

GARMIN.

brugervejledning

EDGE® 800

GPS-AKTIVERET CYKELCOMPUTER MED
BERØRINGSSKÆRM



© 2010-2012 Garmin Ltd. eller dets datterselskaber

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

Oplysningerne i denne vejledning kan ændres uden varsel. Garmin forbeholder sig retten til at ændre eller forbedre sine produkter og til at ændre indholdet uden at være forpligtet til at varsle sådanne ændringer og forbedringer til personer eller organisationer. Besøg Garmins hjemmeside (www.garmin.com) for at få aktuelle opdateringer

og yderligere oplysninger vedrørende brug og håndtering af dette og andre Garmin-produkter.

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

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

Indholdsfortegnelse

| | |
|--|-----------|
| Indholdsfortegnelse | |
| Introduktion | 1 |
| Opsætning af enheden..... | 1 |
| Registrering af din enhed..... | 1 |
| Om batteriet..... | 1 |
| Oversigt over enheden..... | 2 |
| Træning | 4 |
| Kør en tur..... | 4 |
| Lagring af dine turdata..... | 4 |
| Alarmer..... | 4 |
| Træning..... | 5 |
| Brug af Virtual Partner..... | 8 |
| Baner..... | 9 |
| ANT+-sensorer | 12 |
| Parring af din ANT+-sensorer..... | 12 |
| På sætning af pulssensoren..... | 13 |
| Parring af pulsmåleren..... | 13 |
| Montering af GSC 10..... | 15 |
| Parring af GSC 10..... | 15 |
| ANT+-sensorer fra tredjepart..... | 16 |
| ANT+-sensor fejlfinding..... | 18 |
| Pulszoner..... | 18 |
| Historik | 20 |
| Visning af en tur..... | 20 |
| Dataoptagelse..... | 22 |
| Datahåndtering..... | 23 |
| Navigation | 25 |
| Positioner..... | 25 |
| Ruteindstillinger..... | 27 |
| Køb af flere kort..... | 28 |
| Kortindstillinger..... | 30 |
| Indstillinger | 31 |
| Tilpasning af sider og datafelter..... | 31 |
| Opdatering af din cykelprofil..... | 36 |
| Træningsindstillinger..... | 36 |
| Systemindstillinger..... | 39 |
| Indstillinger for brugerprofil..... | 42 |
| Appendiks | 43 |
| Registrering af din enhed..... | 43 |
| Om Edge..... | 43 |
| Opdatering af softwaren..... | 43 |
| Kontakt Garmins produktsupport..... | 43 |
| Køb af valgfrit tilbehør..... | 44 |
| Vedligeholdelse af enheden..... | 44 |
| Vedligeholdelse af pulsmåleren..... | 44 |

| | |
|---------------------------------------|-----------|
| Specifikationer | 45 |
| Om batteriet..... | 47 |
| Opladning af Edge..... | 48 |
| Batterier til pulsmåler og GSC 10.... | 48 |
| Hjulstørrelse og -omkreds | 51 |
| Fejlsøgning..... | 53 |
| Indeks | 55 |

Introduktion

ADVARSEL

Konsulter altid din læge, inden du starter eller ændrer et træningsprogram. Se guiden *Vigtige produkt- og sikkerhedsinformationer* i æsken med produktet for at se produktadvarsler og andre vigtige oplysninger.

Opsætning af enheden

Når du bruger din Edge® første gang, skal du følge opsætningsvejledningen i *Edge 800 Lynstartvejledning*.

Registrering af din enhed

Hjælp os med at give dig bedre support ved at gennemføre vores onlineregistrering i dag.

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

Om batteriet

ADVARSEL

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


Enheden får strøm fra et indbygget litiumionbatteri, som du kan oplade ved hjælp af vekselstrømsopladeren eller USB-kablet i æsken med produktet ([side 48](#)).

BEMÆRK: Enheden kan ikke oplades, hvis temperaturen ligger uden for temperaturområdet 32° F–113° F (0° C – 45° C).

Oversigt over enheden

Taster



| | |
|--|---|
|  | Tryk og hold nede for at tænde og slukke for enheden. Tryk for at få vist statustiden og justere baggrundsløset. |
| LAP/ RESET | Tryk for at oprette en ny omgang. Tryk og hold for at gemme din tur og nulstille timeren. |
| START/ STOP | Tryk for at starte og stoppe timeren. |


Knapper på berøringskærm

| | |
|--|--|
|  | Vælg for at få vist satellitter og åbne menuen for GPS-indstillinger. |
|  | Vælg for at åbne indstillingsmenuen. Når du får vist en bane, skal du vælge for at få vist yderligere funktioner. |
|  | Vælg for at slette en bane, træning eller aktivitet. |
|  | Vælg for at lukke siden uden at gemme. |
|  | Vælg for at gemme dine ændringer og lukke siden. |
|  | Vælg for at gå tilbage til forrige side. |
|   | Vælg for at skifte sider eller rullefunktion. Du kan også køre din finger hen over berøringskærmen. |
|  | Vælg for at begrænse din søgning ved at indtaste en del af navnet. |



Tip og genveje

Låsning af berøringsskærmen

Hvis du vil undgå utilsigtet berøring af skærmen, kan du låse berøringsskærmen.


1. Tryk på .
Statussiden vises.
2. Vælg **Lås**.

Cykelskift

1. Tryk på .
Statussiden vises.
2. Vælg  for at skifte cykel.



Brug af baggrundslys

- Tryk på berøringsskærmen, når som helst du ønsker at aktivere baggrundsbelysningen.
- Tryk på  for at tænde baggrundslyset og justere lysstyrken.

BEMÆRK: Baggrundslyset aktiveres også af alarmer og meddelelser.

- Skift timeout for baggrundslys ([side 47](#)).

Ændring af indstillingerne for ANT+-tilbehøret

1. Tryk på .
Statussiden vises.
2. Vælg , ,  eller .

Ændring af datafelter

På en vilkårlig dataside skal du trykke på og holde et datafelt nede, indtil det er markeret.

Når du løfter din finger, bliver du bedt om at vælge et nyt datafelt ([side 31](#)).

Træning

Kør en tur

Før du kan registrere historik, skal du finde satellitsignaler eller parre din Edge med en ANT+™-sensor ([side 12](#)).



1. Tryk på **START** på siden Timer for at starte timeren.
Historik registreres kun, når timeren er aktiveret.
2. Når du er færdig med turen, skal du trykke på **STOP**.

Lagring af dine turdata

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

Alarmer

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

Brug af alarmer for tid, distance og kalorier

1. Vælg **MENU > Træning > Alarmer**.
2. Vælg **Tidsalarm**, **Distancealarm** eller **Kaloriealarm**.
3. Slå alarmen til.
4. Indtast en værdi for tid, distance eller kalorier.
5. Tag af sted.

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

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

Brug af avancerede alarmer

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

1. Vælg **MENU > Træning > Alarmer**.
2. Vælg en indstilling:
 - Vælg **Pulsalarm** for at indstille et minimum og maksimum for puls i hjerteslag pr. minut (bpm).
BEMÆRK: Der findes oplysninger om pulszoner og indstillinger på [side 13](#).
 - Vælg **Kadencealarm** for at indstille minimum- og maksimumværdier for kadence i omdrejninger af pedalarmlen pr. minut (rpm).
 - Vælg **Energi alarm** for at indstille et minimum og maksimum for energi i watt.

3. Tag af sted.

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

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

Træning


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

Træning

1. Vælg **MENU > Træning > Træningsture > Ny træningstur**.
2. Indtast et navn til træningen.
3. Vælg **<Tilføj nyt trin>**.
4. Vælg **Varighed** for at angive, hvordan dette trin skal måles.
Vælg f.eks. **Distance** for at afslutte trinnet efter en specifik distance.
Hvis du vælger **Åben**, kan du afslutte trinnet under træning ved at trykke på **LAP**.
5. Indtast eventuelt en værdi i feltet under **Varighed**.
6. Vælg **Mål** for at vælge dit mål under dette trin.
Du kan f.eks. vælge **Puls** for at opretholde en stabil puls under dette trin.
7. Vælg eventuelt en målzone eller indtast et brugerdefineret interval.
Du kan f.eks. vælge en pulszone. Hver gang du kommer over eller under den angivne værdi for puls, bipper Edge og viser en meddelelse.
8. Vælg **Ja** i feltet **Hvileomgang**, hvis det er nødvendigt.
Under en hvileomgang fortsætter timeren med at køre, og data registreres.
9. Vælg for at gemme trinnet.
10. Vælg for at gemme træningsturen.

Gentagelse af træningstrin

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

1. Vælg **Tilføj nyt trin**.
2. Vælg en indstilling i feltet **Varighed**:
 - Vælg **Gentag** for at gentage et trin en eller flere gange.
Du kan f.eks. gentage et 5 km-trin ti gange.
 - Vælg **Gentag indtil** for at gentage et trin i et specifikt tidsinterval.
Du kan f.eks. gentage et 5 km-trin i 60 minutter, eller indtil din puls når 160 bpm.
3. I feltet **Tilbage til trin** skal du vælge et trin til gentagelse.
4. Vælg  for at gemme trinnet.

Start af en træning

1. Vælg **MENU > Træning > Træningsture**.
2. Vælg en træningstur.
3. Vælg **Start træningen**.
4. Tryk på **START**.

Efter du starter en træningstur, viser Edge hvert trin i træningen, målet (hvis der er valgt et) og de aktuelle træningsdata. Der høres en alarm, når du er ved at afslutte et trin i en træning. Der vises en meddelelse, der tæller tiden eller distancen til næste trin ned.

Afslutning af et trin



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

Stop af en træning


Vælg **MENU > Træning > Træningsture > Stop træningen**.

Redigering af en træning med Edge

1. Vælg **MENU > Træning > Træningsture**.
2. Vælg en træningstur.
3. Vælg **Rediger**.
4. Vælg et trin.

5. Udfør de nødvendige ændringer, og vælg  for at gemme trinnet.
6. Vælg  for at gemme træningsturen.

Sletning af en træning

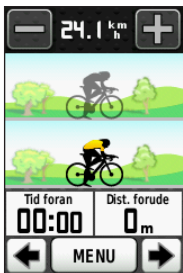
1. Vælg **MENU > Træning > Træningsture**.
2. Vælg en træningstur.
3. Vælg  > **Ja**.

Brug af Virtual Partner

Din Virtual Partner® er et træningsredskab til at hjælpe dig med at nå dine mål.

1. Tag af sted.
2. Rul til siden Virtual Partner for at se, hvem der fører.

Øverst på siden kan du bruge + og - for at justere hastigheden for Virtual Partner under turen.




Baner

Med baner kan du følge en tidligere registreret aktivitet. Du kan følge en gemt bane, blot fordi det er en god bane. Du kan f.eks. gemme en cykelvenlig vej til arbejde. Du kan også følge en gemt bane for at prøve at nå eller slå tidligere opstillede præstationsmål. Hvis banen oprindeligt blev gennemført på 30 minutter, konkurrerer du med en Virtual Partner om at prøve at gennemføre banen på under 30 minutter.

Oprettelse af baner med din Edge


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

1. Vælg **MENU** > **Baner** > **Opret ny bane**.
2. Vælg en tidligere tur fra listen, som du vil basere din bane på.
3. Indtast et navn for banen, og vælg .

Start på en bane

Du kan registrere en opvarmningsaktivitet særskilt på Edge. Før du starter banen, skal du nulstille timeren.

1. Vælg **MENU > Baner**.
2. Vælg en bane.
3. Gennemse banedatasiderne (valgfri).

Du kan også vælge  for at redigere baneegenskaberne. Du kan f.eks. ændre farven på banelinjen på kortet.

4. Vælg **Start**.

Historikken registreres, selvom du ikke befinder dig på banen. Der vises en meddelelse, efter du har fuldført banen.

Følg en bane fra internettet

Du skal have en Garmin Connect- konto ([side 20](#)).

1. Tilslut Edge til din computer.
2. Gå til www.garminconnect.com, og find en aktivitet.
3. Klik på **Send til enhed**.
4. Frakobl Edge, og tænd den.
5. Vælg **MENU > Baner**.
6. Vælg banen > **Start**.

Indstillinger for afvigelse

Man kan angive en opvarmning før banen. Tryk på **START** for at begynde på banen, og varm så op som normalt. Hold dig fra banen, mens du varmer op. Når du er klar til at begynde, skal du begive dig mod banen. Når du er på enhver del af banen, vises en meddelelse.

BEMÆRK: Så snart du trykker på **START**, starter din Virtual Partner på banen og venter ikke på, at du varmer op.

Hvis du forvilder dig væk fra banen, viser Edge en meddelelse. Brug banekortet eller banepunkterne til at finde tilbage til banen.

Ændring af banefarten

1. Vælg **MENU** > **Baner**.
2. Vælg en bane > **Start**.
3. Rul til siden Virtual Partner.


4. Øverst på siden skal du bruge + og - for at justere procentsatsen af tid for at gennemføre banen.

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

Afbrydelse af en bane

Vælg **MENU** > **Baner** > **Stop banen**.

Sletning af en bane

1. Vælg **MENU** > **Baner**.
2. Vælg en bane.
3. Vælg  > **Ja**.

ANT+-sensorer

Edge er kompatibel med følgende ANT+-tilbehør:

- Pulsmåler ([side 13](#))
- GSC 10 hastigheds- og kadencesensor ([side 15](#))
- ANT+-sensorer fra tredjepart ([side 16](#))

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

Parring af din ANT+-sensorer

Før du kan foretage parring, skal du tage pulsmåleren på eller installere sensoren. Se *Edge 800 Lynstartvejledning* eller i tilbehørets emballage for at få instruktioner.



- Kontroller, at ANT+-sensoren er kompatibel med din Garmin-enhed.
- Bring Edge inden for rækkevidde (3 m) af tilbehøret.
Hold dig 10 m fra andre ANT+-sensorer under parring.
- Når du har parret første gang, genkender din Garmin-enhed automatisk din ANT+-sensor, hver gang den aktiveres. Denne proces gennemføres automatisk, når du tænder for Garmin-enhed, og den tager kun få sekunder, når sensorerne er aktiveret og fungerer korrekt.
- Når parringen er gennemført, modtager din Garmin-enhed kun data fra din sensor, og du kan godt nærme dig andre sensorer.


På sætning af pulssensoren

Se *Edge 800 Lynstartvejledning* eller i tilbehørets emballage for at få instruktioner.

Parring af pulsmåleren

Hvis du har købt en særskilt pulsmåler, skal du parre den med Edge for at få vist dine pulsdata. Før du kan foretage parring, skal du tage pulsmåleren på.

1. Tænd for Edge.
2. Bring Edge inden for rækkevidde (3 m) af pulsmåleren.
3. Vælg **MENU** >  > **Cykel-indstillinger** > **Puls** > **ANT+ puls**.
4. Vælg **Pulsmåler** > **Ja**.
5. Tryk på .

Når pulsmåleren er blevet parret, åbnes en meddelelse, og  vises på statussiden.


6. Hvis det er nødvendigt, skal du vælge **Scan igen**.
7. Hvis det er nødvendigt, skal du tilpasse datafelterne for pulsen ([side 31](#)).

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

TIP: Hvis data for puls enten ikke vises eller er uregelmæssige, kan det være, at du skal stramme remmen om brystet eller varme op i 5-10 minutter ([side 18](#)).

Indstilling af dine pulszoner

Edge bruger dine profildata fra den første opsætning til at fastsætte dine pulszoner. For at få de mest nøjagtige kaloriedata skal du angive din maksimale puls, din hvilepuls og dine pulszoner.

1. Vælg **MENU** >  > **Cykel-indstillinger** > **Puls** > **Pulszoner**.
2. Indtast din maksimale puls og din hvilepuls.
Zoneværdierne opdateres automatisk, men du kan stadig redigere de enkelte værdier manuelt.
3. Vælg **Baseret på**, og vælg en indstilling:
 - Vælg **BPM** for at få vist og redigere zonerne i slag pr. minut.
 - Vælg **%maks.** for at få vist og redigere zonerne som en procentsats af din maksimale puls.
 - Vælg **%HRR** for at få vist og redigere zonerne som en procentsats af din hvilepuls.

Om pulszoner

Mange atleter bruger pulszoner til at måle og øge deres hjerte-kar-systems styrke og forbedre deres kondition. En pulszone er et givet interval af hjerteslag pr. minut.

De fem almindeligt accepterede pulszoner er nummereret 1-5 i forhold til forøget intensitet. Generelt beregnes pulszoner baseret på procentdele af den maksimale puls.

Konditionsmål

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

- Pulsen er en god indikator for træningens intensitet.
- Træning inden for bestemte pulszoner kan hjælpe med at forbedre hjerte-/

karsystemets kapacitet og styrke.

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

Hvis du kender din maksimale puls, kan du indtaste den og lade Edge beregne pulszoner baseret på procenterne i tabellen (side 19).





Hvis du ikke kender din maksimale puls, kan du bruge et af de beregningsredskaber, der findes på internettet. Nogle fitnesscentre og andre træningscentre har en test til at måle maksimal puls.

Montering af GSC 10

Se *Edge 800 Lynstartvejledning* eller i tilbehørets emballage for at få instruktioner.

Parring af GSC 10

Hvis du har købt en særskilt GSC 10, skal du parre den med Edge for at få vist dine hastigheds- og kadencedata. Før du kan udføre parring, skal du installere GSC 10.

1. Tænd for Edge.
2. Bring Edge inden for rækkevidde (3 m) af GSC 10.
3. Vælg **MENU** >  > **Cykelindstillinger** > **Cykelprofiler**.
4. Vælg en cykel.
5. Vælg **ANT+ fart/kadence** > **Cykelsensorer** > **Ja**.
6. Tryk på .
Når GSC 10 er blevet parret, vises der en meddelelse, og   vises uden blink på statussiden.
7. Tilpas valgfri datafelter (side 31).

Om GSC 10


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

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

Der findes oplysninger om kadencealarm på [side 5](#).

Ikke nul-gennemsnit for kadencedata

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


Hvis du vil aktivere eller deaktivere ikke nul-gennemsnittet, skal du vælge **MENU** >  > **Cykelindstillinger** > **Dataoptagelse** > **Datagennemsnit** > **Kadence**.

ANT+-sensorer fra tredjepart

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

Parring af din energimåler


Se i producentens instruktioner.

Når energimåleren er blevet parret, vises en meddelelse, og  vises uden mellemrum på statussiden.

Kalibrering af din energimåler


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

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

1. Vælg **MENU** >  > **Cykelindstillinger** > **Cykelprofiler**.
2. Vælg en cykel.
3. Vælg **ANT+ energi** > **Kalibrer**.
4. Hold energimåleren aktiv ved at træde i pedalerne, indtil en meddelelse vises.

Indstilling af dine energizoner


Du kan indstille syv brugerdefinerede energizoner ved hjælp af Garmin Connect. Hvis du kender værdien for din funktionelle grænseenergi (FTP), kan du indtaste den og lade Edge beregne dine energizoner automatisk.

1. Vælg **MENU** >  > **Cykelindstillinger** > **Cykelprofiler**.
2. Vælg en cykel.
3. Vælg **Energizoner**.
4. Indtast din FTP-værdi.

5. Vælg **Baseret på**, og vælg en indstilling:
 - Vælg **Watt** for at få vist og redigere zonerne i watt.
 - Vælg **%FTP** for at få vist og redigere zonerne som en procentsats af din funktionelle grænseenergi.

Ikke nul-gennemsnit for energidata

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

Hvis du vil aktivere eller deaktivere ikke nul-gennemsnittet, skal du vælge **MENU** >  > **Cykelindstillinger** > **Dataoptagelse** > **Datagennemsnit** > **Strøm**.

ANT+-sensor fejlfinding

| Problem | Løsning |
|--|--|
| ANT+-sensoren kan ikke parres med min enhed. | <ul style="list-style-type: none"> • Hold dig 10 m fra andre ANT+-sensorer under parring. • Bring enheden inden for rækkevidde (3 m) af pulsmåleren under parring. • Hvis problemet fortsætter, skal du udskifte batteriet. |
| Jeg har en ANT+-sensor fra tredjepart. | Kontroller, at den er kompatibel med Edge (www.garmin.com/intosports). |
| Data for puls er unøjagtige eller sporadiske. | <ul style="list-style-type: none"> • Sørg for, at pulssensoren sidder tæt mod kroppen. • Fugt elektroderne og kontaktområdet igen. Brug vand, spyt eller elektrodegel. • Vask remmen, hver gang den er blevet brugt syv gange (side 44). • Placer elektroderne på ryggen i stedet for brystet. • Brug en bomuldstrøje, eller fugt din trøje, hvis det er muligt til din aktivitet. Syntetiske stoffer, der gnider eller slår mod pulssensoren, kan skabe statisk elektricitet, der forstyrrer pulssignalerne. • Gå væk fra kilder til stærke elektromagnetiske felter og visse 2,4-GHz trådløse sensorer, som kan forstyrre din pulssensor. Andre forstyrrende kilder kan være el-ledninger med meget høj spænding, elektriske motorer, mikrobølgeovne, 2,4-GHz trådløse telefoner og trådløse LAN-adgangspunkter. |
| Hvor stram skal skruen på sensorarmen være, når jeg monterer GSC 10? | Garmin anbefaler et tilspændingsmoment på mellem 1,9 og 2,4 "lb for at sikre lbf-in en vandtæt forsegling på GSC 10-sensorarmen. |

Pulszoner

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

Historik

Edge gemmer automatisk historik, når timeren startes. Når Edge-hukommelsen er fuld, vises en meddelelse. Edge sletter eller overskriver ikke automatisk din historik. Se [side 21](#) for at finde ud af, hvordan du sletter historik.

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

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

Visning af en tur

Du kan få vist gemte ture og igangværende ture, men så skal timeren stoppes.

1. Vælg **MENU > Historik > Aktiviteter**.
2. Vælg en tur på listen, eller vælg **Aktivitet er i gang**.

Visning af samlet distance og tid

Vælg **MENU > Historik > Totaler** for at få vist den akkumulerede distance og tid for turen.

Brug af Garmin Connect

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

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

Overførsel af historik til din computer

BEMÆRK

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

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



3. Slut det lille stik på USB-kablet til mini-USB-porten.
4. Gå til www.garminconnect.com/start.

5. Følg vejledningen, der fulgte med softwaren.

Sletning af historik

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

1. Vælg **MENU > Historik > Slet**.
2. Vælg en indstilling:

- Vælg **Alle aktiviteter** for at slette alle turdata fra historikken.
- Vælg **Gamle aktiviteter** for at slette aktiviteter, der blev registreret for mere end en måned siden.
- Vælg **Alle totaler** for at nulstille den samlede distance og tid for turen.

BEMÆRK: Denne handling sletter ikke noget af historikken.

3. Vælg **Ja**.

Dataoptagelse


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

Når der foretages parring med en energimåler fra tredjepart (side 16), registrerer Edge punkter hvert sekund. Optagelse af punkter hvert sekund bruger mere af den tilgængelige hukommelse på Edge.

Oplysninger om ikke nul-gennemsnit

for kadence og strømdata finder du på side 16–17.

Ændring af datalagringssted

1. Vælg **MENU** >  > **System** > **Dataoptagelse** > **Optag på**.
2. Vælg **Internt lager** (enhedens hukommelse) eller **Hukommelseskort** (valgfrit hukommelseskort kræves).

Installation af et microSD-kort

Du kan købe microSD-kort fra en elektronikleverandør, eller du kan købe datakort med forudindlæste detaljerede kort hos din Garmin-forhandler.

1. Fjern vejrhætten ① fra microSD-kortstikket ②.



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

Datahåndtering

Du kan bruge Edge som en USB-lagerenhed.

BEMÆRK: Enheden er ikke kompatibel med Windows® 95, 98, Me eller NT. Den er heller ikke kompatibel med Mac® OS 10.3 og ældre versioner.

Tilslutning af USB-kablet

BEMÆRK

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

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

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

Din enhed og hukommelseskortet (valgfrit) vises som flytbare enheder i Denne computer på Windows-computere og som monterede diske på Mac-computere.

Indlæsning af filer

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

1. Find filen på computeren.
2. Vælg **Rediger > Kopier**.
3. Åbn "Garmin"-drevet eller -diskenheden.
4. Åbn mappen eller diskenheden **Garmin\NewFiles**.

5. Vælg **Rediger > Sæt ind.**

Alle banefiler konverteres og gemmes i mappen eller diskenheden **Garmin/Courses**.

Sletning af filer

BEMÆRK

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



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

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

Frakobling af USB-kablet

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

1. Fuldfør en handling:

- Hvis din computer er Windows-baseret, skal du klikke på ikonet Skub ud  i proceslinjen.
- På Mac-computere skal du trække diskikonet til papirkurven .

2. Kobl enheden fra computeren.

Navigation

I dette afsnit beskrives følgende funktioner og indstillinger:

- Positioner og Find (side 25)
- Ruteindstillinger (side 27)
- Ekstra kort (side 28)
- Kortindstillinger (side 30)

Positioner

Du kan registrere og gemme positioner på enheden.

Sådan gemmes din position

Du kan gemme din nuværende position, f.eks. privatadresse eller parkeringssted. Før du kan gemme din position, skal du finde satellitsignaler.

1. Vælg  fra kortet.
2. Vælg positionsikonet .

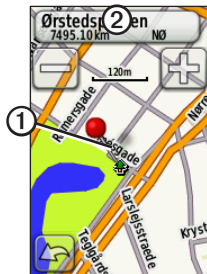
Positionsikonet repræsenterer din position på kortet.


3. Vælg **Gem** eller **Gem og rediger**.

Lagring af positioner fra kortet


1. Vælg  fra kortet.
2. Gennemskot kortet for positionen.

Et hak ① markerer positionen, og positionsoplysningerne vises øverst på kortet.



3. Vælg titlen ② for at få vist yderligere positionsoplysninger.
4. Vælg  > **OK** for at gemme positionen.

Navigation

5. Vælg  for at redigere positionsdetaljerne.

Navigation til en gemt position


1. Vælg **MENU > Find > Positioner**.
2. Vælg en position > **Start**.

Navigation til nyligt fundne positioner

Enheden gemmer de sidste 50 positioner, du har fundet.

1. Vælg **MENU > Find > Nyligt fundne**.
2. Vælg en position > **Start**.

Navigation til kendte koordinater

1. Vælg **MENU > Find > Koordinater**.
2. Indtast koordinaterne, og vælg .
3. Vælg **Start**.

Navigation tilbage til Start

På ethvert punkt under turen kan du vende tilbage til startpunktet. Du skal starte timeren for at kunne bruge denne funktion.

1. Tryk på **STOP** for at afslutte din tur, men undlad at nulstille timeren.
2. Vælg **MENU > Find > Tilbage til Start > Start**.


Edge angiver vejen tilbage til startpunktet for din tur.

Afbrydelse af navigationen


Under navigation til en position skal du vælge **MENU > Find > Stop navigation**.

Projicering af en position

Du kan oprette en ny position ved at projicere afstanden og pejlingen fra en markeret position til en ny position.

1. Vælg **MENU > Find > Positioner**.
2. Vælg en position.
3. Vælg titlen.
4. Vælg .
5. Vælg **Projicer position**.
6. Indtast pejlingen og afstanden til den projicerede position.
7. Vælg **Gem** eller **Gem og rediger**.

Redigering af positioner


1. Vælg **MENU > Find > Positioner**.
2. Vælg en position.
3. Vælg titlen.
4. Vælg .

5. Vælg en attribut.

Du kan for eksempel vælge **Skift højde** for at angive en kendt højde for positionen.

- 6- Indtast den nye information.

Sletning af positioner

1. Vælg **MENU > Find > Positioner**.
2. Vælg en position.
3. Vælg titlen.
4. Vælg  > **Slet position**.

Ruteindstillinger

Vælg **MENU >  > System > Ruteplanlægning**.


- **Rute præference** - giver dig mulighed for at vælge en rutepræference til beregning af ruten.
 - **Direkte linje** – beregner punkt-til-punkt-ruter.

- **På vej (tid)** (kræver detaljerede kort) – beregner "ad vejen"-ruter, hvor køretiden er kortest mulig.
- **På vej (distance)** (kræver detaljerede kort) – beregner "ad vejen"-ruter, hvor afstanden er kortest mulig.
- **Beregn ruter for** – gør det muligt at vælge en transportmetode for at optimere ruten.
- **Lås på vej** (kræver detaljerede kort) – låser den aktuelle positionsmarkør på nærmeste vej og kompenserer for afvigelser i kortpositionens nøjagtighed.
- **Skift i Direkte linje**
 - **Auto** – leder dig automatisk til dit næste punkt.
 - **Manuel** – gør det muligt at vælge det næste punkt på ruten ved at bruge punktet på siden med den aktive rute.

- **Distance** – leder dig til det næste punkt på ruten, når du befinder dig inden for den angivne afstand af dit aktuelle punkt.
- **Opsætning af "undgå"** (kræver detaljerede kort) – giver dig mulighed for at vælge den vejtype, som du vil undgå.




Køb af flere kort

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


For at undersøge, hvilke versioner af kortene, der er gemt på din Edge, skal du vælge **MENU** >  > **System** > **Kort** > **Kortinformation**.

Søgning efter en adresse


Du kan bruge de valgfrie City Navigator®-kort til at søge efter adresser, byer og andre positioner. De detaljerede kort, hvor der kan oprettes ruter, indeholder millioner af interessepunkter som f.eks. restauranter, hoteller og bilværksteder.

1. Vælg **MENU > Find > Adresse**.
2. Skift stat, land eller område efter behov.
3. Vælg **Stav bynavn**.
TIP: Hvis du er usikker på byen, skal du vælge **Søg i alle**.
4. Indtast byen, og vælg .
5. Hvis det er nødvendigt, skal du vælge byen.
6. Vælg **Indsæt husnummer**, indtast nummeret, og vælg .
7. Vælg **Indsæt vejnavn**, indtast navnet, og vælg .
8. Hvis det er nødvendigt, skal du vælge vejen.
9. Hvis det er nødvendigt, skal du vælge adressen.
10. Vælg **Start**.


Søgning efter et interessepunkt

1. Vælg **MENU > Find**.
2. Vælg en kategori.
TIP: Hvis du kender navnet på forretningen, skal du vælge **Alle bestemmelsessteder** >  for at angive navnet.
3. Vælg en underkategori, hvis det er nødvendigt.
4. Vælg en position > **Start**.

Søgning efter positioner i nærheden

1. Vælg **MENU > Find**.
2. Vælg .
3. Vælg en indstilling.
4. Vælg en kategori og en underkategori om nødvendigt.
5. Vælg en position > **Start**.

Ændring af kortretningen

1. Vælg **MENU** >  > **System** > **Kort** > **Orientering**.
2. Vælg en retning:
 - Vælg **Nord op** for at vise nord øverst på siden.
 - Vælg **Spør op** for at vise din aktuelle rejseretning øverst på siden.
 - Vælg **Biltilstand** for at vise i perspektiv.

Kortindstillinger

Vælg **MENU** >  > **System** > **Kort**.

- **Orientering** – gør det muligt at vælge, hvordan kortet skal vises ([side 30](#)).
- **Auto Zoom** – vælg automatisk det mest passende zoomniveau til optimal brug. Når **Fra** er valgt, skal du zoome ind eller ud manuelt.

- **Kortsigbarhed** – gør det muligt at indstille avancerede kortfunktioner. **Auto** og **Høj kontrast** har forudindstillede værdier. Du kan vælge **Brugerdefineret** for at indstille hver værdi.

- **Zoom niveauer** – kortelementer tegnes eller vises ved eller under det valgte zoomniveau.

- **Tekst størrelse** – gør det muligt at vælge tekststørrelse for kortelementer.

- **Detalje** – gør det muligt at vælge den mængde kortdata, der skal vises.

BEMÆRK: Højere detaljeindstillinger kan få korttegningen til at blive langsommere.

- **Skyggerelief** – viser detaljeret relief på kortet (hvis det findes) eller slår skyggelægning fra.

- **Kortinformation** – gør det muligt at aktivere eller deaktivere de kort, der aktuelt er indlæst på enheden.


Indstillinger


Du kan tilpasse indstillinger og funktioner for Edge:

- Datafelter (side 31)
- Cykelprofiler (side 36)
- Træningsindstillinger (side 36)
- Systemindstillinger (side 39)
- Indstillinger for brugerprofil (side 42)

Tilpasning af sider og datafelter

Du kan tilpasse datafelter for fem timersider, kortet og siden Højde. Herunder kan du f.eks. se, hvordan du kan tilpasse siden Trænings-timer.

1. Vælg **MENU** >  > **Cykelindstillinger** > **Træningssider** > **Timer-sider** > **Trænings-timer**.
2. Vælg **Aktiveret**.

3. Brug + og - til at vælge antallet af datafelter, der skal vises på siden.
4. Vælg .
5. Vælg et datafelt for at redigere det.

Datafelter

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

| Datafelt | Beskrivelse |
|-------------------------|---|
| Batteriniveau | Den resterende batterilevetid. |
| Dist. – omgang * | Tilbagelagt distance i den nuværende omgang. |
| Dist. – sidste omgang * | Distance i den senest gennemførte omgang. |
| Dist. til dest. | Distancen til din endelige destination. |
| Dist. til næste | Den resterende distance til det næste punkt på ruten eller banen. |

Indstillinger

| Datafelt | Beskrivelse |
|---------------------------------|--|
| Dist. tilbage | Den resterende afstand under en træning, når du anvender et distancemål. |
| Distance * | Den tilbagelagte distance på den aktuelle køretur. |
| Effekt ** | Aktuel effekt i watt. |
| Energi – %FTP ** | Aktuel effekt i % FTP (functional threshold power). |
| Energi – 30s gnsn. ** | 30-sekunders bevægelsesgennemsnit for effekt. |
| Energi – 3s gnsn. ** | 3-sekunders bevægelsesgennemsnit for effekt. |
| Energi – gnsn. Sidste omgang ** | Gennemsnitseffekt for den sidste hele omgang. |
| Energi – gnsn. ** | Gennemsnitlig effekt for hele din aktuelle køretur. |
| Energi – kJ ** | Den totale (akkumulerede) effekt målt i kilojoule. |

| Datafelt | Beskrivelse |
|---------------------------------|---|
| Energi – Maks. Sidste omgang ** | Den højeste effekt opnået under den sidste hele omgang. |
| Energi – Maks. ** | Den højeste effekt opnået under den aktuelle tur. |
| Energi – omgang ** | Gennemsnitlig effekt i den aktuelle omgang. |
| Energizone ** | Aktuelt interval for effekt (1 til 7) baseret på din FTP eller dine brugerdefinerede indstillinger. |
| ETA t. destination | Det forventede klokkeslæt, du kommer frem til din endelige destination. |
| ETA ved næste | Det estimerede klokkeslæt, hvor du når næste punkt på ruten eller banen. |
| GPS signalstyrke | Styrken for GPS-satellitssignalet. |

| Datafelt | Beskrivelse |
|------------------------------|---|
| GPS-nøjagtighed * | Fejlmargenen for din nøjagtige position. F.eks. er din GPS-position nøjagtig ned til +/- 3,66 m (12 fod). |
| Hastighed – gnsn. * | Gennemsnitlig hastighed for turen. |
| Hastighed – maks. * | Den højeste hastighed under den aktuelle køretur. |
| Hastighed – omgang * | Gennemsnitlig hastighed for den aktuelle omgang. |
| Hastighed – Sidste Omgang ** | Gennemsnitlig hastighed i den seneste hele omgang. |
| Hastighed * | Aktuel hastighed. |
| Højde * | Højde over eller under havets overflade. |

| Datafelt | Beskrivelse |
|---------------------|--|
| Kadence – gnsn. ** | Gennemsnitlig kadence for hele din aktuelle tur. |
| Kadence – omgang ** | Gennemsnitlig kadence for den aktuelle omgang. |
| Kadence ** | Pedalarmens omdrejninger pr. minut. |
| Kalorier | Antal forbrændte kalorier i alt. |
| Kalorier – fedt | Antal forbrændte fedtkalorier i alt. |
| Kalorier tilbage | De resterende kalorier under en træning, når du anvender et kaloriemål. |
| Klokkeslæt | Det aktuelle klokkeslæt baseret på dine tidsindstillinger (format, tidszone og sommertid). |

Indstillinger

| Datafelt | Beskrivelse |
|---------------------------|---|
| Lf. – 30s gnsn. * | Bevægelsesgennemsnit pr. 30 sekunder for lodret fart. |
| Lodret fart * | Hastighed for stigning eller fald i fod/meter pr. time. |
| Omgange | Antal gennemførte omgange. |
| Position ved destination. | Det sidste punkt på ruten eller banen. |
| Position ved næste | Det næste punkt på ruten eller banen. |
| Puls – %HRR ** | Procentdel af heart rate reserve (maksimal puls minus hvilepuls). |
| Puls – %Maks. ** | Procentdel af maksimale puls. |
| Puls – gnsn. %HRR ** | Gennemsnitlig procentdel af heart rate reserve (maksimal puls minus hvilepuls) for turen. |
| Puls – gnsn. %Maks. ** | Gennemsnitlig procentdel af den maksimale puls for turen. |
| Puls – gnsn. ** | Gennemsnitspuls for turen. |

| Datafelt | Beskrivelse |
|-------------------------|--|
| Puls – omgang %HRR ** | Gennemsnitlig procentdel af heart rate reserve (maksimal puls minus hvilepuls) for omgangen. |
| Puls – omgang %Maks. ** | Gennemsnitlig procentdel af den maksimale puls for omgangen. |
| Puls – omgang ** | Gennemsnitspuls i aktuel omgang. |
| Puls tilbage** | Hvor meget du ligger over eller under pulsmålet under en træning. |
| Puls ** | Puls i hjerteslag pr. minut (bpm). |
| Pulsgraf ** | Linjegrav, der viser din aktuelle pulszone (1 til 5). |
| Pulszone ** | Aktuelt interval for puls (1 til 5). Standardzonerne er baseret på din brugerprofil, maksimal puls og hvilepuls. |
| Retning | Den retning, du bevæger dig i. |
| Samlet nedstigning * | Samlet nedstigning for den aktuelle køretur. |


| Datafelt | Beskrivelse |
|-------------------|--|
| Samlet stigning * | Samlet stigning for den aktuelle køretur. |
| Sol ned | Tidspunktet for solnedgang på din GPS-position. |
| Sol op | Tidspunktet for solopgang på din GPS-position. |
| Stigning | Beregning af stigning fordelt på distancen. Hvis du f.eks. for hver 3 m (10 fod) stigning (højde) flytter dig 60 m (200 fod) (distance), er din stigning 5 %. |
| Strøm – W/kg ** | Effekten i watt pr. kilogram. |
| Temperatur * | Aktuel temperatur i fahrenheit eller celsius. BEMÆRK: Edge kan vise temperaturaflysninger, der er højere end den faktiske lufttemperatur, hvis Edge placeres i direkte sollys eller holdes i hånden eller oplades med en ekstern batteripakke. Desuden tager det lidt tid for Edge at tilpasse sig markante temperaturskift. |

| Datafelt | Beskrivelse |
|---------------------|--|
| Tid | Stopur tid. |
| Tid – gået | Den samlede tid, der er registreret, fra der blev trykket på START , til der blev trykket på RESET . |
| Tid – gnsn. Omgang | Gennemsnitlig tid til at gennemføre omgange indtil nu. |
| Tid – omgang | Tid i den aktuelle omgang. |
| Tid – sidste omgang | Den brugte tid på at gennemføre den seneste hele omgang. |
| Tid til dest. | Den forventede tid, du skal bruge for at komme til din endelige destination. |
| Tid til næste | Den estimerede nødvendige tid, før du når næste punkt på ruten eller banen. |

| Datafelt | Beskrivelse |
|-------------|--|
| Tid tilbage | Den resterende tid under en træning, når du anvender et tidsmål. |
| Triptæller | En løbende beregning af tilbagelagt distance for alle ture. |

Opdatering af din cykelprofil

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


1. Vælg **MENU** >  > **Cykelindstillinger** > **Cykelprofiler**.
2. Vælg en cykel.
3. Vælg **Cykeloplysninger**.
4. Indtast et navn for cykelprofilen, cyklens vægt og distancetællers værdi.

5. Hvis du bruger en hastigheds- og kadencesensor eller energisensor, skal du vælge **Hjulstørrelse**.
 - Vælg **Automatisk** for at beregne hjulstørrelsen ved hjælp af GPS-distance.
 - Vælg **Brugerdefineret** for at indtaste din hjulstørrelse. Du kan finde en tabel over hjulstørrelser og -omkredse på [side 51](#).

Træningsindstillinger

Markering af omgange efter position


Du kan bruge Auto Lap[®] til automatisk at markere en omgang ved en bestemt position. Denne funktion er nyttig, hvis du vil sammenligne din præstation på forskellige dele af en tur (f.eks. ved en lang stigning, eller når du træner spurter). Ved baner kan du bruge funktionen Efter position til at aktivere omgange på alle omgangspositioner, der er gemt på banen.

1. Vælg **MENU** >  > **Cykelindstillinger** > **Auto Lap** > **Auto Lap registrering**.
2. Vælg **Efter position**.
3. Vælg **Omgang ved**.
4. Vælg en indstilling:
 - Vælg **Omg. kun v/tryk** for at aktivere omgangstælleren, hver gang du trykker på **LAP**, og hver gang du passerer en af disse positioner igen.
 - Vælg **Start og omg.** for at aktivere omgangstælleren ved den GPS-position, hvor du trykker på **START**, samt ved alle positioner under turen, hvor du trykker på **LAP**.
 - Vælg **Mærke og omg.** for at aktivere omgangstælleren ved en bestemt GPS-position markeret før turen og ved alle positioner på turen, hvor du trykker på **LAP**.

5. Hvis det er nødvendigt, skal du tilpasse datafelterne for omgangen (side 31).

Markering af omgang efter distance


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

1. Vælg **MENU** >  > **Cykelindstillinger** > **Auto Lap** > **Auto Lap registrering**.
2. Vælg **Efter distance**.
3. Vælg **Omgang ved**.
4. Indtast en værdi.
5. Hvis det er nødvendigt, skal du tilpasse datafelterne for omgangen (side 31).

Brug af Auto Pause

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

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


1. Vælg **MENU** >  > **Cykel-indstillinger** > **Auto Pause** > **Auto pause tilstand**.
2. Vælg en indstilling:
 - Vælg **Når stoppet** for automatisk at sætte timeren på pause, hvis du holder op med at bevæge dig.
 - Vælg **Bruger fart** for automatisk at sætte timeren på pause, når din fart falder til under en angivet værdi.

3. Hvis det er nødvendigt, skal du tilpasse de valgfrie datafelter for tid ([side 31](#)).

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


Brug af Auto Scroll

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

1. Vælg **MENU** >  > **Cykel-indstillinger** > **Auto Scroll** > **Auto Scroll-hastighed**.
2. Vælg en visningshastighed: **Langsom**, **Medium** eller **Hurtig**.

Ændring af startmeddelelse

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

1. Vælg **MENU** >  > **Cykelindstillinger** > **Startmeddelelse** > **Startmeddelellestilstand**.
2. Vælg en indstilling:
 - Vælg **Én gang**.
 - Vælg **Gentag** > **Gentag forsinkelse** for at ændre forsinkelsestiden frem til påmindelsen.


Systemindstillinger

- GPS-indstillinger ([side 39](#))
- Displayindstillinger ([side 40](#))
- Kortindstillinger (se Navigation) ([side 30](#))

- Ruteindstillinger (se Navigation) ([side 27](#))
- Indstillinger for dataoptagelse (se Historik, [side 22](#))
- Enhedsindstillinger ([side 41](#))
- Systemopsætning ([side 41](#))
- Konfigurationsindstillinger ([side 41](#))
- Vægtindstillinger ([side 42](#))

GPS-indstillinger



Træning indendørs

1. Vælg **MENU** >  > **System** > **GPS** > **GPS-tilstand**.
2. Vælg **Fra**.


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

Indstilling af højden

Hvis du har de præcise højdedata for din aktuelle position, kan du kalibrere højdemåleren manuelt på din enhed.


1. Vælg **MENU** >  > **System** > **GPS** > **Indstil højde**.
2. Indtast højden, og vælg .

Markering af din position

1. Vælg **MENU** >  > **System** > **GPS** > **Marker position**.
2. Vælg **Gem** for at gemme din aktuelle position eller **Gem og rediger**.

Siden Satellit

Satellitsiden viser dine aktuelle GPS-satellitoplysninger.

Vælg **MENU** >  > **System** > **GPS** > **Vis satellitter**.

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

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


Displayindstillinger

Vælg **MENU** >  > **System** > **Display**.

- **Tid til lys slukker** – se [side 47](#).
- **Baggrund** – indstiller baggrundsbilledet (tapet).
- **Fasthold skærmbillede** – gør det muligt at fastholde skærmbilleder på enheden.
- **Skærmmkalibrering** – se [side 53](#).

Tilpasning af enhedsindstillinger

Du kan tilpasse måleenhederne for distance og hastighed, højde, temperatur, vægt og positionsformat.

1. Vælg **MENU** >  > **System** > **Enheder**.
2. Vælg en indstilling.
3. Vælg en enhed til indstillingen.

Systemopsætning

Vælg **MENU** >  > **System** > **Systemopsætning**.


- **Sprog** – indstiller enhedens sprog.
- **Toner** – indstiller hørbare toner.
- **Tidsformat** – indstiller tidsformatet til 12 timer eller 24 timer.
- **Auto-sluk** – se [side 47](#).

Tidszoner

Hver gang du tænder enheden og modtager satellitsignaler, registrerer enheden automatisk tidszonen og det aktuelle klokkeslæt.

Ændring af konfigurationsindstillingerne

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

1. Vælg **MENU** >  > **System** > **Førsteopsætning** > **Ja**.
2. Sluk for enheden.
3. Tænd for enheden.
4. Følg vejledningen på skærmen.

Brug af vægten

Hvis du har en ANT+ kompatibel vægt, kan Edge læse data fra vægten.

1. Vælg **MENU** >  > **System** > **Vægt**.

Der vises en meddelelse, når vægten findes.

2. Stå på vægten, når det angives.

BEMÆRK: Hvis du bruger en vægt, der måler kropssammensætning, skal du tage sko og sokker af for at sikre, at alle kropssammensætningsparametre læses og registreres.

3. Træd af vægten, når det angives.

TIP: Hvis der opstår en fejl, skal du træde af vægten. Træd op på den, når det angives.

Indstillinger for brugerprofil

Du kan opdatere dine indstillinger for køn, alder, vægt, højde, aktivitetsklasse og sportsmand hele livet. Enheden anvender disse oplysninger til at beregne nøjagtige turdata.

Vælg **MENU** >  > **Brugerprofil**.

Om Sportsmand hele livet

En sportsmand hele livet er en person, der har trænet intensivt i mange år (med undtagelse af mindre skader) og har en hvilepuls på 60 slag pr. minut (bpm) eller mindre. Indstillingen sportsmand for livet påvirker forskellige vægtskalaberegninger.

Om kalorier

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

Appendiks

Registrering af din enhed

Hjælp os med at give dig bedre support ved at gennemføre vores onlineregistrering i dag.

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

Om Edge

Hvis du vil have vist vigtige softwareoplysninger og dit enheds-id, skal du vælge **MENU** >  > **Om Edge**.

Opdatering af softwaren

1. Vælg en indstilling:
 - Brug WebUpdater. Gå til www.garmin.com/products/webupdater.
 - Brug Garmin Connect. Gå til www.garminconnect.com.
2. Følg vejledningen på skærmen.

Kontakt Garmins produktsupport

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

- Hvis du befinder dig i USA, skal du gå til www.garmin.com/support eller kontakte Garmin USA på telefon (913) 397 8200 eller (800) 800 1020.
- I Storbritannien skal du kontakte Garmin (Europe) Ltd. på telefon 0808 238 0000.
- Hvis du befinder dig i Europa, skal du gå til www.garmin.com/support og klikke på **Contact Support** for at få

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

Køb af valgfrit tilbehør

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

Vedligeholdelse af enheden

BEMÆRK

Du må ikke opbevare enheden på steder, hvor den kan blive udsat for ekstreme temperaturer i længere tid, da det kan føre til permanente skader på den.

Du må aldrig bruge en hård eller skarp genstand til at betjene berøringsskærmen, da det kan beskadige den.

Undgå kemiske rengøringsmidler og opløsningsmidler, der kan beskadige plastikkomponenterne.

Rengøring af enheden

1. Brug en klud fugtet med en mild rengøringsmiddelopløsning.
2. Tør den af.

Rengøring af skærmen

1. Brug en blød, ren og fnugfri klud.
2. Brug vand, isopropylalkohol eller brillerefterbehandling efter behov.
3. Fugt kluden med væsken, og tør forsigtigt skærmen af.

Vedligeholdelse af pulsmåleren

BEMÆRK



Tag remmen af modulet, før det rengøres.

En sammenhobning af sved og salt på remmen kan reducere muligheden for at pulssensoren rapporterer nøjagtige data.

- Gå til www.garmin.com/HRMcare for at få detaljerede rengøringsinstruktioner.
- Skyl remmen, hver gang den er blevet

brugt.

- Vask remmen, hver gang den er blevet brugt syv gange. Rengøringsmetoden bestemmes af de symboler, der står på remmen.

| | |
|------------|---|
| Maskinvask |  |
| Håndvask |  |

- Kom ikke remmen i en tørretumbler.
- Du kan forlænge levetiden af pulsmåleren ved at afmontere modulet, når du ikke bruger den.



Specifikationer

BEMÆRK

Edge er vandtæt iht. IEC-standarden 60529 IPX7. Den kan modstå nedsænkning i 1 meter vand i 30 minutter. Længerevarende nedsænkning kan beskadige enheden. Efter nedsænkningen skal du tørre enheden af og lade den lufttørre, inden den anvendes eller oplades.

| Specifikationer for Edge | |
|--------------------------------------|---|
| Batteritype | 1100 mAh genopladeligt indbygget litiumionbatteri |
| Batterilevetid | 15 timer, normal brug |
| Valgfrit eksternt batteri (tilbehør) | 20 timer, normal brug |
| Driftstemperaturregion | Fra -4 °F til 140 °F (fra -20 °C til 60 °C) |

| Specifikationer for Edge | |
|--------------------------------------|--|
| Opladnings-temperaturområde | Fra 32 °F til 113 °F (fra 0 °C til 45 °C) |
| Bånd (O-ringe) til montering af Edge | <p>To størrelser:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1,3 × 1,5 × 0,9 tommer AS568-125 • 1,7 × 1,9 × 0,9 tommer AS568-131 <p>BEMÆRK: Brug kun udskiftningsbånd af EPDM-gummi (ethylen-propylen-dien-monomer). Gå til http://buy.garmin.com, eller kontakt din Garmin-forhandler.</p> |

| Specifikationer for pulsmåler | |
|-------------------------------|---|
| Vandtæt | 98,4 fod (30 m) Dette produkt kan ikke sende pulldata til din GPS-enhed under svømning. |
| Batteri | Udskifteligt CR2032, 3 volt (side 48) |
| Batterilevetid | Ca. 4,5 år (1 time pr. dag) |
| Drifts-temperatur | Fra 23 °F til 122 °F (fra -5 °C til 50 °C) BEMÆRK: I koldt vejr skal du bære passende tøj, så pulssensorens temperatur holdes i nærheden af din kropstemperatur. |
| Radiofrekvens/protokol | 2,4 GHz/ANT+ trådløs kommunikationsprotokol |

| Specifikationer for GSC 10 | |
|----------------------------|---|
| Vandtæt | IPX7 |
| Batteri | Udskifteligt CR2032, 3 volt (side 48) |
| Batterilevetid | Ca. 1,4 år (1 time pr. dag) |
| Driftstemperatur | Fra 5 °F til 158 °F (-15 °C til 70 °C) |
| Radiofrekvens/ protokol | 2,4 GHz/ANT+ trådløs kommunikationsprotokol |

Om batteriet


ADVARSEL

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

Maksimering af batterilevetiden

Omfattende brug af skærmens baggrundsbelysning reducerer batteriets levetid væsentligt.

Sådan dæmper du baggrundsbelysningen

1. Tryk på  for at åbne statussiden.
2. Juster lysstyrken.

Justering af Tid til lys slukker

1. Vælg MENU >  > System > Display > Tid til lys slukker.
2. Vælg en kortere timeout for baggrundsllys.

Aktivering af funktion til automatisk slukning

Denne funktion slukker automatisk Edge efter 15 minutters inaktivitet.

1. Vælg MENU >  > System > Systemopsætning > Auto-sluk.
2. Vælg Til.

Opladning af Edge

BEMÆRK

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

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



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

Du kan læse mere om, hvordan enheden tilsluttes din computer ved hjælp af USB-kablet, på [side 21](#).

4. Oplad enheden helt.

Et fuldt opladet batteri kan fungere i ca. 15 timer, før det skal genoplades.

Batterier til pulsmåler og GSC 10

⚠ ADVARSEL

Brug ikke en skarp genstand til at fjerne batterier, der kan udskiftes af brugeren.

⚠ ADVARSEL

Kontakt din lokale genbrugsstation for oplysninger om korrekt genanvendelse af batterierne. Perkloratmateriale – særlig håndtering kan være nødvendig. Se www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

Udskiftning af pulsmålerens batteri

1. Brug en lille stjerneskruetrækker til at fjerne de fire skruer på modules bagside.
2. Fjern dækslet og batteriet.



3. Vent i 30 sekunder.
4. Sæt det nye batteri i med den positive side opad.

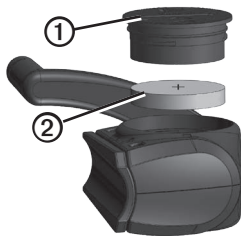
BEMÆRK: Pas på ikke at beskadige tætningsringen.

5. Sæt dækslet og de fire skruer tilbage på plads.

Når du har udskiftet batteriet i pulsmåleren, skal den parres med enheden igen ([side 13](#)).

Udskiftning af batteriet i GSC 10

1. Find det runde batteridæksel ① på siden af GSC 10.



2. Drej dækslet mod uret med en mønt, indtil det er løst nok til at kunne fjernes (pilen peger på symbolet for låst op).
3. Fjern dækslet og batteriet ②.
4. Vent i 30 sekunder.

5. Sæt det nye batteri i med den positive side opad.

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

6. Brug en mønt til at dreje dækslet med uret og tilbage på plads (pilen peger på symbolet for låst).

Når du har udskiftet batteriet i GSC 10, skal den parres med enheden igen ([side 15](#)).

Hjulstørrelse og -omkreds

Hjulstørrelsen er markeret på begge sider af dækket. Hvis du vil ændre cykelprofilen, kan du se på [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 lukket ring | 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 |

Appendiks

| 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 |
| 700C lukket ring | 2130 |

| Hjulstørrelse | L (mm) |
|---------------|--------|
| 700 × 35C | 2168 |
| 700 × 38C | 2180 |
| 700 × 40C | 2200 |

Fejlsøgning

| Problem | Løsning |
|---|--|
| Jeg skal kalibrere berøringsskærmen. | <ol style="list-style-type: none"> Sluk for enheden. Tryk på RESET, og hold nede, mens du tænder for enheden. <p>TIP: Du kan også vælge MENU >  > System > Display > Skærmmkalibrering.</p> |
| Tasterne reagerer ikke. Hvordan nulstiller jeg Edge? | <p>Tryk  og hold nede i 10 sekunder.</p> <p>BEMÆRK: Dette sletter ikke dine data eller indstillinger.</p> |
| Jeg vil slette alle brugerdata fra min Edge. | <p>BEMÆRK: Denne proces sletter alle brugerindtastede -oplysninger, men den sletter ikke din historik.</p> <ol style="list-style-type: none"> Sluk for enheden. Placer fingeren i øverste venstre hjørne af berøringsskærmen. Hold fingeren på berøringsskærmen, og tænd for enheden. Vælg Ja. |
| Hvordan nulstiller jeg enheden til de oprindelige fabriksindstillinger? | <p>Vælg MENU >  > System > Første opsætning > Nulstilling til fabriksindstillinger > Ja.</p> |
| Min enhed modtager ikke satellitsignaler. | <ol style="list-style-type: none"> Bring enheden ud af garager og væk fra høje bygninger og træer. Tænd for enheden. Stå stille i flere minutter. |
| Batteriet holder ikke ret længe. | <p>Reducer baggrundsbelysningens lysstyrke og timeout (side 47).</p> |
| Hvordan ved jeg, at min Edge er i USB-lagerenhedstilstand? | <p>Der vises et nyt flytbart diskdrev under Denne computer på Windows-computere eller en monteret disk på Mac-computere.</p> |

| Problem | Løsning |
|--|---|
| Min Edge er sluttet til computeren, men den vil ikke gå i lagerenhedstilstand. | Du har muligvis indlæst en ødelagt fil. <ol style="list-style-type: none"> 1. Kobl Edge fra computeren. 2. Sluk for Edge. 3. Tryk på og hold RESET nede, mens du slutter Edge til din computer. Bliv ved med at trykke på RESET i 10 sekunder, eller indtil Edge går i lagerenhedstilstand. |
| Jeg kan ikke se nogen flytbare drev i listen over drev. | Hvis du har flere netværksdrev på din computer, kan Windows have problemer med at tildele drevbogstaver til dine Garmin-drev. Se hjælpen til dit operativsystem for at få oplyst, hvordan du tilknytter drevene. |
| Min bane-, rute- eller sporfil blev omdøbt. | Du kan indlæse filer af typen load .tcx, .gpx og .crs på Edge. Når du vælger en bane, konverteres filen til en .fit-banefil. |
| Jeg kan ikke finde det waypoint, jeg har overført til enheden. | Waypoints konverteres og tilføjes din fil locations.fit. Vælg MENU > Find > Positioner . |
| Nogle af mine data findes ikke i min historik for Edge. | Når hukommelsen på Edge er fuld, kan den ikke længere registrere data. Du bør regelmæssigt overføre data til din computer for at undgå tab af data. |
| Jeg skal have udskiftet båndene til beslaget. | Gå til http://buy.garmin.com , eller kontakt din Garmin-forhandler. Køb kun bånd, der er fremstillet af EPDM-gummi. |

Indeks

A

- adresser 28
- alarmer 4
- ANT+-sensorer 12–19
 - fejlfinding 18
 - parring 13
 - specifikationer 46
- Auto Lap 36, 37
- Automatisk rullefunktion 38
- Auto Pause 38
- auto-sluk 47
- avanceret lagring 22

B

- baggrundslys 3, 40, 47
- bånd 46, 54
- baner 9–11, 24
 - fart 11
 - indlæse 23
 - redigere 10

slette 11

- batteri
 - Edge 47–48
 - GSC 10 48–49
 - opladning 1
 - pulssensor 48–49
- berøringsskærm 2–3
 - kalibrering 53
 - rengøring 44
- brugerdefinerede
 - datafelter 31–34
- brugerprofil 42

C

- cykelprofiler 36
 - skift 3

D

- dækstørrelse 36, 51
- datafelter 3, 31–34
- dataoptagelse 22
- distance
 - alarmer 4

- datafelter 32
- distancetæller 36

E

- energi
 - alarmer 5
 - datafelter 32–33
 - dataoptagelse 22
 - meter 16
 - zoner 17
- enheds-ID 43

F

- fejlfinding 18, 53
- filer
 - indlæse 23
 - slette 24
- første opsætning 41

G

- Garmin Connect 20
- Garmins produktsupport 43
- GPS
 - nøjagtighed 33

Indeks

siden satellit 40
GSC 10 16, 18, 47

H

hastighed- og
kadencesensor 47
historik 20, 54
slette 21
vise 20
hjulstørrelser 36, 51
højde
datafelter 33, 35
position 27
hukommelseskort 22

I

indlæsning af data 23
indlæsning af filer 23
indstillinger 31
indstillinger for direkte
linje 27
interessepunkter 29

K

kadence
alarmer 5
datafelter 33
træning 16
kalibrering af din
energimåler 16
kalorie
alarmer 4
datafelter 33
forbrug 42
konfigurationsindstillinger 41
koordinater 26
kort 28
kortindstillinger 30–31

L

lagring af dine data 4
låse berøringsskærmen 3
litiumionbatteri 1, 45
lodret fart 34

M

måleenheder 41
markere din position 25
microSD-kortstik 22
modtagelse af
satellitesignaler 40, 53

N

navigation i direkte linje 27
navigationsfunktioner 25–27
nyligt fundne positioner 26

O

opbevare enheden 44
opdater software 43
opladning af Edge 1, 48
optagelseshistorik 4
overføre data 23

P

parring af ANT+-sensorer 12
positioner
finde 28

- gemme 25
- markere 25
- nyligt fundne 26
- projicering 27
- redigere 27
- slette 27
- produktregistrering 43
- produktstøtte 43
- profiler
 - bruger 42
 - cykel 36
- puls
 - alarmer 5
 - datafelter 34–35
 - zoner 13–15
- pulssensor 13
- rengøring 44
- R**
- redigere
 - kursusfunktioner 10
- registrering af din enhed 1, 43
- rengøring af enheden 44
- reservedele 44
- routeindstillinger 27
- rydde brugerdata 53
- S**
- satellitssignaler 40, 53
- sikkerhedsoplysninger 1
- slette
 - baner 11
 - filer 24
 - historik 21
 - positioner 27
 - træningsture 8
- software
 - opdateringer 43
- specifikationer 45
- sportsmand hele livet 42
- sprog 41
- startmeddelelse 39
- stigning 35
- T**
- tætningsringe (bånd) 46
- taster 2
- tekniske specifikationer 45
- temperaturdatafelt 35
- tid
 - alarmer 4
 - datafelter 35
 - samlet forløbet tid 38
 - zoner og formater 41
- tid på pause 38
- tilbage til Start 26
- tilbehør 12, 44
- timer 20
- toner 41
- træning
 - indendørs 39
 - indstillinger 36
- træning med din Edge 4
- træningsture 5–8
 - indlæse 23
 - slette 8
- U**
- USB 23, 53

Indeks

V

vægt [42](#)

vejrhatte [23](#)

Virtual Partner [8, 9, 11](#)

Z

zoner

energi [17](#)

puls [13–15](#)

tid [41](#)

Hvis du vil have de nyeste gratis softwareopdateringer (bortset fra kortdata) i hele dit Garmin-produkts levetid, skal du besøge Garmins hjemmeside på adressen www.garmin.com.

**GARMIN**[®]



© 2010-2012 Garmin Ltd. eller dets datterselskaber

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

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

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