

# EDGE® 500

GPS-AKTIVERT SYKKELCOMPUTER



© 2010-2012 Garmin Ltd. eller datterselskapene

Garmin International, Inc.  
1200 East 151<sup>st</sup> Street,  
Olathe, Kansas 66062,  
USA  
Tlf. (913) 397 8200 eller  
(800) 800 1020  
Faks (913) 397 8282

Garmin (Europe) Ltd.  
Liberty House, Hounslow Business Park,  
Southampton, Hampshire, SO40 9LR  
Storbritannia  
Tlf. +44 (0) 870 850 1241 (utenfor  
Storbritannia)  
0808 238 0000 (innenfor Storbritannia)  
Faks +44 (0) 870 850 1251

Garmin Corporation  
No. 68, Zhangshu 2<sup>nd</sup> Road,  
Xizhi Dist., New Taipei City,  
221, Taiwan  
(Republikken Kina)  
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 autorisert 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>, Auto Pause<sup>®</sup>, Auto Lap<sup>®</sup>, Virtual Partner<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. Firstbeat og Analyzed by Firstbeat er registrerte eller uregistrerte varemerker for Firstbeat Technologies Ltd. Andre varemerker og varenavn tilhører sine respektive eiere.

# Innholdsfortegnelse

<b>Komme i gang</b> .....	<b>1</b>
Om batteriet.....	1
Installere Edge-enheten .....	2
Slå på Edge-enheten.....	4
Innhente satellittsignaler.....	6
Valgfrie ANT+-sensorer .....	6
Ta deg en tur.....	7
Lagre data fra turen .....	7
Bruke gratis programvare .....	7
Overføre historikk til datamaskinen .....	8
<b>Trene med Edge-enheten</b> .....	<b>9</b>
Varsler .....	9
Bruke Auto Lap etter distanse .....	10
Bruke Auto Lap etter posisjon.....	11
Bruke Auto Pause.....	12
Bruke Bla automatisk.....	12
Løyper .....	13
Treningsøker .....	16

<b>ANT+-sensorer</b> .....	<b>20</b>
Tips for å pare ANT+-sensorer med Garmin-enheten.....	20
Sette på pulsmåleren.....	21
Bruke pulsmåleren.....	22
Pulssoner.....	23
Skifte batteriet i pulsmåleren .....	24
Installere GSC 10 .....	25
Bruke GSC 10-enheten .....	28
Skifte batteriet i GSC 10-enheten.....	29
ANT+-sensorer fra tredjepartsleverandører .....	30
Feilsøking av ANT+-sensor .....	31
<b>Historikk</b> .....	<b>33</b>
Vise historikk .....	33
Vise totaler for distanse og tid .....	34
Slette historikk .....	34
Dataregistrering.....	34

<b>Datahåndtering</b> .....	<b>35</b>	<b>Tillegg</b> .....	<b>47</b>
Koble til USB-kabelen .....	35	Registrere enheten .....	47
Laste inn filer .....	35	Om Edge-enheten .....	47
Slette filer .....	36	Oppdatere programvaren .....	47
<b>Innstillinger</b> .....	<b>37</b>	Kontakte Garmins produktstøtte .....	47
Tilpasse datafelt .....	37	Bruke bakgrunnsbelysningen .....	48
Datafelt .....	38	Kjøpe valgfritt tilbehør .....	48
Endre systeminnstillingene .....	41	Spesifikasjoner .....	48
Endre innstillingene for brukerprofilen .....	43	Hjulstørrelse og -omkrets .....	51
Oppdatere sykkelprofilen .....	43	Aktivitetsklasser .....	53
Bytte sykkel .....	44	Feilsøking .....	54
Endre startvarsel .....	44	<b>Indeks</b> .....	<b>56</b>
Hastighetssoner .....	44		
GPS-innstillinger .....	45		
Angi høydepunkter .....	46		

## 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 valgfrie ANT+™-sensorer (side 6).
6. Ta deg en tur (side 7).
7. Lagre turen (side 7).

8. Skaffe deg Garmin Connect™ (side 7).
9. Overføre historikk til datamaskinen (side 8).

## 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 lader ikke når den er utenfor temperaturområdet 0–50 °C (32–122 °F).

Komme i gang

## 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 8](#).

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

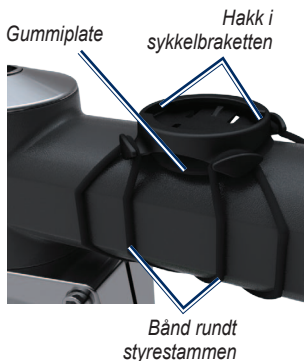
Et fulladet batteri varer i opptil 18 timer før det må lades opp igjen.

## 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. Juster tappene på baksiden av Edge-enheten med hakkene.
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.

Komme i gang

## Slå på Edge-enheten







Trykk på og hold nede **POWER** 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 det første oppsettet.
- Trykk på ▼ eller ▲ for å vise valg og endre standardinnstillingen.
- Trykk på **ENTER** for å foreta et valg.

## 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> (Av/på) for å slå enheten av eller på. Trykk på <b>LIGHT</b> (Lys) 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> (Tilbake) for å avbryte eller gå tilbake til den forrige menyen.

<b>START/STOP</b>	Trykk på <b>START/STOP</b> (Start/stopp) 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> (Runde) for å opprette en ny runde. Trykk på og hold nede <b>RESET</b> (Nullstill) for å nullstille tidtakeren.
<b>PAGE/MENU</b>	Trykk på <b>PAGE</b> (Side) for å bla gjennom sidene med treningsdata. Trykk på og hold nede <b>MENU</b> (Meny) for å bytte mellom meny- 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.

**MERK:** Hvis du vil ha informasjon om hvordan du slår av GPS-mottakeren og bruker Edge-enheten innendørs, kan du se [side 45](#).

## Valgfrie ANT+-sensorer

**MERK:** Hvis du ikke trenger å sette opp ANT+-sensorer, kan du hoppe over dette trinnet.

Hvis du vil bruke en ANT+-sensor under turen, må du installere den og pare den med Edge-enheten.

- Du finner instruksjoner for pulsmåler på [side 21](#).
- Du finner instruksjoner for GSC™ 10-hastighets- og pedalfrekvenssensor på [side 25](#).
- Når det gjelder ANT+-sensorer fra tredjepartsleverandører, kan du se [side 30](#), se i instruksjonene til produsenten og gå til [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports).

## 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 0.0 <sup>k</sup> <sub>h</sub>	Distanse 0 <sup>m</sup>
Tid på dag 08:39	Kalorier 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.

## Ved hjelp av Garmin Connect

Garmin Connect er webbasert programvare som brukes til å lagre og analysere dataene.

1. Gå til [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start).
2. Følg instruksjonene på skjermen.

## Overføre historikk til datamaskinen

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



*Mini-USB-port under gummihette*

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

4. Gå til [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start).
5. Følg instruksjonene som fulgte med programvaren.

## Trene med Edge-enheten

### Varsler

Du kan bruke Edge-varsler til å trene mot bestemte mål når det gjelder tid, distanse, kalori, puls, pedalfrekvens og kraft.

### Bruke varsler for tid, distanse og kalorier

1. Trykk på og hold nede **MENU**.
2. Velg **Trening > Varsler**.
3. Velg **Tidsvarsel**, **Distansevarsel** eller **Kalorivarsel**.
4. Slå på varselet.
5. Angi et tall for tid, distanse eller kalori.
6. Ta deg en tur.

Hver gang du når tallet for varsling, piper Edge-enheten og viser en melding.

**MERK:** Hvis du vil slå på hørbare toner for meldinger, kan du se [side 41](#).

### Bruke avanserte varsler

Hvis du har en valgfri pulsmåler, en GSC 10-enhet eller en ANT+-kraftsensor fra en tredjepartsleverandør, kan du angi avanserte varsler.

1. Trykk på og hold nede **MENU**.
  2. Velg **Trening > Varsler**.
  3. Velg et alternativ:
    - Velg **Pulsvarsel** for å angi minimal og maksimal puls i slag per minutt (bpm).
- MERK:** Du finner mer informasjon om pulssoner og innstillinger på [side 22](#).

## Trene med Edge-enheten

---

- Velg **Pedalfrekvensvarsel** for å angi rask og sakte pedalfrekvens målt i omdreininger av pedalarmen per minutt (o/min).
- Velg **Kraftvarsel** for å angi minimal og maksimal kraft målt i watt.

### 4. Ta deg en tur.

Hver gang du overstiger eller faller under det spesifiserte tallet for puls, pedalfrekvens eller kraft, piper Edge-enheten og viser en melding.

**MERK:** Hvis du vil slå på hørbare toner for meldinger, kan du se [side 41](#).

## Bruke Auto Lap etter distanse

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

1. Trykk på og hold nede **MENU**.
2. Velg **Innstillinger** > **Sykelinnstillinger** > **Auto Lap**.
3. I feltet **Auto Lap-utløser** velger du **Etter distanse**.
4. Angi en verdi.
5. Tilplass valgfrie datafelter for runder ([side 37](#)).
6. Ta deg en tur.

## Bruke Auto Lap etter posisjon

Du kan bruke Auto Lap til automatisk å merke runden ved en bestemt posisjon. Denne funksjonen er til god hjelp når du vil sammenligne ytelsen din over forskjellige deler av turen (for eksempel en lang stigning eller når du trener sprint).

1. Trykk på og hold nede **MENU**.
2. Velg **Innstillinger** > **Sykelinnstillinger** > **Auto Lap**.
3. I feltet **Auto Lap-utløser** velger du **Etter posisjon**.
4. Velg et alternativ:
  - Velg **Bare rundetrykk** for å utløse rundetelleren hver gang du trykker på **LAP**, og hver gang du passerer ett av disse stedene igjen.

- Velg **Start og runde** for å utløse rundetelleren i GPS-posisjonen der du trykker på **START** og hvor som helst i løpet av turen der du trykker på **LAP**.
  - Velg **Merke og runde** for å utløse rundetelleren ved en bestemt GPS-posisjon som er merket før turen, og hvor som helst under turen der du trykker på **LAP**.
5. Tilpass valgfrie datafelter for runder (se side 37).
  6. Ta deg en tur.
- MERK:** Langs løypene bruker du alternativet **Etter posisjon** til å utløse runder på alle rundeposisjonene som er merket i løypen.

### Bruke Auto Pause

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

**MERK:** Pausetiden lagres ikke i historikken.

1. Trykk på og hold nede **MENU**.
2. Velg **Innstillinger** > **Sykkelinstillinger** > **Auto Pause**.
3. Velg et alternativ:
  - Velg **Av**.
  - Velg **Når stoppet** for å sette tidtakeren på pause automatisk når du slutter å bevege deg.
  - Velg **Tilpasset hastighet** for å sette tidtakeren på pause automatisk når hastigheten faller under en bestemt verdi.

4. Tilpass valgfrie datafelter for tid (se [side 37](#)).

Hvis du vil vise hele tiden (fra du trykker på **START** til du trykker på **RESET**), velger du datafeltet **Medgått tid**.

5. Ta deg en tur.

### Bruke Bla automatisk

Bruk funksjonen Bla automatisk til å bla gjennom alle treningsdatasidene automatisk mens tidtakeren er i gang.

1. Trykk på og hold nede **MENU**.
2. Velg **Innstillinger** > **Sykkelinstillinger** > **Bla automatisk**.
3. Velg en visningshastighet: **Sakte**, **Middels** eller **Rask**.
4. Ta deg en tur.

Det blas automatisk gjennom treningsdatasidene. Du kan trykke på **PAGE** for å bytte sider manuelt.



## Løyper

Løyper gjør det mulig å trene ved å bruke en tidligere registrert aktivitet. Du kan følge løypen og forsøke å måle deg med eller overgå tidligere satte mål. Hvis for eksempel den opprinnelige løypen ble fullført på 30 minutter, kan du trene mot en Virtual Partner® og prøve å fullføre løypen på under 30 minutter.

Du kan opprette en løype fra egen aktivitet, eller du kan sende en løype fra Garmin Connect til enheten.

## Opprette løyper med Edge-enheten

Før du kan begynne på en løype, må du ha historikk med GPS-spordata lagret på Edge-enheten.

1. Trykk på og hold nede **MENU**.
2. Velg **Trening** > **Løyper** > **Ny**.
3. Velg en tidligere tur som løypen skal baseres på.

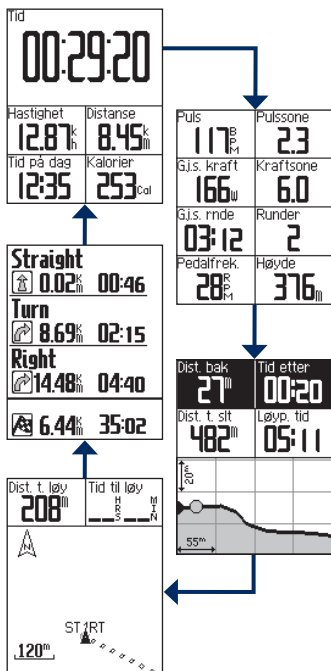
Edge-enheten tilordner et standardnavn til den nye løypen som vises i listen.

4. Velg løypen fra listen.
5. Velg **Rediger løype** for å gi løypen nytt navn.
6. Angi et beskrivende navn på løypen i det øverste feltet (for eksempel 18mi\_Ridgeview).

## Starte en løype

1. Trykk på og hold nede **MENU**.
2. Velg **Trening > Løyper**.
3. Velg løypen fra listen.
4. Velg et alternativ:
  - Velg **Utfør løype**.
  - Velg **Kart** for å få en forhåndsvisning av løypen, og trykk på **BACK** for å gå tilbake til løypelisten.
  - Velg **Profil** for å få en forhåndsvisning av høydeprofilen, og trykk på **BACK** for å gå tilbake til løypelisten.
5. Trykk på **START**.  
 Det registreres historikk selv om du ikke er i løypen. Meldingen Løype fullført vises når du har fullført løypen.
6. Ta deg en tur.

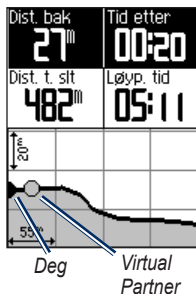
7. Trykk på **PAGE** for å vise datasidene:



### Alternativer utenfor løypen

Du kan inkludere en oppvarming før du begynner på løypen. Trykk på **START** for å starte løypen, og varm opp som normalt. Sørg for at du holder deg utenfor løypen når du varmer opp. Når du er klar til å begynne, setter du kursen mot løypen. Når du er i en hvilken som helst del av løypen, viser Edge-enheten en melding om at du er i løypen.

**MERK:** Så snart du trykker på **START**, begynner Virtual Partner på løypen uten å vente på at du gjør deg ferdig med oppvarmingen.



Hvis du beveger deg utenfor løypen, viser Edge-enheten en melding om at du er utenfor løypen. Bruk løypekartet eller løypepunktene for å finne veien tilbake til løypen.

### Endre løpehastigheten

1. Trykk på og hold nede **MENU**.
2. Velg **Trening > Løyper**.
3. Velg løypen fra listen.
4. Velg **Utfør løype**.
5. Trykk på **LIGHT**.
6. Bruk ▼ og ▲ til å justere tidsprosenten for å fullføre løypen.  
Hvis du for eksempel vil forbedre løpetiden med 20 %, angir du en løypehastighet på 120 %. Du kjemper da mot Virtual Partner for å avslutte en 30-minutters løype på 24 minutter.

### Stoppe en løype

Trykk på og hold nede **MENU**, og velg **Trening > Stopp løype**.

### Slette en løype

1. Trykk på og hold nede **MENU**.
2. Velg **Trening > Løyper**.
3. Velg en rute.
4. Velg **Slett løype > Ja**.

### Treningsøkter

Du kan bruke Edge-enheten til å opprette treningsøkter som inkluderer mål for hvert trinn i treningsøkten og for varierte distanser, tider og hvilerunder. Du kan planlegge treningsøkter på forhånd og lagre dem på Edge-enheten.

## Opprette treningsøkter

1. Trykk på og hold nede **MENU**.
2. Velg **Trening > Treningsøkter > Ny**.
3. Angi et beskrivende navn på treningsøkten i det øverste feltet (for eksempel RASK 10).
4. Velg **Legg til nytt trinn**.
5. Velg **Varighet** for å angi hvordan trinnet skal måles.  
Du kan for eksempel velge **Distanse** for å avslutte trinnet etter en angitt distanse.  
Hvis du velger **Åpne**, kan du avslutte trinnet under treningsøkten ved å trykke på **LAP**.

6. Angi om nødvendig en verdi i feltet under **Varighet**.
7. Velg **Mål** for å angi målet under trinnet.  
Du kan for eksempel velge **Puls** hvis du vil opprettholde jevn puls under trinnet.
8. Du kan om nødvendig velge en målsone eller angi et egendefinert område.  
Du kan for eksempel velge en pulssone. Hver gang du overstiger eller faller under det spesifiserte tallet for puls, piper Edge-enheten og viser en melding.
9. Velg om nødvendig **Ja** i feltet **Hvilerunde**.  
Tidtakeren fortsetter å gå under hvilerunden, og det registreres data.
10. Trykk på **BACK** for å fortsette.
11. Gjenta trinn 4–9 for å legge til enda et nytt trinn.

### Gjenta trinn i treningsøkten

Før du kan gjenta et trinn i en treningsøkt, må du opprette en treningsøkt med minst ett trinn.

1. Velg **Legg til nytt trinn**.
2. Velg et alternativ i feltet **Varighet**.
  - Velg **Gjenta** for å gjenta et trinn én eller flere ganger.
  - Du kan for eksempel gjenta et 5-km-trinn ti ganger.
  - Velg **Gjenta til** for å gjenta et trinn i et bestemt tidsrom.
  - Du kan for eksempel gjenta et 5-km-trinn i 60 minutter eller til pulsen din når 160 bpm.
3. I feltet **Tilbake til trinn** velger du et trinn du vil gjenta.
4. Velg om nødvendig **Ja** i feltet **Hvilerunde**.
5. Trykk på **BACK** for å fortsette.

### Starte en treningsøkt

1. Trykk på og hold nede **MENU**.
2. Velg **Trening > Treningsøker**.
3. Velg treningsøkten.
4. Velg **Utfør treningsøkt**.
5. Trykk på **START**.
6. Ta deg en tur.
7. Trykk på **PAGE** for å vise datasidene:

Når du starter en treningsøkt, viser Edge-enheten hvert trinn av treningsøkten, målet (hvis du har lagt inn dette) og gjeldende treningsøktdata. Du hører en alarm når du er i ferd med å fullføre et trinn i treningsøkten. Det vises en melding som teller ned tiden eller distansen til et nytt trinn begynner.

### Avslutte et trinn

Trykk på **LAP** for å avslutte et trinn før tiden.

**Stoppe en treningsøkt**

1. Trykk på **STOP** for å stoppe tidtakeren.
2. Trykk på og hold nede **RESET** for å lagre turdataene og nullstille tidtakeren.

**Redigere en treningsøkt ved hjelp av Edge-enheten**

1. Trykk på og hold nede **MENU**.
2. Velg **Trening > Treningsøker**.
3. Velg treningsøkten.
4. Velg **Rediger treningsøkt**.
5. Velg trinnet.
6. Velg **Rediger trinn**.
7. Gjør de nødvendige endringene, og trykk på **BACK** for å fortsette.
8. Trykk på **BACK** for å lagre og avslutte.

**Slette en treningsøkt**

1. Trykk på og hold nede **MENU**.
2. Velg **Trening > Treningsøker**.
3. Velg treningsøkten.
4. Velg **Slett treningsøkt > Ja**.

## ANT+-sensorer

Edge-enheten er kompatibel med følgende ANT+-tilbehør:

- Pulsmåler ([side 21](#))
- GSC 10-hastighets- og pedalfrekvenssensor ([side 25](#))
- ANT+-sensorer fra tredjepartsleverandører ([side 30](#))

Hvis du vil ha informasjon om kjøp av ekstra tilbehør, kan du gå til <http://buy.garmin.com>.

### Tips for å pare ANT+-sensorer med Garmin-enheten

- Kontroller at ANT+-sensorene er kompatible med Garmin-enheten.
- Flytt deg 10 m unna andre ANT+-sensorer før du parer ANT+-sensoren med Garmin-enheten.

- Sørg for at Garmin-enheten er innenfor rekkevidden til ANT+-sensoren (3 m).
- Etter at du har paret enhetene den første gangen, gjenkjenner Garmin-enheten automatisk ANT+-sensoren hver gang den aktiveres. Denne prosessen skjer automatisk når du slår på Garmin-enheten, og det tar vanligvis bare noen sekunder når sensorene er aktivert og fungerer riktig.
- Når enhetene er paret, mottar Garmin-enheten bare data fra sensoren din, og du kan bevege deg i nærheten av andre sensorer.



## Sette på pulsmåleren

### **FORSIKTIG**

Pulsmåleren kan forårsake gnagsår når den brukes over lengre tid. For å lindre dette problemet kan du påføre et smøremiddel eller en gel mot gnisning midt på den harde stroppen der den kommer i kontakt med huden.



Ikke bruk gel eller smøremiddel som inneholder solkrem. Ikke påfør smøremiddel eller gel mot gnisning på elektrodene.

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

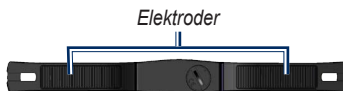
1. Skyv én av tappene på stroppen gjennom sporet i pulsmåleren.



**Pulsmålerstropp**



**Pulsmåler (forside)**




**Pulsmåler (bakside)**

2. Trykk tappene 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 standby-modus og klar til å sende data.

## Bruke pulsmåleren

1. Slå på Edge-enheten.
2. Sørg for at Edge-enheten er innenfor rekkevidden til pulsmåleren (3 m).
3. Trykk på og hold nede **MENU**.
4. Velg **Innstillinger** > **Sykkelinstillinger** > **Puls** > **ANT+ puls**.
5. Velg **Ja** > **Skann på nytt**.
6. Trykk på **BACK** for å gå tilbake til hovedmenyen.

Når pulsmåleren er pare, vises det en melding, og pulsikonet  vises på hovedmenyen.

7. Tilpasse valgfrie datafelter ([side 37](#)).
8. Ta deg en tur.

**TIPS:** Hvis det ikke vises noen pulsdata, eller pulsdataene er uregelmessige, kan det hende at du må stramme stroppen rundt brystet eller varme opp i 5–10 minutter (se [side 31](#)).

## Vise pulssoner og innstillinger

Edge-enheten benytter informasjonen i brukerprofilen i det første oppsettet for å bestemme pulssonene.

1. Trykk på og hold nede **MENU**.
2. Velg **Innstillinger** > **Sykkelinstillinger** > **Puls** > **Pulssoner**.

**MERK:** Du kan tilpasse maksimal puls, hvilepuls og pulssoner ved hjelp av Garmin Connect ([side 8](#)).

## Pulssoner

	<b>% av maksimal puls eller hvilepuls</b>	<b>Oppfattet anstrengelse</b>	<b>Fordeler</b>
1	50–60 %	Avslappet, jevn fart, rytmisk pust	Aerob trening på begynnernivå reduserer stress
2	60–70 %	Komfortabel fart, litt tyngre pust, samtale er mulig	Grunnleggende kardiovaskulær trening, bra nedtrappingsfart
3	70–80 %	Moderat fart, vanskeligere å holde en samtale i gang	Forbedret aerob kapasitet, optimal kardiovaskulær trening
4	80–90 %	Høy fart og litt ubehagelig, vanskelig å puste	Forbedret anaerob kapasitet og terskel, økt hastighet
5	90–100 %	Spurtetempo, ikke mulig over lengre tid, vanskelig å puste	Anaerob og muskulær utholdenhet og økt kraft

## Om pulssoner

### **FORSIKTIG**

Spør legen din om hvilke pulssoner som passer til din form og helsetilstand.

Mange idrettsutøvere bruker pulssoner til å måle og øke den kardiovaskulære styrken og forbedre formen. En pulssone er et bestemt område med hjerteslag per minutt. De fem vanlige pulssonene er nummerert fra 1–5 etter hvor høy intensiteten er.

Howdan påvirker pulssoner formmålene dine? Hvis du kjenner til pulssonene dine, kan du enklere måle og forbedre formen din ved å forstå og følge disse prinsippene:

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

- Hvis du kjenner til pulssonene dine, kan du unngå overtrening og minske faren for skader.

## Skifte batteriet i pulsmåleren

Pulsmåleren inneholder et CR2032-batteri som kan skiftes av brukeren.

**MERK:** Kontakt det lokale renovasjonsselskapet for å få mer informasjon om hvor du skal avhende batterier.

1. Finn det runde batteridekselet på baksiden av pulsmåleren.



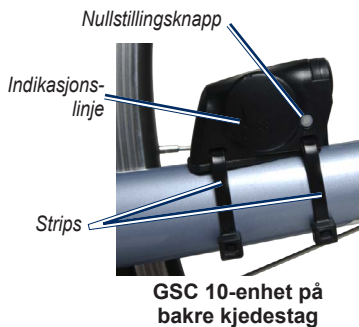
2. Bruk en mynt til å vri dekselet mot klokken slik at pilen på dekselet peker mot **OPEN**.
3. Fjern dekselet og batteriet.
4. Vent i 30 sekunder.
5. Sett inn det nye batteriet med den positive siden opp.  
**MERK:** Pass på at du ikke skader eller mister tetningsringen til dekselet.
6. Bruk en mynt til å vri dekselet med klokken slik at pilen på dekselet peker mot **CLOSE**.

## Installere GSC 10

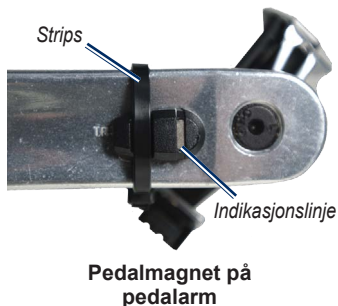
Begge magnetene må være justert mot sine respektive indikasjonslinjer for at Edge-enheten skal kunne motta data.

1. Plasser GSC 10-enheten 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.

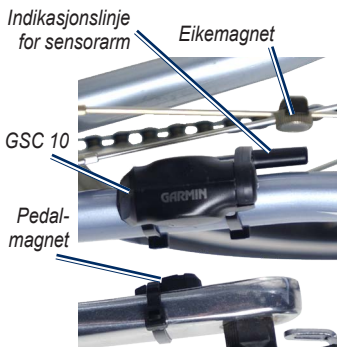


2. Fest GSC 10-enheten løst ved hjelp av to strips.
3. Fest pedalmagneten til pedalarmen ved hjelp av monteringssteipen og en strips. Pedalmagneten må være innenfor 5 mm av GSC 10-enheten. Indikasjonslinjen på pedalmagneten må være på linje med indikasjonslinjen på GSC 10-enheten.



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-enheten og magnetjustering

6. Løsne skruen på sensorarmen.
7. Flytt sensorarmen til innenfor 5 mm av eikemagneten.

Du kan også vippe GSC 10-enheten 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.

## Bruke GSC 10-enheten

1. Slå på Edge-enheten.
2. Sørg for at Edge-enheten er innenfor rekkevidden til GSC 10-enheten (3 m).
3. Trykk på og hold nede **MENU**.
4. Velg **Innstillinger** > **Sykkelinstillinger** > **[Sykkel 1]** > **ANT+ hast./ped.fr.**
5. Velg **Ja** > **Skann på nytt**.
6. Trykk på **BACK** for å gå tilbake til hovedmenyen.

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

7. Tilpasse valgfrie datafelter ([side 37](#)).
8. Ta deg en tur.

## Om GSC 10-enheten

Pedalfrekvensdata fra GSC 10-enheten registreres alltid. Hvis det ikke er noen parete GSC 10-enhet, brukes GPS-data til å beregne hastighet og distanse.

Pedalfrekvens er frekvensen på tråkningen, og måles etter antall omdreininger på pedalarmen per minutt (o/min). Det er to sensorer på GSC 10-enheten: én for pedalfrekvens og en for hastighet.

Hvis du vil ha mer informasjon om pedalfrekvensvarsler, kan du se [side 9](#).

## Ikke-null-gjennomsnitt for pedalfrekvensdata

Innstillingen for ikke-null-gjennomsnitt er tilgjengelig hvis du trener med en valgfri pedalfrekvenssensor. Standardinnstillingen er å utelate nullverdier som oppstår når du ikke trækker på pedalene.



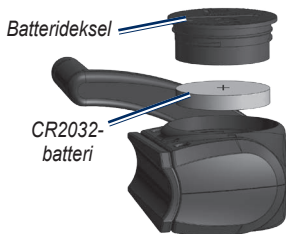
Du kan slå ikke-null-gjennomsnitt av og på ved å trykke på og holde nede **MENU** og velge **Innstillinger** > **Sykkelinstillinger** > **Datagj.sn**.

## Skifte batteriet i GSC 10-enheten

GSC 10-enheten har et CR2032-batteri som kan skiftes av brukeren.

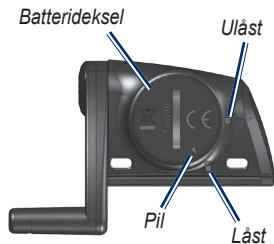
**MERK:** Kontakt det lokale renovasjonsselskapet for å få mer informasjon om hvor du skal avhende batterier.

1. Finn det runde batteridekselet på siden av GSC 10-enheten.



2. Bruk en mynt til å vri dekelet mot klokken til det løsner og kan fjernes (pilen peker på ulåst).
3. Fjern dekelet og batteriet.
4. Vent i 30 sekunder.
5. Sett inn det nye batteriet med den positive siden opp.
 

**MERK:** Pass på at du ikke skader eller mister tetningsringen til dekelet.
6. Bruk en mynt til å vri dekelet tilbake på plass (pil peker på låst).



## ANT+-sensorer fra tredjepartsleverandører

Du finner en liste over ANT+-sensorer fra tredjepartsleverandører som er kompatible med Edge-enheten, på [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports).

### Kalibrere kraftmåleren

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

Før du kan kalibrere kraftmåleren, må den installeres riktig og aktivt registrere data.

1. Trykk på og hold nede **MENU**.
2. Velg **Innstillinger** > **Sykkelinstillinger** > **[Sykkel 1]** > **ANT+ kraft** > **Kalibrer**.
3. Sørg for å holde kraftmåleren i aktivitet ved å trække på pedalene til meldingen vises.

### Vise kraftsoner

Du kan angi sju tilpassede kraftsoner ved hjelp av Garmin Connect. Hvis du kjenner til din FTP (Functional Threshold Power), kan du angi den og tillate at programvaren beregner kraftsonene dine automatisk.

1. Trykk på og hold nede **MENU**.
2. Velg **Innstillinger** > **Sykkelinstillinger** > **[Sykkel 1]** > **Kraftsoner**.

### Ikke-null-gjennomsnitt for kraftdata

Innstillingen for ikke-null-gjennomsnitt er tilgjengelig hvis du trener med en valgfri kraftmåler. Standardinnstillingen er å utelate nullverdier som oppstår når du ikke trækker på pedalene.

Du kan slå ikke-null-gjennomsnitt av og på ved å trykke på og holde nede **MENU** og velge **Innstillinger** > **Sykkelinstillinger** > **Datagj.sn**.

## Feilsøking av ANT+-sensor

Problem	Løsning
ANT+-sensoren pares ikke med enheten min.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Stå 10 meter unna andre ANT-sensorer når du skal pare enheten.</li><li>• Sørg for at enheten er innenfor rekkevidden til pulsmåleren når du foretar paring (3 m).</li><li>• Hvis problemet vedvarer, må du skifte batteriet.</li></ul>
Jeg har en ANT+-sensor fra en tredjepartsleverandør.	Kontroller at den er kompatibel med Edge-enheten ( <a href="http://www.garmin.com/intosports">www.garmin.com/intosports</a> ).
Stroppen til pulsmåleren er for lang.	En mindre, elastisk stropp selges separat. Gå til <a href="http://buy.garmin.com">http://buy.garmin.com</a> .

Problem	Løsning
Pulsdataene er unøyaktige eller uberegnelige.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pass på at du har pulsmåleren nært inntil kroppen.</li><li>• Påfør fukt på elektrodene på nytt. Bruk vann, spytt eller elektrodegel.</li><li>• Rengjør elektrodene. Skitt og svettedråper på elektrodene kan forstyrre pulssignalene.</li><li>• Plasser pulsmåleren på ryggen i stedet for på brystet.</li><li>• Ha på deg en bomullsskjorte eller fukt t-skjorten hvis det er passende for aktiviteten. Syntetiske stoffer som gnisser eller blafrer mot pulsmåleren, kan skape statisk elektrisitet som forstyrrer pulssignalene.</li><li>• Beveg deg vekk fra kilder til sterke elektromagnetiske felt og enkelte trådløse sensorer på 2,4 GHz, siden disse kan forstyrre pulsmåleren. Kilder som kan forårsake interferens, kan omfatte høyspentledninger, elektriske motorer, mikrobølgeovner, trådløse telefoner på 2,4 GHz og trådløse LAN-tilgangspunkter.</li></ul>

## Historikk


Edge-enheten lagrer automatisk historikk når tidtakeren er startet. Edge-enheten kan lagre minst 180 timer med turdata ved vanlig bruk. Når Edge-minnet er fullt, vises en feilmelding. Edge-enheten sletter eller overskriver ikke automatisk historikken. Du kan se [side 34](#) hvis du vil vite hvordan du sletter historikk.

Historikk inkluderer tid, distanse, kalorier, gjennomsnittlig hastighet, maksimal hastighet, høyde over havet og detaljert rundeinformasjon. Edge-historikk kan også inkludere puls, pedalfrekvens og kraft.

**MERK:** Det blir ikke registrert historikk når tidtakeren er stoppet eller satt på pause.

## Vise historikk

1. Trykk på og hold nede **MENU**.
2. Velg **Historikk > Aktiviteter**.

		<b>1 dag</b> <b>12:38</b>	
<b>29:45.25</b>		<b>8.5<sup>mi</sup></b>	
<b>15.45<sup>km/h</sup></b>		<b>254<sup>cal</sup></b>	
<b>Vis mer</b>			

3. Velg et alternativ:
  - Bruk **▼** og **▲** for å bla gjennom aktivitetene.
  - Velg **Vis mer** for å vise detaljene for hele turen eller for hver runde.

## Vise totaler for distanse og tid

Trykk på og hold nede **MENU**, og velg **Historikk > Totaler** for å vise samlet distanse og tid for turen.

## Slette historikk

Når du har overført historikken til datamaskinen, kan det hende at du ønsker å slette historikken fra Edge-enheten.

1. Trykk på og hold nede **MENU**.
2. Velg **Historikk > Slett**.
3. Velg et alternativ:
  - Velg **Indv. aktiviteter** for å slette én aktivitet om gangen.
  - Velg **Alle aktiviteter** for å slette alle turdataene fra historikken.
  - Velg **Gamle aktiviteter** for å slette aktiviteter som er registrert for over en måned siden.

- Velg **Alle totaler** for å nullstille totalene for distanse og tid på turen.  
**MERK:** Dette sletter ikke historikk.

## 4. Velg **Ja**.

## Dataregistrering

Edge-enheten bruker smart registrering. Den registrerer nøkkelpunkter der du endrer retning, hastighet eller puls.

Når du parer en kraftmåler fra en tredjepartsleverandør ([side 30](#)), registrerer Edge-enheten punkter hvert sekund. Når punkter registreres hvert sekund, brukes mer av det tilgjengelige minnet på Edge-enheten, men du får en svært nøyaktig registrering av turen.

## Datahåndtering

Du kan bruke Edge-enheten som en USB-masselagringsenhet.

**MERK:** Edge-enheten er ikke kompatibel med Windows® 95, 98, Me eller NT. Den er heller ikke kompatibel med Mac® OS 10.3 og tidligere versjoner.

### Koble til USB-kabelen

#### 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 USB-kabelen til en USB-port på datamaskinen.
2. Ta av gummihetten på mini-USB-porten.

3. Koble den lille enden av USB-kabelen til mini-USB-porten.  
Enheten vises som en flyttbar stasjon i Min datamaskin på Windows-datamaskiner og som et aktivert volum på Mac-datamaskiner.

### Laste inn filer

Når du har koblet enheten til datamaskinen, kan du laste følgende filer manuelt inn på Edge-enheten: .tcx, .fit, og .crs.

1. Søk på datamaskinen for å finne filen.
2. Velg **Rediger > Kopier**.
3. Åpne Garmin-stasjonen eller -volumet.
4. Åpne NewFiles-mappen.
5. Velg **Rediger > Lim inn**.

## Slette filer

### **MERKNAD**



Enhetens minne inneholder viktige systemfiler som ikke må slettes.

Når du har koblet enheten til datamaskinen, kan du slette filer manuelt.

1. Åpne Garmin-stasjonen eller -volumet.
2. Velg filen.
3. Trykk på **Delete**-tasten på tastaturet.

## Koble fra USB-kabelen

Når du er ferdig med å behandle filene, kan du koble fra USB-kabelen.

1. Fullføre en handling:
  - Windows-datamaskiner: Dobbeltklikk på ikonet for å løse ut  i systemstatusfeltet.
  - Mac-datamaskiner: Dra volumikonet til papirkurven .
2. Koble enheten fra datamaskinen.



## Innstillinger

Du kan tilpasse følgende innstillinger og funksjoner:

- datafelter (side 38)
- systeminnstillinger (side 41)
- brukerprofiler (side 43)
- sykkelprofiler (side 43)
- GPS-innstillinger (side 45)

### Tilpasse datafelt

Du kan tilpasse datafelt på tre sider med treningsdata.

1. Trykk på og hold nede **MENU**.
2. Velg **Innstillinger** > **Sykkelinstillinger** > **Datafelter**.
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 datafeltene.
6. Gjenta trinn 3 til 5 for hver side du vil tilpasse.

**Datafelt**

Datafelt med \*-symbolet viser engelske eller metriske enheter. Datafelt med \*\*-symbolet krever en ANT+-sensor.

Datafelt	Beskrivelse
Dist. – runde *	Den tilbakelagte distansen i den gjeldende runden.
Distanse *	Distanse som er tilbakelagt på den gjeldende turen.
Etapper	Antall fullførte runder.
GPS-nøyaktighet *	Slingringsmonn for din nøyaktige posisjon. GPS-posisjonen din er for eksempel nøyaktig innenfor +/- 12 fot.
Grad	Beregning av stigning under løp. Hvis du for eksempel klatrer 10 meter (høyde) på 200 meter (distanse), er graden din 5 %.
Hastighet – gj.sn. *	Gjennomsnittlig hastighet for turen.

Datafelt	Beskrivelse
Hastighet – maks. *	Den høyest hastigheten som ble oppnådd på den gjeldende turen.
Hastighet – runde *	Gjennomsnittlig hastighet i den gjeldende runden.
Hastighet *	Gjeldende hastighet.
Høyde *	Høyde over eller under havnivå.
Kalorier	Antall kalorier som er forbrent.
Kraft – %FTP **	Gjeldende kraftbruk i % FTP (Functional Threshold Power).
Kraft – 3 s gj.sn. **	Tre sekunders gjennomsnittlig bevegelse for kraftforbruk.
Kraft – 30 s gj.sn. **	30 sekunders gjennomsnittlig bevegelse for kraftforbruk.

Datafelt	Beskrivelse
Kraft – gj.sn. **	Gjennomsnittlig kraftforbruk for hele den gjeldende turen.
Kraft – kJ **	Total (kumulativ) mengde av kraftforbruk i kilojoule.
Kraft – maks. **	Den høyeste kraften som ble oppnådd på den gjeldende turen.
Kraft – runde **	Gjennomsnittlig kraftforbruk for den gjeldende runden.
Kraft **	Gjeldende kraftforbruk i watt.
Kraftsone **	Gjeldende område for kraftforbruk (1–7) basert på FTP eller egendefinerte innstillinger.
Pedalfrekv. – runde **	Gjennomsnittlig pedalfrekvens for den gjeldende runden.

Datafelt	Beskrivelse
Pedalfrekvens – gj.sn. **	Gjennomsnittlig pedalfrekvens for den gjeldende turen.
Pedalfrekvens **	Pedalarmens omdreininger per minutt.
Puls – %maks. **	Prosent av maks.puls.
Puls – %p.res. **	Prosent av pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls).
Puls – gj.sn. %maks. **	Snittprosent av maks.puls for løpet.
Puls – gj.sn. %p.res. **	Snittprosent av pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for løpet.
Puls – gj.sn. **	Gjennomsnittlig puls for turen.

## Innstillinger

Datafelt	Beskrivelse
Puls – runde %maks. **	Snittprosent av maksimal puls for runden.
Puls – runde %p.res. **	Snittprosent av pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for runden.
Puls – runde **	Gjennomsnittlig puls i den gjeldende runden.
Puls **	Puls angitt i slag per minutt (bpm).
Pulsgraf **	Linjegrav som viser gjeldende pulssone (1–5).
Pulssone **	Gjeldende pulsområde (1–5). Standardsonene er basert på brukerprofilen, maksimal puls og hvilepuls.
Styrekurs	Retningen du beveger deg i.

Datafelt	Beskrivelse
Temperatur *	Gjeldende temperatur i Fahrenheit eller Celsius. <b>MERK:</b> 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.
Tid	Stoppeklokketid.
Tid – gj.sn. Runde	Gjennomsnittlig tid for å fullføre rundene så langt.
Tid – runde	Tid på den gjeldende runden.
Tid på dagen	Gjeldende klokkeslett basert på tidsinnstillingene (format, tidssone og sommertid).

Datafelt	Beskrivelse
Tid som er gått	Registrert totaltid fra du trykket <b>START</b> til du trykket <b>RESET</b> .
Total stigning *	Total høydestigning for den gjeldende turen.
Totalt fall *	Totalt høydetap for den gjeldende turen.
Vertikal hastighet *	Hastighet på stigning eller fall målt i fot/meter per time.
VH – 30 s gj.sn. *	30 sekunders gjennomsnittlig bevegelse for vertikal hastighet.

## Endre systeminnstillingene

### Endre lyd

1. Trykk på og hold nede **MENU**.
2. Velg **Innstillinger > System > Toner**.
3. Slå tonene for knapper og meldinger av eller på.

### Endre bakgrunnsbelysningen

1. Trykk på og hold nede **MENU**.
2. Velg **Innstillinger > System > Visning**.
3. Endre innstillingene:
  - Velg **Bakgrunnsbelys., tidsavbr.** for å endre hvor lenge bakgrunnsbelysningen er på.  
**TIPS:** Bruk en kort tidsavbruddsinnstilling for bakgrunnsbelysningen for å spare batteristrom.
  - Velg **Lysnivå** for å endre lysstyrken.
  - Velg **Kontrast** for å endre kontrasten på skjermen.

### Endre konfigurasjonsinnstillingene

Du kan endre alle innstillingene du konfigurerte i det første oppsettet.

1. Trykk på og hold nede **MENU**.
2. Velg **Innstillinger** > **System**.
3. Velg et alternativ:
  - Velg **Systemoppsett** for å endre språk, posisjonsformat, enhetsformat og tidsformat.
  - Velg **Første oppsett** for å endre alle konfigurasjonsinnstillingene i det første oppsettet.
4. Følg instruksjonene på skjermen.

### Tidssoner og tidsformat

Hver gang du slår på Edge-enheten og innhenter satellitter, oppdager Edge-enheten automatisk tidssonen og klokkeslettet. Hvis du vil endre tidsformatet til 12 timer eller 24 timer, må du endre konfigurasjonsinnstillingene i systemoppsettet ([side 42](#)).

### Endre innstillingen Auto. avslåing

Denne funksjonen slår automatisk av Edge-enheten når den har vært inaktiv i 15 minutter.

1. Trykk på og hold nede **MENU**.
2. Velg **Innstillinger** > **System** > **Auto. avslåing**.
3. Velg **På** eller **Av**.

## Endre innstillingene for brukerprofilen

Edge-enheten bruker informasjon som du oppgir om deg selv, til å beregne nøyaktige turdata.

1. Trykk på og hold nede **MENU**.
2. Velg **Innstillinger** > **Brukerprofil** for å oppdatere innstillinger for kjønn, alder, vekt, høyde og aktivitetsklasse.  
Bruk tabellen på [side 53](#) til å avgjøre hvilken aktivitetsklasse du er i.
3. Følg instruksjonene på skjermen.

## Om kalorier

Kaloriforbruk- og pulsanalyseteknologien leveres og støttes av Firstbeat Technologies Ltd. Du finner mer informasjon på [www.firstbeattechnologies.com](http://www.firstbeattechnologies.com).

## Oppdatere sykkelprofilen

Du kan tilpasse tre sykkelprofiler. Edge-enheten bruker sykkelvekten, kilometertellerens verdi og hjulstørrelsen til å beregne nøyaktige turdata.

1. Trykk på og hold nede **MENU**.
2. Velg **Innstillinger** > **Sykkelinstillinger** > **[Sykkel 1]** > **Sykkeldetaljer**.
3. Angi et navn på sykkelprofilen.
4. Angi sykkelvekten og kilometertellerens verdi.
5. I feltet **Hjulstørrelse** velger du et alternativ:
  - Velg **Auto** for å beregne hjulstørrelsen ved hjelp av GPS-distanse.
  - Velg **Egendefinert** for å angi hjulstørrelsen. Du finner en tabell over hjulstørrelser og omkretser på [side 51](#).

### Bytte sykkel

Når du har tilpasset sykkelprofilene på Edge-enheten, velger du sykkelen.

1. Trykk på og hold nede **MENU**.
2. Velg **Innstillinger** > **Sykkelinstillinger** > [Navn på aktiv sykkel] > **Sykkeldetaljer**.
3. Velg hvilken sykkel du vil bruke.

### Endre startvarsel

Denne funksjonen oppdager automatisk når Edge-enheten har innhentet satellitter og er i bevegelse. Den er en påminnelse om å starte tidtakeren slik at du kan registrere data for turen.

1. Trykk på og hold nede **MENU**.
2. Velg **Innstillinger** > **Sykkelinstillinger** > **Startvarsel**.

3. I feltet **Modus** velger du et alternativ:

- Velg **Av**.
- Velg **Én gang**.
- Velg **Gjenta** for å endre tiden og forsinke påminnelsen.

### Hastighetssoner

Edge-enheten din inneholder flere ulike hastighetssoner, fra veldig sakte (Stigning 4) til veldig raskt (Maks. fart). Verdiene for sonene er standardverdier og stemmer kanskje ikke overens med ferdighetene dine. Du kan tilpasse sonene ved hjelp av Garmin Connect ([side 8](#)).

### Vise hastighetssoner

1. Trykk på og hold nede **MENU**.
2. Velg **Innstillinger** > **Sykkelinstillinger** > **Hastighetssoner**.



## GPS-innstillinger

GPS-innstillinger omfatter følgende:

- Slå av satellitter ([side 45](#))
- Vise satellittsiden ([side 45](#))
- Bruke høydepunkter ([side 46](#))

### Trene innendørs

1. Trykk på og hold nede **MENU**.
2. Velg **GPS > GPS-status**.
3. Velg **Av**.

Når GPS er av, er hastighets- og distansedata ikke tilgjengelig med mindre du har en valgfri sensor som sender hastighets- og distansedata til Edge-enheten (f.eks. GSC 10). Neste gang du slår på Edge-enheten, søker den etter satellittsignaler på nytt.

## Siden Satellitt

Satellittsiden viser gjeldende GPS-satellittinformasjon. Du kan vise satellittsiden ved å trykke på og holde nede **MENU** og velge **GPS > Satellitt**.

På satellittsiden vises GPS-nøyaktigheten øverst på siden. De svarte linjene representerer styrken til hvert satellittsignal som mottas, (nummeret på satellitten vises under hver linje).

Du finner mer informasjon om GPS på [www.garmin.com/aboutGPS](http://www.garmin.com/aboutGPS).

### Angi høydepunkter

Du kan lagre opptil 10 høydepunkter. Hvis du bruker et høydepunkt hver gang du starter en bestemt treningstur, får du mer konsekvente og nøyaktige høydedata.

1. Trykk på og hold nede **MENU**.
2. Velg **GPS > Angi høyde**.
3. Angi et beskrivende navn.
4. Angi den kjente høyden.
5. Velg **Lagre**.

Den neste gangen du starter tidtakeren, søker Edge-enheten automatisk etter høydepunkter innenfor 30 m av posisjonen din. Edge-enheten bruker høydedataene som startpunktet.

### Redigere høydepunkter

1. Trykk på og hold nede **MENU**.
2. Velg **GPS > Høydepunkter**.
3. Velg det høydepunktet du vil redigere.
4. Rediger navnet og høyden.

### Slette høydepunkter

Hvis du ikke ønsker å bruke et lagret høydepunkt, må du slette høydepunktet fra Edge-enheten.

1. Trykk på og hold nede **MENU**.
2. Velg **GPS > Høydepunkter**.
3. Velg det høydepunktet du vil slette.
4. Velg **Slett**.

## Tillegg

### Registrere enheten

Gjør det enklere for oss å hjelpe deg. Registrer deg på Internett i dag:

- Gå til <http://my.garmin.com>.
- Oppbevar den originale kvitteringen, eller en kopi av den, på et trygt sted.

### Om Edge-enheten

Du kan vise viktig programvareinformasjon og enhets-IDen ved å trykke på og holde nede **MENU** og velge **Innstillinger** >

**Om Edge.**

### Oppdatere programvaren

1. Velg et alternativ:
  - Bruk WebUpdater. Gå til [www.garmin.com/products/webupdater](http://www.garmin.com/products/webupdater).
  - Bruk Garmin Connect. Gå til <http://connect.garmin.com>.
2. Følg instruksjonene på skjermen.

### Kontakte Garmins produktsupport

Kontakt Garmins produktsupport hvis du har spørsmål om produktet:

- I USA: Gå til [www.garmin.com/support](http://www.garmin.com/support), eller kontakt Garmin USA på telefon (913) 397 8200 eller (800) 800 1020.
- I Storbritannia: Ta kontakt med Garmin (Europe) Ltd. på telefon 0808 238 0000.
- Europa: Gå til [www.garmin.com/support](http://www.garmin.com/support), og klikk på **Contact Support**

## Tillegg

for innenlandsk supportinformasjon, eller ta kontakt med Garmin (Europe) Ltd. på telefon +44 (0) 870 850 1241.

## Bruke bakgrunnsbelysningen

- Trykk på **LIGHT** for å slå på bakgrunnsbelysningen.
- Trykk på hvilken som helst knapp for å forlenge bakgrunnsbelysningen med 15 sekunder.

**MERK:** Varsler og meldinger aktiverer også bakgrunnsbelysningen.

- Endre innstillingene for bakgrunnsbelysningen ([side 41](#)).

## Kjøpe valgfritt tilbehør

Gå til <http://buy.garmin.com>, eller kontakt Garmin-forhandleren for å få informasjon om valgfritt tilbehør og reservedeler.

## Spesifikasjoner

Spesifikasjoner for Edge-enheten	
Fysisk størrelse (B × H × D)	48,3 × 68,6 × 21,6 mm (1,9 × 2,7 × 0,85 tommer)
Vekt	56,7 g (2,0 oz.)
Skjerm (B × H)	31,8 × 37 mm (1,25 × 1,5 tommer)
Oppløsning (B × H)	128 × 160 piksler med LED-bakgrunnsbelysning
Vanntetthet	IPX7
Datalagring	Ca. 50 MB (minst 180 timers turdata ved vanlig bruk)
Datamaskingrensensnitt	USB
Batteritype	700 mAh oppladbar, innebygd litiumionbatteri
Batterilevetid	18 timer ved vanlig bruk

Spesifikasjoner for Edge-enheten	
Driftstemperaturområde	Fra -15 til 60 °C (fra 5 til 140 °F)
Ladetemperaturområde	Fra 0 til 50 °C (fra 32 til 122 °F)
Radiofrekvens/protokoll	2,4 GHz trådløs kommunikasjonsprotokoll
GPS-mottaker	Integrert GPS-mottaker med høy følsomhet
Høydemåler	Intern barometrisk høydemåler

Spesifikasjoner for sykkelbrakett	
Fysisk størrelse (B × H × D)	37,8 × 37,8 × 9,2 mm (1,5 × 1,5 × 0,36 tommer)
Vekt (inkludert bånd og avstandsstykke i gummi)	7,9 g (0,28 oz.)
Bånd (tetningsringer)	<p>To størrelser:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1,3 × 1,5 × 0,9 tommer AS568-125</li> <li>1,7 × 1,9 × 0,9 tommer AS568-131</li> </ul> <p><b>MERK:</b> Bruk bare reservebånd i EPDM (etylenpropylen). Gå til <a href="http://buy.garmin.com">http://buy.garmin.com</a>, eller kontakt Garmin-forhandleren.</p>

## Tillegg

Spesifikasjoner for pulsmåler	
Fysisk størrelse (B × H × D)	34,7 × 3,4 × 1,1 cm (13,7 × 1,3 × 0,4 tommer)
Vekt	44 g (1,6 oz.)
Vanntetthet	10 m (32,9 fot)
Overføring- sområde	Ca. 3 m (9,8 fot)
Batteri	Utskiftbart CR2032 (3 volt) i perkloratmateriale – spesiell håndtering kan være nødvendig. Se <a href="http://www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate">www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate</a> .
Batterilevetid	Ca. 3 år (1 time per dag)

Spesifikasjoner for pulsmåler	
Driftstemperatur	Fra -10 til 50 °C (fra 14 til 122 °F) <b>MERK:</b> Bruk passende klær under kalde forhold, slik at du holder pulsmåleren nær kroppstemperaturen.
Radiofrekvens/ protokoll	2,4 GHz trådløs kommunikasjonsprotokoll

Spesifikasjoner for GSC 10-enhet	
Fysisk størrelse (B × H × D)	5,1 × 3,0 × 2,3 cm (2,0 × 1,2 × 0,9 tommer)
Vekt	25 g (0,9 oz.)
Vanntetthet	IPX7
Overføring- sområde	Ca. 3 m (9,8 fot)

Spesifikasjoner for GSC 10-enhet	
Batteri	Utskiftbart CR2032 (3 volt) i perkloratmateriale – spesiell håndtering kan være nødvendig. Se <a href="http://www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate">www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate</a> .
Batterilevetid	Ca. 1,4 år (1 time per dag)
Driftstemperatur	Fra -15 til 70 °C (fra 5 til 158 °F)
Radiofrekvens/protokoll	2,4 GHz trådløs kommunikasjonsprotokoll

## Hjulstørrelse og -omkrets

Størrelsen på hjulet er avmerket på begge sider av dekket. Hvis du vil endre sykkelprofilen, kan du se [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 rørformet	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1-1/4	1905
24 × 1,75	1890
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965

## Tillegg

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 rørformet	2130
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200



## Aktivitetsklasser

	Hvor aktiv er du?	Hvor ofte trener du?	Hvor lenge trener du?
0	Ingen trening	-	-
1	Valgfri, lett trening	Én gang hver 14. dag	Under 15 minutter
2			15 til 30 minutter
3		Én gang per uke	Ca. 30 minutter
4	Fast trening	2 til 3 ganger per uke	Ca. 45 minutter
5			45 minutter til 1 time
6			1 til 3 timer
7		3 til 5 ganger per uke	3 til 7 timer
8	Daglig trening	Nesten daglig	7 til 11 timer
9		Daglig	11 til 15 timer
10			Mer enn 15 timer

Aktivitetsklasseinformasjonen leveres av Firstbeat Technologies Ltd. Deler av den tar utgangspunkt i Jackson et al. "Prediction of Functional Aerobic Capacity Without Exercise Testing", *Medicine and Science in Sports and Exercise* 22 (1990): 863–870.

## Feilsøking

Problem	Løsning
Knappene reagerer ikke. Hvordan nullstiller jeg Edge-enheten?	Trykk på og hold nede <b>POWER</b> , <b>MENU</b> og <b>RESET</b> samtidig for å nullstille Edge-enheten. <b>MERK:</b> Dette sletter ikke noen av dataene eller innstillingene dine.
Jeg vil slette alle brukerdatabene fra Edge-enheten.	<ol style="list-style-type: none"> <li>Slå av Edge-enheten.</li> <li>Trykk på og hold nede <b>POWER</b> og <b>RESET</b> til meldingen vises.</li> <li>Trykk på <b>Ja</b> for å slette alle brukerdatabene.</li> </ol> <b>MERK:</b> Dette sletter all informasjon som er angitt av brukeren, men det sletter ikke historikken.
Edge-enheten innhenter ikke satellittsignaler.	<ol style="list-style-type: none"> <li>Ta med Edge-enheten ut av parkeringshus og bort fra høye bygninger og trær.</li> <li>Slå på Edge-enheten.</li> <li>Hold enheten på samme sted i noen minutter.</li> </ol>
Batterimåleren virker unøyaktig.	La batteriet i Edge-enheten lades helt ut, og lad deretter batteriet helt opp igjen (uten å avbryte ladesyklusen).
Batteriet varer ikke lenge.	Reduser tiden for bakgrunnsbelysningen ( <a href="#">side 41</a> ).
Hvordan vet jeg at Edge-enheten er i USB-masselagringsmodus?	Du skal se en ny flyttbar diskstasjon i Min datamaskin på Windows-datamaskiner og et aktivert volum på Mac-datamaskiner.

Problem	Løsning
Edge-enheten er koblet til datamaskinen, men den går ikke inn i masselagringsmodus.	<p>Det kan hende at du har lastet en ødelagt fil.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Koble Edge-enheten fra datamaskinen.</li> <li>2. Slå av Edge-enheten.</li> <li>3. Trykk på og hold nede <b>MENU</b> mens du kobler Edge-enheten til datamaskinen.</li> </ol> <p>Fortsett å trykke på <b>MENU</b> i 10 sekunder eller til Edge-enheten går inn i masselagringsmodus.</p>
Jeg finner ingen nye flyttbare stasjoner i listen over stasjoner.	Hvis du har flere nettverksstasjoner koblet til datamaskinen, kan det hende at Windows har problemer med å tilordne stasjonsbokstaver til Garmin-stasjonene. Du finner mer informasjon om hvordan du tilordner stasjonsbokstaver, i hjelpen til operativsystemet.
Løpefilen fikk nytt navn.	Du kan laste .tcx- og .crs-filer på Edge-enheten. Når du velger løypen, blir filen konvertert til en .fit-løpefil.
Noen av dataene mine mangler i historikken til Edge-enheten.	Når minnet på Edge-enheten er fullt, blir ikke data registrert. Overfør data til datamaskinen regelmessig slik at data ikke går tapt.
Jeg trenger å skifte ut båndene til braketten.	Gå til <a href="http://buy.garmin.com">http://buy.garmin.com</a> , eller kontakt Garmin-forhandleren. Kjøp bare bånd som er laget av EPDM (etylenpropylen).

# Indeks

- A**  
aktivitetsklasser 43, 53  
ANT+-sensorer 6, 20–32  
    feilsøking 31  
Auto Lap 10, 11  
Auto Pause 12
- B**  
bakgrunnsbelysning 41, 48  
bånd 3, 49, 55  
batteri 54  
    lade 1  
    spare 41  
Bla automatisk 12  
brukerprofil 43  
bytte sykkel 44
- D**  
datafelt 38–41  
dataopplasting 35  
dataregistrering 34  
dekkstørrelse 43
- distanse  
    datafelt 38  
distansevarsler 9
- E**  
egendefinerte datafelter 37–40  
eikemagnet 26  
enhets-ID 47
- F**  
feilsøking 31, 54  
filer  
    laste 35  
    slette 36  
første oppsett 4, 42
- G**  
Garmin produktsupport 47  
GPS  
    innstillinger 45  
    nøyaktighet 38  
    satellittside 45  
grad 38  
GSC 10 28, 50  
    batteri 29  
    installere 25
- gummihette 2, 8, 35
- H**  
hastighet  
    datafelt 38  
    soner 44  
hastighets- og  
    pedalfrekvenssensor 50  
historikk 33, 55  
    overføre 8  
    slette 34  
    vise 33  
hjulstørrelser 43, 51  
høyde  
    datafelt 38, 41  
    punkter 46
- I**  
ikoner 4  
innhente satellittsignaler 6, 54  
innstillinger 37  
installere Edge-enheten 2

**K**

kalibrere kraftmåleren 30  
kalorier 38  
kalorivarsler 9  
knapper 5  
kraft  
    datafelt 39  
    dataregistrering 34  
    meter 30  
    soner 30  
    varsler 10

**L**

lade Edge-enheten 1  
lagre data 7, 19  
laste inn filer 35  
litiumionbatteri 1, 48

**M**

montere 2, 49

**O**

oppdatere programvare 47  
overføre data 8, 35

**P**

pare ANT+-sensorer 6, 20  
pedalfrekvens  
    datafelt 39  
    trening 28  
    varsler 10  
pedalmagnet 26  
produktregistrering 47  
produktstøtte 47  
profil  
    bruker 43  
    sykkel 43  
programvare  
    oppdateringer 47  
    versjon 47  
puls  
    datafelt 40  
    innstillinger 22  
    soner 22–24  
    varsler 9  
pulsmåler  
    batteri 24  
    bruke 22  
    sette på 21  
    spesifikasjoner 50

**R**

registrere historikk 7  
registrering 47  
ruter 13–19  
    laste 35

**S**

satellittsignaler 45  
    innhente 6  
sensorer, pare 6  
sette tiden på pause 12  
slette  
    filer 36  
    historikk 34  
sletting av brukerdatabaser 54  
smart registrering 34  
soner  
    kraft 30  
    puls 22–24  
spesifikasjoner 48  
startvarselmelding 42, 44  
sykkelbrakett 2, 49  
sykkelprofiler 43, 44

## Indeks

---

### T

tekniske spesifikasjoner 48

tetningsringer (bånd) 49

tid

datafelt 40

soner og formater 42

varsler 9

tidtaker 7, 33

tilbakestille Edge-enheten 54

tilbehør 48

toner 41

trene med Edge-enheten 9

trening

innendørs 45

treningsøker 16–19

laste 35

### U

USB 2, 8, 35, 54

### V

varsler 9

vertikal hastighet 41

Virtual Partner 13, 15



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

**GARMIN**<sup>®</sup>



© 2010-2012 Garmin Ltd. eller datterselskapene

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

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

Garmin Corporation  
No. 68, Zhangshu 2<sup>nd</sup> Road, Xizhi Dist., New Taipei City, 221, Taiwan (Republikken Kina)