

# EDGE<sup>®</sup> 500

CYKELDATOR MED GPS



Garmin International, Inc.  
1200 East 151st Street,  
Olathe, Kansas 66062,  
USA  
Tel. (913) 397 8200 eller  
(800) 800 1020  
Fax (913) 397 8282

Garmin (Europe) Ltd.  
Liberty House,  
Hounslow Business Park,  
Southampton, Hampshire, SO40 9LR Storbritannien  
Tel. +44 (0) 870 8501241 (utanför Storbritannien)  
0808 2380000 (inom Storbritannien)  
Fax +44 (0) 870 8501251

Garmin Corporation  
No. 68, Jangshu 2nd Road,  
Sijhih, Taipei County,  
Taiwan  
Tel. 886/2 2642 9199  
Fax 886/2 2642 9099

Med ensamrätt. Om inget annat uttryckligen anges i detta dokument, får ingen del av denna handbok reproduceras, kopieras, överförs, spridas, hämtas eller lagras i något lagringsmedium i något som helst syfte utan föregående uttryckligt skriftligt tillstånd från Garmin. Garmin beviljar härmed tillstånd att ladda ned en enstaka kopia av denna handbok till en hårddisk eller annat elektroniskt lagringsmedium för visning, samt för utskrift av en kopia av handboken eller av eventuell revidering av den, under förutsättning att en sådan elektronisk eller utskriven kopia av handboken innehåller hela copyrightredogörelsens text och även under förutsättning att all obehörig kommersiell distribution av handboken eller eventuell revidering av den är strängt förbjuden.

Informationen i detta dokument kan ändras utan förvarning. Garmin förbehåller sig rätten att ändra eller förbättra sina produkter och att förändra innehållet utan skyldighet att meddela någon person eller organisation om sådana ändringar eller förbättringar. Besök Garmins webbplats ([www.garmin.com](http://www.garmin.com)) för aktuella uppdateringar och tilläggsinformation om användning och drift av denna och andra produkter från Garmin.

Garmin®, Garmin Training Center®, Auto Pause®, Auto Lap®, Virtual Partner® och Edge® är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag, registrerat i USA och andra länder. Garmin Connect™, GSC™ 10, ANT™ och ANT+™ är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag. De här varumärkena får inte användas utan skriftligt tillstånd av Garmin.

Windows® är ett registrerat varumärke som tillhör Microsoft Corporation i USA och/eller andra länder. Mac® är ett registrerat varumärke som tillhör Apple Computer, Inc. Firstbeat och Analyzed by Firstbeat är registrerade eller oregistrerade varumärken som tillhör Firstbeat Technologies Ltd. Övriga varumärken och varunamn tillhör respektive ägare.

# Innehållsförteckning

<b>Komma igång.....</b>	<b>1</b>
Om batteriet.....	1
Installera Edge-enheten .....	2
Slå på Edge-enheten.....	4
Söka satellitsignaler.....	6
Extra ANT+-sensorer.....	6
Ta en cykeltur .....	7
Spara cykeldata.....	7
Använda kostnadsfri programvara .....	7
Överföra historik till datorn .....	8
<b>Träna med Edge-enheten.....</b>	<b>9</b>
Varningar .....	9
Använda Auto Lap per distans.....	10
Använda Auto Lap efter position.....	11
Använda Auto Pause .....	12
Använda Auto Scroll .....	12
Banor .....	13
Träningspass .....	16

# ANT+-sensorer..... 20

Tips för att para ihop ANT+-sensorer med Garmin-enheten.....	20
Sätta på pulsmätaren .....	21
Använda pulsmätaren.....	22
Pulszoner.....	23
Byta pulsmätarens batteri.....	24
Installera GSC 10 .....	25
Använda GSC 10.....	28
Byta batteri i GSC 10.....	29
ANT+-sensorer från tredjepartstillverkare .....	30
ANT+-sensor – felsökning .....	31

# Historik ..... 33

Visa historik .....	33
Visa distans- och tidssummor.....	34
Ta bort historiken .....	34
Dataregistrering.....	34

<b>Datahantering .....</b>	<b>35</b>
Ansluta USB-kabeln .....	35
Läsa in filer .....	35
Ta bort filer .....	36
<b>Inställningar .....</b>	<b>37</b>
Anpassa datafälten .....	37
Datafält .....	38
Ändra systeminställningar .....	41
Ändra användarprofil- inställningar .....	43
Uppdatera din cykelprofil .....	43
Växla cyklar .....	44
Ändra startmeddelandet .....	44
Fartzoner .....	44
GPS-inställningar .....	45
Änge höjdpunkter .....	46

<b>Bilagor .....</b>	<b>47</b>
Registrera enheten .....	47
Om Edge-enheten .....	47
Uppdatera programvaran .....	47
Kontakta Garmins produktsupport .....	47
Använda belysningen .....	48
Köpa tillbehör .....	48
Specifikationer .....	48
Hjulstorlek och omkrets .....	51
Aktivitetsklasser .....	53
Felsökning .....	54
<b>Index .....</b>	<b>56</b>

## Komma igång

### **VARNING**

Rådgör alltid med läkare innan du påbörjar eller ändrar ett motionsprogram. I guiden *Viktig säkerhets- och produktinformation*, som medföljer i produktförpackningen, finns det viktig information och produktvarningar.

Första gången du använder Edge® utför du följande steg:

1. Ladda Edge-enheten (sidan 2).
2. Installera Edge-enheten (sidan 2).
3. Slå på Edge-enheten (sidan 4).
4. Hämta satellitinformation (sidan 6).
5. Konfigurera extra ANT+™-sensorer (sidan 6).
6. Ge dig ut på en cykeltur (sidan 7).
7. Spara cykelturen (sidan 7).

8. Hämta Garmin Connect™ eller programvaran Garmin Training Center® (sidan 7).
9. Överföra historik till datorn (sidan 8).

## Om batteriet

### **VARNING**

Den här produkten innehåller ett litiumjonbatteri. I guiden *Viktig säkerhets- och produktinformation*, som medföljer i produktförpackningen, finns det viktig information och produktvarningar.

Edge-enheten drivs av ett inbyggt litiumjonbatteri som du kan ladda med den nätadapter eller USB-kabel som medföljer i produktförpackningen.

**OBS!** Edge-enheten laddas inte utanför temperaturområdet 0 till 50 °C (32 till 122 °F).

## Ladda Edge-enheten

### MEDDELANDE

Förhindra korrosion genom att torka mini-USB-porten, väderskyddet och omgivande område noga innan du laddar eller ansluter enheten till en dator.

1. Anslut nätadaptern till ett vanligt vägguttag.
2. Lyft upp väderskyddet från mini-USB-porten.



Mini-USB-port under väderskyddet

3. Stick in den lilla änden på nätadaptern i mini-USB-porten.

Information om hur du ansluter Edge-enheten till datorn med USB-kabeln finns på [sidan 8](#).

4. Ladda Edge-enheten i minst tre timmar innan du börjar använda den.

Ett fulladdat batteri kan användas i cirka 18 timmar innan det måste laddas igen.

## Installera Edge-enheten

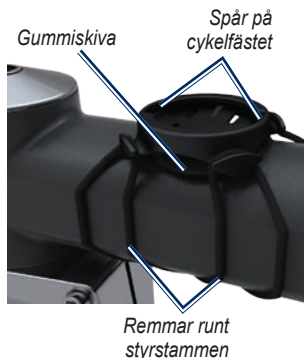
För bästa GPS-mottagning, placera cykelfästet så att framsidan av Edge-enheten är riktad mot himlen. Du kan installera cykelfästet på styrstången (visas på [sidan 3](#)) eller styret.

1. Välj en lämplig och säker plats att montera Edge-enheten på där den inte sitter i vägen när du cyklar.

2. Placera gummiskivan på cykelfästets baksida.

Gummiflikarna passar in på cykelfästets baksida så att den hålls på plats.

3. Placera cykelfästet på styrstangen.
4. Sätt fast cykelfästet ordentligt med de två remmarna.



5. Passa in flikarna på Edge-enhetens baksida i spåret på cykelfästet.
6. Tryck ned lätt och vrid Edge-enheten medsols så att den låses på plats.



**Edge-enheten monterad på styrstammen**

### Ta loss Edge-enheten

1. Lås upp enheten genom att vrida Edge-enheten medsols.
2. Lyft av Edge-enheten från fästet.

## Slå på Edge-enheten







Håll **POWER** intryckt när du vill slå på Edge-enheten.

## Konfigurera Edge-enheten

Första gången du slår på Edge-enheten ombeds du att konfigurera systeminställningarna och inställningarna för användarprofil.

- Följ instruktionerna på skärmen när du vill slutföra den första konfigurationen.
- Tryck på ▼ eller ▲ om du vill visa olika alternativ och ändra standardinställningarna.
- Tryck på **ENTER** för att markera ett alternativ.

## Ikoner

	Batteriladdningsnivå
	GPS är aktiv och tar emot signaler.
	GPS är avstängd.
	Pulsmätaren är aktiv.
	Fart- och taktensorn är aktiv.
	Kraftmätaren är aktiv.



## Knappar

Varje Edge-knapp har flera funktioner.



Knapp	Beskrivning
<b>POWER/LIGHT</b>	Tryck och håll <b>POWER</b> intryckt för att slå på eller stänga av enheten. Tryck på <b>LIGHT</b> om du vill aktivera bakgrundsbelysningen. Om du vill att bakgrundsbelysningen ska vara på i ytterligare 15 sekunder trycker du på vilken knapp som helst.

<b>BACK</b>	Tryck på <b>BACK</b> när du vill avbryta eller återgå till föregående meny.
<b>START/STOP</b>	Tryck på <b>START/STOP</b> om du vill sätta på eller stänga av tiduret.
▼ ▲	Tryck på ▼ eller ▲ när du vill välja menyer och inställningar. Tryck på och håll ned ▼ eller ▲ för att snabbt bläddra genom inställningarna.
<b>LAP/RESET</b>	Tryck på <b>LAP</b> om du vill skapa ett nytt varv. Tryck på och håll <b>RESET</b> intryckt så nollställs tiduret.
<b>PAGE/MENU</b>	Tryck på <b>PAGE</b> när du vill bläddra igenom sidor med träningsdata. Tryck på och håll <b>MENU</b> intryckt när du vill växla mellan meny- och tidtagarlägen.
<b>ENTER</b>	Tryck på <b>ENTER</b> för att välja alternativ och bekräfta meddelanden.

## Söka satellitsignaler

Det kan ta 30 till 60 sekunder att söka signaler.

1. Gå utomhus till en öppen plats.
2. Se till att Edge-enhetens framsida är riktad mot himlen.
3. Vänta medan Edge-enheten söker efter satelliter.

Flytta dig inte förrän sidan för satellitsökning försvinner.

**OBS!** Information om hur du stänger av GPS-mottagaren och använda Edge-enheten inomhus finns på [sidan 45](#).

## Extra ANT+-sensorer

**OBS!** Om du inte behöver konfigurera ANT+-sensorer kan du hoppa över det här steget.

Om du vill använda en ANT+-sensor under turen måste du installera den och para ihop den med Edge-enheten.

- Mer information om pulsmätare finns på [sidan 21](#).
- Instruktioner för hastighets- och taktensorn GSC™ 10 finns på [sidan 25](#).
- Mer information om ANT+-sensorer från tredje part finns på [sidan 30](#), i tillverkarens instruktioner, och på [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports).

## Ta en cykeltur

Innan du kan spara historik måste du hämta satellitsignaler (sidan 6).

1. Håll **MENU** intryckt när du vill visa tiduret.

Tid <b>00:00:00<sup>00</sup></b>	
Fart <b>0.0<sup>k</sup><sub>h</sub></b>	Distans <b>0<sup>m</sup></b>
Klocka <b>09:35</b>	Kalorier <b>0<sup>Cal</sup></b>

2. Tryck på **START** för att starta tiduret. Historiken registreras bara när tiduret är igång.
3. När du är klar trycker du på **STOP**.

## Spara cykeldata

Tryck på och håll ned **RESET** om du vill spara cykeldata och återställa tiduret.

## Använda kostnadsfri programvara

Garmin har två programalternativ för att spara och analysera dina cykeldata:

- Garmin Connect är webbaserad programvara.
  - Garmin Training Center är ett datorprogram som inte kräver internet efter att det installerats.
1. Gå till [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports).
  2. Följ instruktionerna på skärmen när du vill installera programvaran.

## Överföra historik till datorn

1. Anslut USB-kabeln till en USB-port på datorn.
2. Lyft upp väderskyddet från mini-USB-porten.
4. Öppna Garmin Connect (<http://connect.garmin.com>) eller Garmin Training Center.
5. Följ instruktionerna som medföljer programvaran.



*Mini-USB-port under väderskydd*

3. Anslut den smala änden av USB-kabeln till mini-USB-porten.

## Träna med Edge-enheten

### Varningar

Du kan använda Edge-enhetens varningar om du vill träna mot vissa tids-, distans-, kalori-, puls-, takt- och kraftmål.

### Använda tids-, distans- och kalorivarningar

1. Håll **MENU** nedtryckt.
2. Välj **Träning > Varningar**.
3. Välj **Tidsvarning**, **Distansvarning** eller **Kalorivarning**.
4. Slå på varningen.
5. Ange en tid, en distans eller ett kalorivärde.
6. Ta en cykeltur.

Varje gång du når ett varningsvärde avger Edge en pipsignal och ett meddelande visas.

**OBS!** Information om hur du aktiverar ljudsignaler för meddelanden finns på [sidan 41](#).

### Använda avancerade varningar

Om du har en pulsmätare (tillval), GSC 10 eller en ANT+-kraftsensor från en tredjepartstillverkare kan du konfigurera varningar.

1. Håll **MENU** nedtryckt.
  2. Välj **Träning > Varningar**.
  3. Välj ett alternativ:
    - Välj **Pulsvarning** om du vill ange min.- och maxpuls i slag per minut (bpm).
- OBS!** Mer information om pulszoner finns på [sidan 22](#).

- Välj **Taktvarning** om du vill ange de snabba och långsamma taktvärdena i varv av trampan per minut (rpm).
- Välj **Kraftvarning** för att ange min.- och maxkraftvärden i watt.

### 4. Ta en cykeltur.

Varje gång du överstiger eller faller under den angivna pulsen, takten eller kraften avger Edge en pipsignal och ett meddelande visas.

**OBS!** Information om hur du aktiverar ljudsignaler för meddelanden finns på [sidan 41](#).

## Använda Auto Lap per distans

Med Auto Lap® kan du automatiskt markera varvet på en viss distans. Den här funktionen är användbar när du vill jämföra prestationer över olika delar av en tur (var 10 kilometer till exempel).

1. Håll **MENU** nedtryckt.
2. Välj **Inställningar** > **Cykelinställningar** > **Auto Lap**.
3. I fältet **Auto Lap utlösare** väljer du **Efter distans**.
4. Ange ett värde.
5. Anpassa valfria datafält för varv ([sidan 37](#)).
6. Ta en cykeltur.

## Använda Auto Lap efter position

Med Auto Lap kan du automatiskt markera varvet på en viss position. Den här funktionen är användbar när du vill jämföra prestationer över olika delar av en tur (en lång backe eller träningsprintar till exempel).

1. Håll **MENU** nedtryckt.
2. Välj **Inställningar** > **Cykelinställningar** > **Auto Lap**.
3. I fältet **Auto Lap utlösare** väljer du **Efter position**.
4. Välj ett alternativ:
  - Välj **Endast varv** om du vill aktivera varvräknaren varje gång du trycker på **LAP** och varje gång du passerar någon av de platserna igen.

- Välj **Start och varv** för att aktivera varvräknaren på den GPS-position där du trycker på **START** och på alla platser under turen där du trycker på **LAP**.
- Välj **Mark. och varv** om du vill aktivera varvräknaren på en viss GPS-position som märkts ut innan turen och på alla platser under turen där du tryckt på **LAP**.

5. Anpassa valfria datafält för varv (se [sidan 37](#)).

6. Ta en cykeltur.

**OBS!** Under sträckor använder du alternativet **Efter position** om du vill aktivera varv på alla varvpositioner som markerats på sträckan.

### Använda Auto Pause

Med Auto Pause® kan du pausa timern automatiskt under resan när du stannar eller när farten faller under ett angivet värde. Den här funktionen är användbar om sträckan innehåller trafikljus eller andra platser där du måste sakta ned eller stanna.

**OBS!** Den pausade tiden sparas inte med dina historikdata.

1. Håll **MENU** nedtryckt.
2. Välj **Inställningar** > **Cykelinställningar** > **Auto Pause**.
3. Välj ett alternativ:
  - Välj **Av**.
  - Välj **Vid stopp** om du vill att tiduret pausas automatiskt när du slutar röra på dig.
  - Välj **Egen fart** om du vill att tiduret pausas automatiskt när farten faller under ett visst värde.

4. Anpassa valfria datafält för tid (se [sidan 37](#)).

Om du vill visa hela tiden (från att du trycker på **START** till **RESET**) väljer du datafältet **Tid – Tillrygg**.

5. Ta en cykeltur.

### Använda Auto Scroll

Använd den här funktionen om du automatiskt vill växla genom alla sidor med träningsdata medan timern är igång.

1. Håll **MENU** nedtryckt.
2. Välj **Inställningar** > **Cykelinställningar** > **Auto Scroll**.
3. Välj en visningshastighet: **Sakta**, **Medium** eller **Snabbt**.
4. Ta en cykeltur.

Sidorna med träningsdata rullar automatiskt. Du kan trycka på **PAGE** om du vill byta sida manuellt.



## Banor

Med banor kan du träna med en tidigare inspelad aktivitet. Du kan följa banan och försöka matcha eller överträffa de tidigare målen. Ett exempel: om den ursprungliga banan slutfördes på 30 minuter, kommer du att tävla mot en Virtual Partner® som försöker slutföra banan på under 30 minuter.

Garmin rekommenderar att du använder Garmin Connect eller Garmin Training Center ([sidan 7](#)) för att skapa banor. Du kan sedan överföra banor till Edge-enheten ([sidan 35](#)).

## Kontrollpunkter

Du måste använda Garmin Training Center till att lägga till kontrollpunkter på en bana. Du kan markera kontrollpunkter eller platser på banan som du vill komma ihåg, t.ex. vätskekontroller eller etappmål.

## Skapa banor med Edge-enheten

Innan du kan skapa en bana måste du ha en historik med GPS-spårdata sparad på Edge-enheten.

1. Håll **MENU** nedtryckt.
2. Välj **Träning > Banor > Ny**.
3. Välj en tidigare resa som du vill basera banan på.

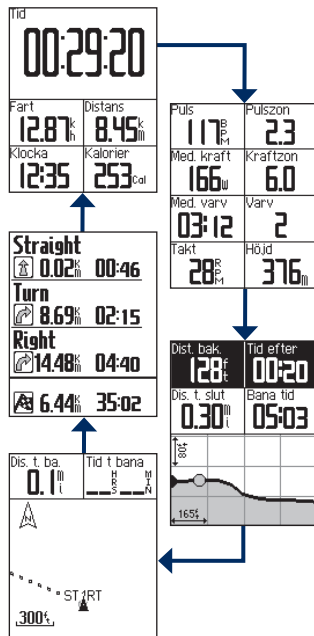
Edge-enheten tilldelar ett standardnamn till den nya banan som visas i listan.

4. Välj banan i listan.
5. Välj **Redigera bana** om du vill ändra namn på banan.
6. Ange ett beskrivande bannamn i det översta fältet (t.ex. 18m\_Brantabacken).

## Påbörja en bana

1. Håll **MENU** nedtryckt.
2. Välj **Träning > Banor**.
3. Välj banan i listan.
4. Välj ett alternativ:
  - Välj **Kör bana**.
  - Välj **Karta** för att förhandsvisa banan och tryck sedan på **BACK** för att återgå till banlistan.
  - Välj **Profil** för att förhandsvisa höjdprofilen och tryck sedan på **BACK** för att återgå till banlistan.
5. Tryck på **START**.  
Historiken registreras även om du inte är på banan. Ett meddelande om att banan är slutförd visas när du är klar.
6. Ta en cykeltur.

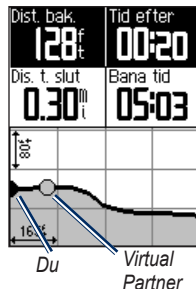
7. Tryck på **PAGE** när du vill visa datasidorna:



### Alternativ för Avviker från banan

Du kan ta med en uppvärmning innan du påbörjar banan. Tryck på **START** om du vill påbörja banan och värmer sedan upp som vanligt. Håll dig från banan när du värmer upp. När du är redo att börja, vänder du dig mot banan. När du befinner dig på en del av banan, visar Edge ett meddelande om att du är på banan.

**OBS!** När du trycker på **START** startar Virtual Partner banan och väntar inte på att du slutför uppvärmningen.



Om du avviker från banan visar Edge ett meddelande om det. Använd kurssidans eller kurspunkter för att hitta tillbaka till banan.

### Ändra banans hastighet

1. Håll **MENU** nedtryckt.
2. Välj **Träning > Banor**.
3. Välj banan i listan.
4. Välj **Kör bana**.
5. Tryck på **LIGHT**.
6. Använd ▼ och ▲ för att justera procentandelen av tiden för att slutföra banan.

Ett exempel: för att förbättra bantiden med 20 % anger du en banhastighet om 120 %. Du tävlar mot Virtual Partner om att slutföra en 30-minuters bana på 24 minuter.

### Avbryta en bana

Håll **MENU** nedtryckt och välj **Träning > Avbryt bana**.

### Ta bort en bana

1. Håll **MENU** nedtryckt.
2. Välj **Träning > Banor**.
3. Välj en sträcka.
4. Tryck på **Ta bort bana > Ja**.

### Träningspass

Du kan använda Edge-enheten till att skapa träningspass som innehåller mål för varje steg och varierade distanser, tider och vilovarv. När du har skapat ett träningspass kan du använda Garmin Connect eller Garmin Training Center och schemalägget träningspasset för en viss dag. Du kan planera pass i förväg och lagra dem på din Edge-enhet.

## Skapa träningspass

Garmin rekommenderar att du använder Garmin Connect eller Garmin Training Center (sidan 7) för att skapa träningspass. Du kan sedan överföra träningspass till Edge-enheten (sidan 35). Däremot kan du även skapa och spara ett träningspass direkt på din Edge-enhet.

1. Håll **MENU** nedtryckt.
2. Välj **Träning > Träningspass > Ny**.
3. Ange ett beskrivande namn för passet i det översta fältet (t.ex. SNABBT 10).
4. Välj **Lägg till nytt steg**.
5. Välj **Varaktighet** om du vill ange hur steget ska mätas.  
Till exempel kan du välja **Distans** om du vill avsluta steget efter en viss distans.  
Om du väljer **Öppna** kan du avsluta steget under passet genom att trycka på **LAP**.

6. Om du vill kan du ange ett värde i fältet under **Varaktighet**.
7. Välj **Mål** om du vill välja mål under steget.  
Till exempel kan du välja **Puls** om du vill hålla en jämn puls under steget.
8. Om du vill kan du välja en målzon eller ange ett eget intervall.  
Du kan till exempel välja en pulszon. Varje gång du överstiger eller faller under den angivna pulsen avger Edge en pipsignal och ett meddelande visas.
9. Om du vill kan du välja **Ja** i fältet **Vilovarv**.  
Under ett vilovarv fortsätter tiduret att gå och data registreras.
10. Tryck på **BACK** när du vill fortsätta.
11. Upprepa steg 4–9 om du vill lägga till ett till steg.

### Upprepa steg i träningspass

Innan du kan upprepa ett steg i ett träningspass måste du skapa ett träningspass med minst ett steg.

1. Välj **Lägg till nytt steg**.
2. Välj ett alternativ i fältet **Varaktighet**.
  - Välj **Repetera** om du vill upprepa ett steg en eller flera gånger.  
Du kan till exempel upprepa ett 5 km-steg tio gånger.
  - Välj **Upprepa tills** om du vill upprepa ett steg under en viss varaktighet.  
Du kan till exempel upprepa ett 5 km-steg i 60 minuter eller tills din puls uppgår till 160 slag/min.
3. I fältet **Tillbaka till steg** väljer du ett steg som du vill upprepa.
4. Om du vill kan du välja **Ja** i fältet **Vilovarv**.
5. Tryck på **BACK** när du vill fortsätta.

### Påbörja ett träningspass

1. Håll **MENU** nedtryckt.
2. Välj **Träning > Träningspass**.
3. Välj passet.
4. Välj **Kör träningspass**.
5. Tryck på **START**.
6. Ta en cykeltur.
7. Tryck på **PAGE** när du vill visa datasidorna:

När du har påbörjat ett träningspass visar Edge-enheten varje steg i passet, målet (om det finns något) och aktuella passdata. Ett ljudlarm ljuder när du håller på att avsluta ett träningspass. Ett meddelande visas, som räknar ned tiden eller avståndet tills ett nytt steg börjar.

### Avsluta ett steg

Tryck på **LAP** om du vill avsluta ett steg i förtid.

### **Avbryta ett träningspass**

1. Tryck på **STOP** om du vill stänga av tiduret.
2. Tryck på och håll ned **RESET** om du vill spara cykeldata och återställa tiduret.

### **Om redigering av träningspass**

Du kan redigera träningspass i Garmin Connect, Garmin Training Center eller direkt i Edge-enheten. Om du ändrar träningspass i Edge-enheten kan det hända att ändringarna blir tillfälliga. Garmin Connect och Garmin Training Center fungerar som huvudlistor för träningspass. Om du ändrar ett pass i Edge-enheten skrivs ändringarna över nästa gång du överför träningspass från Garmin Training Center eller Garmin Connect. Om du vill göra en permanent ändring i ett träningspass redigerar du passet i Garmin Connect eller Garmin Training Center och överför det sedan till Edge-enheten.

### **Redigera ett träningspass med hjälp av Edge-enheten**

1. Håll **MENU** nedtryckt.
2. Välj **Träning > Träningspass**.
3. Välj passet.
4. Välj **Redigera träningspass**.
5. Välj steget.
6. Välj **Redigera steg**.
7. Gör önskade ändringar och tryck sedan på **BACK** när du vill fortsätta.
8. Tryck på **BACK** om du vill spara och avsluta.

### **Ta bort ett träningspass**

1. Håll **MENU** nedtryckt.
2. Välj **Träning > Träningspass**.
3. Välj passet.
4. Välj **Ta bort träningspass > Ja**.

## ANT+-sensorer

Edge-enheten är kompatibel med följande ANT+-tillbehör:

- Pulsmätare ([sidan 21](#))
- Hastighets- och taktensorn GSC 10 ([sidan 25](#))
- ANT+-sensorer från tredjepartstillverkare ([sidan 30](#))

Om du vill ha mer information om hur du köper tillbehör går du till <http://buy.garmin.com>.

### Tips för att para ihop ANT+-sensorer med Garmin-enheten

- Kontrollera att ANT+-sensorn är kompatibel med Garmin-enheten.
- Innan du parar ihop ANT+-sensorn med Garmin-enheten flyttar du 10 m bort från andra ANT+-sensorer.

- Flytta Garmin-enheten inom räckhåll (3 m) för ANT+-sensorn.
- När du har parat ihop enheterna första gången känner Garmin-enheten automatiskt igen ANT+-sensorn varje gång den aktiveras. Denna process sker automatiskt när du slår på Garmin-enheten och tar bara några sekunder när sensorerna aktiveras och fungerar på rätt sätt.
- När den är ihopparad tar Garmin-enheten endast emot data från din sensor så att du kan vara i närheten av andra sensorer.



## Sätta på pulsmätaren

Ha pulsmätaren direkt på huden, precis under bröstet. Den ska sitta tätt nog för att stanna på plats under hela turen.

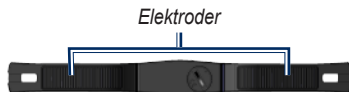
1. Tryck en flik genom urtaget i pulsmätaren.



Rem för pulsmätare



Pulsmätare (framsida)



Pulsmätare (baksida)


2. Tryck ned fliken.
3. Fukta båda elektroderna på baksidan av pulsmätaren för att skapa en ordentlig anslutning mellan ditt bröst och sändaren.
4. Led remmen runt bröstet och fäst den i den andra änden av pulsmätaren.  
Garmin-logotypen ska ha den högra sidan uppåt.

När du har satt på pulsmätaren är den i viloläge och redo att sända data.

## Använda pulsmätaren

För exakta kaloridata ställer du in din max- och vilopuls samt pulszoner med Garmin Connect eller Garmin Training Center.

1. Slå på Edge-enheten.
2. Flytta Edge-enheten inom räckhåll (3 m) för pulsmätaren.
3. Håll **MENU** nedtryckt.
4. Välj **Inställningar** > **Cykelinställningar** > **Puls** > **ANT+Puls**.
5. Välj **Ja** > **Sök igen**.
6. Tryck på **BACK** om du vill återgå till huvudmenyn.

När pulsmätaren är ihopparad visas ett meddelande och pulsikonen  visas på huvudmenyn.

7. Anpassa valfria datafält ([sidan 37](#)).

8. Ta en cykeltur.

**TIPS!** Om pulsdata inte visas eller om du har oregelbundna pulsdata måste du kanske dra åt remmen på bröstet eller värma upp i 5–10 minuter (se [sidan 31](#)).

## Visa dina pulszoner och inställningar

Edge-enheten använder din användarprofilinformation från den första konfigurationen för att fastställa dina pulszoner.

1. Håll **MENU** nedtryckt.
2. Välj **Inställningar** > **Cykelinställningar** > **Puls** > **Pulszoner**.

**OBS!** Du kan anpassa din max- och vilopuls samt pulszoner med Garmin Connect eller Garmin Training Center ([sidan 8](#)).

## Pulszoner

	% av max- eller vilopuls	Erhållen ansträngning	Fördelar
1	50 % till 60 %	Avslappnad, lätt takt, rytmisk andning	Aerobisk träning på nybörjarnivå, minskar stress
2	60 % till 70 %	Bekväm takt, något djupare andning, konversation möjlig	Grundläggande konditionsträning, bra återhämtningstakt
3	70 % till 80 %	Måttlig takt, svårare att upprätthålla konversation	Förbättrad aerobisk kapacitet, optimal konditionsträning
4	80 % till 90 %	Snabb takt och lite obekväm, tung andning	Förbättrad anaerobisk kapacitet och gräns, högre hastighet
5	90 % till 100 %	Spurttempo, ohållbart under längre perioder, ansträngd andning	Anaerobisk och muskulär uthållighet, ökad kraft

## Om pulszoner



### WARNING

Rådfråga din läkare om lämpliga pulszoner/mål för din träningsnivå och hälsotillstånd.

Många idrottsmän använder pulszoner för att mäta och förbättra sin kardiovaskulära styrka och träningsnivå. En pulszon är ett angivet intervall av hjärtslag per minut. De fem oftast använda pulszonerna är numrerade från 1 till 5 i stigande intensitet.

Hur påverkar pulszoner dina träningsmål? Om du känner till dina pulszoner kan du enklare mäta och förbättra din träning genom att förstå och tillämpa dessa principer:

- Din puls är ett bra mått på träningens intensitet.
- Träning i vissa pulszoner kan hjälpa dig att förbättra din kardiovaskulära kapacitet och styrka.

- Genom att känna till dina pulszoner kan du förhindra att du övertränar och minska risken för skador.

## Byta pulsmätarens batteri

Pulsmätaren innehåller ett CR2032-batteri som kan bytas av användaren.

**OBS!** Kontakta din lokala återvinningssentral och ta reda på var du kan kasta batterierna.

1. Sök efter det runda batterilocket på baksidan av pulsmätaren.



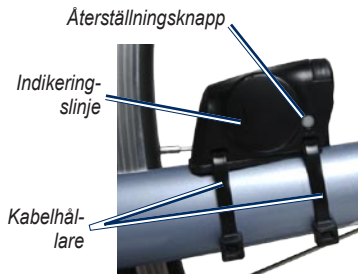
2. Använd ett mynt för att vrida locket moturs så att pilen på locket pekar på **OPEN**.
3. Ta bort locket och batteriet.
4. Vänta i 30 sekunder.
5. Sätt i det nya batteriet med pluspolen vänd uppåt.  
**OBS!** Se till att du inte skadar eller lossar på O-ringpackningen på locket.
6. Använd ett mynt för att vrida locket medurs så att pilen på locket pekar på **CLOSE**.

## Installera GSC 10

Båda magneterna måste vara inriktade med sina resp. indikeringslinjer för att Edge-enheten ska kunna ta emot data.

1. Placera GSC 10 på det bakre kedjestaget (på motsatt sida av drevpartiet).

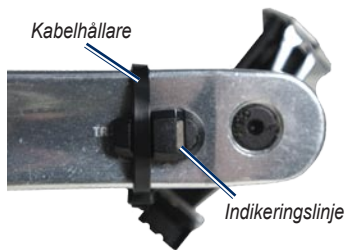
**OBS!** Placera den platta gummikudden eller den triangelformade gummikudden mellan GSC 10 och kedjestaget så att det blir mer stabilt.



**GSC 10 på det bakre kedjestaget**

2. Montera GSC 10 med två kabelhållare utan att dra åt dem.
3. Montera pedalmagneten på vevarmen med det självhäftande fästet och en kabelhållare.

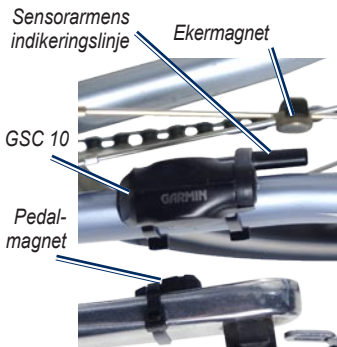
Pedalmagneten måste vara inom 5 mm från GSC 10. Indikeringslinjen på pedalmagneten måste vara i linje med indikeringslinjen på GSC 10.



**Pedalmagnet på vevarm**

4. Skruva loss ekermagneten från plaststycket.
5. Placera ekern i spåret på plaststycket och dra åt lite.

Ekermagneten kan vara riktad bort från GSC 10 om det inte finns tillräckligt med plats mellan sensorarmen och ekern. Ekermagneten måste vara i linje med indikeringslinjen på sensorarmen.



**GSC 10 och  
magnetjustering**

6. Lossa skruven på sensorarmen.
7. Flytta sensorarmen inom 5 mm från ekermagneten.


Du kan också luta GSC 10 närmare någon av magneterna för bättre inpassning.

8. Tryck på knappen **Återställ** på GSC 10. LED-indikatorn övergår till rött sken och sedan grönt.
9. Trampa för att testa sensorjusteringen. LED-indikatorn blinkar varje gång pedalmagneten passerar sensorn. Den gröna LED-indikatorn blinkar varje gång ekermagneten passerar sensorarmen.

**OBS!** Lysdioden blinkar under de första 60 passeringarna efter en nollställning. Tryck på **Återställ** igen om du behöver fler passeringar.

10. När allt är inriktat och fungerar som det ska, drar du åt kabelfästena, sensorarmen och ekermagneten.

## Använda GSC 10

1. Slå på Edge-enheten.
2. Flytta Edge-enheten inom räckhåll (3 m) för GSC 10.
3. Håll **MENU** nedtryckt.
4. Välj **Inställningar** > **Cykelinställningar** > **[Cykel 1]** > **ANT+ fart/takt**.
5. Välj **Ja** > **Sök igen**.
6. Tryck på **BACK** om du vill återgå till huvudmenyn.  
När GSC 10 har kopplats ihop visas ett meddelande och ikonen för takt  visas på huvudmenyn.
7. Anpassa valfria datafält ([sidan 37](#)).
8. Ta en cykeltur.

## Om GSC 10

Taktdata från GSC 10 registreras alltid.

Om det inte finns någon GSC 10 ihopparad används GPS-data för att beräkna hastigheten och avståndet.

Takt är dina tramptag mätt som antalet varv av vevarmen per minut (varv/min). Det finns två sensorer på GSC 10: en för takt och en för hastighet.

Information om taktvarningar finns på [sidan 9](#).

## Medel som ej är noll för taktdata

Inställningen för medel som ej är noll är tillgänglig om du tränar med en taktensor (tillval). Standardinställningen är att utelämna nollvärden som uppstår när du inte trampar.



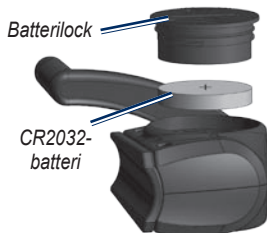
Om du vill aktivera eller avaktivera inställningen håller du **MENU** intryckt och väljer **Inställningar > Cykelinställningar > Data med.**

## Byta batteri i GSC 10

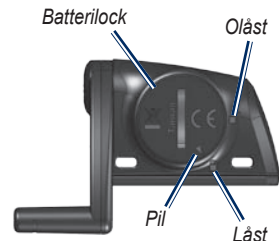
GSC 10 innehåller ett CR2032-batteri som kan bytas av användaren.

**OBS!** Kontakta din lokala återvinningssentral och ta reda på var du kan kasta batterierna.

1. Sök efter det runda batterilocket på sidan av GSC 10.



2. Använd ett mynt för att vrida locket moturs tills det lossnar tillräckligt mycket för att du ska kunna ta bort det (pilen pekar på olåst läge).
3. Ta bort locket och batteriet.
4. Vänta i 30 sekunder.
5. Sätt i det nya batteriet med pluspolen vänd uppåt.
6. Använd ett mynt när du sätter fast det igen (pilen pekar på låst läge).



## ANT+-sensorer från tredjepartstillverkare

En lista med ANT+-sensorer från tredjepartstillverkare som är kompatibla med Edge finns på [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports).

### Kalibrera din kraftmätare

Kalibreringsanvisningar för just din kraftmätare finns i tillverkarens instruktioner.

Innan du kan kalibrera din kraftmätare måste du installera den och ha börjat spela in data aktivt.

1. Håll **MENU** nedtryckt.
2. Välj **Inställningar** > **Cykelinställningar** > **[Cykel 1]** > **ANT+ Kraft** > **Kalibrera**.
3. Håll kraftmätaren aktiv genom att trampa tills meddelandet visas.

### Visa dina kraftzoner

Du kan ange sju anpassade kraftzoner med Garmin Connect eller Garmin Training Center. Om du känner till ditt FTP-värde (Functional Threshold Power), kan du ange det och låta programvaran beräkna dina kraftzoner automatiskt.

1. Håll **MENU** nedtryckt.
2. Välj **Inställningar** > **Cykelinställningar** > **[Cykel 1]** > **Kraftzoner**.

### Medel som ej är noll för kraftdata

Inställningen för medel som ej är noll är tillgänglig om du tränar med en kraftsensor (tillval). Standardinställningen är att utelämna nollvärden som uppstår när du inte trampar.

Om du vill aktivera eller avaktivera inställningen håller du **MENU** intryckt och väljer **Inställningar** > **Cykelinställningar** > **Data med**.

## ANT+-sensor – felsökning

Problem	Lösning
ANT+-sensorn paras inte ihop med min enhet.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Håll dig på minst 10 m avstånd från andra ANT-sensorer under ihopparning.</li><li>• Flytta enheten inom räckhåll (3 m) för pulsmätaren vid ihopparning.</li><li>• Om problemet kvarstår byter du batteri.</li></ul>
Jag har en ANT+-sensor från en tredjepartstillverkare.	Kontrollera att den är kompatibel med Edge-enheten ( <a href="http://www.garmin.com/intosports">www.garmin.com/intosports</a> ).
Pulsmätarremmen är för stor.	En elastisk mindre rem säljs separat. Gå till <a href="http://buy.garmin.com">http://buy.garmin.com</a> .

Problem	Lösning
<p>Pulsdata är inte exakta eller fel.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se till att pulsmätaren ligger tätt mot kroppen.</li> <li>• Fukta elektroderna igen. Använd vatten, saliv eller elektroddgel.</li> <li>• Rengör elektroderna. Smuts- och svettrester på elektroderna kan störa pulssignalerna.</li> <li>• Sätt pulsmätaren på ryggen istället för på bröstet.</li> <li>• Använd en bomullströja eller fukta tröjan om det är lämpligt för din aktivitet. Syntettyger som gnids eller slår mot pulsmätaren kan skapa elastisk elektricitet som stör pulssignalerna.</li> <li>• Flytta dig bort från källor till kraftiga elektromagnetiska fält och vissa trådlösa 2,4 GHz sensorer, som kan störa pulsmätaren. Störningskällor kan innefatta högspänningsledning, elmotorer, mikrovågsugnar, trådlösa 2,4 GHz-telefoner och trådlösa nätverksåtkomstpunkter.</li> </ul>

## Historik

Din Edge-enhet sparar automatiskt historik när timer är igång. Edge-enheten kan spara minst 180 timmars kördata vid vanlig användning. När Edge-minnet är fullt visas ett meddelande. Edge-enheten tar inte automatiskt bort eller skriver över din historik. På [sidan 34](#) kan du läsa om hur du tar bort historik.

Överför historik ([sidan 8](#)) till Garmin Connect eller Garmin Training Center med jämna mellanrum för att bevara alla dina kördata.

Historiken innefattar tid, distans, kalorier, medelfart, maxfart, höjd och detaljerad varvinformation. Edge-historiken kan även innefatta puls, takt och kraft.

**OBS!** Historiken registreras inte när timern är stoppad.

## Visa historik

1. Håll **MENU** nedtryckt.
2. Välj **Historik** > **Aktiviteter**.

Idag 12:38	
29:45.25	8.5 <sub>m</sub>
15.45 <sub>km/h</sub>	254 <sub>cal</sub>
Visa mer	

3. Välj ett alternativ:
  - Använd ▼ och ▲ till att bläddra mellan aktiviteter.
  - Välj **Visa mer** om du vill visa detaljerna för hela turen eller varje varv.

## Visa distans- och tidssummor

Håll **MENU** nedtryckt och välj **Historik > Totaler** för att visa den ackumulerade körsträckan och tiden.

## Ta bort historiken

När du har överfört historiken från datorn kan du ta bort den från Edge-enheten.

1. Håll **MENU** nedtryckt.
2. Välj **Historik > Ta bort**.
3. Välj ett alternativ:
  - Välj **Indv. aktiviteter** om du vill ta bort en aktivitet åt gången.
  - Välj **Alla aktiviteter** om du vill ta bort alla körddata från historiken.
  - Välj **Gamla aktiviteter** om du vill ta bort aktiviteter som spelats in för en månad sedan eller mer.
  - Välj **Alla summor** om du vill återställa köravstånds- och tidstotalerna.

**OBS!** Det här innebär inte att du tar bort någon historik.

4. Välj **Ja**.

## Dataregistrering

Edge-enheten använder smart registrering. Den registrerar nyckelpunkter där du ändrar riktning, fart eller puls.

När en kraftmätare från tredje part (**sidan 30**) är ansluten till enheten registrerar Edge-enheten punkter varje sekund. Inspelning av punkter varje sekund använder mer av det tillgängliga minnet på Edge-enheten men skapar istället en väldigt exakt bild av din tur.

## Datahantering

Du kan använda Edge-enheten som en USB-masslagringsenhet.

**OBS!** Edge-enheten är inte kompatibel med Windows® 95, 98, Me eller NT. Den är heller inte kompatibel med Mac® OS 10.3 eller tidigare.

### Ansluta USB-kabeln

#### MEDDELANDE

Förhindra korrosion genom att torka mini-USB-porten, väderskyddet och omgivande område noga innan du laddar eller ansluter enheten till en dator.

1. Anslut USB-kabeln till en USB-port på datorn.
2. Lyft upp väderskyddet från mini-USB-porten.

3. Anslut den smala änden av USB-kabeln till mini-USB-porten.

Enheten visas som en flyttbar enhet under Den här datorn om du har Windows eller som en volym på skrivbordet om du har Mac OS.

### Läsa in filer

När du har anslutit enheten till datorn kan du överföra följande filer manuellt till Edge-enheten: .tcx, .fit och .crs.

1. Bläddra i datorn efter filen.
2. Välj **Redigera > Kopiera**.
3. Öppna ”Garmin”-enheten eller -volymen.
4. Öppna mappen ”NewFiles”.
5. Välj **Redigera > Klistra in**.

## Ta bort filer

### MEDDELANDE



Minnet i enheten innehåller viktiga systemfiler som du inte bör ta bort.

När du har anslutit enheten till datorn kan du ta bort filer manuellt.

1. Öppna Garmin-enheten eller -volymen.
2. Välj filen.
3. Tryck på **Delete** på tangentbordet.

## Koppla bort USB-kabeln

När du är klar med filerna kan du koppla bort USB-kabeln.

1. Slutför en åtgärd:
  - För Windows: klicka på utmatningsikonen  i systemfältet.
  - För Mac: dra volymikonen till papperskorgen .
2. Koppla bort enheten från datorn.



## Inställningar

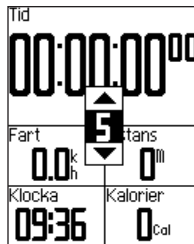
Du kan anpassa följande inställningar och funktioner:

- Datafält ([sidan 38](#))
- Systeminställningar ([sidan 41](#))
- Användarprofiler ([sidan 43](#))
- Cykelprofiler ([sidan 43](#))
- GPS-inställningar ([sidan 45](#))

### Anpassa datafälten

Du kan konfigurera anpassade datafält för tre sidor med träningsdata.

1. Håll **MENU** nedtryckt.
2. Välj **Inställningar** > **Cykelinställningar** > **Datafält**.
3. Välj en av sidorna.
4. Välj det antal datafält som du vill visa på den här sidan.



Om du vill stänga av en valfri sida anger du antalet datafält till noll.

5. Använd ▼, ▲ och **ENTER** om du vill ändra datafälten.
6. Upprepa stegen 3 till 5 för de sidor som du vill anpassa.

## Datafält

Datafält med symbolen \* visar brittiska eller metriska enheter. Datafält med symbolen \*\* kräver en ANT+-sensor.

Datafält	Beskrivning
Avstånd *	Tillrygglagt avstånd på den aktuella resan.
Fart – max. *	Toppfart som erhöles under den aktuella resan.
Fart – medel *	Medelfart för resan.
Fart *	Aktuell fart.
GPS-noggrannhet *	Marginal för fel för din exakta position. Exempel: din GPS-position är exakt till inom +/- 12 fot.
Grad	Beräkning av stigning under körning. Exempel: om du för varje 3 meter du stiger (höjd) färdas 60 meter, är din grad 5 %.

Datafält	Beskrivning
Höjd *	Höjd över eller under havet.
Kalorier	Mängden kalorier som förbränts.
Klocka	Aktuell tid på dagen baserat på dina tidsinställningar (format, tidszon och sommartid).
Kraft – % FTP **	Aktuell uteffekt i % FTP (Functional Threshold Power).
Kraft – 3 sek-med. **	Kraftuteffektens rörliga medelvärde per tre sekunder.
Kraft – 30 sek-med. **	Kraftuteffektens rörliga medelvärde per trettio sekunder.
Kraft – kJ **	Total (ackumulerad) uteffekt i kilojoule.
Kraft – max. **	Toppfart som erhöles under den aktuella resan.

Datafält	Beskrivning
Kraft – medel **	Medeluteffekt för den aktuella resans varaktighet.
Kraft – varv **	Medeluteffekt för det aktuella varvet.
Kraft **	Aktuell uteffekt i Watt.
Kraftzon **	Aktuellt intervall för uteffekt (1 till 7) baserat på FTP eller egna inställningar.
Puls – %HRR **	Procentandel av pulsreserv (maxpuls minus vilopuls).
Puls – %max. **	Procentandel av maxpuls.
Puls – medel. %HRR **	Snittprocentandel av pulsreserven (maxpuls minus vilopuls) för löpningen.

Datafält	Beskrivning
Puls – medel. %max. **	Snittprocentandel av maxpuls för löpningen.
Puls – medel. **	Medelpuls för resan.
Puls – varv %HRR **	Snittprocentandel av pulsreserven (maxpuls minus vilopuls) för varvet.
Puls – varv %max. **	Snittprocentandel av maxpuls för varvet.
Puls – varv **	Medelpuls för det aktuella varvet.
Puls **	Hjärtslag per minut (bpm).
Pulsdiagram **	Linjediagram som visar din aktuella pulszon (1 till 5).

## Inställningar

Datafält	Beskrivning
Pulszon **	Aktuellt intervall för puls (1 till 5). Standardzonerna är baserade på din användarprofil, maximala puls och vilopuls.
Riktning	Din aktuella färdriktning.
Takt – medel **	Medeltakt för den aktuella resans varaktighet.
Takt – varv **	Genomsnittlig takt för det aktuella varvet.
Takt **	Antal varv för vevarmen per minut.

Datafält	Beskrivning
Temperatur *	Aktuell temperatur i Fahrenheit eller Celsius. <b>OBS!</b> Det kan hända att Edge-enheten visar temperaturer som är högre än lufttemperaturen om Edge-enheten placeras i direkt solljus eller om du håller den i handen. Det kan också ta lite tid för Edge-enheten att ställa om sig efter temperaturen om den förändras snabbt.
Tid	Varvtid.
Tid – Förfluten	Total tid inspelad från att du tryckte på <b>START</b> till <b>RESET</b> .
Tid – medel varv	Medeltid för att slutföra varven hittills.
Tid – varv	Tid för det aktuella varvet.
Total stigning *	Total stigningshöjning för den aktuella resan.
Totalt nedför *	Total höjdförlust för den aktuella resan.

Datafält	Beskrivning
Varv	Antal fullbordade varv.
Varv – fart *	Medelfart för det aktuella varvet.
Varvsträcka *	Tillryggslagt avstånd på det aktuella varvet.
Vertikal fart – 30 s medel *	Rörligt medelvärde per trettio sekunder för vertikal fart.
Vertikal fart *	Takt uppför eller nedför i fot/meter per timme.

## Ändra systeminställningar

### Ändra ljudtoner

1. Håll **MENU** nedtryckt.
2. Välj **Inställningar > System > Ljud**.
3. Aktivera eller avaktivera ljud för knappar och meddelanden.

### Justera bakgrundsbelysningen

1. Håll **MENU** nedtryckt.
2. Välj **Inställningar > System > Skärm**.
3. Ändra inställningarna:
  - Välj **Tidsgräns för belysning** för att ställa in hur lång tid belysningen ska vara tänd.  
**TIPS!** Använd en kort tidsgräns om du vill spara på batterierna.
  - Välj **Belysningsnivå** för att ändra ljusstyrkan.
  - Välj **Kontrast** för att ändra nivån på skärmens kontrast.

### Ändra konfigurationsinställningarna

Du kan ändra alla inställningar du konfigurerade i den första konfigurationen.

1. Håll **MENU** nedtryckt.
2. Välj **Inställningar > System**.
3. Välj ett alternativ:
  - Välj **Systemkonfiguration** om du vill ändra språk, positionsformat, enhetsformat och tidsformat.
  - Välj **Första konfiguration** om du vill ändra alla konfigurationsinställningar i den första konfigurationen.
4. Följ instruktionerna på skärmen.

### Tidszoner och tidsformat

Varje gång du slår på Edge-enheten och söker efter satelliter känner Edge-enheten automatiskt av din tidszon och det aktuella klockslaget. Om du vill ändra tidsformatet till 12 timmar eller 24 timmar måste du ändra konfigurationsinställningarna i systemkonfigurationen ([sidan 42](#)).

### Ändra inställningen för automatisk avstängning

Den här funktionen stänger automatiskt av Edge-enheten efter 15 minuters inaktivitet.

1. Håll **MENU** nedtryckt.
2. Välj **Inställningar > System > Automatisk avstängning**.
3. Välj **På** eller **Av**.

## Ändra användarprofil-inställningar

Edge-enheten använder information som du anger om dig själv för beräkning av turdata.

1. Håll **MENU** nedtryckt.
2. Välj **Inställningar** > **Användarprofil** för att uppdatera kön, ålder, vikt, höjd och aktivitetsklassinställningar.  
Använd tabellen på [sidan 53](#) för att fastställa vilken aktivitetsklass du tillhör.
3. Följ instruktionerna på skärmen.

### Om kalorier

Tekniken för kaloriförbrukning baserat på pulsanalys tillhandahålls av Firstbeat Technologies Ltd. Mer information finns på [www.firstbeattechnologies.com](http://www.firstbeattechnologies.com).

## Uppdatera din cykelprofil

Du kan anpassa tre cykelprofiler.

Edge-enheten använder cykelns vikt, trippmätarens värde och hjulstorleken för korrekt beräkning av kördata.

1. Håll **MENU** nedtryckt.
2. Välj **Inställningar** > **Cykelinställningar** > **[Cykel 1]** > **Cykeldetaljer**.
3. Ange ett namn för cykelprofilen.
4. Ange cykelns vikt och trippmätarens värde.
5. I fältet **Hjulstorlek** väljer du ett alternativ:
  - Välj **Auto** för att beräkna din hjulstorlek med hjälp av GPS-distansen.
  - Välj **Egna** om du vill ange hjulstorleken. En tabell med storlekar och omkretsar finns på [sidan 51](#).

### Växla cyklar

När du har anpassat dina cykelprofiler på Edge-enheten väljer du önskad cykel.

1. Håll **MENU** nedtryckt.
2. Välj **Inställningar** > **Cykelinställningar** > [Namn på aktiv cykel] > **Cykeldetaljer**.
3. Välj den cykel du vill använda.

### Ändra startmeddelandet

Den här funktionen känner automatiskt av när Edge-enheten har upptäckt satelliter och börjar röra på sig. Det är en påminnelse att starta timern så du kan spela in dina kördata.

1. Håll **MENU** nedtryckt.
2. Välj **Inställningar** > **Cykelinställningar** > **Startmeddelande**.

3. I fältet **Läge** väljer du ett alternativ:

- Välj **Av**.
- Välj **En gång**.
- Välj **Repetera** för att ändra tiden för fördröjning av påminnelsen.

### Fartzoner

Edge-enheten innehåller olika fartzoner, som sträcker sig från väldigt långsam (Klättra 4) till väldigt snabb (Maxfart). Värdena för zonerna är standardvärden och motsvarar kanske inte dina egna förmågor. Du kan ange anpassade zoner med Garmin Connect eller Garmin Training Center ([sidan 8](#)).

### Visa dina fartzoner

1. Håll **MENU** nedtryckt.
2. Välj **Inställningar** > **Cykelinställningar** > **Fartzoner**.



## GPS-inställningar

GPS-inställningar inkluderar följande:

- Stänga av satelliter ([sidan 45](#))
- Visa satellitsidan ([sidan 45](#))
- Använda höjdpunkter ([sidan 46](#))

### Träna inomhus

1. Håll **MENU** nedtryckt.
2. Välj **GPS** > **GPS-status**.
3. Välj **Av**.

När GPS-funktionen är avstängd är fart- och distansdata inte tillgängliga om du inte har en tillvalssensor som skickar fart- och distansdata till Edge-enheten (t.ex. GSC 10). Nästa gång du slår på Edge-enheten söker den efter satellitsignaler igen.

### Satellitsida

På satellitsidan visas den aktuella GPS-satellitinformationen. Om du vill visa satellitsidan håller du ned **MENU** och väljer **GPS** > **Satellit**.

GPS-noggrannheten visas längst upp på satellitsidan. De svarta markeringarna visar styrkan på varje satellitsignal som tas emot (numret på satelliten visas under markeringen).

Om du vill ha mer information om GPS går du till [www.garmin.com/aboutGPS](http://www.garmin.com/aboutGPS).

### Ange höjdpunkter

Du kan spara upp till 10 höjdpunkter. Om du använder en höjdpunkt varje gång du påbörjar en viss träningstur, får du mer konsekventa och riktiga höjddata.

1. Håll **MENU** nedtryckt.
2. Välj **GPS > Ange höjd över havet**.
3. Ange ett beskrivande namn.
4. Ange den kända höjden.
5. Välj **Spara**.

Nästa gång du startar timern söker Edge-enheten automatiskt efter höjdpunkter inom 30 m från din plats. Edge-enheten använder höjddata som startpunkt.

### Redigera höjdpunkter

1. Håll **MENU** nedtryckt.
2. Välj **GPS > Höjdpunkter**.
3. Välj den höjdpunkt som du vill redigera.
4. Redigera namnet och höjden.

### Ta bort höjdpunkter

Om du inte vill använda en sparad höjdpunkt måste du ta bort den från Edge-enheten.

1. Håll **MENU** nedtryckt.
2. Välj **GPS > Höjdpunkter**.
3. Välj den höjdpunkt som du vill ta bort.
4. Välj **Ta bort**.

## Bilagor

### Registrera enheten

Hjälp oss hjälpa dig på ett bättre sätt genom att fylla i vår onlineregistrering redan idag:

- Gå till <http://my.garmin.com>.
- Spara inköpskvittot, i original eller kopia, på ett säkert ställe.

### Om Edge-enheten

Om du vill visa viktig programvaruinformation och ditt enhets-ID håller du **MENU** nedtryckt och väljer **Inställningar > Om Edge**.

### Uppdatera programvaran

1. Välj ett alternativ:
  - Använd WebUpdater. Gå till [www.garmin.com/products/webupdater](http://www.garmin.com/products/webupdater).
  - Använd Garmin Connect. Gå till <http://connect.garmin.com>.
2. Följ instruktionerna på skärmen.

### Kontakta Garmins produktsupport

Kontakta Garmins produktsupport om du har frågor om produkten:

- I USA går du till [www.garmin.com/support](http://www.garmin.com/support) eller kontaktar Garmin USA per telefon på (913) 397 8200 eller (800) 800 1020.
- I Storbritannien kontaktar du Garmin (Europe) Ltd. via telefon på 0808 2380000.
- I Europa går du till [www.garmin.com/support](http://www.garmin.com/support) och klickar på **Contact Support** för inhemsk support-

information eller kontakta Garmin (Europe) Ltd. per telefon på +44 (0) 870 8501241.

## Använda belysningen

- Tryck på **LIGHT** när du vill slå på belysningen.
- Om du vill att bakgrundsbelysningen ska vara på i ytterligare 15 sekunder trycker du på vilken knapp som helst.

**OBS!** Bakgrundsbelysningen tänds även av varningar och meddelanden.

- Ändra inställningarna för bakgrundsbelysning ([sidan 41](#)).

## Köpa tillbehör

Gå till <http://buy.garmin.com> eller kontakta din Garmin-återförsäljare för information om tillbehör och utbytesdelar.

## Specifikationer

Edge – Specifikationer	
Storlek (B × H × D)	48,3 × 68,6 × 21,6 mm (1,9 × 2,7 × 0,85 tum)
Vikt	56,7 g (2,0 oz.)
Skärm (B × H)	31,8 x 37 mm (1,25 x 1,5 tum)
Upplösning (B × H)	128 × 160 pixlar, med LED-bakgrundsbelysning
Vattentålighet	IPX7
Datalagring	Cirka 50 MB (minst 180 timmars kördatabas vid vanlig användning)
Datorgränssnitt	USB
Batterityp	700 mAh uppladdningsbart litium-jonbatteri
Batteriets livslängd	18 timmar vid vanlig användning

Edge – Specifikationer	
Driftstemperaturområde	Från -15 °C till 60 °C (från 5 °F till 140 °F)
Laddningstemperaturområde	Från 0 °C till 50 °C (från 32 °F till 122 °F)
Radiofrekvens/protokoll	2,4 GHz för trådlös kommunikation
GPS-mottagare	Inbyggd GPS-mottagare med hög känslighet
Höjdmätare	Intern barometrisk höjdmätare

Cykelfäste – Specifikationer	
Storlek (B × H × D)	37,8 × 37,8 × 9,2 mm (1,5 × 1,5 × 0,36 tum)
Vikt (inklusive band och gummidistansplatta)	7,9 g (0,28 oz.)
Band (O-ringar)	<p>Två storlekar:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1,3 × 1,5 × 0,9 tum AS568-125</li> <li>1,7 × 1,9 × 0,9 tum AS568-131</li> </ul> <p><b>OBS!</b> Använd endast EPDM-utbytesband (Ethylene Propylene Diene Monomer). Gå till <a href="http://buy.garmin.com">http://buy.garmin.com</a> eller kontakta en Garmin-återförsäljare.</p>

Pulsmätare – Specifikationer	
Storlek (B × H × D)	34,7 × 3,4 × 1,1 cm (13,7 × 1,3 × 0,4 tum)
Vikt	44 g (1,6 oz.)
Vattentålighet	10 m (32,9 fot)
Sändningsområde	Cirka 3 m (9,8 fot)
Batterifack	Batteri: utbytbar CR2032 (3 Volt) Perkloratmaterial – särskild hantering kan gälla. Mer information finns på <a href="http://www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate">www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate</a> .
Batteriets livslängd	Cirka 3 år (vid 1 timmes användning om dagen)

Pulsmätare – Specifikationer	
Driftstemperatur	Från -10 °C till 50 °C (från 14 °F till 122 °F) <b>OBS!</b> I kalla förhållanden bör du ha lämpliga kläder som hjälper dig hålla puls- mätaren nära kroppstem- peraturen.
Radiofrekvens/ protokoll	2,4 GHz för trådlös kommunikation

GSC 10 – Specifikationer	
Storlek (B × H × D)	5,1 × 3,0 × 2,3 cm (2,0 × 1,2 × 0,9 tum)
Vikt	25 g (0,9 oz.)
Vattentålighet	IPX7
Sändningsområde	Cirka 3 m (9,8 fot)

GSC 10 – Specifikationer	
Batterifack	Batteri: utbytbart CR2032 (3 Volt) Perkloratmaterial – särskild hantering kan gälla. Mer information finns på <a href="http://www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate">www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate</a> .
Batteriets livslängd	Cirka 1,4 år (vid 1 timmes användning om dagen)
Drifttemperatur	Från -15 °C till 70 °C (från 5 °F till 158 °F)
Radiofrekvens/protokoll	2,4 GHz för trådlös kommunikation

## Hjulstorlek och omkrets

Hjulstorleken är utmärkt på båda sidorna av däck. Information om hur du anger cykelprofil finns på [sidan 43](#).

Hjulstorlek	L (mm)
12 × 1,75	935
14 × 1,5	1 020
14 × 1,75	1 055
16 × 1,5	1 185
16 × 1,75	1 195
18 × 1,5	1 340
18 × 1,75	1 350
20 × 1,75	1 515
20 × 1-3/8	1 615
22 × 1-3/8	1 770
22 × 1-1/2	1 785
24 × 1	1 753
24 × 3/4 tubdäck	1 785
24 × 1-1/8	1 795
24 × 1-1/4	1 905
24 × 1,75	1 890
24 × 2,00	1 925
24 × 2,125	1 965

Hjulstorlek	L (mm)
26 × 7/8	1 920
26 × 1(59)	1 913
26 × 1(65)	1 952
26 × 1,25	1 953
26 × 1-1/8	1 970
26 × 1-3/8	2 068
26 × 1-1/2	2 100
26 × 1,40	2 005
26 × 1,50	2 010
26 × 1,75	2 023
26 × 1,95	2 050
26 × 2,00	2 055
26 × 2,10	2 068
26 × 2,125	2 070
26 × 2,35	2 083
26 × 3,00	2 170
27 × 1	2 145
27 × 1-1/8	2 155

Hjulstorlek	L (mm)
27 × 1-1/4	2 161
27 × 1-3/8	2 169
650 × 35A	2 090
650 × 38A	2 125
650 × 38B	2 105
700 × 18C	2 070
700 × 19C	2 080
700 × 20C	2 086
700 × 23C	2 096
700 × 25C	2 105
700 × 28C	2 136
700 × 30C	2 170
700 × 32C	2 155
700C tubdäck	2 130
700 × 35C	2 168
700 × 38C	2 180
700 × 40C	2 200



## Aktivitetsklasser

	Hur aktiv är du?	Hur ofta tränar du?	Hur länge tränar du?
0	Ingen träning	-	-
1	Någon gång ibland, lätt träning	En gång varannan vecka	Mindre än 15 minuter
2			15 till 30 minuter
3		En gång i veckan	Cirka 30 minuter
4	Regelbunden träning	2 till 3 gånger per vecka	Cirka 45 minuter
5			45 minuter till 1 timme
6			1 till 3 timmar
7		3 till 5 gånger per vecka	3 till 7 timmar
8	Träning varje dag	Träning nästan varje dag	7 till 11 timmar
9		Varje dag	11 till 15 timmar
10			Mer än 15 timmar

Aktivitetsklassdiagrammet tillhandahålls av Firstbeat Technologies Ltd., delar av det är baserat på Jackson et al: "Prediction of Functional Aerobic Capacity Without Exercise Testing", *Medicine and Science in Sports and Exercise* 22 (1990): 863–870.

## Felsökning

Problem	Lösning
Knapparna reagerar inte. Hur återställer jag Edge-enheten?	Håll ned <b>POWER</b> , <b>MENU</b> och <b>RESET</b> samtidigt för att återställa Edge-enheten. <b>OBS!</b> Detta raderar inte dina data eller inställningar.
Jag vill rensa alla användardata från Edge-enheten.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Stäng av Edge.</li><li>2. Tryck på och håll ned <b>POWER</b> och <b>RESET</b> tills meddelandet visas.</li><li>3. Om du vill rensa alla användardata trycker du på <b>Ja</b>.</li></ol> <b>OBS!</b> Det här innebär att du tar bort all information som du har angett men inte historiken.
Min Edge-enhet hämtar inga satellitsignaler.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ta med Edge-enheten ut ur parkeringsgarage och undan från höga byggnader och träd.</li><li>2. Slå på Edge-enheten.</li><li>3. Var stillastående i flera minuter.</li></ol>
Det verkar inte som om batterimätaren visar rätt.	Ladda ur Edge-enhetens batteri helt och ladda upp det helt igen (utan att avbryta uppladdningsprocessen).
Batteriet räcker inte så länge.	Minska bakgrundsbelysningen ( <a href="#">sidan 41</a> ).
Hur kan jag kontrollera om Edge-enheten är i USB-masslagringsläget?	En ny flyttbar enhet bör visas under Den här datorn om du har Windows eller som en volym på skrivbordet om du har Mac OS.

Problem	Lösning
Min Edge-enhet är ansluten till datorn men den ställs inte i masslagringsläge.	Du kan ha läst in en förstörd fil. <ol style="list-style-type: none"><li>1. Koppla bort Edge-enheten från datorn.</li><li>2. Stäng av Edge.</li><li>3. Håll ned <b>MENU</b> medan du ansluter Edge-enheten till datorn. Håll <b>MENU</b> nedtryckt i ytterligare 10 sekunder eller tills Edge-enheten ställs i masslagringsläge.</li></ol>
Det finns inga nya borttagbara enheter i listan med diskenheter.	Om du har anslutit flera nätverksenheter till datorn kan det eventuellt uppstå problem när Windows ska tilldela enhetsbokstäver till dina Garmin-diskenheter. Om du vill ha mer information om hur du ansluter diskenheter läser du i hjälpen till operativsystemet.
Min banfil fick ett nytt namn.	Du kan läsa in .tcx- och .crs-filer i Edge-enheten. När du väljer en bana konverteras filen till en .fit-banfil.
En del av mina data saknas från min Edge-historik.	När Edge-enhetens minne blir fullt spelas inga fler data in. Du kan undvika att förlora data genom att regelbundet överföra data till datorn.
Jag behöver byta monteringsremmarna.	Gå till <a href="http://buy.garmin.com">http://buy.garmin.com</a> eller kontakta en Garmin-återförsäljare. Köp bara remmar tillverkade av EPDM.

# Index

- A**  
aktivitetsklasser 43, 53  
anpassade datafält 37–40  
ANT+-sensorer 6, 20–32  
    felsökning 31  
användarprofil 43  
Auto Lap 10, 11  
Auto Pause 12
- A**  
återställa Edge-enheten 54
- B**  
bakgrundsbelysning 41, 48  
band 3, 49, 55  
banor 13–19  
    läsa in 35  
batteri 54  
    laddar 1  
    spara på 41
- C**  
cykelfäste 2, 49  
cykelprofiler 43, 44
- D**  
däckstorlek 43  
datafält 38–41  
dataöverföring 35  
dataregistrering 34  
distans  
    datafält 38  
distansvarningar 9
- E**  
ekermagnet 26  
enhets-ID 47
- F**  
fart  
    datafält 38  
    zoner 44  
fäste 2, 49  
felsökning 31, 54  
filer  
    läsa in 35  
    ta bort 36  
första konfiguration 4, 42
- G**  
Garmin Connect 7, 8, 13, 16,  
    17, 19, 33  
Garmins produktsupport 47  
Garmin Training Center 7, 13,  
    16, 17, 19, 33  
GPS  
    inställningar 45  
    noggrannhet 38  
    satellit sida 45  
grad 38  
GSC 10 28, 50  
    batteri 29  
    installera 25
- H**  
hämta programvara 7  
hastighets- och takt sensor 50  
historik 33, 55  
    överföra 8  
    ta bort 34  
    visa 33  
hjulstorlekar 43, 51  
höjd  
    datafält 38, 40  
    punkter 46

**I**

ikoner 4  
installera Edge-enheten 2  
inställningar 37

**K**

kalibrera din kraftmätare 30  
kalorier 38  
kalorivarningar 9  
knappar 5  
kraft  
    datafält 39  
    dataregistrering 34  
    ljudsignaler 10  
    meter 30  
    zoner 30

**L**

ladda Edge-enheten 1  
läsa in filer 35  
litiumjonbatteri 1, 48  
ljud 41  
ljudsignaler 9

**O**

O-ringar (band) 49

**Ö**

överföra data 8, 35

**P**

para ihop ANT+-sensorer 6, 20  
pass 16–19  
    läsa in 35  
pausad tid 12  
pedalmagnet 26  
produktregistrering 47  
produktsupport 47  
profil  
    användare 43  
    cykel 43  
programvara  
    hämtningsfiler 7  
    uppdateringar 47  
    version 47  
puls  
    datafält 39  
    inställningar 22  
    ljudsignaler 9  
    zoner 22–24  
pulsomätare  
    använda 22  
    batteri 24  
    slå på 21  
    specifikationer 50

**R**

registrering 47  
rensa användardata 54  
Rulla automatiskt 12

**S**

satellitssignaler 45  
    söka 6  
sensorer, para ihop 6  
smart inspelning 34  
söka satellitssignaler 6, 54  
spara dina data 7, 19  
specifikationer 48  
spela in historik 7  
startmeddelande 42, 44

**T**

ta bort  
    filer 36  
    historik 34  
takt  
    datafält 40  
    ljudsignaler 10  
    träning 28  
tekniska specifikationer 48

## Index

---

### tid

- datafält [40](#)
- ljudsignaler [9](#)
- zoner och format [42](#)

tidur [7, 33](#)

tillhör [48](#)

träna med Edge-enheten [9](#)

### träning

- inomhus [45](#)

## U

uppdatera programvaran [47](#)

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

## V

vädskyddslock [2, 8, 35](#)

växla cykel [44](#)

vertikal fart [41](#)

Virtual Partner [13, 15](#)

## Z

### zoner

- kraft [30](#)
- puls [22–24](#)



De senaste kostnadsfria programvaruuppdateringarna (exklusive kartdata)  
under hela livslängden för dina Garmin-produkter finns på  
Garmins webbplats på [www.garmin.com](http://www.garmin.com).



© 2010 Garmin Ltd. eller dess dotterbolag

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

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

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