

GARMIN.

brukerveiledning

# EDGE® 800

GPS-AKTIVERT SYKKELCOMPUTER MED BERØRINGSSKJERM



© 2010–2012 Garmin Ltd. eller datterselskapene

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

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

Garmin®, Auto Pause®, Auto Lap®, Virtual Partner® og Edge® er varemerker for Garmin Ltd. eller datterselskapene, registrert i USA og andre land. Garmin Connect™, GSC™, ANT™ og ANT+™ er varemerker for Garmin Ltd. eller datterselskapene. Disse varemerkene kan ikke brukes uten uttrykkelig tillatelse fra Garmin.

Windows® er et registrert varemerke for Microsoft Corporation i USA og/eller andre land. Mac® 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>Innledning</b> .....	<b>1</b>	ANT+-sensorer fra	
Sette opp enheten .....	1	tredjepartsleverandører .....	16
Registrere enheten .....	1	Feilsøking av ANT+-sensor .....	18
Om batteriet .....	1	Pulssoner .....	19
Oversikt over enheten .....	2	<b>Historikk</b> .....	<b>20</b>
<b>Trening</b> .....	<b>4</b>	Vise en sykkeltur .....	20
Ta deg en tur .....	4	Dataregistrering .....	22
Lagre data fra turen .....	4	Datahåndtering .....	23
Varsler .....	4	<b>Navigering</b> .....	<b>25</b>
Treningsøkter .....	5	Steder .....	25
Bruke Virtual Partner .....	8	Ruteinnstillinger .....	27
Løyper .....	9	Kjøre tilleggskart .....	28
<b>ANT+-sensorer</b> .....	<b>12</b>	Kartinnstillinger .....	30
Pare ANT+-sensorene .....	12	<b>Oppsett</b> .....	<b>31</b>
Sette på pulsmåleren .....	13	Tilpasse sidene og datafeltene .....	31
Pare pulsmåleren .....	13	Oppdatere sykkelfprofilen .....	36
Installere GSC 10 .....	15	Treningsinnstillinger .....	36
Pare GSC 10 .....	15	Systeminnstillinger .....	39
		Brukerprofilinnstillinger .....	42

---

<b>Tillegg .....</b>	<b>43</b>
Registrere enheten .....	43
Om Edge-enheten .....	43
Oppdatere programvaren .....	43
Kontakte Garmins produktstøtte .....	43
Kjøpe valgfritt tilbehør .....	44
Ta vare på enheten .....	44
Ta vare på pulsmåleren .....	44
Spesifikasjoner .....	45
Om batteriet .....	47
Lade Edge-enheten .....	48
Pulsmåler- og GSC 10-batterier .....	48
Hjulstørrrelse og -omkrets .....	51
Feilsøking .....	53
<b>Indeks .....</b>	<b>55</b>

## Innledning

### ADVARSEL

Rådfor 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.

## Sette opp enheten

Når du bruker Edge®-enheten for første gang, følger du instruksjonene for oppsett i *hurtigstartveiledningen for Edge 800*.

## 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 batteriet

### ADVARSEL

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


Enheten får strøm fra et innebygd lithiumionbatteri som du kan lade ved hjelp av vekselstrømladeren eller USB-kabelen som følger med i produktesken ([side 47](#)).

**MERK:** Enheten lades ikke når den er utenfor temperaturområdet 0–45 °C (32–113 °F).









## Oversikt over enheten

### Taster



	Trykk og hold nede for å slå enheten av og på. Trykk for å vise statussiden og justere bakgrunnsbelysningen.
<b>LAP/ RESET</b>	Trykk for å opprette en ny runde. Trykk og hold nede for å lagre turen og nullstille tidtakeren.
<b>START/ STOP</b>	Trykk for å starte og stoppe tidtakeren.

## Knapper på berøringsskjermen

	Velg for å vise satellitter og åpne menyen for GPS-innstillinger.
	Velg for å åpne menyen med innstillinger. Når du viser en løype, velger du denne for å vise tilleggsfunksjoner.
	Velg for å slette en løype, treningsøkt eller aktivitet.
	Velg for å lukke siden uten å lagre.
	Velg for å lagre endringene og lukke siden.
	Velg for å gå tilbake til den forrige siden.
	Velg for å bytte side eller bla. Du kan også skyve fingeren over berøringsskjermen.
	Velg for å begrense søket ved å angi en del av navnet.



## Tips og snarveier

### Låse berøringsskjermen

For å unngå at du utilsiktet trykker på berøringsskjermen, kan du låse den.


1. Trykk på .
- Statussiden vises.
2. Velg **Lås**.

### Bytte sykkel



1. Trykk på .
- Statussiden vises.
2. Velg  for å bytte sykkel.



## Bruke bakgrunnsbelysningen

- Du kan når som helst trykke lett på berøringsskjermen for å slå på bakgrunnsbelysningen.
- Trykk på  for å slå på bakgrunnsbelysningen og justere lysstyrken.  
**MERK:** Varsler og meldinger aktiverer også bakgrunnsbelysningen.
- Endre tidsavbrudd for bakgrunnsbelysning ([side 47](#)).

## Endre innstillingene for ANT+-tilbehør

1. Trykk på .
- Statussiden vises.
2. Velg , ,  eller .

## Endre datafelter

På alle sider kan du trykke og holde nede et datafelt til det utheves.

Når du tar vekk fingeren, blir du bedt om å velge et nytt datafelt ([side 31](#)).

## Trening

### Ta deg en tur

Før du kan registrere historikk, må du lokalisere satellittsignaler eller pare Edge-enheten med en ANT+™-sensor (side 12).



1. Trykk på **START** fra tidtakersiden for å starte tidtakeren.  
Historikk registreres bare når tidtakeren går.
2. 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.

### 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. Velg **MENY > Trening > Varsler**.
2. Velg **Tidsvarsel**, **Avstandsvarsel** eller **Kalorivarsel**.
3. Slå på varselet.
4. Angi et tall for tid, avstand eller kalori.
5. 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. Velg **MENY > Trening > Varsler**.
2. 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 13](#).
  - Velg **Pedalfrekvensvarsel** for å angi minimal og maksimal pedalfrekvens målt i omdreinger av pedalarmen per minutt (o/min).
  - Velg **Kraftvarsel** for å angi minimal og maksimal kraft målt i watt.

3. 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](#).

## Treningsøker

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

## Trening

---

1. Velg **MENY** > **Trening** > **Treningsøker** > **Ny treningsøkt**.

2. Gi treningsøkten et navn.

3. Velg **<Legg til nytt trinn>**.

4. 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**.

5. Angi om nødvendig en verdi i feltet under **Varighet**.

6. Velg **Mål** for å angi målet under trinnet.

Du kan for eksempel velge **Puls** hvis du vil opprettholde jevn puls under trinnet.

7. 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.

8. Velg om nødvendig **Ja** i feltet **Hvilerunde**.


Tidtakeren fortsetter å gå under hvilerunden, og det registreres data.

9. Velg  for å lagre trinnet.

10. Velg  for å lagre treningsøkten.

## 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  for å lagre trinnet.

## Starte en treningsøkt

1. Velg **MENY > Trening > Treningsøker**.
2. Velg en treningsøkt.
3. Velg **Kjør treningsøkt**.
4. Trykk på **START**.

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

Velg **MENY > Trening > Treningsøker > Stopp treningsøkt**.

## Redigere en treningsøkt ved hjelp av Edge-enheten

1. Velg **MENY > Trening > Treningsøker**.
2. Velg en treningsøkt.
3. Velg **Rediger**.
4. Velg et trinn.
5. Foreta nødvendige endringer, og velg  for å lagre trinnet.
6. Velg  for å lagre treningsøkten.

## Slette en treningsøkt

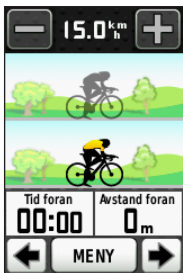
1. Velg **MENY > Trening > Treningsøker**.
2. Velg en treningsøkt.
3. Velg  > **Ja**.

## Bruke Virtual Partner

Virtual Partner® er et treningsverktøy som er laget for å hjelpe deg med å nå målene dine.

1. Ta deg en tur.
2. Bla til Virtual Partner-siden for å se hvem som leder.

Øverst på siden kan du bruke + og - for å justere hastigheten til Virtual Partner under turen.



## Løyper

Løyper gjør det mulig følge en tidligere registrert aktivitet. Du kan følge en lagret løype rett og slett fordi det er en god løype. Du kan for eksempel lagre en sykkelvennlig vei til jobben. Du kan også følge en lagret løype og forsøke å tangere eller overgå tidligere innstilte innsatsmål. Hvis den opprinnelige løypen for eksempel ble fullført på 30 minutter, kan du trene mot en Virtual Partner og prøve å fullføre løypen på under 30 minutter.

## Opprette løyper med Edge-enheten


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

1. Velg **MENY** > **Løyper** > **Opprett ny løype**.
2. Velg en tidligere tur som du baserer løypen på.
3. Angi et navn på løypen, og velg .

### Starte en løype

Du kan registrere en separat oppvarmingsaktivitet på Edge-enheten. Før du begynner på løypen, må du nullstille tidtakeren.

1. Velg **MENY > Løyper**.
2. Velg en løype.
3. Se gjennom sidene med løypedata (valgfritt).

Du kan også velge  for å redigere løypefunksjonene. Du kan for eksempel endre fargen på kurslinjen på kartet.

4. Velg **Gå**.

Det registreres historikk selv om du ikke er i løypen. Det vises en melding etter at du har fullført løypen.

### Følge en løype fra Internett

Du må ha en Garmin Connect-konto ([side 20](#)).

1. Koble Edge-enheten til datamaskinen.
2. Gå til [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com), og finn en aktivitet.
3. Klikk på **Send til enhet**.
4. Koble fra Edge-enheten, og slå den på.
5. Velg **MENY > Løyper**.
6. Velg løypen > **Gå**.

## 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 befinner deg innenfor løypen, vises en melding.

**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. Bruk løypekartet eller løypepunktene for å finne veien tilbake til løypen.

## Endre løypehastigheten

1. Velg **MENY** > **Løyper**.
2. Velg en løype > **Gå**.
3. Bla til Virtual Partner-siden.


4. Øverst på siden bruker du + og - for å justere tiden det skal ta å fullføre løypen, i prosent.

Hvis du for eksempel vil forbedre løypetiden 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

Velg **MENY** > **Løyper** > **Stopp løype**.

## Slette en løype

1. Velg **MENY** > **Løyper**.
2. Velg en løype.
3. Velg  > **Ja**.

## ANT+-sensorer

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

- Pulsmåler ([side 13](#))
- GSC 10-hastighets- og pedalfrekvenssensor ([side 15](#))
- ANT+-sensorer fra tredjepartsleverandører ([side 16](#))

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

## Pare ANT+-sensorene

Før du kan pare, må du ta på deg pulsmåleren eller installere sensoren. Du finner instruksjoner i *hurtigstartveiledningen for Edge 800* eller tilbehørspakken.

- Kontroller at ANT+-sensorene er kompatible med Garmin-enheten.
- Sørg for at Edge-enheten er innenfor rekkevidden til tilbehøret (3 m).  
Stå 10 meter unna andre ANT+-sensorer når du skal pare enhetene.
- 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

Du finner instruksjoner i *hurtigstartveiledningen for Edge 800* eller tilbehørspakken.

## Pare pulsmåleren

Hvis du har kjøpt en pulsmåler separat, må du pare den med Edge-enheten for å kunne vise pulsdata. Før du kan pare dem, må du ta på deg pulsmåleren.

1. Slå på Edge-enheten.
2. Sørg for at Edge-enheten er innenfor rekkevidden til pulsmåleren (3 m).
3. Velg **MENY** >  > **Sykkelinstillinger** > **Puls** > **ANT+-puls**.
4. Velg **Pulsmåler** > **Ja**.
5. Trykk på .

Du får en melding når pulsmåleren er parett, og  vises kontinuerlig på statussiden.


6. Om nødvendig velger du **Skann på nytt**.
7. Om nødvendig tilpasser du pulsdatabeltene ([side 31](#)).

Når du har satt på pulsmåleren, er den i standbymodus og klar til å sende data.

**TIPS:** Hvis det ikke vises noen pulsdata eller feil pulsdata vises, kan det hende at du må stramme stroppen rundt brystet eller varme opp i 5–10 minutter ([side 18](#)).

## Stille inn pulssoner

Edge-enheten benytter informasjonen i brukerprofilen i det første oppsettet for å bestemme pulssonene. Still inn maksimal puls, hvilepuls og pulssoner for å få mest mulig nøyaktige kaloridata under turen.

1. Velg **MENY** >  > **Sykelinnstillinger** > **Puls** > **Pulssoner**.
2. Angi maksimal puls og hvilepuls.  
Soneverdiene oppdateres automatisk, men du kan fortsatt redigere hver verdi manuelt.
3. Velg **Basert på**, og velg et alternativ:
  - Velg **BPM** for å vise og redigere sonene i slag per minutt.
  - Velg **% maks.** for å vise og redigere sonene som en prosentandel av din maksimale puls.
  - Velg **% pulsreserve** for å vise og redigere sonene som en prosentandel av din hvilepuls.

### Om pulssoner

Mange idrettsutøvere bruker pulssoner til å måle og øke den kardiovaskulære styrken og forbedre formen. En pulssone er et definert intervall over hjerteslag per minutt.

De fem vanlige pulssonene er nummerert fra 1–5 etter hvor høy intensiteten er. Pulssonene beregnes basert på prosentene av den maksimale pulsen din.

### Treningsmål

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.

Hvis du kjenner til din maksimale puls, kan du angi den, slik at Edge-enheten kan beregne pulssonene basert på prosentene som vises i tabellen (side 19).



Hvis du ikke kjenner til din maksimale puls, kan du bruke en av kalkulatorene som du finner på Internett. Enkelte treningssentre tilbyr en test som måler maksimal puls.



## Installere GSC 10

Du finner instruksjoner i *hurtigstartveiledningen for Edge 800* eller tilbehørspakken.

## Pare GSC 10

Hvis du har kjøpt en GSC 10-enhet separat, må du pare den med Edge-enheten for å kunne vise data for hastighet og pedalfrekvens. Før du kan pare, må du installere GSC 10-enheten.

1. Slå på Edge-enheten.
2. Sørg for at Edge-enheten er innenfor rekkevidden til GSC 10-enheten (3 m).
3. Velg **MENY** >  > **Sykkelinstillinger** > **Sykkelprofiler**.
4. Velg en sykkel.
5. Velg **ANT+-hastighet/-pedalfrekvens** > **Sykkelsensorer** > **Ja**.
6. Trykk på .

Når GSC 10-enheten er pare, vises det en melding, og   vises kontinuerlig på statussiden.

7. Tilpasse valgfrie datafelter (side 31).

### Om GSC 10-enheten


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

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

Hvis du vil ha mer informasjon om pedalfrekvensvarsler, kan du se [side 5](#).

### 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.


For å slå ikke-null-gjennomsnitt av eller på, velger du **MENY** >  > **Sykkelinstillinger** > **Dataregistrering** > **Datagjennomsnitt** > **Pedalfrekvens**.

### 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).

### Pare kraftmåleren


Se instruksjoner fra produsenten.

Du får en melding når kraftmåleren er parett, og  vises kontinuerlig på statussiden.

### Kalibrer 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. Velg **MENY** >  > **Sykelinnstillinger** > **Sykelprofiler**.
2. Velg en sykkel.
3. Velg **ANT+-kraft** > **Kalibrer**.
4. Sørg for å holde kraftmåleren i aktivitet ved å trå på pedalene til det vises en melding.

### Stille inn kraftsoner


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

1. Velg **MENY** >  > **Sykelinnstillinger** > **Sykelprofiler**.
2. Velg en sykkel.
3. Velg **Kraftsoner**.
4. Angi FTP-verdi.

5. Velg **Basert på**, og velg et alternativ:
  - Velg **Watt** for å vise og redigere sonene i watt.
  - Velg **% FTP** for å vise og redigere sonene som en prosentandel av din FTP.

### 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.

For å slå av eller på ikke-null-gjennomsnitt, velger du **MENY** >  > **Sykelinnstillinger** > **Dataregistrering** > **Datagjennomsnitt** > **Kraft**.

## Feilsøking av ANT+-sensor

Problem	Løsning
ANT+-sensoren pares ikke med enheten min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stå 10 m unna andre ANT+-sensorer når du skal pare enhetene.</li> <li>• Sørg for at enheten er innenfor rekkevidden til pulsmåleren (3 m) når du utfører paringen.</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> ).
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 og kontaktklappen på nytt. Bruk vann, spytt eller elektrodegel.</li> <li>• Vask stroppen etter hver syvende bruk (<a href="#">side 44</a>).</li> <li>• Plasser elektrodene 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>
Hvor mye bør jeg stramme skruen på sensorarmen når jeg installerer GSC 10-enheten?	Garmin anbefaler et dreiningmoment på 0,2 til 0,3 N/m (1,9 til 2,4 pund per tomme) for å sikre en vann tett forsegling på GSC 10-sensorarmen.

## 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

## Historikk

Edge-enheten lagrer automatisk historikk når tidtakeren er startet. Når Edge-minnet er fullt, vises en feilmelding. Edge-enheten sletter eller overskriver ikke automatisk historikken. Se [side 21](#) 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 en sykkeltur

Du kan vise lagrede og pågående turer, men tidtakeren må stoppes.

1. Velg **MENY > Historikk > Aktiviteter**.
2. Velg en tur fra listen, eller velg **Aktivitet pågår**.

## Vise totaler for distanse og tid

Velg **MENY > Historikk > Resultater** for å vise samlet avstand og tid for turen.

## Bruke 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. tilgang til Internett etter at det er installert.



## Overføre historikk til datamaskinen

### MERKNAD

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

1. Koble USB-kabelen til en tilgjengelig USB-port på datamaskinen.
2. Fjern gummihebben ① fra mini-USB-porten ②.



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.

## Slette historikk

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

1. Velg **MENY > Historikk > Slett**.
2. Velg et alternativ:
  - 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.
3. 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 16), registrerer Edge-enheten punkter hvert sekund. Å registrere punkter hvert sekund bruker mer av tilgjengelig minnekapasitet på Edge-enheten.

Hvis du vil ha informasjon om ikke-null-gjennomsnitt for pedalfrekvens og kraftdata, kan du se [side 16–17](#).

## Endre datalagringsområde

1. Velg **MENY** >  > **System** > **Dataregistrering** > **Registrer på**.
2. Velg **Internt minne** (enhetsminne) eller **Minnekort** (valgfritt minnekort er nødvendig).

## Sette inn et microSD-kort

Kjøp microSD-minnekort hos en elektronikkforhandler, eller kjøp forhåndslastede kort med detaljerte kartdata hos en Garmin-forhandler.

1. Fjern gummihetten ① fra microSD-kortsporet ②.



2. Du setter inn kortet ved å skyve det inn til du hører et klikk.

## Datahåndtering

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

**MERK:** 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 og minnekortet (valgfritt) vises som flyttbare stasjoner i Min datamaskin på Windows-datamaskiner og som aktiverte volumer på Mac-datamaskiner.

### Laste inn filer

Når du har koblet enheten til datamaskinen, kan du laste følgende filer manuelt inn på enheten: TCX, FIT, GPX og CRS.

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

5. Velg **Rediger** > **Lim inn**.

Alle løypefiler konverteres og lagres i mappen eller volumet **Garmin/Courses**.

## 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- eller minnekortstasjonen/-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. Fullfør en handling:

- Windows-datamaskiner: Dobbeltklikk på ikonet for å løse ut  i systemstatusfeltet.
- Mac-datamaskiner: Dra volumikonet til papirkurven .

2. Koble enheten fra datamaskinen.

## Navigering

Dette avsnittet beskriver følgende funksjoner og innstillinger:



- Posisjoner og Hvor skal du? (side 25)
- Ruteinnstillinger (side 27)
- Valgfrie kart (side 28)
- Kartinnstillinger (side 30)

## Steder


Du kan registrere og lagre posisjoner i enheten.

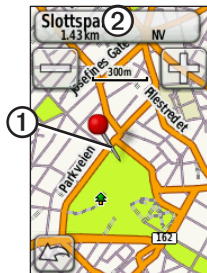
### Lagre posisjonen din


Du kan lagre din gjeldende posisjon, for eksempel hjemmet eller parkeringsplassen. Før du lagrer posisjonen, må du finne et satellittsignal.

1. Fra kartet velger du .
2. Velg posisjonsikonet .  
Posisjonsikonet viser posisjonen din på kartet.
3. Velg **Lagre** eller **Lagre og rediger**.

### Lagre posisjoner fra kartet

1. Fra kartet velger du .
2. Let opp posisjonen på kartet.  
En stift ① viser posisjonen, og posisjonsinformasjon vises øverst på kartet.



3. Velg navnet ② for å vise ytterligere informasjon om posisjonen.
4. Velg  > **OK** for å lagre posisjonen.

## Navigering

---

1. Velg  for å redigere posisjonsdetaljene.

### Navigere til en lagret posisjon


1. Velg **MENY > Hvor skal du? > Steder**.
2. Velg en posisjon > **Gå**.

### Navigere til nylig funnede posisjoner

Enheten lagrer de siste 50 posisjonene du har funnet.

1. Velg **MENY > Hvor skal du? > Nylige treff**.
2. Velg en posisjon > **Gå**.

### Navigere til kjente koordinater

1. Velg **MENY > Hvor skal du? > Koordinater**.
2. Angi koordinatene, og velg .
3. Velg **Gå**.

### Navigere tilbake til start

Du kan når som helst i løpet av turen returnere til startpunktet. Du må starte tidtakeren for å kunne bruke denne funksjonen.

1. I løpet av turen trykker du på **STOP** uten å nullstille tidtakeren.
2. Velg **MENY > Hvor skal du? > Tilbake til start > Gå**.


Edge-enheten navigerer deg tilbake til startpunktet for turen.

### Stoppe navigasjon


Mens du navigerer til et sted, velger du **MENY > Hvor skal du? > Stoppe navigering**.

## Projisere en posisjon

Du kan opprette en ny posisjon ved projisere avstanden og retningen fra en merket posisjon til en ny posisjon.


1. Velg **MENY** > **Hvor skal du?** > **Steder**.
2. Velg en posisjon.
3. Velg navnet.
4. Velg .
5. Velg **Projiser posisjon**.
6. Angi peiling og avstand til den projiserte posisjonen.
7. Velg **Lagre** eller **Lagre og rediger**.

## Redigere steder

1. Velg **MENY** > **Hvor skal du?** > **Steder**.
2. Velg en posisjon.
3. Velg navnet.
4. Velg .

5. Velg et attributt.  
Velg for eksempel **Endre høyde** for å angi kjent høyde for posisjonen.
6. Angi den nye informasjonen.

## Slette posisjoner

1. Velg **MENY** > **Hvor skal du?** > **Steder**.
2. Velg en posisjon.
3. Velg navnet.
4. Velg  > **Slett posisjon**.

## Ruteinnstillinger

Velg **MENY** >  > **System** > **Ruting**.

- **Veiledningsmetode** – du kan velge en veiledningsmetode for å beregne ruten.
  - **Utenfor vei** – beregner direkteruter.

- **På veien for tid** (krever kart som kan rutes) – beregner ruter på vei som krever minst mulig kjøretid.
- **På veien for avstand** (krever kart som kan rutes) – beregner ruter som er kortere i avstand.
- **Beregn ruter for** – du kan velge en transportmetode for å optimalisere ruten.
- **Lås på vei** (krever kart som kan rutes) – låser gjeldende posisjonsmarkør på nærmeste vei, og kompenserer for avvik i kartposisjonens nøyaktighet.
- **Offroad-overgang**
  - **Auto** – viser automatisk ruten til neste punkt.
  - **Manuell** – lar deg velge det neste punktet på ruten ved å bruke punktet på den aktive rutesiden.
- **Avstand** – sender deg til det neste punktet på ruten når du befinner deg innenfor en gitt avstand fra gjeldende punkt.
- **Oppsett for unngåelse** (krever kart som kan rutes) – du kan velge veityper du ønsker å unngå.

## Kjøpe tilleggskart




Gå til <http://buy.garmin.com>, eller kontakt Garmin-forhandleren.

For å finne ut hvilke versjoner av kartene du har lastet inn på Edge-enheten, velger du **MENY** >  > **System** > **Kart** > **Kartinformasjon**.


## Finne en adresse

Du kan bruke valgfrie City Navigator®-kart til å søke etter adresser, byer og andre posisjoner. De detaljerte kartene som kan rutes, inneholder millioner av punkter av interesse, for eksempel restauranter, hoteller og bilverksteder.




1. Velg **MENY** > **Hvor skal du?** > **Adresse**.
2. Endre om nødvendig delstaten, landet eller provinsen.
3. Velg **Stav by**.  
**TIPS:** Hvis du ikke er sikker på byen, velger du **Søk på alle**.
4. Angi byen, og velg .
5. Velg om nødvendig byen.
6. Velg **Angi husnummer**, angi nummeret, og velg .
7. Velg **Angi gatenavn**, angi navnet, og velg .
8. Velg om nødvendig gatenavnet.
9. Velg om nødvendig adressen.
10. Velg **Gå**.


### Finne et punkt av interesse

1. Velg **MENY** > **Hvor skal du?**
2. Velg en kategori.  
**TIPS:** Hvis du vet navnet på bedriften, velger du **Alle POIer** >  for å angi navnet.
3. Velg om nødvendig en underkategori.
4. Velg en posisjon > **Gå**.

### Finne posisjoner i nærheten

1. Velg **MENY** > **Hvor skal du?**
2. Velg .
3. Velg et alternativ.
4. Velg om nødvendig en kategori og en underkategori.
5. Velg en posisjon > **Gå**.

## Endre kartorienteringen

1. Velg **MENY** >  > **System** > **Kart** > **Orientering**.
2. Velg en orientering:
  - Velg **Nord opp** for å vise nord øverst på siden.
  - Velg **Spor opp** for å vise gjeldende reiseretning øverst på siden.
  - Velg **Bilmodus** for å få perspektivvisning.

## Kartinnstillinger

Velg **MENY** >  > **System** > **Kart**.

- **Orientering** – gjør at du kan velge hvordan kartet vises ([side 30](#)).
- **Autozoom** – velger automatisk et passende zoomnivå for optimal bruk på kartet. Når **Av** er valgt, må du zoome inn eller ut manuelt.

- **Kartsynlighet** – du kan stille inn avanserte kartfunksjoner. **Auto** og **Høykontrast** har forhåndsinnstilte verdier. Du kan velge **Egendefinert** for å angi hver av verdiene.
  - **Zoomnivåer** – kartelementer tegnes opp eller vises på eller under det valgte zoomnivået.
  - **Tekststørrelse** – lar deg velge tekststørrelse for kartelementene.
  - **Detalj** – du kan velge mengden kartdata som vises.

**MERK:** Høyere detaljinnstilling kan gjøre at det tar lengre tid å tegne opp kartet igjen.

- **Skyggerelieff** – viser relieff i detalj på kartet (hvis tilgjengelig) eller slår av skyggelegging.
- **Kartinformasjon** – du kan aktivere eller deaktivere kartene som for øyeblikket er lastet inn på enheten.


## Oppsett


Du kan tilpasse Edge-innstillingene og -funksjonene:

- Datafelter (side 31)
- Sykkelprofiler (side 36)
- Treningsinnstillinger (side 36)
- Systeminnstillinger (side 39)
- Brukerprofilinnstillinger (side 42)

### Tilpasse sidene og datafeltene

Du kan tilpasse datafeltene for fem tidtakersider, kartet og høydesiden. Instruksjonene viser hvordan du for eksempel kan tilpasse treningsklokkesiden.

1. Velg **MENU** >  > **Sykkelinstillinger** > **Treningssider** > **Tidtakersider** > **Treningsklokke**.
2. Velg **Aktivert**.

3. Bruk + og - for å velge hvor mange datafelter du vil se på siden.
4. Velg .
5. Velg et datafelt for å endre det.

### Datafelt

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

Datafelt	Beskrivelse
Avst. igjen	Under en treningsøkt er dette avstanden som gjenstår når du bruker et avstandsmål.
Avst. til best.	Avstand til det endelige bestemmelsesstedet.
Avst. til neste	Gjenværende avstand til neste punkt på ruten eller løypen.
Batterinivå	Gjenværende batteristrøm.
Dist. – runde*	Den tilbakelagte distansen i den gjeldende runden.

## Oppsett

Datafelt	Beskrivelse
Dist. – siste etappe *	Distansen for den siste fullførte runden.
Distanse*	Distanse som er tilbakelagt på den gjeldende turen.
ETA ved bestemmelsessted	Beregnet tidspunkt for ankomst til bestemmelsesstedet.
ETA ved neste	Beregnet klokkeslett for ankomst til neste punkt på ruten eller løypen.
Etapper	Antall fullførte runder.
GPS-nøyaktighet*	Feilmargin for din nøyaktige posisjon. GPS-posisjonen din er for eksempel nøyaktig innenfor +/- 12 fot.
GPS-signalstyrke	Styrken til GPS-satellittsignalet.
Grad	Beregning av stigning under løp. Hvis du for eksempel klatrer 10 fot (ca. 3 meter) (høyde) på 200 fot (ca. 60 m) (distanse), er graden din 5 %.

Datafelt	Beskrivelse
Hastighet*	Gjeldende hastighet.
Hastighet – gj.sn. *	Gjennomsnittlig hastighet for turen.
Hastighet – maks.	Den høyest hastigheten som ble oppnådd på den gjeldende turen.
Hastighet – runde*	Gjennomsnittlig hastighet i den gjeldende runden.
Hastighet – siste runde**	Gjennomsnittlig fart i den siste fullførte runden.
Heading	Retningen du beveger deg i.
Høyde*	Høyde over eller under havnivå.
Kalorier	Totalt antall kalorier som er forbrant.
Kalorier – fett	Antall fettkalorier som er forbrant.
Kalorier igjen	Under en treningsøkt er dette antallet kalorier som gjenstår når du bruker et kalorimål.

Datafelt	Beskrivelse
Kilometerteller	En løpende oversikt over den tilbakelagte avstanden for samtlige turer.
Kraft**	Gjeldende kraftforbruk i watt.
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.
Kraft – gj.sn. **	Gjennomsnittlig kraftforbruk for hele den gjeldende turen.
Kraft – gj.sn. siste runde**	Gjennomsnittlig kraftforbruk under siste hele runde.

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

Datafelt	Beskrivelse
Pedalfrekvens**	Pedalarmens omdreininger per minutt.
Pedalfrekvens – gj.sn. **	Gjennomsnittlig pedalfrekvens for den gjeldende turen.
Posisjon på bestemmelsessted	Siste punkt på ruten eller løypen.
Posisjon ved neste	Neste punkt på ruten eller løypen.
Puls**	Puls angitt i slag per minutt (bpm).
Puls – %maks. **	Prosent av maks.puls.
Puls – %p.res.**	Prosent av pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls).
Puls – gj.sn. **	Gjennomsnittlig puls for turen.
Puls – gj.sn. %maks. **	Snittprosent av maks.puls for løpet.
Puls – gj.sn. %p.res.**	Snittprosent av pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for løpet.

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 igjen**	Under en treningsøkt er dette mengden du er over eller under pulsmålet.
Pulsgraf**	Linjegrav som viser gjeldende pulssone (1–5).
Pulssone**	Gjeldende pulsområde (1–5). Standardsonene er basert på brukerprofilen, maksimal puls og hvilepuls.
Sol ned	Tidspunktet for solnedgang basert på gjeldende GPS-posisjon.
Sol opp	Tidspunktet for soloppgang basert på gjeldende GPS-posisjon.


Datafelt	Beskrivelse
Temperatur*	Gjeldende temperatur i Fahrenheit eller Celsius. <b>MERK:</b> Edge-enheten kan vise temperaturmålinger som er høyere enn faktisk lufttemperatur hvis Edge-enheten er plassert i direkte sollys, holdes i hånden eller lades opp med en ekstern batteripakke. Det tar også en stund for Edge-enheten å justere avlesningen hvis det er snakk om store temperaturendringer.
Tid	Stoppeklokketid.
Tid – gj.sn. Etappe	Gjennomsnittlig tid for å fullføre rundene så langt.
Tid – runde	Tid på den gjeldende runden.
Tid – siste etappe	Tid som brukes på å fullføre den siste hele runden.

Datafelt	Beskrivelse
Tid igjen	Under en treningsøkt er dette tiden som gjenstår når du bruker et tidsmål.
Tid på dagen	Gjeldende klokkeslett basert på tidsinnstillingene (format, tidssone og sommertid).
Tid som er gått	Registrert totaltid fra du trykket <b>START</b> til du trykket <b>RESET</b> .
Tid til best.	Beregnet tid det tar å nå bestemmelsesstedet.
Tid til neste	Beregnet tid som er nødvendig for å nå neste punkt på ruten eller løypen.
Total stigning*	Total høydestigning for den gjeldende turen.
Totalt fall*	Totalt høydetap for den gjeldende turen.

Datafelt	Beskrivelse
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.

## Oppdatere sykkelprofilen

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

1. Velg **MENY** >  > **Sykkelinstillinger** > **Sykelprofiler**.
2. Velg en sykkel.
3. Velg **Sykkeldetaljer**.
4. Angi et navn på sykkelprofilen, sykkelens vekt og kilometertellerens verdi.


5. Hvis du bruker en hastighets- og pedalfrekvenssensor eller kraftsensor, velger du **Hjulstørrelse**.
  - Velg **Automatisk** for å beregne hjulstørrelsen ved hjelp av GPS-avstand.
  - Velg **Egendefinert** for å angi hjulstørrelsen. Du finner en tabell over hjulstørrelser og -omkretser på [side 51](#).

## Treningsinnstillinger

### Merke runder 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). Langs løypene bruker du alternativet Etter posisjon til å utløse runder på alle rundeposisjonene som er lagret i løypen.




1. Velg **MENY** >  > **Sykkelinstillinger** > **Auto Lap** > **Auto Lap-utløser**.
2. Velg **Etter posisjon**.
3. Velg **Runde på**.
4. Velg et alternativ:
  - Velg **Bare Lap-trykk** 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. Om nødvendig tilpasser du rundedatafeltene ([side 31](#)).

### Merke runder etter avstand


Du kan bruke Auto Lap til automatisk å merke runden ved en bestemt avstand. 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. Velg **MENY** >  > **Sykkelinstillinger** > **Auto Lap** > **Auto Lap-utløser**.
2. Velg **Etter avstand**.
3. Velg **Runde på**.
4. Angi en verdi.
5. Om nødvendig tilpasser du rundedatafeltene ([side 31](#)).

## 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. Velg **MENY** >  > **Sykkelinstillinger** > **Auto Pause** > **Auto Pause-modus**.
2. Velg et alternativ:
  - 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.

3. Om nødvendig tilpasser du valgfrie tidsdatafelter ([side 31](#)).

Hvis du vil vise hele tiden (fra du trykker på **START** til du trykker på **RESET**), velger du datafeltet **Tid som er gått**.


## Bruke Bla automatisk

Du kan bruke funksjonen Bla automatisk til å bla gjennom alle treningsdatasidene automatisk mens tidtakeren er i gang.

1. Velg **MENY** >  > **Sykkelinstillinger** > **Bla automatisk** > **Hastighet for Bla automatisk**.
2. Velg en visningshastighet: **Sakte**, **Middels** eller **Rask**.

## Endre startvarsel

Denne funksjonen oppdager automatisk når 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. Velg **MENY** >  > **Sykelinnstillinger** > **Startvarsel** > **Modus for startvarsel**.
2. Velg et alternativ:
  - Velg **Én gang**.
  - Velg **Gjenta** > **Gjenta forsinkelse** for å endre tiden og forsinke påminnelsen.


## Systeminnstillinger

- GPS-innstillinger ([side 39](#))
- Visningsinnstillinger ([side 40](#))
- Kartinnstillinger (se Navigasjon, [side 30](#))
- Ruteinnstillinger (se Navigasjon, [side 27](#))

- Dataregistreringsinnstillinger (se Historikk, [side 22](#))
- Enhetsinnstillinger ([side 41](#))
- Systemkonfigurasjon ([side 41](#))
- Konfigurasjonsinnstillinger ([side 41](#))
- Vektinnstillinger ([side 42](#))

## GPS-innstillinger



### Trene innendørs

1. Velg **MENY** >  > **System** > **GPS** > **GPS-modus**.
2. Velg **Av**.


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

### Angi høyde

Hvis du har nøyaktige høydedata for din aktuelle posisjon, kan du kalibrere høydemåleren på enheten manuelt.

1. Velg **MENY** >  > **System** > **GPS** > **Angi høyde**.
2. Angi høyden, og velg .

### Merke posisjonen

1. Velg **MENY** >  > **System** > **GPS** > **Merk posisjon**.
2. Velg **Lagre** for å lagre din gjeldende posisjon, eller **Lagre og rediger**.

### Satellittside

Satellittsiden viser gjeldende GPS-satellittinformasjon.

Velg **MENY** >  > **System** > **GPS** > **Vis satellitter**.

På satellittsiden vises GPS-nøyaktigheten nederst på siden. De grønne 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).


### Skjerminnstillinger

Velg **MENY** >  > **System** > **Visning**.

- **Tidsavbrudd for bakgrunnsbelysning** – se [side 47](#).
- **Bakgrunn** – stiller inn bakgrunnsbildet.
- **Skjermklargring** – lar deg lagre skjermbilder på enheten.
- **Skjermkalibrering** – se [side 53](#).

## Tilpasse enhetens innstillinger

Du kan tilpasse måleenheter for avstand og hastighet, høyde, temperatur, vekt og posisjonsformat.

1. Velg **MENY** >  > **System** > **Enheter**.
2. Velg en innstilling.
3. Velg en måleenhet for innstillingen.

## Systemoppsett

Velg **MENY** >  > **System** >

### Systemoppsett.


- **Språk** – stiller inn enhetens språk.
- **Toner** – stiller inn hørbare toner.
- **Tidsformat** – stiller inn tidsformatet til 12 eller 24 timer.
- **Automatisk avslåing** – se [side 47](#).

## Tidssoner

Hver gang du slår på enheten og innhenter satellitter, oppdager enheten automatisk tidssonen og gjeldende klokkeslett.

## Endre konfigurasjonsinnstillingene

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

1. Velg **MENY** >  > **System** > **Første oppsett** > **Ja**.
2. Slå av enheten.
3. Slå på enheten.
4. Følg instruksjonene på skjermen.

## Bruke vekten

Hvis du har en vekt som er kompatibel med ANT+, kan Edge-enheten lese data fra vekten.

1. Velg **MENY** >  > **System** > **Vekt**.

Det vises en melding når vekten er funnet.

2. Stå på vekten når det indikeres.

**MERK:** Hvis du bruker en kroppssammensetningsvekt, må du ta av sko og sokker slik at alle parametre for kroppssammensetning blir lest og lagret.

3. Gå av vekten når det indikeres.

**TIPS:** Hvis det oppstår en feil, må du gå av vekten. Gå på vekten når det indikeres.

## Brukerprofilinnstillinger

Du kan oppdatere innstillingene for kjønn, alder, vekt, høyde, aktivitetsklasse og permanent idrettsutøver. Enheten bruker denne informasjonen til å beregne korrekte turdata.

Velg **MENY** >  > **Brukerprofil**.

### Om permanente idrettsutøvere

En permanent idrettsutøver er en person som har holdt på med intens trening i mange år (unntatt ved kortere skadeavbrekk) og har en hvilepuls på 60 slag i minuttet (bpm) eller mindre. Innstillingen for permanent idrettsutøver påvirker visse vektberegninger.

### Om kalorier

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

## 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

For å vise viktig programvareinformasjon og enhetens ID, velger du **MENY** >

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

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

### Kjøpe valgfritt tilbehør

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

### Ta vare på enheten

#### **MERKNAD**

Ikke oppbevar enheten på et sted der den kan bli utsatt for ekstreme temperaturer over lengre tid. Dette kan føre til permanent skade.

---

Du må aldri trykke på skjermen med en hard eller skarp gjenstand, da dette kan skade skjermen.

---

Unngå kjemiske rengjøringsmidler og løsemidler som kan skade plastdeler.

---

### Rengjøre enheten

1. Bruk en klut som er fuktet med et mildt vaskemiddel.
2. Tørk av.

### Rengjøre skjermen

1. Bruk en myk, ren og lofri klut.
2. Bruk om nødvendig vann, isopropylalkohol eller brillereans.
3. Påfør væsken på kluten, og tørk forsiktig av skjermen med kluten.

### Ta vare på pulsmåleren

#### **MERKNAD**

Ta av modulen før du rengjør stroppen.

---



Oppsamling av svette og salt på stroppen kan redusere pulsmålerens evne til å rapportere nøyaktige data.

---

- Du finner detaljerte instruksjoner for hvordan du vasker stroppen, på [www.garmin.com/HRMcare](http://www.garmin.com/HRMcare).
- Skyll stroppen etter hver bruk.



- Vask stroppen etter hver syvende bruk. Metoden for rengjøring avhenger av symbolene som er trykt på stroppen.

Maskinvask	
Håndvask	

- Ikke kjøp stroppen i tørketrommel.
- Pulsmålerens levetid blir forlenget hvis du tar av modulen når den ikke er i bruk.



## Spesifikasjoner

### MERKNAD

Edge-enheten er vanntett i henhold til IEC-standard 60529 IPX7. Den tåler å være opptil 1 meter under vann i

30 minutter. Hvis den er under vann lenger enn det, kan det oppstå skader på enheten. Pass på at enheten tørkes av og lufttørker før du bruker eller lader den.

Spesifikasjoner for Edge-enheten	
Batteritype	1100 mAh oppladbart, innebygd lithiumionbatteri.
Batterilevetid	15 timer ved normal bruk
Valgfritt eksternt batteri (tilbehør)	20 timer ved normal bruk
Driftstemperaturområde	Fra -20 °C til 60 °C (fra -4 °F til 140 °F)
Ladetemperaturområde	Fra 0 °C til 45 °C (fra 32 °F til 113 °F)

Spesifikasjoner for Edge-enheten	
Bånd (tettingsringer) for Edge-braketten	<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 etylenpropylen (EPDM). Gå til <a href="http://buy.garmin.com">http://buy.garmin.com</a>, eller kontakt Garmin-forhandleren.</p>

Spesifikasjoner for pulsmåler	
Vanntetthet	30 m (98,4 fot) Dette produktet overfører ikke pulsdata til GPS-enheten når du svømmer.
Batteri	CR2032, 3-volts, kan byttes ut av brukeren ( <a href="#">side 48</a> )
Batterilevetid	Ca. 4,5 år (1 time per dag)
Drifts-temperatur	Fra -5 °C til 50 °C (fra 23 °F 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 ANT+-kommunikasjonsprotokoll

Spesifikasjoner for GSC 10-enhet	
Vanntetthet	IPX7
Batteri	CR2032, 3-volts, kan byttes ut av brukeren (side 48)
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 ANT+-kommunikasjonsprotokoll

## Om batteriet

### ADVARSEL

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


## Maksimere batterilevetiden

Utstrakt bruk av bakgrunnsbelysning på skjermen kan redusere batterilevetiden betraktelig.

## Dempe bakgrunnsbelysningen


1. Trykk på  for å åpne statussiden.
2. Juster lysstyrken.

## Justere tidsavbrudd for bakgrunnsbelysningen

1. Velg **MENY** >  > **System** > **Visning** > **Tidsavbrudd for bakgrunnsbelysning**.
2. Velg et kort tidsavbrudd for bakgrunnsbelysning.

## Slå på funksjonen Automatisk avslåing

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

1. Velg **MENY** >  > **System** > **Systemoppsett** > **Automatisk avslåing**.
2. Velg **På**.

## 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. Fjern gummihetten ① fra mini-USB-porten ②.



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

Hvis du vil koble enheten til datamaskinen ved hjelp av USB-kabelen, finner du informasjon på [side 21](#).

4. Lad enheten helt opp.

Et fulladet batteri varer i opptil 15 timer før det må lades opp igjen.

## Pulsmåler- og GSC 10-batterier

### ⚠ ADVARSEL

Ikke ta ut batterier med en skarp gjenstand.

### ⚠ FORSIKTIG

Kontakt et lokalt renovasjonsselskap for å få mer informasjon om hvor du skal avhende batterier. Perchloratmateriale – spesiell håndtering kan være påkrevd. Se [www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate](http://www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate).

## Skifte batteriet i pulsmåleren

1. Bruk en liten stjerneskrutrekker til å fjerne de fire skruene på baksiden av modulen.
2. Fjern dekeleet, og ta ut batteriet.

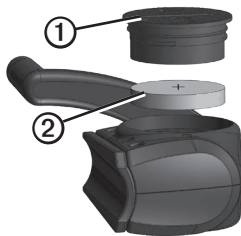


3. Vent 30 sekunder.
4. Sett inn det nye batteriet med den positive siden opp.  
**MERK:** Pass på at du ikke skader eller mister tetningsringen.
5. Sett dekeleet og de fire skruene på plass igjen.

Når du har byttet ut batteriet i pulsmåleren, må du pare den med enheten på nytt ([side 13](#)).

## Skifte batteriet i GSC 10-enheten

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



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

## Tillegg

---

**MERK:** Pass på at du ikke skader eller mister tetningsringen til dekselet.

6. Bruk en mynt til å vri dekselet tilbake på plass med klokken (pilen peker på låst).

Når du har byttet ut GSC 10-batteriet, må du pare den med enheten på nytt ([side 15](#)).

## Hjulstørrelse og -omkrets

Størrelsen på hjulet er avmerket på begge sider av dekket. Hvis du vil endre sykkelprofilen, kan du se [side 36](#).

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

Hjulstørrelse	L (mm)
24 × 1-1/8	1795
24 × 1-1/4	1905
24 × 1,75	1890
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1(59)	1913
26 × 1(65)	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1-3/8	2068
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




## Tillegg

Hjulstørrelse	L (mm)
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
650 × 35A	2090
650 × 38A	2125
650 × 38B	2105
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700 × 28C	2136
700 × 30C	2170
700 × 32C	2155

Hjulstørrelse	L (mm)
700C rørfremt	2130
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200



## Feilsøking

Problem	Løsning
Jeg må kalibrere berøringsskjermen.	<ol style="list-style-type: none"> <li>Slå av enheten.</li> <li>Trykk på og hold nede <b>RESET</b> mens du slår på enheten.</li> </ol> <p><b>TIPS:</b> Du kan også velge <b>MENY</b> &gt;  &gt; <b>System</b> &gt; <b>Visning</b> &gt; <b>Skjermkalibrering</b>.</p>
Knappene reagerer ikke. Hvordan nullstiller jeg Edge-enheten?	<p>Trykk og hold inne  i 10 sekunder.</p> <p><b>MERK:</b> Dette sletter ikke noen av dataene eller innstillingene dine.</p>
Jeg vil slette alle brukerdataene fra Edge-enheten.	<p><b>MERK:</b> Dette sletter all informasjon som er angitt av brukeren, men det sletter ikke historikken.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Slå av enheten.</li> <li>Plasser fingeren øverst i venstre hjørne av berøringsskjermen.</li> <li>Mens du holder fingeren på berøringsskjermen, slår du på enheten.</li> <li>Velg <b>Ja</b>.</li> </ol>
Hvordan gjenoppretter jeg de opprinnelige fabrikkinnstillingene på enheten?	<p>Velg <b>MENY</b> &gt;  &gt; <b>System</b> &gt; <b>Første oppsett</b> &gt; <b>Gjenopprett fabrikkinnstillinger</b> &gt; <b>Ja</b>.</p>
Enheten innhenter ikke satellittsignaler.	<ol style="list-style-type: none"> <li>Ta med enheten ut av parkeringshus og bort fra høye bygninger og trær.</li> <li>Slå på enheten.</li> <li>Hold enheten på samme sted i noen minutter.</li> </ol>
Batteriet varer ikke lenge.	<p>Reduser lysstyrke og tidsavbrudd for bakgrunnsbelysning (<a href="#">side 47</a>).</p>

Problem	Løsning
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.
Edge-enheten er koblet til datamaskinen, men den går ikke inn i masselagringsmodus.	Det kan hende at du har lastet en ødelagt fil. <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>RESET</b> mens du kobler Edge-enheten til datamaskinen.            Fortsett å trykke på <b>RESET</b> i 10 sekunder eller til Edge-enheten går inn i masselagringsmodus.</li> </ol>
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.
Løype-, rute- eller sporfilen fikk nytt navn.	Du kan laste TCX-, GPX- og CRS-filer på Edge-enheten. Når du velger løypen, blir filen konvertert til en FIT-løypefil.
Jeg finner ikke veipunktet jeg overførte til enheten.	Veipunkter konverteres og legges til i filen locations.fit. Velg <b>MENY &gt; Hvor skal du? &gt; Steder</b> .
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

- adresser 28
- ANT+-sensorer 12–19
  - feilsøking 18
  - paring 13
  - spesifikasjoner 46
- Auto Lap 36, 37
- automatisk avslåing 47
- Auto Pause 38

## B

- bakgrunnsbelysning 3, 40, 47
- bånd 46, 54
- batteri
  - Edge 47–48
  - GSC 10 48–49
  - lade 1
  - pulsmåler 48–49

- berøringsskjerm 2–3
  - kalibrere 53
  - rengjøring 44
- Bla automatisk 38
- brukerprofil 42

## D

- datafelt 3, 31–34
- dataopplasting 23
- dataregistrering 22
- dekkstørrelse 36, 51
- distanse
  - datafelt 32
  - varsler 4

## E

- egendefinerte datafelter 31–34
- enhets-ID 43

## F

- feilsøking 18, 53
- filer
  - laste 23
  - slette 24
- første oppsett 41

## G

- Garmin Connect 20
- Garmin produktsupport 43
- GPS
  - nøyaktighet 32
  - satellittside 40
- grad 32
- GSC 10 16, 18, 47
- gummihette 23

## H

- hastighets- og pedalfrekvenssensor 47
- historikk 20, 54

## Indeks

---

slette 21  
vise 20  
hjulstørrelser 36, 51  
høyde  
datafelt 32, 35  
posisjon 27

**I**  
innhente satellittsignaler 40,  
53  
innstillinger 31

**K**  
kalibrere kraftmåleren 16  
kalori  
datafelt 32  
forbruk 42  
varsler 4  
kart 28  
kartinnstillinger 30–31  
kilometerteller 33  
knapper 2

konfigurasjonsinns  
tillinger 41  
koordinater 26  
kraft  
datafelt 33–34  
dataregistrering 22  
meter 16  
soner 17  
varsler 5

**L**  
lade Edge-enheten 1, 48  
lagre data 4  
låse berøringsskjermen 3  
laste inn filer 23  
lithiumionbatteri 1, 45  
løyper 9–11, 24  
hastighet 11  
laste 23  
redigere 10  
slette 11

**M**  
måleenheter 41  
merke posisjonen 25  
microSD-kortspor 22  
minnekort 22

**N**  
navigasjonsfunksjoner 25–27  
navigere utenfor vei 27

**O**  
oppbevare enheten 44  
oppdatere programvare 43  
overføre data 23

**P**  
pare ANT+-sensorer 12  
pedalfrekvens  
datafelter 34  
trening 16  
varsler 5  
permanent idrettsutøver 42

- posisjoner
  - finne 28
  - lagre 25
  - merke 25
  - nylige treff 26
  - projisere 27
  - redigere 27
  - slette 27
- posisjoner som nylig er funnet 26
- produktregistrering 43
- produktstøtte 43
- profiler
  - bruker 42
  - sykkel 36
- programvare
  - opdateringer 43
- puls
  - datafelt 34–35
  - soner 13–15
  - varsler 5
- pulsmåler 13
  - rengjøre 44
- punkter av interesse 29
- R**
  - redigere
    - løpefunksjoner 10
  - registrere enheten 1, 43
  - registrere historikk 4
  - rengjøre enheten 44
  - reservedeler 44
  - ruteinnstillinger 27
- S**
  - satellittsignaler 40, 53
  - sikkerhetsinformasjon 1
  - slette
    - filer 24
    - historikk 21
    - løyper 11
    - posisjoner 27
    - treningsøkter 8
- slette brukerdata 53
- smart registrering 22
- soner
  - kraft 17
  - puls 13–15
  - tid 41
- spesifikasjoner 45
- språk 41
- startvarselmelding 39
- sykkelprofiler 36
  - bytte 3
- T**
  - tekniske spesifikasjoner 45
  - temperaturdatafelt 35
  - tetningsringer (bånd) 46
  - tid
    - datafelt 35
    - soner og formater 41
    - totalt medgått 38
    - varsler 4

## Indeks

---

tid satt på pause 38

tidtaker 20

tilbake til start 26

tilbehør 12, 44

toner 41

trene med Edge-enheten 4

trening

innendørs 39

innstillinger 36

treningsøktter 5–8

laste 23

slette 8

## U

USB 23, 54

utenfor vei-innstillinger 27

## V

varsler 4

vekt 42

vertikal hastighet 36

Virtual Partner 8, 9, 11



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

**GARMIN**®



© 2010–2012 Garmin Ltd. eller datterselskapene

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

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

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