-værdi (functional threshold power/funktionel grænseenergi), kan du indtaste den og lade programmet beregne dine energizoner automatisk.

1. Tryk på og hold **MENU** nede.
2. Vælg **Indstillinger** > **Cykelindstillinger** > **[Cykel 1]** > **Energizoner**.

Ikke nul-gennemsnit for energidata

Indstillingen til beregning af gennemsnit uden nulværdier er tilgængelig, hvis du træner med en energimåler (tilbehør). Standardindstillingen medregner ikke nulværdier, der opstår, når du ikke træder i pedalerne.

For at slå ikke nul-gennemsnit til eller fra skal du trykke på og holde **MENU** nede og vælge **Indstillinger** > **Cykelindstillinger** > **Data-gnsn**.

ANT+-sensor Fejlfinding

Problem	Løsning
ANT+-sensoren kan ikke parres med min enhed.	<ul style="list-style-type: none">• Hold dig 10 m fra andre ANT-sensorer under parring.• Bring enheden inden for rækkevidde (3 m) af pulssensoren under parring.• Hvis problemet fortsætter, skal du udskifte batteriet.
Jeg har en ANT+-sensor fra tredjepart.	Kontroller, at den er kompatibel med Edge (www.garmin.com/intosports).
Remmen på pulssensoren er for stor.	Man kan købe en elastisk rem, der er mindre. Gå til http://buy.garmin.com .

Problem	Løsning
Data for puls er unøjagtige eller sporadiske.	<ul style="list-style-type: none">• Sørg for, at pulssensoren sidder tæt mod kroppen.• Fugt elektroderne igen. Brug vand, spyt eller elektrodegel.• Rengør elektroderne. Rester af snavs eller sved på elektroderne kan forstyrre pulssignalerne.• Placer pulssensoren på ryggen i stedet for på brystet.• Brug en bomuldstrøje, eller fugt din trøje, hvis det er muligt til din aktivitet. Syntetiske stoffer, der gnider eller slår mod pulssensoren, kan skabe statisk elektricitet, der forstyrrer pulssignalerne.• Gå væk fra kilder til stærke elektromagnetiske felter og visse 2,4-GHz trådløse sensorer, som kan forstyrre din pulssensor. Andre forstyrrende kilder kan være el-ledninger med meget høj spænding, elektriske motorer, mikrobølgeovne, 2,4-GHz trådløse telefoner og trådløse LAN-adgangspunkter.

Historik


Edge gemmer automatisk historik, når timeren startes. Edge kan gemme mindst 180 timers turdata ved normal brug. Når Edge-hukommelsen er fuld, vises en meddelelse. Edge sletter eller overskriver ikke automatisk din historik. Se [side 34](#) for at finde ud af, hvordan du sletter historik.

Historikken omfatter tid, distance, kalorier, gennemsnitshastighed, maksimum fart, højde og detaljerede oplysninger om omgange. Edge-historik kan også omfatte puls, kadence og energi.

BEMÆRK: Der optages ikke historik, mens timeren er stoppet eller pausestillet.

Sådan vises historik

1. Tryk på og hold **MENU** nede.
2. Vælg **Historik** > **Aktiviteter**.

	I dag	
	12:38	
	29:45.25	8.5^{mi}
	15.45^{km}	254^{cal}
Se flere		

3. Vælg en indstilling:
 - Brug **▼** og **▲** til at rulle gennem aktiviteterne.
 - Vælg **Se flere** for at se oplysninger om hele turen eller hver omgang.

Visning af samlet distance og tid

Tryk på og hold **MENU** nede, og vælg **Historik** > **Totaler** for at få vist den akkumulerede distance og tid for turen.

Sletning af historik

Når du har overført din historik til computeren, kan du eventuelt slette historikken fra Edge.

1. Tryk på og hold **MENU** nede.
2. Vælg **Historik** > **Slet**.
3. Vælg en funktion:
 - Vælg **Indv. aktiviteter** for at slette én aktivitet ad gangen.
 - Vælg **Alle aktiviteter** for at slette alle turdata fra historikken.
 - Vælg **Gamle aktiviteter** for at slette aktiviteter, der blev registreret for mere end en måned siden.
 - Vælg **Alle totaler** for at nulstille den samlede distance og tid for turen.
4. Vælg **JA**.

BEMÆRK: Denne handling sletter ikke noget af historikken.

Datalagring

Edge anvender avanceret lagring. Den optager nøglepunkter, hvor du skifter retning, fart eller puls.

Når der foretages parring med en energimåler fra tredjepart ([side 30](#)), registrerer Edge punkter hvert sekund. Ved registrering af punkter hvert sekund bruges der mere af den tilgængelige hukommelse på Edge, men der dannes en meget nøjagtig måling af din tur.

Datahåndtering

Du kan bruge Edge som en USB-lagerenhed.

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.

Tilslutning af USB-kablet

BEMÆRK

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

1. Slut USB-kablet til en USB-port på computeren.
2. Fjern vejrhætten fra mini-USB-porten.

3. Slut det lille stik på USB-kablet til mini-USB-porten.
Din enhed vises som et flytbart drev under Denne computer på Windows-computere og som en monteret disk på Mac-computere.

Indlæsning af filer

Når du har tilsluttet enheden til din computer, kan du manuelt indlæse følgende filer på Edge: .tcx, .fit og .crs.

1. Find filen på computeren.
2. Vælg **Rediger** > **Kopier**.
3. Åbn drevet eller diskenheden "Garmin".
4. Åbn mappen til nye filer.
5. Vælg **Rediger** > **Sæt ind**.

Sletning af filer

BEMÆRK



Hukommelsen i din enhed indeholder vigtige systemfiler, som ikke må slettes.

Når du har tilsluttet enheden til din computer, kan du slette filer manuelt.

1. Åbn Garmin-drevet eller -diskenheden.
2. Vælg filen.
3. Tryk på **Delete**-tasten på tastaturet.

Frakobling af USB-kablet

Når du er færdig med at håndtere dine filer, kan du frakoble USB-kablet.

1. Afslutning af en handling:
 - Hvis din computer er Windows-baseret, skal du klikke på ikonet Skub ud  i proceslinjen.
 - På Mac-computere skal du trække diskikonet til papirkurven .
2. Kobl enheden fra computeren.

Indstillinger

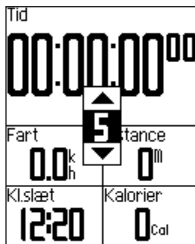
Du kan tilpasse følgende indstillinger og funktioner:

- Datafelter (side 38)
- Systemindstillinger (side 41)
- Brugerprofiler (side 43)
- Cykelprofiler (side 43)
- GPS-indstillinger (side 45)

Tilpasning af dine datafelter

Du kan opsætte tilpassede datafelter for tre sider med træningsdata.

1. Tryk på og hold **MENU** nede.
2. Vælg **Indstillinger** > **Cykelindstillinger** > **Datafelter**.
3. Vælg en af siderne.
4. Vælg antallet af datafelter, du vil se på denne side.



Indstil antallet af datafelter til nul for at slå en valgfri side fra.

5. Brug **▼**, **▲** og **ENTER** til at ændre datafelterne.
6. Gentag trin 3 til 5 for hver side, du vil tilpasse.

Datafelter

Datafelter med *-symbolet viser engelske eller metriske måleenheder. Datafelter med **-symbolet kræver en ANT+-sensor.

Datafelt	Beskrivelse
Dist. – omgang *	Tilbagelagt distance i den nuværende omgang.
Distance *	Den tilbagelagte distance på den aktuelle køretur.
Effekt **	Aktuel effekt i watt.
Energi – %FTP **	Aktuel effekt i % FTP (functional threshold power).
Energi – 3s gnsn. **	3-sekunders bevægelses-gennemsnit for effekt.
Energi – 30s gnsn. **	30-sekunders bevægelses-gennemsnit for effekt.
Energi – gnsn. **	Gennemsnitlig effekt for hele din aktuelle køretur.

Datafelt	Beskrivelse
Energi – kJ **	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.
Energizone **	Aktuelt interval for effekt (1 til 7) baseret på din FTP eller dine brugerdefinerede indstillinger.
GPS-nøjagtighed *	Fejlmargen for din nøjagtige position. F.eks. er din GPS-position nøjagtig ned til +/- 12 fod.
Hastighed – gnsn. *	Gennemsnitlig hastighed for turen.
Hastighed – Maks. *	Den højeste hastighed under den aktuelle køretur.

Datafelt	Beskrivelse
Hastighed – omgang *	Gennemsnitlig hastighed for den aktuelle omgang.
Hastighed *	Aktuel hastighed.
Højde *	Højde over eller under havets overflade.
Kadence – gnsn. **	Gennemsnitlig kadence for hele din aktuelle tur.
Kadence – omgang **	Gennemsnitlig kadence for den aktuelle omgang.
Kadence **	Pedalarmens omdrejninger pr. minut.

Datafelt	Beskrivelse
Kalorier	Antal forbrændte kalorier.
Klokkeslæt	Det aktuelle klokkeslæt baseret på dine tidsindstillinger (format, tidszone og sommertid).
Lf. – 30s gnsn. *	Bevægelsesgennemsnit pr. 30 sekunder for lodret fart.
Lodret fart *	Hastighed for stigning eller fald i fod/meter pr. time.
Omgange	Antal gennemførte omgange.
Puls **	Puls i hjerteslag pr. minut (bpm).
Puls – %HRR **	Procentdel af heart rate reserve (maksimal puls minus hvilepuls).
Puls – %Maks. **	Procentdel af maksimale puls.

Indstillinger

Datafelt	Beskrivelse
Puls – gnsn. %HRR **	Gennemsnitlig procentdel af heart rate reserve (maksimal puls minus hvilepuls) for turen.
Puls – gnsn. %Maks. **	Gennemsnitlig procentdel af den maksimale puls for turen.
Puls – gnsn. **	Gennemsnitspuls for turen.
Puls – omgang %HRR **	Gennemsnitlig procentdel af heart rate reserve (maksimal puls minus hvilepuls) for omgangen.
Puls – omgang %Maks. **	Gennemsnitlig procentdel af den maksimale puls for omgangen.
Puls – omgang **	Gennemsnitspuls i aktuel omgang.
Pulsgraf **	Linjegrav, der viser din aktuelle pulszone (1 til 5).

Datafelt	Beskrivelse
Pulszone **	Aktuelt interval for puls (1 til 5). Standardzonerne er baseret på din brugerprofil, maksimal puls og hvilepuls.
Retning	Den aktuelle retning for din tur.
Samlet nedstigning *	Samlet nedstigning for den aktuelle køretur.
Samlet stigning *	Samlet stigning for den aktuelle køretur.
Stigning	Beregning af stigning fordelt på distancen. Hvis du f.eks. for hver 10 fod stigning (højde) flytter dig 200 fod (distance), er din stigning 5 %.

Datafelt	Beskrivelse
Temperatur *	Aktuel temperatur i fahrenheit eller celsius. BEMÆRK: Edge kan vise temperaturaflysninger, der er højere end den faktiske lufttemperatur, hvis Edge placeres i direkte sollys eller holdes i hånden. Desuden tager det lidt tid for Edge at tilpasse sig store temperaturskift.
Tid	Stopur tid.
Tid – gået	Den samlede tid, der er registreret, fra der blev trykket på START , til der blev trykket på RESET .
Tid – gnsn. omgang	Gennemsnitlig tid til at gennemføre omgange indtil nu.
Tid – omgang	Tid i den aktuelle omgang.

Ændring af systemindstillingerne

Ændring af hørbare toner

1. Tryk på og hold **MENU** nede.

2. Vælg **Indstillinger** > **System** > **Toner**.
3. Slå tonerne for taster og meddelelser til eller fra.

Ændring af baggrundslys

1. Tryk på og hold **MENU** nede.
2. Vælg **Indstillinger** > **System** > **Display**.
3. Rediger indstillingerne:
 - Vælg **Tid til lys slukker** for at ændre det tidsrum, som baggrundslyset forbliver tændt i.
TIP: Brug en kort varighed for baggrundslyset for at spare batterikapacitet.
 - Vælg **Niveau for baggrundslys** for at ændre lysstyrken.
 - Vælg **Kontrast** for at ændre graden af skærmmkontrast.

Ændring af konfigurationsindstillinger

Du kan ændre alle indstillinger, som du har konfigureret under den førsteopsætning.

1. Tryk på og hold **MENU** nede.
2. Vælg **Indstillinger** > **System**.
3. Vælg en funktion:
 - Vælg **Systemopsætning** for at ændre sprog, positionsformat, enhedsformat og tidsformat.
 - Vælg **Første opsætning** for at ændre alle konfigurationsindstillingerne i den første opsætning.
4. Følg vejledningen på skærmen.

Tidszoner og tidsformater

Hver gang du tænder Edge og modtager satellitsignaler, registrerer Edge automatisk tidszonen og det aktuelle klokkeslæt. Hvis du vil ændre tidsformatet til 12- eller 24-timersformat, skal du ændre konfigurationsindstillingerne i systemopsætningen ([side 42](#)).

Ændring af indstillingen for Auto-sluk

Denne funktion slukker automatisk Edge efter 15 minutters inaktivitet.

1. Tryk på og hold **MENU** nede.
2. Vælg **Indstillinger** > **System** > **Auto-sluk**.
3. Vælg **Til** eller **Fra**.

Ændring af indstillinger for brugerprofil

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

1. Tryk på og hold **MENU** nede.
2. Vælg **Indstillinger > Brugerprofil** for at opdatere indstillingerne for køn, alder, vægt, højde og aktivitetsniveau. Brug tabellen på [side 53](#) til at finde dit aktivitetsniveau.
3. Følg vejledningen på skærmen.

Om kalorier

Kalorieforbrug og pulsanalyseteknologi udbydes og understøttes af Firstbeat Technologies Ltd. Hvis du vil have flere oplysninger, skal du gå til www.firstbeattechnologies.com.

Opdatering af din cykelprofil

Du kan brugerdefinere tre cykelprofiler. Edge bruger cykelvægten, triptællerens værdi og hjulstørrelsen til at beregne nøjagtige turdata.

1. Tryk på og hold **MENU** nede.
2. Vælg **Indstillinger > Cykelindstillinger > [Cykel 1] > Cykeloplysninger**.
3. Indtast et navn for cykelprofilen.
4. Indtast cykelvægten og værdien på triptælleren.
5. I feltet **Hjulstørrelse** skal du vælge en indstilling:
 - Vælg **Auto** for at beregne hjulstørrelsen ved hjælp af GPS-distance.
 - Vælg **Brugerdefineret** for at indtaste din hjulstørrelse. Du kan finde en tabel med hjulstørrelser og -omkredse på [side 51](#).

Cykelskift

Når du har brugerdefineret dine cykelprofiler på Edge, skal du vælge cykel.

1. Tryk på og hold **MENU** nede.
2. Vælg **Indstillinger** > **Cykelindstillinger** > [Navn på aktiv cykel] > **Cykeloplysninger**.
3. Vælg den cykel, du ønsker at bruge.

Ændring af startmeddelelse

Denne funktion registrerer automatisk, når din Edge har modtaget satellitsignaler og er i bevægelse. Det er en påmindelse om at starte timeren, så du kan registrere dine turdata.

1. Tryk på og hold **MENU** nede.
2. Vælg **Indstillinger** > **Cykelindstillinger** > **Startmeddelelse**.

3. I feltet **Tilstand** skal du vælge en indstilling:
 - Vælg **Fra**.
 - Vælg **Én gang**.
 - Vælg **Gentag** for at ændre forsinkelsestiden frem til påmindelsen.

Fartzoner

Din Edge indeholder flere forskellige fartzoner, lige fra meget langsom (Stigning 4) til meget hurtig (Maks. fart). Værdierne for zonerne er standardværdier og svarer muligvis ikke til din personlige formåen. Du kan tilpasse dine zoner vha. Garmin Connect ([side 8](#)).

Visning af dine fartzoner

1. Tryk på og hold **MENU** nede.
2. Vælg **Indstillinger** > **Cykelindstillinger** > **Fartzoner**.

GPS-indstillinger

GPS-indstillinger omfatter følgende:

- Slå satellitter fra ([side 45](#))
- Visning af satellitsiden ([side 45](#))
- Brug af højdepunkter ([side 46](#))

Træning indendørs

1. Tryk på og hold **MENU** nede.
2. Vælg **GPS > GPS-status**.
3. Vælg **Fra**.

Når GPS er slået fra, kan oplysninger om hastighed og distance ikke vises, medmindre du har en sensor (tilbehør), som sender oplysninger om hastighed og distance til Edge (såsom GSC 10). Næste gang du tænder for Edge, vil den igen søge efter satellitsignaler.

Siden Satellit

Satellitsiden viser dine aktuelle GPS-satellitoplysninger. For at få vist satellitsiden skal du trykke på og holde **MENU** nede og vælge **GPS > Satellit**.

På satellitsiden vises GPS-nøjagtigheden øverst på siden. De sorte søjler repræsenterer styrken af hvert modtaget satellitsignal (nummeret på satellitten vises under hver søjle).

Der findes oplysninger om GPS på adressen www.garmin.com/aboutGPS.

Indstilling af højdepunkter

Du kan gemme op til 10 højdepunkter. Ved at bruge et højdepunkt, hver gang du starter en bestemt træningstur, kan du få mere konsekvente og mere nøjagtige højdedata.

1. Tryk på og hold **MENU** nede.
2. Vælg **GPS > Indstil højde**.
3. Indtast et beskrivende navn.
4. Indtast den kendte højde.
5. Vælg **Gem**.

Næste gang du starter timeren, søger Edge automatisk efter højdepunkter inden for 30 m fra din position. Edge bruger højdedataene som udgangspunkt.

Redigering af højdepunkter

1. Tryk på og hold **MENU** nede.
2. Vælg **GPS > Højdepunkter**.
3. Vælg det højdepunkt, som du vil redigere.
4. Rediger navnet og højden.

Sletning af højdepunkter

Hvis du ikke vil bruge et gemt højdepunkt, skal du slette højdepunktet fra din Edge.

1. Tryk på og hold **MENU** nede.
2. Vælg **GPS > Højdepunkter**.
3. Vælg det højdepunkt, som du vil slette.
4. Vælg **Slet**.

Appendiks

Registrering af din enhed

Hjælp os med at give dig bedre support ved at gennemføre vores online registrering i dag:

- Gå til <http://my.garmin.com>.
- Opbevar den originale købskvittering, eller en kopi af den, på et sikkert sted.

Om Edge

Hvis du vil have vist vigtige oplysninger om software og om dit enheds-ID, skal du trykke på og holde **MENU** nede og vælge **Indstillinger** > **Om Edge**.

Opdatering af softwaren

1. Vælg en funktion:
 - Brug WebUpdater. Gå til www.garmin.com/products/webupdater.
 - Brug Garmin Connect. Gå til <http://connect.garmin.com>.
2. Følg vejledningen på skærmen.

Kontakt Garmins produktsupport

Kontakt Garmins produktsupport, hvis du har spørgsmål om dette produkt:

- Hvis du befinder dig i USA, skal du gå til 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.
- Hvis du befinder dig i Europa, skal du gå til www.garmin.com/support og klikke på **Contact Support**

for at få oplysninger om support i de forskellige lande, eller du kan kontakte Garmin (Europe) Ltd. på telefon +44 (0) 870 850 1241.

Brug af baggrundslys

- Tryk på **LIGHT** for at tænde baggrundsbelysningen.
- Tryk på en hvilken som helst knap for at få baggrundslyset til at lyse i yderligere 15 sekunder.
BEMÆRK: Baggrundslyset aktiveres også af alarmer og meddelelser.
- Skift indstillingerne for baggrundslys ([side 41](#)).

Køb af valgfrit tilbehør

Gå til <http://buy.garmin.com>, eller kontakt din Garmin-forhandler for at få oplysninger om valgfrit tilbehør og reservedele.

Specifikationer

Specifikationer for Edge	
Fysisk størrelse (B × H × D)	1,9 × 2,7 × 0,85 tommer (48,3 × 68,6 × 21,6 mm)
Vægt	2,0 oz. (56,7 g)
Display (B × H)	1,25 × 1,5 tommer (31,8 × 37 mm)
Opløsning (B × H)	128 × 160 pixel, med LED-baggrundslys
Vandtæthed	IPX7
Datalagring	Ca. 50 MB (mindst 180 timers turdata, normal brug)
Computergrænseflade	USB
Batteritype	700-mAh genopladeligt indbygget litiumionbatteri
Batterilevetid	18 timer, normal brug

Specifikationer for Edge	
Driftstemperaturområde	Fra -15 °C til 60 °C (5 °F til 140 °F)
Opladnings-temperaturområde	Fra 0 °C til 50 °C (32 °F til 122 °F)
Radiofrekvens/protokol	2,4 GHz trådløs kommunikationsprotokol
GPS-modtager	Højfølsom indbygget GPS-modtager
Højdemåler	Indbygget barometrisk højdemåler

Specifikationer for cykelbeslag	
Fysisk størrelse (B × H × D)	1,5 × 1,5 × 0,36 tommer (37,8 × 37,8 × 9,2 mm)
Vægt (inkl. bånd og gummimellemstykke)	0,28 oz. (7,9 g)
Bånd (tætningsringe)	To størrelser: <ul style="list-style-type: none"> • 1,3 × 1,5 × 0,9 tommer AS568-125 • 1,7 × 1,9 × 0,9 tommer AS568-131 BEMÆRK: Brug kun udskiftningsbånd af EPDM-gummi (ethylenpropylen-dien-monomer). Gå til http://buy.garmin.com , eller kontakt din Garmin-forhandler.

Specifikationer for pulssensor	
Fysisk størrelse (B × H × D)	13,7 × 1,3 × 0,4 tommer (34,7 × 3,4 × 1,1 cm)
Vægt	1,6 oz. (44 g)
Vandtæthed	32,9 fod (10 m)
Rækkevidde	Ca. 9,8 fod (3 m)
Batteri	CR2032 (3 V) perkloratmateriale, kan udskiftes af brugeren – særlig håndtering kan være nødvendig. Se www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate .
Batterilevetid	Ca. 3 år (1 time pr. dag)

Specifikationer for pulssensor	
Driftstemperatur	Fra -10 °C til 50 °C (14 °F til 122 °F) BEMÆRK: I koldt vejr skal du bære passende tøj, så pulssensorens temperatur holdes i nærheden af din kropstemperatur.
Radiofrekvens/ protokol	2,4 GHz trådløs kommunikationsprotokol

Specifikationer for GSC 10	
Fysisk størrelse (B × H × D)	2,0 × 1,2 × 0,9 tommer (5,1 × 3,0 × 2,3 cm)
Vægt	0,9 oz. (25 g)
Vandtæthed	IPX7
Rækkevidde	Ca. 9,8 fod (3 m)

Specifikationer for GSC 10	
Batteri	CR2032 (3 V) perkloratmateriale, kan udskiftes af brugeren – særlig håndtering kan være nødvendig. Se www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate .
Batterilevetid	Ca. 1,4 år (1 time pr. dag)
Driftstemperatur	Fra -15 °C til 70 °C (5 °F til 158 °F)
Radiofrekvens/protokol	2,4 GHz trådløs kommunikationsprotokol

Hjulstørrelse og -omkreds

Hjulstørrelsen er markeret på begge sider af dækket. Hvis du vil ændre cykelprofilen, kan du se på [side 43](#).

Hjulstørrelse	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
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

Appendiks

Hjulstørrelse	L (mm)
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
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

Hjulstørrelse	L (mm)
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
650 × 35A	2090
650 × 38A	2125
650 × 38B	2105
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

Aktivitetsniveauer

	Hvor aktiv er du?	Hvor tit træner du?	Hvor længe træner du?
0	Ingen motion	-	-
1	Lejlighedsvis, let motion	En gang hver 14. dag	Under 15 minutter
2			15 til 30 minutter
3		En gang om ugen	Ca. 30 minutter
4	Regelmæssig motion og træning	2 til 3 gange om ugen	Ca. 45 minutter
5			45 minutter til 1 time
6			1 til 3 timer
7		3 til 5 gange om ugen	3 til 7 timer
8	Daglig træning	Næsten daglig	7 til 11 timer
9		Daglig	11 til 15 timer
10			Mere end 15 timer

Oplysningerne om aktivitetsniveau kommer fra Firstbeat Technologies Ltd., og dele af dem er baseret på Jackson et al. "Prediction of Functional Aerobic Capacity Without Exercise Testing," *Medicine and Science in Sports and Exercise* 22 (1990): 863–870.

Fejlsøgning

Problem	Løsning
Knapperne reagerer ikke. Hvordan nulstiller jeg Edge?	Tryk på og hold POWER , MENU og RESET nede samtidig for at nulstille Edge. BEMÆRK: Dette sletter ikke dine data eller indstillinger.
Jeg vil slette alle brugerdata fra min Edge.	<ol style="list-style-type: none"> Sluk for din Edge. Tryk på og hold POWER og RESET nede, indtil meddelelsen vises. Vælg Ja for at slette alle brugerdata. BEMÆRK: Denne proces sletter alle brugerindtastede -oplysninger, men den sletter ikke din historik.
Min Edge modtager ikke satellitsignaler.	<ol style="list-style-type: none"> Tag din Edge med ud af garager og væk fra høje bygninger og træer. Tænd for din Edge. Stå stille i flere minutter.
Min batteriindikator synes ikke at være præcis.	Lad batteriet til Edge aflade helt, og oplad det herefter helt (uden at afbryde opladningen).
Batteriet holder ikke ret længe.	Reducer tiden med baggrundslys (side 41).
Howdan ved jeg, at min Edge er i USB-lagerenhedstilstand?	Der vises et nyt flytbart diskdrev under Denne computer på Windows-computere eller en monteret disk på Mac-computere.

Problem	Løsning
Min Edge er sluttet til computeren, men den vil ikke gå i lagerenhedstilstand.	Du har muligvis indlæst en ødelagt fil. <ol style="list-style-type: none"> 1. Kobl Edge fra computeren. 2. Sluk for din Edge. 3. Tryk på og hold MENU nede, mens du slutter Edge til din computer. Bliv ved med at trykke på MENU i 10 sekunder, eller indtil Edge går i lagerenhedstilstand.
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.
Min banefil er blevet omdøbt.	Du kan indlæse filer af typen load .tcx og .crs på Edge. Når du vælger en bane, konverteres filen til en .fit-banefil.
Nogle af mine data findes ikke i min historik for Edge.	Når hukommelsen på Edge er fuld, kan den ikke længere registrere data. Du bør regelmæssigt overføre data til din computer for at undgå tab af data.
Jeg skal have udskiftet båndene til beslaget.	Gå til http://buy.garmin.com , eller kontakt din Garmin-forhandler. Køb kun bånd, der er fremstillet af EPDM-gummi.

Indeks

- A**
aktivitetsniveauer 43, 53
alarmer 9
ANT+-sensorer 6, 20–32
 fejlfinding 31
Auto Lap 10, 11
Automatisk rullefunktion 12
Auto Pause 12
avanceret lagring 34
- B**
baggrundslys 41, 48
bånd 3, 49, 55
batteri 54
 opladning 1
 spare på 41
brugerdefinerede
 datafelter 37–40
brugerprofil 43
- C**
cykelholder 2, 49
cykelprofiler 43, 44
Cykelskift 44
- D**
dækstørrelse 43
datafelter 38–41
dataoptagelse 34
distance
 datafelter 38
distancealarmer 9
- E**
egermagnet 26
energi
 alarmer 10
 datafelter 38
 dataoptagelse 34
 meter 30
 zoner 30
enheds-ID 47
etaper 13–19
 indlæse 35
- F**
fart
 datafelter 39
 zoner 44
fejlfinding 31, 54
filer
 indlæse 35
 slette 36
 første opsætning 4, 42
- G**
Garmins produktsupport 47
GPS
 indstillinger 45
 nøjagtighed 38
 siden satellit 45
GSC 10 28, 50
 batteri 29
 Installere 25
- H**
hastighed- og
 kadencesensor 50
historik 33, 55
 overføre 8
 slette 34
 visning 33
hjulstørrelser 43, 51
højde
 datafelter 39, 40
 punkter 46
- I**
ikoner 4
indlæsning af data 35

indlæsning af filer 35
indstillinger 37
installation af Edge 2

K

kadence
 alarmer 10
 datafelter 39
 træning 28
kalibrering af din
 energimåler 30
kaloriealarmer 9
kalorier 39
knapper 5

L

lagring af dine data 7, 19
litiumionbatteri 1, 48
lodret fart 39

M

modtagelse af
 satellitsignaler 6, 54
montere 2, 49

N

nulstilling af Edge 54

O

opdater software 47
opladning af Edge 1
optagelseshistorik 7
overføre data 8, 35

P

parring af ANT+-sensorer 6,
 20
pedalmagnet 26
produktregistrering 47
produktstøtte 47
profil
 bruger 43
 cykel 43
puls
 alarmer 9
 datafelter 39
 indstillinger 22
 zoner 22–24
pulssensor
 batteri 24
 bruge 22
 montering 21
 specifikationer 50

R

registrering 47
rydde brugerdata 54

S

satellitsignaler 45
 indsamler data 6
sensorer, parre 6
slette
 filer 36
 historik 34
software
 opdateringer 47
 version 47
specifikationer 48
startmeddelelse 42, 44
stigning 40

T

tætningsringe (bånd) 49
tekniske specifikationer 48
tid
 alarmer 9
 datafelter 41
 zoner og formater 42
tid på pause 12
tilbehør 48

Indeks

timer [7, 33](#)

toner [41](#)

træning

 indendørs [45](#)

træning med din Edge [9](#)

træningsture [16–19](#)

 indlæse [35](#)

U

USB [2, 8, 35, 54](#)

V

vejrhætte [2, 8, 35](#)

Virtual Partner [13, 15](#)

Z

zoner

 energi [30](#)

 puls [22–24](#)

For at få de nyeste gratis softwareopdateringer (bortset fra kortdata) i hele dit Garmin-produkts levetid skal du besøge Garmins hjemmeside på adressen www.garmin.com.

**GARMIN**®



© 2010-2012 Garmin Ltd. eller dets datterselskaber

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

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

Garmin Corporation
No. 68, Zhangshu 2nd Road, Xizhi Dist., New Taipei City, 221, Taiwan (R.O.C.)