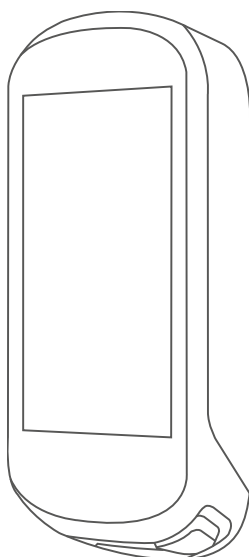


**GARMIN®**



## EDGE® 830

---

### Brugervejledning

#### **KUNDESERVICE**

Garmin: 70716401

Pulsure: 76748074

#### **OPDATERINGER**

<https://www.garmin.com/da-DK/software/express>

#### **REKLAMATIONER**

[Salg@pulsure.dk](mailto:Salg@pulsure.dk)

#### **TILBEHØR**

[Pulsure.dk](http://Pulsure.dk)

Du har købt dit produkt hos:



**PULSURE.DK**

# Indholdsfortegnelse

## Indholdsfortegnelse 1

|                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| Oversigt over enheden.....            | 1 |
| Oversigt over skærmen Hjem.....       | 2 |
| Visning af widgets.....               | 2 |
| Brug af touchscreen.....              | 2 |
| Låsning af touchscreeneren.....       | 3 |
| Parring med din smartphone.....       | 3 |
| Opladning af enheden.....             | 4 |
| Om batteriet.....                     | 4 |
| Installation af standardholderen..... | 5 |
| Montering af Out-Front Mount.....     | 6 |
| Frigørelse af Edge.....               | 6 |
| Montering af mountainbikebeslag.....  | 7 |
| Modtagelse af satellitsignaler.....   | 8 |

## Træning..... 9

|                                               |    |
|-----------------------------------------------|----|
| Kør en tur.....                               | 9  |
| Segmenter.....                                | 9  |
| Strava™ segmenter.....                        | 10 |
| Brug af Strava Segment Explore-widgetten..... | 10 |
| Følg et segment fra Garmin Connect.....       | 10 |
| Aktivering af segmenter.....                  | 10 |
| Sådan konkurrerer du i et segment..           | 11 |
| Visning af segmentdetaljer.....               | 11 |
| Valgmuligheder for segment.....               | 12 |
| Sletning af et segment.....                   | 12 |
| Træning.....                                  | 12 |
| Oprettelse af en træning.....                 | 12 |
| Gentagelse af træningstrin.....               | 13 |
| Følg en træning fra Garmin Connect.....       | 13 |
| Start af en træning.....                      | 13 |
| Afbrydelse af en træning.....                 | 13 |
| Redigering af en træning.....                 | 13 |
| Sletter træninger.....                        | 14 |
| Træningsplaner.....                           | 14 |
| Brug af Garmin Connect træningsplaner.....    | 14 |
| Visning af træningskalenderen.....            | 14 |
| Intervaltræning.....                          | 14 |
| Oprettelse af en intervaltræning.....         | 14 |
| Start en intervaltræning.....                 | 15 |
| Træning indendørs.....                        | 15 |

|                                             |    |
|---------------------------------------------|----|
| Parring af din ANT+® Hometrainer.....       | 15 |
| Brug af en ANT+ Hometrainer.....            | 15 |
| Indstilling af modstand.....                | 15 |
| Indstilling af simuleret stigningsgrad..... | 15 |
| Indstilling af måleffekt.....               | 16 |
| Angivelse af et træningsmål.....            | 16 |
| Annullering af et træningsmål.....          | 16 |

## Min statistik..... 16

|                                                              |    |
|--------------------------------------------------------------|----|
| Præstationsmålinger.....                                     | 17 |
| Træningsstatus.....                                          | 18 |
| Om VO2 maks. vurderinger.....                                | 18 |
| Få dit VO2-max-estimat.....                                  | 19 |
| Tip til VO2 maks. estimerer for cykling.....                 | 19 |
| Varme- og højdepræstationsakklimatisering.....               | 20 |
| Træningsbelastning.....                                      | 20 |
| Få din estimering af træningsbelastning.....                 | 20 |
| Træningsbelastningsfokus.....                                | 21 |
| Om Training Effect.....                                      | 22 |
| Restitutionstid.....                                         | 22 |
| Visning af din restitutionstid.....                          | 23 |
| Få dit FTP-estimat.....                                      | 23 |
| Udførelse af en FTP-test.....                                | 23 |
| Automatisk beregning af FTP.....                             | 24 |
| Sådan får du vist din stress-score....                       | 24 |
| Deaktivering af meddelelser om præstation.....               | 24 |
| Visning af din Effektkurve.....                              | 24 |
| Synkronisering af aktiviteter og præstationsmålinger.....    | 24 |
| Sæt din træningsstatus på pause....                          | 25 |
| Genoptagelse af den træningsstatus, der er sat på pause..... | 25 |
| Personlige rekorder.....                                     | 25 |
| Visning af dine personlige rekorder.....                     | 25 |
| Fortryd ændring af en personlig rekord.....                  | 25 |
| Sletning af en personlig rekord.....                         | 25 |
| Træningszoner.....                                           | 25 |

## **Navigation..... 26**

|                                                    |    |
|----------------------------------------------------|----|
| Positioner .....                                   | 26 |
| Markering af din position .....                    | 26 |
| Lagring af positioner fra kortet .....             | 26 |
| Navigation til en position .....                   | 27 |
| Navigation tilbage til start .....                 | 27 |
| Afbrydelse af navigation .....                     | 27 |
| Redigering af positioner .....                     | 28 |
| Sletning af position .....                         | 28 |
| Projicering af en position .....                   | 28 |
| Baner .....                                        | 28 |
| Planlægning og gennemkøring af en rute .....       | 29 |
| Oprettelse af og kørsel på en tur-retur rute ..... | 29 |
| Oprettelse af en rute ud fra en nylig tur .....    | 30 |
| Følg en rute fra Garmin Connect .....              | 30 |
| Tips til kørsel af en rute .....                   | 30 |
| Visning af rutedetaljer .....                      | 30 |
| Visning af en rute på kortet .....                 | 31 |
| Brug af ClimbPro .....                             | 31 |
| Ruteindstillinger .....                            | 31 |
| Afbrydelse af en bane .....                        | 31 |
| Sletning af en bane .....                          | 32 |
| Trailforks Ruter .....                             | 32 |
| Kortindstillinger .....                            | 32 |
| Ændring af kortretningen .....                     | 32 |
| Korttemaer .....                                   | 32 |
| Ruteindstillinger .....                            | 32 |
| Vælg en aktivitet for ruteberegning ..             | 33 |

## **Connectede funktioner ..... 33**

|                                                           |    |
|-----------------------------------------------------------|----|
| Bluetooth connectede funktioner .....                     | 33 |
| Hændelsesregistrering og hjælpefunktioner .....           | 34 |
| Registrering af hændelse .....                            | 34 |
| Hjælp .....                                               | 34 |
| Tilføjelse af nødkontakter .....                          | 34 |
| Visning af nødkontakter .....                             | 34 |
| Anmodning om hjælp .....                                  | 34 |
| Sådan slår du registrering af hændelse til og fra .....   | 35 |
| Annullering af en automatisk meddelelse .....             | 35 |
| Afsendelse af en statusopdatering efter en hændelse ..... | 35 |

|                                                   |    |
|---------------------------------------------------|----|
| Tænder LiveTrack .....                            | 35 |
| Start en GroupTrack session .....                 | 36 |
| Tip til GroupTrack sessioner .....                | 36 |
| Indstilling af cykelalarm .....                   | 37 |
| Afspilning af lydbeskeder på din smartphone ..... | 37 |
| Overførsel af filer til en anden Edge enhed ..... | 37 |
| Wi-Fi connectede funktioner .....                 | 37 |
| Opsætning af Wi-Fi forbindelse .....              | 38 |
| Wi-Fi indstillinger .....                         | 38 |

## **Trådløse sensorer ..... 38**

|                                                         |    |
|---------------------------------------------------------|----|
| Påsatning af pulsmåleren .....                          | 39 |
| Indstilling af dine pulszoner .....                     | 40 |
| Om pulszoner .....                                      | 40 |
| Træningsmål .....                                       | 40 |
| Tip til uregelmæssige pulsdata .....                    | 40 |
| Installation af fartsensor .....                        | 41 |
| Installation af kadencesensor .....                     | 42 |
| Om hastigheds- og kadencesensorer .....                 | 42 |
| Datagennemsnit for kadence eller effekt .....           | 42 |
| Parring af dine trådløse sensorer .....                 | 43 |
| Træning med effektmålere .....                          | 43 |
| Indstilling af dine effektzoner .....                   | 43 |
| Kalibrering af din effektmåler .....                    | 43 |
| Pedalbaseret effekt .....                               | 44 |
| Cykledynamik .....                                      | 44 |
| Brug af cykledynamik .....                              | 44 |
| Opdatering af Rally softwaren med Edge enheden .....    | 45 |
| Situationsfornemmelse .....                             | 45 |
| Aktivering af tonen for det grønne trusselsniveau ..... | 45 |
| Brug af elektroniske skiftere .....                     | 45 |
| Sådan bruger du en eBike .....                          | 45 |
| Sådan ser du sensoroplysninger for din eBike .....      | 45 |
| inReach® fjernbetjening .....                           | 45 |
| Brug af inReach fjernbetjeningen .....                  | 46 |

## **Historik..... 46**

|                                              |    |
|----------------------------------------------|----|
| Visning af din tur .....                     | 46 |
| Visning af din tid i hver træningszone ..... | 46 |

|                                                  |    |
|--------------------------------------------------|----|
| Sletning af en tur .....                         | 46 |
| Visning af samlede data .....                    | 46 |
| Sletning af samlede data .....                   | 47 |
| Garmin Connect .....                             | 47 |
| Sådan sender du din tur til Garmin Connect ..... | 47 |
| Dataregistrering .....                           | 47 |
| Datahåndtering .....                             | 48 |
| Tilslutning af enheden til din computer .....    | 48 |
| Overførsel af filer til din enhed .....          | 48 |
| Sletning af filer .....                          | 48 |
| Frakobling af USB-kablet .....                   | 48 |

## **Tilpasning af din enhed..... 49**

|                                                                      |    |
|----------------------------------------------------------------------|----|
| Connect IQ funktioner, der kan downloades .....                      | 49 |
| Sådan downloades Connect IQ funktioner ved hjælp af computeren ..... | 49 |
| Profiler .....                                                       | 49 |
| Indstilling af din brugerprofil .....                                | 49 |
| Om træningsindstillinger .....                                       | 49 |
| Opdatering af din aktivitetsprofil .....                             | 50 |
| Tilføjelse af et dataskærm billede .....                             | 51 |
| Redigering af et dataskærm billede .....                             | 51 |
| Omarrangering af dataskærm billeder .....                            | 51 |
| Alarmer .....                                                        | 51 |
| Indstilling af områdealarmer .....                                   | 52 |
| Indstilling af tilbagevendende alarmer .....                         | 52 |
| Indstilling af smart spise- og drikkealarm .....                     | 52 |
| Auto Lap .....                                                       | 53 |
| Markering af omgange efter position .....                            | 53 |
| Markering af omgange efter distance .....                            | 53 |
| Markering af omgange efter tid .....                                 | 53 |
| Brug af automatisk dvale .....                                       | 53 |
| Brug af Auto Pause .....                                             | 54 |
| Brug af automatisk rullefunktion .....                               | 54 |
| Automatisk start af timeren .....                                    | 54 |
| Ændring af satellitindstillingen .....                               | 54 |
| Telefonindstillinger .....                                           | 55 |
| Systemindstillinger .....                                            | 55 |
| Displayindstillinger .....                                           | 55 |

|                                                  |    |
|--------------------------------------------------|----|
| Brug af baggrundslys .....                       | 55 |
| Sådan tilpasser du widget-sløjfen .....          | 55 |
| Indstillinger for dataoptagelse .....            | 56 |
| Ændring af måleenhed .....                       | 56 |
| Sådan tænder og slukker du for enhedstoner ..... | 56 |
| Ændring af enhedens sprog .....                  | 56 |
| Tidszoner .....                                  | 56 |
| Opsætning af udvidet visningstilstand .....      | 56 |
| Afslut udvidet visningstilstand .....            | 56 |

## **Enhedsoplysninger..... 57**

|                                                                 |    |
|-----------------------------------------------------------------|----|
| Produktopdateringer .....                                       | 57 |
| Opdatering af softwaren ved hjælp af Garmin Connect appen ..... | 57 |
| Opdatering af softwaren ved hjælp af Garmin Express .....       | 57 |
| Specifikationer .....                                           | 57 |
| Edge Specifikationer .....                                      | 57 |
| Specifikationer for HRM-Dual™ .....                             | 58 |
| Specifikationer for hastighedssensor 2 og kadencesensor 2 ..... | 58 |
| Visning af enhedsoplysninger .....                              | 58 |
| Visning af oplysninger om lovgivning og overensstemmelse .....  | 58 |
| Vedligeholdelse af enheden .....                                | 58 |
| Rengøring af enheden .....                                      | 58 |
| Vedligeholdelse af pulsmåleren .....                            | 59 |
| Udskiftelige batterier .....                                    | 59 |
| Udskiftning af HRM-Dual batteriet .....                         | 59 |
| Udskiftning af hastighedssensorens batteri .....                | 60 |
| Udskiftning af kadencesensorens batteri .....                   | 61 |

## **Fejlfinding..... 61**

|                                                            |    |
|------------------------------------------------------------|----|
| Nulstilling af enheden .....                               | 61 |
| Gendannelse af fabriksindstillingerne .....                | 61 |
| Sletning af brugerdata og indstillinger .....              | 61 |
| Maksimering af batterilevetiden .....                      | 62 |
| Aktivering af batterisparetilstand .....                   | 62 |
| Min telefon kan ikke oprette forbindelse til enheden ..... | 62 |
| Forbedring af GPS-satellitmodtagelsen .....                | 62 |

|                                          |    |
|------------------------------------------|----|
| Min enhed viser det forkerte sprog ..... | 63 |
| Indstilling af højden .....              | 63 |
| Kalibrering af kompas .....              | 63 |
| Temperaturudlæsninger .....              | 63 |
| Tætningsringe til udskiftning .....      | 63 |
| Sådan får du flere oplysninger .....     | 63 |

## **Appendiks ..... 64**

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| Datafelter .....                    | 64 |
| VO2 maks. standardbedømmelser ..... | 68 |
| FTP-bedømmelser .....               | 69 |
| Udregning af pulszone .....         | 69 |
| Hjulstørrelse og -omkreds .....     | 70 |

# Introduktion

## ⚠ ADVARSEL

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

Konsulter altid din læge, inden du starter eller ændrer et træningsprogram.

## Oversigt over enheden



|                                                                                                 |                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>①</b><br> | Vælges for at gå i dvaletilstand og aktivere enheden.<br>Hold nede for at tænde og slukke enheden og låse berøringsskærmen. |
| <b>②</b><br> | Vælg for at angive en ny omgang.                                                                                            |
| <b>③</b><br> | Vælg for at starte og stoppe aktivitetstimeren.                                                                             |
| <b>④</b><br>Elektriske kontakter                                                                | Oplad vha. en Edge ekstern batteripakke (ekstraudstyr).                                                                     |

**BEMÆRK:** Gå til [www.buy.garmin.com](http://www.buy.garmin.com) for at købe tilbehør (ekstraudstyr).

## Oversigt over skærmen Hjem

Skærmen Hjem giver dig hurtig adgang til alle funktioner i Edge enheden.

|                                                                                   |                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Vælg for at køre en tur.<br>Brug pilene for at ændre din aktivitetsprofil.                   |
| Navigation                                                                        | Vælg for at markere en position, søge efter positioner og oprette eller navigere på en rute. |
| Træning                                                                           | Vælg for at få adgang til dine segmenter, træningsture og andre træningsindstillinger.       |
|  | Vælg for at få adgang til din historik, personlige rekorder, kontakter og indstillinger.     |
|  | Vælg for at få adgang til dine Connect IQ™ apps, widgets og datafelter.                      |

## Visning af widgets

Enheden leveres med adskillige forudinstallerede widgets, og flere er tilgængelige, når du parrer enheden med en smartphone eller en anden kompatibel enhed.

1 Fra skærmen Hjem skal du stryge ned fra øverst på skærmen.



Widget med indstillinger vises. Et blinkende ikon betyder, at enheden søger efter et signal. Et fast ikon betyder, at signalet blev fundet, eller at sensoren er tilsluttet. Du kan vælge et hvilket som helst ikon for at ændre indstillingerne.

2 Stryk til venstre eller højre for at se flere widgets.

Næste gang du stryger nedad for at få vist widgets, vises den seneste widget, som du fik vist.

## Brug af touchscreen

- Tryk på skærmen, mens timeren kører, for at se timer-overvejningen.  
Timer-overvejningen giver dig mulighed for at vende tilbage til skærmen Hjem i løbet af en tur.
- Vælg  for at vende tilbage til det forrige skærbillede.
- Stryk eller vælg pilene for at rulle.
- Vælg  for at vende tilbage til den forrige side.
- Vælg  for at gemme dine ændringer og lukke siden.
- Vælg  for at lukke siden og gå tilbage til den forrige side.
- Vælg  for at søge i nærheden af en position.
- Vælg  for at slette et emne.
- Vælg  for yderligere oplysninger.

## Låsning af touchscreenen

Du kan forebygge utilsigtede skærmtryk ved at låse skærmen.

- Hold , og vælg **Lås skærm**.
- Under en aktivitet skal du vælge .

## Parring med din smartphone

Hvis du vil bruge de tilsluttede funktioner i Edge enheden, skal den parres direkte via Garmin Connect™ appen i stedet for fra Bluetooth® indstillingerne på din smartphone.

1 Fra appbutikken på din smartphone kan du installere og åbne Garmin Connect appen.

2 Hold  nede for at tænde enheden.

Første gang du tænder enheden, skal du vælge enhedens sprog. Næste skærbillede beder dig parre enheden med din smartphone.

**TIP:** Du kan stryge ned på startskærbilledet for at få vist widgetten med indstillinger og vælge **Telefon > Par smartphone** for manuelt at gå i parringstilstand.

3 Vælg en indstilling for at tilføje din enhed til din Garmin Connect konto:

- Hvis dette er den første enhed, du har parret med Garmin Connect appen, skal du følge vejledningen på skærmen.
- Hvis du allerede har parret en anden enhed med Garmin Connect appen fra  eller  menuen, skal du vælge **Garmin-enheder > Tilføj enhed** og følge instruktionerne på skærmen.

**BEMÆRK:** Baseret på din Garmin Connect konto og tilbehør foreslår din enhed aktivitetsprofiler og datafelter under opsætning. Hvis du har sensorer parret med din tidligere enhed, kan du overføre dem under opsætningen.

Når parringen er gennemført, vises en meddelelse, og din enhed synkroniseres automatisk med din smartphone.

## Opladning af enheden

### BEMÆRK

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

Enheden får strøm fra et indbygget litiumionbatteri, som kan oplades ved hjælp af en almindelig stikkontakt eller en USB-port på din computer.

**BEMÆRK:** Enheden oplades ikke, når den er uden for temperaturområdet for opladning (*Edge Specifikationer*, side 57).

- 1 Fjern vejrhætten ① fra USB-porten ②.



- 2 Sæt det lille stik på USB-kablet ind i USB-porten på enheden.
  - 3 Tilslut det store stik på USB-kablet til en AC-adapter eller en USB-port på computeren.
  - 4 Sæt AC-adapteren i en almindelig stikkontakt.  
Når du slutter enheden til en strømkilde, tændes enheden.
  - 5 Oplad enheden helt.
- Luk vejrhætten, når du har opladet enheden.

## Om batteriet

### ⚠ ADVARSEL

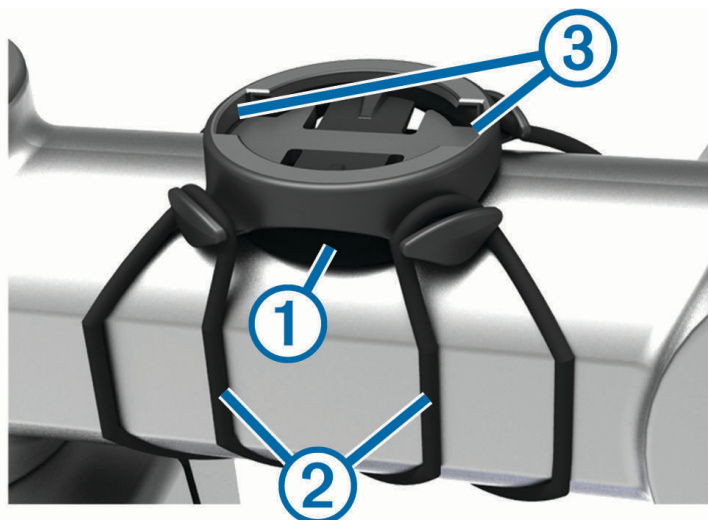
Denne enhed indeholder et litiumionbatteri. Se guiden *Vigtige produkt- og sikkerhedsinformationer* i æsken med produktet for at se produktadvarsler og andre vigtige oplysninger.

## Installation af standardholderen

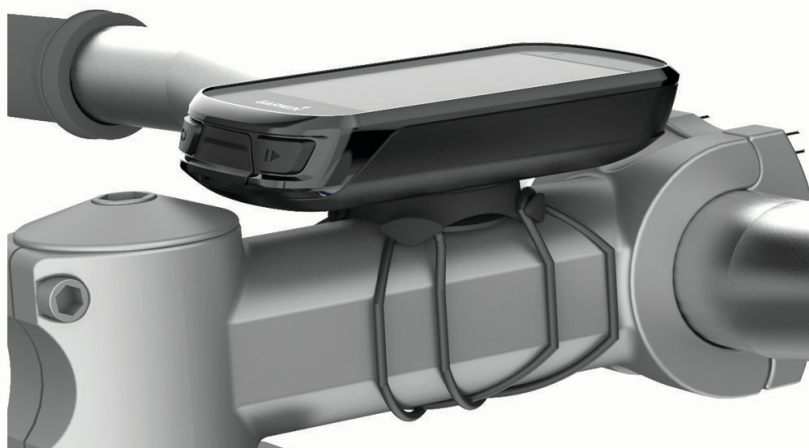
Den bedste GPS-modtagelse får du ved at placere cykelholderen på en sådan måde, at forsiden af enheden peger op mod himlen. Du kan installere cykelholderen enten på frempinden eller på styret.

- 1 Vælg en sikker placering til montering af enheden, så den ikke forhindrer sikker brug af cyklen.
- 2 Placer gummiskiven ① bag på cykelholderen.

Der medfølger to gummiskiver, og du kan vælge den skive, der passer bedst til din cykel. Gummiflignene skal justeres med bagsiden af cykelholderen, så den sidder godt fast.



- 3 Placer cykelholderen på cyklens frempind.
- 4 Fastgør cykelholderen omhyggeligt ved hjælp af de to bånd ②.
- 5 Juster fligene på bagsiden af enheden med indhakkene i cykelholderen ③.
- 6 Tryk forsigtigt nedad, og drej enheden med uret, indtil den klikker på plads.



## Montering af Out-Front Mount

**BEMÆRK:** Hvis du ikke har dette beslag, kan du springe over dette trin.

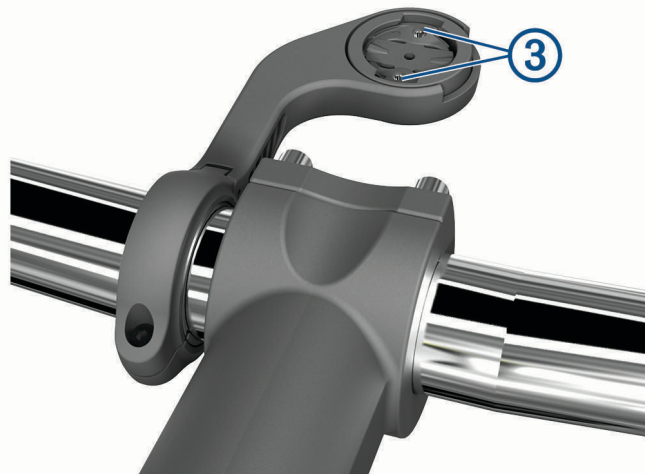
- 1 Vælg en sikker placering til montering af Edge enheden, så den ikke forhindrer sikker brug af cyklen.
- 2 Brug den sekskantede skruenøgle til at fjerne skruen ① fra monteringsbeslaget til styret ②.



- 3 Placer gummipuden omkring styret:
  - Hvis styrets diameter er 25,4 mm, skal du bruge den tykke pude.
  - Hvis styrets diameter er 31,8 mm, skal du bruge den tynde pude.
- 4 Placer monteringsbeslaget til styret omkring gummipuden.
- 5 Isæt og stram skruen.

**BEMÆRK:** Garmin® anbefaler at stramme skruen, så monteringen er sikker, med en maksimal momentspecifikation på 7 lbf-in. (0,8 N-m). Kontroller skruens tilspænding jævnligt.

- 6 Juster fligene på bagsiden af Edge enheden med indhakkene i cykelholderen ③.



- 7 Tryk forsigtigt nedad, og drej Edge enheden med uret, indtil den klikker på plads.

## Frigørelse af Edge

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

## Montering af mountainbikebeslag

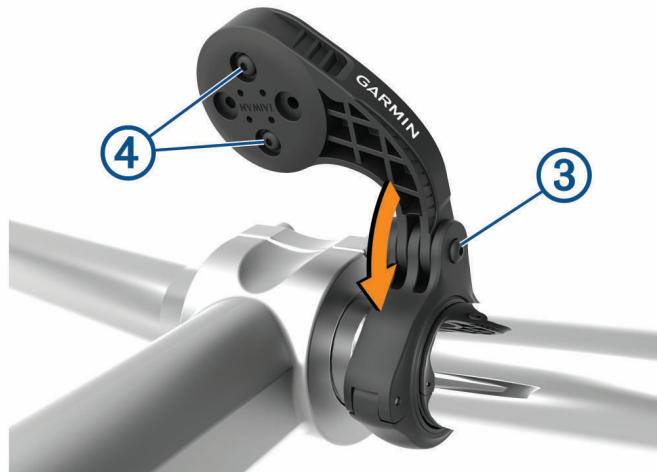
**BEMÆRK:** Hvis du ikke har dette beslag, kan du springe over dette trin.

- 1 Vælg en sikker placering til montering af Edge enheden, så den ikke forhindrer sikker brug af cyklen.
- 2 Brug 3 mm unbrakonøglen til at fjerne skruen ① fra monteringsbeslaget til styret ②.



- 3 Vælg en mulighed:
  - Hvis styrets diameter er 25,4 mm, skal du sætte den tykke pude omkring styret.
  - Hvis styrets diameter er 31,8 mm, skal du sætte den tynde pude omkring styret.
  - Hvis styrets diameter er 35 mm, skal du ikke bruge en gummipude.
- 4 Placer beslaget til styret rundt om styret, så beslagsarmen er over cykelstellet.
- 5 Brug 3 mm unbrakonøglen til at løsne skruen ③ på beslagsarmen, placer beslagsarmen, og stram skruen.

**BEMÆRK:** Garmin anbefaler at stramme skruen, så beslagsarmen er sikker, med en maksimal momentspecifikation på 20 lbf-in. (2,26 N-m). Kontroller skruens tilspænding jævnlgt.



- 6 Hvis det er nødvendigt, kan du bruge 2 mm unbrakonøglen til at fjerne de to skruer på bagsiden af beslaget ④, fjerne og dreje monteringsbeslaget, og sætte skruerne i igen for at ændre retningen for beslaget.
- 7 Sæt skruen i på monteringsbeslaget og stram den.

**BEMÆRK:** Garmin anbefaler at stramme skruen, så monteringen er sikker, med en maksimal momentspecifikation på 7 lbf-in. (0,8 N-m). Kontroller skruens tilspænding jævnlgt.

- 8 Juster fligene på bagsiden af Edge enheden med indhakkene i cykelholderen ⑤.



- 9 Tryk forsigtigt nedad, og drej Edge enheden med uret, indtil den klikker på plads.

### Modtagelse af satellitsignaler

Enheden skal muligvis have frit udsyn til himlen for at kunne opfange satellitsignaler. Klokkelættet og datoen indstilles automatisk baseret på GPS-positionen.

**TIP:** Du kan finde flere oplysninger om GPS under [www.garmin.com/aboutGPS](http://www.garmin.com/aboutGPS).

- 1 Gå udendørs i et åbent område.  
Forsiden af enheden skal pege mod himlen.
- 2 Vent, mens enheden finder satellitsignaler.  
Det kan tage 30-60 sekunder at finde satellitsignaler.

# Træning

## Kør en tur

Hvis du bruger en trådløs sensor eller tilbehør, kan den/det parres og aktiveres under den indledende opsætning (*Parring af dine trådløse sensorer, side 43*). Hvis din enhed blev leveret med en trådløs sensor, er de allerede parret og kan aktiveres under den indledende opsætning.

- 1 Hold  nede for at tænde enheden.
- 2 Gå udenfor, og vent, mens enheden finder satellitterne.  
Satellitbjælken bliver grøn, når enheden er klar.
- 3 På startskærmen skal du vælge  eller  for at vælge en aktivitetsprofil.
- 4 Vælg .
- 5 Vælg  for at starte aktivitetstimeren.



**BEMÆRK:** Historik registreres kun, når aktivitetstimeren er aktiveret.

- 6 Før fingeren til venstre eller højre for at få vist yderligere dataskærbilleder.  
Du kan stryge ned fra toppen af datasiderne for at se widgets.
- 7 Hvis det er nødvendigt, skal du trykke på skærmen for at få vist overlejringsdata for status (herunder batterilevetid) eller vende tilbage til startskærmen.
- 8 Vælg  for at stoppe aktivitetstimeren.  
**TIP:** Du kan ændre turtypen, før du gemmer denne tur og dele den på din Garmin Connect konto. Præcise turtypedata er vigtige for oprettelse af cykelvenlige ruter.
- 9 Vælg **Gem tur**.
- 10 Vælg .

## Segmenter

**Sådan følger du et segment:** Du kan sende segmenter fra din Garmin Connect konto til din enhed. Når et segment er gemt på din enhed, kan du følge segmentet.

**BEMÆRK:** Når du downloader en bane fra din Garmin Connect konto, downloades alle segmenter i banen automatisk.

**Sådan konkurrerer du i et segment:** Du kan konkurrere i et segment og forsøge at matche eller overgå din personlige rekord eller andre cyklister, som har kørt segmentet.

## Strava™ segmenter

Du kan downloade Strava segmenter til din Edge 830 enhed. Følg Strava segmenter for at sammenligne din præstation med dine tidligere ture, venner og professionelle, der har kørt det samme segment.

Hvis du vil være Strava medlem, skal du gå til Segmenter-widget'en på din Garmin Connect konto. Du kan finde yderligere oplysninger på [www.strava.com](http://www.strava.com).

Oplysningerne i denne brugervejledning gælder for både Garmin Connect segmenter og Strava segmenter.

### Brug af Strava Segment Explore-widgetten

Med Strava Segment Explore-widgetten kan du få vist og køre Strava segmenter i nærheden.

- 1 Vælg et segment fra Strava Segment Explore-widgetten.
- 2 Vælg en mulighed:
  - Vælg ★ for at markere segmentet med stjerne i din Strava konto.
  - Vælg **Hent** > **Kør** for at downloade et segment til din enhed og køre det.
  - Vælg **Kør** for at køre et downloadet segment.
- 3 Vælg ◀ eller ▶ for at se dine segmenttider, dine venners bedste tider og tiden for den person, der fører segmentet.

### Følg et segment fra Garmin Connect

Før du kan downloade og følge et segment fra Garmin Connect, skal du have en Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), side 47).

**BEMÆRK:** Hvis du bruger Strava segmenter, overføres dine stjernemarkerede segmenter automatisk til din enhed, når den synkroniseres med Garmin Connect appen.

- 1 Vælg en mulighed:
  - Åbn Garmin Connect app'en.
  - Gå til [connect.garmin.com](http://connect.garmin.com).
- 2 Vælg et segment.
- 3 Vælg  eller **Send til enhed**.
- 4 Følg instruktionerne på skærmen.
- 5 På Edge enheden skal du vælge **Træning** > **Segmenter**.
- 6 Vælg segmentet.
- 7 Vælg **Kør**.

### Aktivering af segmenter

Du kan vælge, hvilke segmenter, som aktuelt er indlæst på enheden, der er aktiveret.

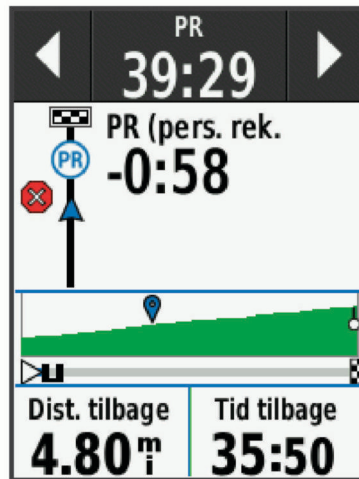
- 1 Vælg **Træning** > **Segmenter** >  > **Aktiver/deaktiver** > **Rediger flere**.
- 2 Vælg de segmenter, der skal aktiveres.

## Sådan konkurrerer du i et segment

Segmenter er virtuelle konkurrencebaner. Du kan konkurrere i et segment og sammenligne din præstation med tidligere aktiviteter, andre køreses præstationer, forbindelser på din Garmin Connect konto eller andre medlemmer af cykelfællesskabet. Du kan overføre oplysninger om din aktivitet til din Garmin Connect konto for at se din segmentplacering.

**BEMÆRK:** Hvis din Garmin Connect konto og Strava konto er forbundne, sendes din aktivitet automatisk til din Strava konto, så du kan gennemse segmentplacering.

- 1 Vælg  for at starte aktivitetstimeren, og tag ud på en tur.  
Når din vej krydser et aktiveret segment, kan du konkurrere i det segment.
- 2 Begynd at konkurrere i segmentet.  
Segmentdataskærmen vises automatisk.



- 3 Du kan om nødvendigt bruge pilene til at ændre dit mål under din konkurrence.  
Du kan konkurrere mod den førende på segmentet, din tidligere præstation eller andre køre (hvis sådanne findes). Målet tilpasses automatisk ud fra din aktuelle præstation.  
Der vises en besked, når segmentet er fuldført.

## Visning af segmentdetaljer

- 1 Vælg **Træning > Segmenter**.
- 2 Vælg et segment.
- 3 Vælg en mulighed:
  - Vælg **Kort** for at se segmentet på kortet.
  - Vælg **Højde** for at se et højdeplot for segmentet.
  - Vælg **Rangliste** for at se køretider og gennemsnitshastigheder for den førende i segmentet, den førende i gruppen eller udfordrerer, din bedste personlige tid og gennemsnitshastighed samt andre køre (hvis sådanne findes).  
**TIP:** Du kan vælge et element på ranglisten for at ændre dit segmentkonkurrencemål.
  - Vælg **Aktivér** for at aktivere segmentløb og beskeder, der advarer dig om kommende segmenter.

## Valgmuligheder for segment

Vælg **Træning** > **Segmenter** > 

**Svingvejledning:** Aktiverer eller deaktiverer svingmeddelelser.

**Auto. vælg indsats:** Aktiverer eller deaktiverer automatisk justering af mål baseret på din aktuelle præstation.

**Søg:** Lader dig søge efter gemte segmenter efter navn.

**Aktiver/deaktiver:** Aktiverer eller deaktiverer de segmenter, der er indlæst på enheden i øjeblikket.

**Standard lederprioritet:** Giver dig mulighed for at vælge rækkefølgen for mål, mens du konkurrerer i et segment.

**Slet:** Lader dig slette alle eller flere gemte segmenter fra enheden.

## Sletning af et segment

1 Vælg **Træning** > **Segmenter**.

2 Vælg et segment.

3 Vælg  > .

## Træning

Du kan oprette brugerdefinerede træningsture, der inkluderer mål for hvert træningstrin og forskellige distancer, tider og kalorier. Du kan oprette træningsture med Garmin Connect og overføre dem til din enhed. Du kan også sammensætte og gemme en træningstur direkte på din enhed.

Du kan planlægge træningsture ved hjælp af Garmin Connect. Du kan planlægge træningsture på forhånd og gemme dem på din enhed.

## Oprettelse af en træning

1 Vælg **Træning** > **Træning** > **Opret ny**.

2 Indtast et træningsnavn, og vælg .

3 Vælg **Tilføj nyt trin**.

4 Vælg typen af træningstrin.

Du kan for eksempel vælge Hvile for at bruge trinnet som en hvileomgang.

Under en hvileomgang fortsætter timeren med at køre, og data registreres.

5 Vælg varigheden for træningstrin.

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

6 Vælg om nødvendigt en brugertilpasset værdi for varigheden.

7 Vælg måltypen for træningstrin.

Du kan f.eks. vælge Pulszone for at opretholde en stabil puls under dette trin.

8 Vælg en målzone eller indtast et brugerdefineret interval, hvis det er nødvendigt.

Du kan f.eks. vælge en pulszone. Hver gang du kommer over eller under den angivne værdi for puls, bipper enheden og viser en meddelelse.

9 Vælg  for at gemme trinnet.

10 Vælg **Tilføj nyt trin** for at føje yderligere trin til træningen.

11 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 mulighed:
  - 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 Vælg **Tilbage til trin**, og vælg et trin til gentagelse.
- 4 Vælg  for at gemme trinnet.

## Følg en træning fra Garmin Connect

Før du kan indlæse en træning fra Garmin Connect, skal du have en Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), side 47).

- 1 Vælg en mulighed:
  - Åbn Garmin Connect app'en.
  - Gå til [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).
- 2 Vælg **Træning > Træning**.
- 3 Find en træning, eller opret og gem en ny træning.
- 4 Vælg  eller **Send til enhed**.
- 5 Følg instruktionerne på skærmen.

## Start af en træning

- 1 Vælg **Træning > Træning**.
- 2 Vælg en træning.
- 3 Vælg **Kør**.
- 4 Vælg  for at starte aktivitetstimeren.

Efter du starter en træningstur, viser enheden 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.

## Afbrydelse af en træning

- Du kan når som helst vælge  for at afbryde et træningstrin og påbegynde næste trin.
- Fra træningsskærmen skal du stryge op fra bunden af skærmen og vælge en indstilling:
  - Vælg **Pause** for at holde pause i det nuværende pausetrin.
  - Vælg **Tilb.** for at afslutte et træningstrin og gentage det forrige trin.
  - Vælg **Næste** for at afbryde et træningstrin og påbegynde næste trin.
- Du kan til enhver tid vælge  for at stoppe aktivitetstimeren.
- Du kan til enhver tid stryge ned fra toppen af skærmen og vælge **Stop træningen > ** på widgetten med betjeningsenheder for at afslutte træningen.

## Redigering af en træning

- 1 Vælg **Træning > Træning**.
- 2 Vælg en træning.
- 3 Vælg .
- 4 Vælg et trin, og vælg **Rediger trin**.
- 5 Rediger trinnets attributter, og vælg .
- 6 Vælg  for at gemme træningsturen.

## Sletter træninger

- 1 Vælg **Træning** > **Træning** >  > **Slet flere**.
- 2 Vælg en eller flere træningsture.
- 3 Vælg .

## Træningsplaner

Du kan konfigurere en træningsplan på din Garmin Connect konto og sende træningsplanen til din enhed. Alle planlagte træninger, der sendes til enheden, vises i træningskalenderen.

### Brug af Garmin Connect træningsplaner

Før du kan downloade og bruge en træningsplan fra Garmin Connect, skal du have en Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), side 47).

Du kan gennemse Garmin Connect for at finde en træningsplan og planlægge træninger og baner.

- 1 Slut enheden til din computer.
- 2 Gå til [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).
- 3 Vælg og planlæg en træningsplan.
- 4 Gennemse træningsplanen i din kalender.
- 5 Vælg en mulighed:
  - Synkroniser din enhed med Garmin Express™ appen på din computer.
  - Synkroniser din enhed med Garmin Connect appen på din smartphone.

## Visning af træningskalenderen

Når du vælger en dag i træningskalenderen, kan du få vist eller starte træningen. Du kan også se gemte ture.

- 1 Vælg **Træning** > **Træningsplan**.
- 2 Vælg .
- 3 Vælg en dag for at få vist en planlagt træning eller en gemt tur.

## Intervaltræning

Du kan oprette intervaltræning baseret på distance eller tid. Enheden gemmer din brugerdefinerede intervaltræning, indtil du opretter en anden intervaltræning. Du kan bruge åbne intervaller, når du kører en kendt distance. Når du vælger , registrerer enheden et interval og går til et hvileinterval.

### Oprettelse af en intervaltræning

- 1 Vælg **Træning** > **Intervaller** > **Rediger** > **Intervaller** > **Type**.
- 2 Vælg en funktion.  
**TIP:** Du kan oprette et interval uden fast sluttid ved at indstille typen til Åben.
- 3 Indtast en høj og lav værdi for intervallet, hvis det er nødvendigt.
- 4 Vælg **Varighed**, angiv en værdi for tidsinterval, og vælg .
- 5 Vælg .
- 6 Vælg **Hvile** > **Type**.
- 7 Vælg en funktion.
- 8 Indtast en høj og lav værdi for intervallet, hvis det er nødvendigt.
- 9 Vælg **Varighed**, angiv en tidsværdi for hvileintervallet, og vælg .
- 10 Vælg .
- 11 Vælg en eller flere valgmuligheder:
  - Hvis du vil angive antallet af gentagelser, skal du vælge **Gentag**.
  - Hvis du vil tilføje en opvarmning uden fast tidsramme til træningen, skal du vælge **Opvarmning** > **Til**.
  - Hvis du vil tilføje en nedkøling uden fast tidsramme til træningen, skal du vælge **Nedkøling** > **Til**.

## Start en intervaltræning

- 1 Vælg **Træning > Intervaller > Start træningen**.
- 2 Vælg  for at starte aktivitetstimeren.
- 3 Hvis intervaltræningen har en opvarmning, skal du vælge  for at starte det første interval.
- 4 Følg instruktionerne på skærmen.

Når alle intervaller er fuldført, vises en meddelelse.

## Træning indendørs

Enheden omfatter en indendørs aktivitetsprofil, hvor GPS'en er slukket. Når GPS er slået fra, kan oplysninger om hastighed og distance ikke vises, medmindre du har en kompatibel sensor eller indendørs træningsenhed, som sender oplysninger om hastighed og distance til enheden.

## Parring af din ANT+® Hometrainer

- 1 Placer enheden inden for 3 m (10 fod) fra din ANT+ hometrainer.
- 2 Vælg **Træning > Inddørs træn.enh. > Par ANT+ cykeltræn..**
- 3 Vælg den hometrainer, der skal parres med din enhed.
- 4 Vælg **Tilføj**.

Når hometraineren er parret med din enhed, vises hometraineren som en tilsluttet sensor. Du kan tilpasse dine datafelt til at vise sensordata.

## Brug af en ANT+ Hometrainer

Før du kan bruge en kompatibel ANT+ hometrainer, skal du montere din cykel til træningsenheden og parre den med din enhed ([Parring af din ANT+® Hometrainer, side 15](#)).

Du kan bruge din enhed sammen med en hometrainer for at simulere modstand, mens du følger en bane, aktivitet eller træning. Når du bruger en hometrainer, bliver GPS automatisk deaktiveret.

- 1 Vælg **Træning > Inddørs træn.enh..**
- 2 Vælg en mulighed:
  - Vælg **Frihjul** for at justere modstandsniveau manuelt.
  - Vælg **Følg en bane** for at følge en gemt rute ([Bane, side 28](#)).
  - Vælg **Følg en aktivitet** for at følge en gemt tur ([Kør en tur, side 9](#)).
  - Vælg **Følg en træning** for at følge en gemt træning ([Træning, side 12](#)).

- 3 Vælg en bane, aktivitet eller træning.

- 4 Vælg **Kør**.

- 5 Vælg  for at starte aktivitetstimeren.

Træningsenheden øger eller mindsker modstanden baseret på højdeoplysningerne for banen eller turen.

## Indstilling af modstand

- 1 Vælg **Træning > Inddørs træn.enh. > Indstil modstand**.
- 2 Vælg  eller  for at indstille den modstandskraft, som din trainer anvender.
- 3 Vælg  for at starte aktivitetstimeren.
- 4 Tryk om nødvendigt på  eller  for at justere modstanden under aktiviteten.

## Indstilling af simuleret stigningsgrad

- 1 Vælg **Træning > Inddørs træn.enh. > Indstil målniveau**.
- 2 Vælg  eller  for at indstille den simulerede stigningsgrad, som din trainer anvender.
- 3 Vælg  for at starte aktivitetstimeren.
- 4 Tryk om nødvendigt på  eller  for at justere den simulerede stigningsgrad under aktiviteten.

## Indstilling af måleffekt

1 Vælg **Træning** > **Inddørs træn.enh.** > **Indstil måleffekt.**

2 Indstil værdien for måleffekt.

3 Vælg  for at starte aktivitetstimeren.

Den modstand, der ydes af træningsenheden, justeres for at opretholde en konstant effekt baseret på din hastighed.

4 Du kan om nødvendigt vælge  eller  for at justere måleffekten under din aktivitet.

## Angivelse af et træningsmål

Træningsmålfunktionen fungerer med Virtual Partner® funktionen, så du kan træne imod en angivet mål for distance, distance og tid eller distance og hastighed. Under træningsaktiviteten giver enheden dig feedback i realtid om, hvor tæt du er på at nå dit træningsmål.

1 Vælg **Træning** > **Angiv et mål.**

2 Vælg en mulighed:

- Vælg **Kun distance** for at vælge en forudindstillet distance, eller angiv en brugerdefineret distance.
- Vælg **Distance og tid** for at vælge et mål for distance og tid.
- Vælg **Dist og hastighed** for at vælge et mål for distance og hastighed.

Skærmen for træningsmålet vises med en angivelse af din anslåede sluttid. Den anslåede sluttid er baseret på din aktuelle indsats og den resterende tid.

3 Vælg .

4 Vælg  for at starte aktivitetstimeren.

5 Hvis det er nødvendigt, skal du rulle for at se skærbilledet Virtual Partner.

6 Når du er færdig med aktiviteten, skal du vælge  > **Gem tur.**

## Annullering af et træningsmål

Stryg nedad fra den øverste del af skærmen, og vælg **Annuller mål** på widget med betjeningsenheder.

## Min statistik

Edge 830 enheden kan spore din personlige statistik og beregne præstationsmålinger. Præstationsmålinger kræver en kompatibel pulsmåler eller effektmåler.

## Præstationsmålinger

Disse præstationsmålinger er estimater, der kan hjælpe dig med at spore og forstå dine træningsaktiviteter og konkurrenceresultater. Målingerne kræver et par aktiviteter med brug af håndledsbaseret pulsmåler eller en kompatibel brystpulsmåler. Præstationsmålinger for cykling kræver en pulsmåler og en effektmåler.

Disse estimater leveres og understøttes af Firstbeat. Du kan finde flere oplysninger på [www.garmin.com/performance-data](http://www.garmin.com/performance-data).

**BEMÆRK:** Estimaterne kan synes upræcise i starten. Enheden kræver, at du gennemfører nogle aktiviteter for at indsamle oplysninger om din præstation.

**Træningsstatus:** Træningsstatus viser dig, hvordan din træning påvirker din kondition og dine præstationer. Din træningsstatus er baseret på ændringer i din træningsbelastning og VO2-max over en længere periode.

**VO2-max.:** VO2-max er den maksimale mængde ilt (i milliliter), du kan forbruge i minuttet pr. kg. legemsvægt ved maksimal ydeevne. Din enhed viser maks. værdier for varme og højde rettet mod VO2-max, når du nærmer dig områder med høj varme eller højder.

**Træningsbelastning:** Træningsbelastning er summen af dit ekstra iltbehov efter træning (EPOC) over de seneste 7 dage. EPOC er et estimat af, hvor meget energi det kræver af din krop at restituere efter træning.

**Fokus på træningsbelastning:** Din enhed analyserer og distribuerer din træningsbelastning i forskellige kategorier baseret på intensiteten og strukturen for hver registreret aktivitet. Fokus på træningsbelastning omfatter den samlede akkumulerede belastning pr. kategori og fokus på træningen. Din enhed viser din belastningsfordeling i løbet af de sidste 4 uger.

**Restitutionstid:** Restitutionstid viser, hvor lang tid der er tilbage, før du er fuldt restitueret og klar til den næste, hårde træning.

**Functional Threshold Power (FTP):** Enheden bruger dine profildata fra den første opsætning til at estimere din FTP. Du kan få en mere nøjagtig vurdering ved at gennemføre en guidet test.

**HRV-stresstest:** HRV-stresstest (pulsudsving) kræver en Garmin brystpulsmåler. Enheden registrerer din pulsvariation, mens du står stille i 3 minutter. Den fortæller dig dit generelle stressniveau. Skalaen er 1 til 100, og en lavere score angiver et lavere stressniveau.

**Præstationskrav:** Dit præstationskrav er en vurdering i realtid efter 6 til 20 minutters aktivitet. Det kan tilføjes som et datafelt, så du kan se dit præstationskrav under resten af aktiviteten. Det sammenligner dit præstationskrav med dit gennemsnitlige konditionsniveau.

**Effektkurve:** Effektkurven viser den vedvarende effekt over tid. Du kan se din effektkurve for den forrige måned, tre måneder eller tolv måneder.

## Træningsstatus

Træningsstatus viser dig, hvordan din træning påvirker dit konditionsniveau og din præstation. Din træningsstatus er baseret på ændringer i din træningsbelastning og VO2-max over en længere periode. Du kan bruge din træningsstatus til at hjælpe dig med at planlægge fremtidig træning og fortsat forbedre dit konditionsniveau.

**Top:** Top betyder, at du er i den perfekte kondition til et løb. Din nyligt reducerede træningsbelastning tillader din krop at restituere sig og helt kompensere for tidligere træning. Du bør planlægge forud, da denne toptilstand kun kan opretholdes i et kort tidsrum.

**Produktiv:** Din aktuelle træningsbelastning flytter dit konditionsniveau og din præstation i den rigtige retning. Du skal planlægge restitutionsperioder i din træning for at vedligeholde dit konditionsniveau.

**Vedligeholdelse:** Din aktuelle træningsbelastning er tilstrækkelig til at opretholde dit konditionsniveau. Hvis du vil opleve forbedring, kan du prøve at variere dine træninger mere eller øge din træningsmængde.

**Restitution:** Din lettere træningsbelastning tillader din krop at restituere, hvilket er af afgørende betydning i længere perioder med hård træning. Du kan gå tilbage til en højere træningsbelastning, når du er færdig, at du er klar.

**Uproduktiv:** Din træningsbelastning er på et godt niveau, men din kondition aftager. Din krop kæmper muligvis for at restituere, så du bør være opmærksom på din overordnede sundhedstilstand, herunder stress, ernæring og hvile.

**Afvikling af træningseffekt:** Afvikling af træningseffekt sker, når du træner meget mindre end normalt i en uge eller mindre, og det påvirker dit konditionsniveau. Du kan prøve at forøge din træningsbelastning for at opleve forbedring.

**Formforbedrende:** Din træningsbelastning er meget høj og gør mere skade end gavn. Din krop har brug for hvile. Du bør give dig selv tid til at restituere ved at tilføje lettere træning i din plan.

**Ingen status:** Enheden skal bruge en eller to ugers træningshistorik, herunder aktivitet med VO2 max. resultater fra løb eller cykling, for at fastslå din træningsstatus.

## Om VO2 maks. vurderinger

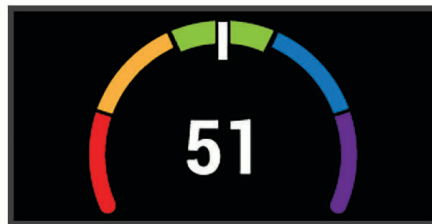
VO2 maks. er den maksimale mængde ilt (i milliliter), du kan forbruge i minuttet pr. kg. legemsvægt ved maksimal ydeevne. Med andre ord, VO2 maks. er en indikation af atletisk ydeevne og bør stige, efterhånden som din kondition bliver bedre. VO2 maks. vurderinger leveres og understøttes af Firstbeat. Du kan bruge din Garmin enhed parret med en kompatibel pulsmåler og effektmåler, så du kan få vist din VO2 maks. vurdering for cykling.

## Få dit VO2-max-estimat

Før du kan se dit VO2-max-estimat, skal du tage pulsmåleren på, installere effektmåleren og parre dem med din enhed ([Parring af dine trådløse sensorer, side 43](#)). Hvis der fulgte en pulsmåler med enheden, er enheden og pulsmåleren allerede parret. For at få det mest præcise estimat skal du fuldføre opsætningen af brugerprofilen ([Indstilling af din brugerprofil, side 49](#)) og indstille din maksimale puls ([Indstilling af dine pulszoner, side 40](#)).

**BEMÆRK:** Estimaten kan synes upræcist i starten. Enheden kræver nogle få køreture for at indsamle oplysninger om din cykelpræstation.

- 1 Kør med vedvarende, høj intensitet i mindst 20 minutter.
- 2 Efter turen skal du vælge **Gem tur**.
- 3 Vælg  > **Min statistik** > **Træningsstatus** > **VO2-max..**  
Dit VO2-max-estimat vises som et tal og en position på farvemåleren.



|                                                                                            |             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
|  Lilla    | Fremragende |
|  Blå      | Rigtig god  |
|  Grøn   | God         |
|  Orange | Nogenlunde  |
|  Rød    | Dårlig      |

VO2 maks. data og analyse oplyses med tilladelse fra The Cooper Institute®. Hvis du ønsker yderligere oplysninger, kan du se bilaget ([VO2 maks. standardbedømmelser, side 68](#)) og gå til [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## Tip til VO2 maks. estimer for cykling

Udførelsen og nøjagtigheden af VO2 maks.-beregningen forbedres, hvis køreturen er længerevarende og moderat hård, så puls og effekt ikke varierer for meget.

- Før din tur skal du kontrollere, at enheden, pulsmåleren og effektmåleren fungerer korrekt, er parret og har god batterilevetid.
- Under køreturen på 20 minutter skal du opretholde en puls på mere end 70 % af din maksimale puls.
- Under køreturen på 20 minutter skal du opretholde en nogenlunde konstant effekt.
- Undgå bakket terræn.
- Undgå at køre i grupper, hvor der er meget vindmodstand.

## Varme- og højdepræstationsakklimatisering

Miljømæssige faktorer som f.eks. høj temperatur og højde påvirker din træning og præstation. Træning i store højder kan f.eks. have en positiv indvirkning på din form, men højder kan også forårsage et midlertidigt dyk i VO2-max. Din Edge 830 enhed udsender akklimatiseringsmeddelelser og rettelser til din VO2-max estimering og din træningsstatus, når temperaturen er over 22 °C (72 °F), og når højden er over 800 m (2625 fod). Du kan holde styr på din varme- og højdeakklimatisering i widget'en med træningsstatus.

**BEMÆRK:** Varmeakklimatiseringsfunktionen er kun tilgængelig for GPS-aktiviteter og kræver vejrdata fra din tilsluttede smartphone.

## Træningsbelastning

Træningsbelastningen er et mål for din træningsmængde i løbet af de seneste syv dage. Det er summen af dine EPOC-målinger (ekstra iltbehov efter træning) for de seneste syv dage. Måleren viser, om din aktuelle belastning er for lav, for høj eller inden for det optimale område for at opretholde eller forbedre dit formniveau. Det optimale område er bestemt ud fra dit aktuelle formniveau og din træningshistorik. Området justeres, når din træningstid og -intensitet øges eller mindskes.

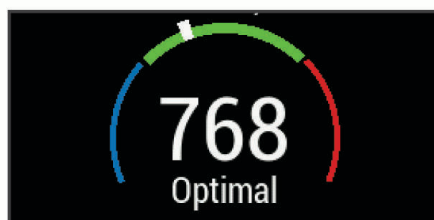
### Få din estimering af træningsbelastning

Før du kan se din estimering af træningsbelastning, skal du tage pulsmåleren på, installere effektmåleren og parre dem med din enhed ([Parring af dine trådløse sensorer, side 43](#)). Hvis der fulgte en pulsmåler med enheden, er enheden og pulsmåleren allerede parret. For at få det mest præcise estimat skal du fuldføre opsætningen af brugerprofilen ([Indstilling af din brugerprofil, side 49](#)) og indstille din maksimale puls ([Indstilling af dine pulszoner, side 40](#)).

**BEMÆRK:** Estimaterne kan synes upræcise i starten. Enheden kræver nogle få køreture for at indsamle oplysninger om din cykelpræstation.

- 1 Kør mindst én gang i løbet af en periode på syv dage.
- 2 Vælg  > **Min statistik** > **Træningsstatus** > **Belastning**.

Din estimering af træningsbelastning vises som et tal og en position på farvemåleren.



|                                                                                          |         |
|------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
|  Rød  | Høj     |
|  Grøn | Optimal |
|  Blå  | Lav     |

## Træningsbelastningsfokus

For at maksimere præstations- og konditionsforbedringer skal træningen fordeles i tre kategorier: Lav aerob, høj aerob og anaerob. Træningsbelastningsfokus viser dig, hvor meget af din træning der i øjeblikket befinder sig i hver kategori, og giver målsætninger for træningen. Træningsbelastningsfokus kræver mindst 7 dages træning for at afgøre, om din træningsbelastning er lav, optimal eller høj. Efter 4 ugers træningshistorik vil dit træningsbelastningsestimat have fået mere detaljerede måloplysninger, der kan hjælpe dig med at afbalancere dine træningsaktiviteter.

**Under målsætningen:** Din træningsbelastning er lavere end optimal i alle intensitetskategorier. Prøv at øge varigheden eller hyppigheden af din træning.

**Manglende lav aerob belastning:** Prøv at tilføje flere lave aerobe aktiviteter for at give restitution og balance i dine aktiviteter med højere intensitet.

**Manglende høj aerob belastning:** Prøv at tilføje flere høje aerobe aktiviteter for at hjælpe med at forbedre din laktattærskel og VO2-max. over tid.

**Manglende anaerob belastning:** Prøv at tilføje et par mere intense anaerobe aktiviteter for at forbedre din hastighed og anaerobe kapacitet over tid.

**Balanceret:** Din træningsbelastning er afbalanceret og giver generel træningsnyttelvirkning, efterhånden som du fortsætter træningen.

**Lavt aerobt fokus:** Din træningsbelastning er for det meste lav aerob aktivitet. Det giver et solidt fundament og forbereder dig på at tilføje mere intens træning.

**Højt aerobt fokus:** Din træningsbelastning er for det meste høj aerob aktivitet. Disse aktiviteter hjælper med at forbedre laktattærsklen, VO2-max. og udholdenhed.

**Anaerobt fokus:** Din træningsbelastning er for det meste intens aktivitet. Dette fører til hurtige konditionsforbedringer, men bør afbalanceres med lave aerobe aktiviteter.

**Over målsætningen:** Din træningsbelastning er højere end optimal, og du bør overveje at mindske varigheden og hyppigheden af din træning.

## Om Training Effect

Training Effect måler, hvilken indvirkning træningen har på din aerobe og anaerobe kondition. Training Effect stiger under aktiviteten. Efterhånden som aktiviteten skrider frem, øges værdien af Training Effect. Training Effect bestemmes af din brugerprofils oplysninger og din træningshistorik samt puls, varighed og aktivitetens intensitet. Der er syv forskellige etiketter for Training Effect, som beskriver den primære fordel ved din aktivitet. Hver etiket er farvekodet og svarer til dit træningsbelastningsfokus (*Træningsbelastningsfokus, side 21*). Hver feedbacksætning, f.eks. "Stor påvirkning af VO2-max", har en tilsvarende beskrivelse i dine Garmin Connect aktivitetsdetaljer.

Aerob Training Effect bruger din puls til at måle, hvordan den akkumulerede intensitet af træningen påvirker din aerobe kondition, og angiver, om træningen vedligeholder din nuværende kondition eller forbedrer den. Dit overskydende iltforbrug efter træning (EPOC), der akkumuleres under træning, knyttes til en række værdier, der redegør for dit konditionsniveau og dine træningsvaner. Stabil træning med moderat anstrengelse eller træninger, som involverer længere intervaller (> 180 sekunder), har en positiv indvirkning på dit aerobe stofskifte og giver en aerob træningseffekt.

Anaerob Training Effect bruger puls og hastighed (eller effekt) til at bestemme, hvordan en træning påvirker din evne til at præstere med meget høj intensitet. Du modtager en værdi baseret på det anaerobe bidrag til EPOC og aktivitetstypen. Gentagne intervaller med høj intensitet fra 10 til 120 sekunder har en yderst gavnlig indvirkning på din anaerobe kapacitet og giver en forbedret anaerob træningseffekt.

Du kan tilføje Aerob Træningseffekt og Anaerob Træningseffekt som datafelter i ét af dine træningsskærm-billeder og holde øje med dine tal under aktiviteten.

| Training Effect | Aerob nyttevirkning                                                   | Anaerob nyttevirkning                                                 |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| Fra 0,0 til 0,9 | Ingen fordel.                                                         | Ingen fordel.                                                         |
| Fra 1,0 til 1,9 | Mindre fordel.                                                        | Mindre fordel.                                                        |
| Fra 2,0 til 2,9 | Vedligeholder din aerobe kondition.                                   | Vedligeholder din anaerobe kondition.                                 |
| Fra 3,0 til 3,9 | Påvirker din aerobe kondition.                                        | Påvirker din anaerobe kondition.                                      |
| Fra 4,0 til 4,9 | Påvirker i høj grad din aerobe kondition.                             | Påvirker i høj grad din anaerobe kondition.                           |
| 5,0             | Overdreven og potentielt skadelig uden tilstrækkelig restitutionstid. | Overdreven og potentielt skadelig uden tilstrækkelig restitutionstid. |

Training Effect teknologien udbydes og understøttes af Firstbeat Technologies Ltd. Hvis du vil have flere oplysninger, kan du gå til [www.firstbeat.com](http://www.firstbeat.com).

## Restitutionstid

Du kan bruge din Garmin enhed med en håndledsbaseret pulsmåler eller en kompatibel brystpulsmåler til at vise, hvor lang tid der er tilbage, før du er fuldt restitueret og klar til næste hårde træning.

**BEMÆRK:** Restitutionstidsanbefalingen bruger dit VO2 Maks. estimat og kan synes unøjagtigt i starten. Enheden kræver, at du gennemfører nogle aktiviteter for at indsamle oplysninger om din præstation.

Restitutionstiden vises umiddelbart efter en aktivitet. Tiden tæller ned, indtil det er optimalt for dig at forsøge en anden type hård træning. Enheden opdaterer din restitutionstid i løbet af dagen baseret på ændringer i søvn, stressniveau, afslapning og fysisk aktivitet.

## Visning af din restitutionstid

Før du kan bruge funktionen Restitutionstid, skal du tage pulsmåleren på og parre den med din enhed (*Parring af dine trådløse sensorer, side 43*). Hvis der fulgte en pulsmåler med enheden, er enheden og pulsmåleren allerede parret. For at få det mest præcise estimat skal du fuldføre opsætningen af brugerprofilen (*Indstilling af din brugerprofil, side 49*) og indstille din maksimale puls (*Indstilling af dine pulszoner, side 40*).

1 Vælg  > **Min statistik** > **Restitution** > **Aktivér**.

2 Kør en tur.

3 Efter turen skal du vælge **Gem tur**.

Restitutionstiden vises. Den maksimale tid er 4 dage, og den mindst mulige tid er 6 timer.

## Få dit FTP-estimat

Enheden bruger dine profildata fra den første opsætning til at estimere FTP (functional threshold power). For at opnå en mere nøjagtig FTP-værdi kan du udføre en FTP-test med en parret effektmåler og en pulsmåler (*Udførelse af en FTP-test, side 23*).

Vælg  > **Min statistik** > **FTP**.

FTP-estimatet vises som en værdi målt i W pr. kg, effekten vises i W, og en position vises på farvemåleren.



|                                                                                     |        |             |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------|
|  | Lilla  | Fremragende |
|  | Blå    | Rigtig god  |
|  | Grøn   | God         |
|  | Orange | Nogenlunde  |
|  | Rød    | Utrænet     |

Se appendiks (*FTP-bedømmelser, side 69*) for yderligere oplysninger.

## Udførelse af en FTP-test

Før du kan udføre en test til fastlæggelse af FTP (functional threshold power), skal du have en effektmåler og parre den med din pulsmåler (*Parring af dine trådløse sensorer, side 43*).

1 Vælg  > **Min statistik** > **FTP** > **FTP-test** > **Kør**.

2 Vælg  for at starte aktivitetstimeren.

Når du har startet en tur, viser enheden hvert trin af testen, målet og de aktuelle effektdata. Der vises en besked, når testen er fuldført.

3 Vælg  for at stoppe aktivitetstimeren.

4 Vælg **Gem tur**.

FTP vises som en værdi målt i W pr. kg, effekten vises i W, og en position vises på farvemåleren.

## Automatisk beregning af FTP

Før enheden kan beregne din FTP (functional threshold power), skal du have en effektmåler og pulsmåler parret ([Parring af dine trådløse sensorer, side 43](#)).

**BEMÆRK:** Estimatet kan synes upræcist i starten. Enheden kræver nogle få køreture for at indsamle oplysninger om din cykelpræstation.

- 1 Vælg  > **Min statistik > FTP > Aktiver auto beregning.**
- 2 Kør med vedvarende, høj intensitet i mindst 20 minutter udendørs.
- 3 Efter turen skal du vælge **Gem tur.**
- 4 Vælg  > **Min statistik > FTP.**

FTP vises som en værdi målt i W pr. kg, effekten vises i W, og en position vises på farvemåleren.

## Sådan får du vist din stress-score

Før du kan se din stress-score, skal du tage en brystpulsmåler på og parre den med din enhed ([Parring af dine trådløse sensorer, side 43](#)).

Stress-scoren er resultatet af en treminutters test, der udføres, mens du står stille, hvor Edge enheden analyser pulsforskellen for at bestemme dit samlede stressniveau. Træning, søvn, ernæring og livets almindelige stress har alt sammen indflydelse på en atlets præstation. Området for stress-scoren er 1 til 100, hvor 1 er en meget lav stresstilstand, og 100 er en meget høj stresstilstand. At kende din stress-score kan hjælpe dig med at afgøre, om din krop er klar til en hård omgang træning eller til yoga.

**TIP:** Garmin anbefaler, at du måler din stress-score på ca. samme tidspunkt og under de samme forhold hver dag.

- 1 Vælg  > **Min statistik > Stress-score > Mål.**
- 2 Stå stille, og slap af i 3 minutter.

## Deaktivering af meddelelser om præstation

Meddelelser om præstation er som standard aktiveret. Nogle meddelelser om præstation er beskeder, der vises ved afslutningen af din aktivitet. Nogle meddelelser om præstation vises under en aktivitet eller, når du når et nyt præstationskrav, for eksempel et nyt VO2-max estimat.

- 1 Vælg  > **Min statistik > Meddel. om præst..**
- 2 Vælg en funktion.

## Visning af din Effektkurve

Før du kan se din effektkurve, skal du parre effektmåleren med din enhed ([Parring af dine trådløse sensorer, side 43](#)).

Effektkurven viser den vedvarende effekt over tid. Du kan se din effektkurve for den forrige måned, tre måneder eller tolv måneder.

- 1 Vælg  > **Min statistik > Effektkurve.**
- 2 Vælg  eller  for at indstille en tidsperiode.

## Synkronisering af aktiviteter og præstationsmålinger

Du kan synkronisere aktiviteter og præstationsmålinger fra andre Garmin enheder til din Edge 830 enhed ved at bruge din Garmin Connect konto. Dette gør din enhed i stand til mere præcist at angive din træningsstatus og form. Du kan f.eks. registrere en tur med en Forerunner® enhed og se dine aktivitetsdetaljer og overordnede træningsbelastning på din Edge 830 enhed.

- 1 Vælg  > **Min statistik > Træningsstatus.**
- 2 Vælg  > **Physio TrueUp.**

Når du synkroniserer din enhed med din smartphone, så vil de seneste aktiviteter og præstationsmålinger fra din anden Garmin enhed vises på din Edge 830 enhed.

## Sæt din træningsstatus på pause

Hvis du er skadet eller syg, kan du sætte din træningsstatus på pause. Du kan fortsætte med at registrere fitnessaktiviteter, men din træningsstatus, fokus på træningsbelastning feedback om restitution deaktiveres midlertidigt.

Vælg en mulighed:

- På Edge enheden skal du vælge  > **Min statistik** > **Træningsstatus** >  > **Paus status**.
- I Garmin Connect indstillingerne skal du vælge **Resultatstatistik** > **Træningsstatus** >  > **Sæt træningsstatus på pause**.

**TIP:** Du skal synkronisere enheden med din Garmin Connect konto.

## Genoptagelse af den træningsstatus, der er sat på pause

Du kan genoptage din træningsstatus, når du er klar til at starte træningen igen. For at opnå de bedste resultater skal du udføre mindst to VO2 maks. målinger hver uge ([Om VO2 maks. vurderinger, side 18](#)).

Vælg en mulighed:

- Fra din Edge enhed skal du vælge  > **Min statistik** > **Træningsstatus** >  > **Paus status**.
- Fra indstillingen Garmin Connect skal du vælge **Resultatstatistik** > **Træningsstatus** >  > **Fortsæt træningsstatus**.

**TIP:** Du skal synkronisere enheden med din Garmin Connect konto.

## Personlige rekorder

Når du har afsluttet en tur, viser enheden eventuelle nye personlige rekorder, som du har sat på den pågældende tur. Personlige rekorder omfatter din hurtigste tid på en standarddistance, den længste tur og største stigning under en tur. Når enheden er parret med en kompatibel energimåler, viser den den maksimale effektmåling, der er blevet konstateret i løbet af en 20 minutters periode.

## Visning af dine personlige rekorder

Vælg  > **Min statistik** > **Personlige rekorder**.

## Fortryd ændring af en personlig rekord

Du kan stille hver personlige rekord tilbage til den tidligere registrerede rekord.

- 1 Vælg  > **Min statistik** > **Personlige rekorder**.
- 2 Vælg den rekord, hvor du vil fortryde ændringer.
- 3 Vælg **Forrige rekord** > .

**BEMÆRK:** Dette sletter ikke gemte aktiviteter.

## Sletning af en personlig rekord

- 1 Vælg  > **Min statistik** > **Personlige rekorder**.
- 2 Vælg en personlig rekord.
- 3 Vælg  > .

## Træningszoner

- Pulszoner ([Indstilling af dine pulszoner, side 40](#))
- Effektzoner ([Indstilling af dine effektzoner, side 43](#))

# Navigation

Navigationsfunktioner og -indstillinger gælder også for navigering af ruter ([Baner, side 28](#)) og segmenter ([Segmenter, side 9](#)).

- Positioner og søgning efter steder ([Positioner, side 26](#))
- Planlægning af en rute ([Baner, side 28](#))
- Ruteindstillinger ([Ruteindstillinger, side 32](#))
- Kortindstillinger ([Kortindstillinger, side 32](#))

## Positioner

Du kan registrere og gemme positioner på enheden.

### Markering af din position

Før du kan markere en position, skal du finde satellitsignaler.

Hvis du vil huske seværdigheder eller vende tilbage til et bestemt sted, kan du markere en position.

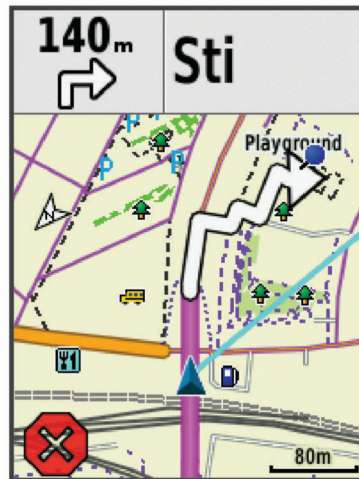
- 1 Kør en tur.
- 2 Vælg **Navigation** >  > **Marker position** > .

### Lagring af positioner fra kortet

- 1 Vælg **Navigation** > **Gennemse kort**.
- 2 Gennemse kortet for positionen.
- 3 Vælg positionen.  
Positionsoplysninger vises øverst på kortet.
- 4 Vælg positionsoplysningerne.
- 5 Vælg  > .

## Navigation til en position

- 1 Vælg **Navigation**.
- 2 Vælg en mulighed:
  - Vælg **MTB-trailnavigation** for at navigere til et netværk af bjergcykelruter.
  - Vælg **Gennemse kort** for at navigere til en position på kortet.
  - Vælg **Søg** for at navigere til et interessepunkt, en by, en adresse, et vejkrøds eller kendte koordinater.  
**TIP:** Du kan vælge  for at begrænse søgeområdet.
  - Vælg **Gemte positioner** for at navigere til en gemt position.  
**TIP:** Du kan vælge  for at indtaste specifikke søgeoplysninger.
  - Vælg **Nyligt fundne** for at navigere til en af de sidste 50 positioner, du har fundet.
  - Vælg  > **Vælg søgeområde** for at indsnævre dit søgeområde.
- 3 Vælg en position.
- 4 Vælg **Kør**.
- 5 Følg instruktionerne på skærmen for at vælge din destination.



## Navigation tilbage til start

På ethvert punkt under turen kan du vende tilbage til startpunktet.

- 1 Kør en tur.
- 2 Du kan til enhver tid stryge nedad fra toppen af skærmen, og på din widget med betjeningsknapper skal du vælge **Tilbage til Start**.
- 3 Vælg **Langs samme rute** eller **Mest direkte rute**.
- 4 Vælg **Kør**.  
Enheden angiver vejen tilbage til startpunktet for din tur.

## Afbrydelse af navigation

- 1 Rul til kortet.
- 2 Vælg  > .

## Redigering af positioner

- 1 Vælg **Navigation** > **Gemte positioner**.
- 2 Vælg en position.
- 3 Vælg informationslinjen øverst på skærmen.
- 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, og vælg .

## Sletning af position

- 1 Vælg **Navigation** > **Gemte positioner**.
- 2 Vælg en position.
- 3 Vælg positionsoplysningerne øverst på skærmen.
- 4 Vælg  > **Slet position** > .

## 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 **Navigation** > **Gemte positioner**.
- 2 Vælg en position.
- 3 Vælg positionsoplysningerne øverst på skærmen.
- 4 Vælg  > **Projicer position**.
- 5 Indtast pejlingen og afstanden til den projicerede position.
- 6 Vælg .

## Baner

Du kan sende en rute fra din Garmin Connect konto til enheden. Når ruten er gemt på din enhed, kan du navigere den på din enhed. Du kan også oprette en tilpasset rute på din enhed.

Du kan følge en gemt rute, blot fordi det er en god rute. Du kan f.eks. gemme og følge en cykelvenlig vej til arbejde. Du kan også følge en gemt bane for at prøve at nå eller slå tidligere opstillede præstationsmål.

## Planlægning og gennemkøring af en rute

Du kan oprette og gennemkøre en brugerdefineret rute. En rute er en serie waypoints eller positioner, der fører dig til målet.

- 1 Vælg **Navigation > Baner > Baneoprettelse > Tilføj første position.**
- 2 Vælg en funktion:
  - Hvis du vil vælge din aktuelle position på kortet, skal du vælge **Aktuel position.**
  - Hvis du vil vælge en gemt position, skal du vælge **Gemt** og vælge en position.
  - Hvis du vil vælge en position, som du har søgt efter for nyligt, skal du vælge **Nyligt fundne** og vælge en position.
  - Hvis du vil vælge en position på kortet, skal du vælge **Brug kort** og vælge en position.
  - Hvis du vil gennemse efter og vælge et interessepunkt, skal du vælge **POI-kategorier** og vælge et interessepunkt i nærheden.
  - Hvis du vil vælge en by, skal du vælge **Byer** og vælge en by i nærheden.
  - Hvis du vil vælge en adresse, skal du vælge **Adresser** og indtaste adressen.
  - Hvis du vil vælge et vejkryds, skal du vælge **Vejkryds** og indtaste gadenavnet.
  - Hvis du skal bruge koordinater, skal du vælge **Koordinater** og indtaste koordinaterne.
- 3 Vælg **Brug.**

**TIP:** Du kan vælge en anden position på kortet og vælge Brug for at fortsætte med at tilføje positioner.
- 4 Vælg **Tilføj næste position.**
- 5 Gentag trin 2 til 4, indtil du har valgt alle positioner til ruten.
- 6 Vælg **Vis kort.**

Enheden beregner din rute, og der vises et kort med ruten.

**TIP:** Du kan vælge  for at vise et højdeplot for ruten.
- 7 Vælg **Kør.**

## Oprettelse af og kørsel på en tur-retur rute

Enheden kan oprette en tur-retur rute baseret på en angivet distance, startposition og navigationsretning.

- 1 Vælg **Navigation > Baner > Tur-retur bane.**
- 2 Vælg **Distance**, og indtast den samlede distance for ruten.
- 3 Vælg **Startposition.**
- 4 Vælg en funktion:
  - Hvis du vil vælge din aktuelle position på kortet, skal du vælge **Aktuel position.**
  - Hvis du vil vælge en position på kortet, skal du vælge **Brug kort** og vælge en position.
  - Hvis du vil vælge en gemt position, skal du vælge **Gemte positioner** og vælge en position.
  - Hvis du vil søge efter og vælge et interessepunkt, skal du vælge **Søgeværktøjer > POI-kategorier** og vælge et interessepunkt i nærheden.
  - Hvis du vil vælge en by, skal du vælge **Søgeværktøjer > Byer** og vælge en by i nærheden.
  - Hvis du vil vælge en adresse, skal du vælge **Søgeværktøjer > Adresser** og indtaste en adresse.
  - Hvis du vil vælge et vejkryds, skal du vælge **Søgeværktøjer > Vejkryds** og indtaste gadenavnene.
  - Hvis du vil bruge koordinater, skal du vælge **Søgeværktøjer > Koordinater** og indtaste koordinaterne.
- 5 Vælg **Startretning**, og vælg en retning.
- 6 Vælg **Søg.**

**TIP:** Du kan vælge  for at søge igen.
- 7 Vælg en bane for at vise den på kortet.

**TIP:** Du kan vælge  og  for at se andre ruter.
- 8 Vælg **Kør.**

## Oprettelse af en rute ud fra en nylig tur

Du kan oprette en ny rute fra en tidligere gemt tur.

- 1 Vælg  > **Historik** > **Ture**.
- 2 Vælg en tur.
- 3 Vælg  > **Gem tur som bane**.
- 4 Indtast et navn til banen, og vælg .

## Følg en rute fra Garmin Connect

Før du kan indlæse en bane fra Garmin Connect, skal du have en Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), side 47).

- 1 Vælg en mulighed:
  - Åbn Garmin Connect appen.
  - Gå til [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).
- 2 Opret en ny rute, eller vælg en eksisterende rute.
- 3 Vælg en mulighed:
  - Vælg  > **Send til enhed** i Garmin Connect appen.
  - Vælg **Send til enhed** på Garmin Connect webstedet.
- 4 Følg instruktionerne på skærmen.
- 5 På Edge enheden skal du vælge **Navigation** > **Baner** > **Gemte baner**.
- 6 Vælg ruten.
- 7 Vælg **Kør**.

## Tips til kørsel af en rute

- Brug svingvejledning ([Ruteindstillinger](#), side 31).
- Hvis du vil angive en opvarmning, skal du vælge  for at begynde på banen, og varm derefter 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.
- Rul til kortet for at få vist banekortet.  
Hvis du forvilder dig væk fra banen, vises en meddelelse.

## Visning af rutedetaljer

- 1 Vælg **Navigation** > **Baner** > **Gemte baner**.
- 2 Vælg en bane.
- 3 Vælg en mulighed:
  - Vælg **Oversigt** for at se oplysninger om ruten.
  - Vælg **Kort** for at se ruten på kortet.
  - Vælg **Højde** for at se et højdekort over ruten.
  - Vælg **Stigninger** for at se detaljer og højdeplots for hver stigning.
  - Vælg **Omgange** for at vælge en omgang og se flere oplysninger om hver omgang.

## Visning af en rute på kortet

For hver rute, der er gemt på enheden, kan du tilpasse, hvordan den vises på kortet. Du kan f.eks. vælge, at din faste, daglige rute altid skal vises med gult på kortet. Du kan få vist en alternativ rute med grønt. På den måde kan du se ruterne, mens du kører, men følger ikke/navigerer ikke på en bestemt rute.

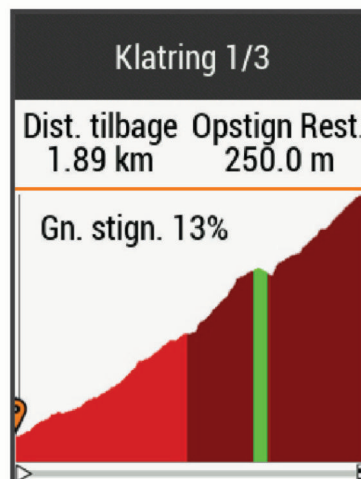
- 1 Vælg **Navigation** > **Baner** > **Gemte baner**.
  - 2 Vælg banen.
  - 3 Vælg **Indstillinger**.
  - 4 Vælg **Vis altid** for at få vist ruten på kortet.
  - 5 Vælg **Farve**, og vælg en farve.
  - 6 Vælg **Banepunkter** for at medtage rutepunkter på kortet.
- Næste gang, du kører i nærheden af ruten, vises den på kortet.

## Brug af ClimbPro

ClimbPro funktionen hjælper dig med at administrere dine anstrengelser til de kommende stigninger på en bane. Før turen kan du få vist detaljer om stigningerne, herunder hvornår de opstår, gennemsnitlig hældning og samlet stigning. Stigningskategorierne, baseret på længde og hældning, er angivet med farve.

- 1 Aktiver ClimbPro funktionen for aktivitetsprofilen (*Opdatering af din aktivitetsprofil, side 50*).
- 2 Gennemse stigningerne og baneoplysningerne (*Visning af rutedetaljer, side 30*).
- 3 Begynd at følge en gemt bane (*Baner, side 28*).

Ved starten af en stigning vises ClimbPro skærbilledet automatisk.



## Ruteindstillinger

Vælg **Navigation** > **Baner** > **Gemte baner** >

**Svingvejledning**: Aktiverer eller deaktiverer svingmeddelelser.

**Kursafvigelsesadvarsler**: Giver dig besked, hvis du forvilder dig væk fra ruten.

**Søg**: Lader dig søge efter gemte ruter efter navn.

**Filter**: Lader dig filtrere efter rutetype, for eksempel Strava ruter.

**Sorter**: Giver dig mulighed for at sortere gemte baner efter navn, distance eller dato.

**Slet**: Lader dig slette alle eller flere gemte ruter fra enheden.

## Afbrydelse af en bane

- 1 Rul til kortet.
- 2 Vælg > .

## Sletning af en bane

- 1 Vælg **Navigation > Baner > Gemte baner**.
- 2 Vælg en bane.
- 3 Vælg  > .

## Trailforks Ruter

Med Trailforks appen kan du gemme dine foretrukne ruter eller søge efter ruter i nærheden. Du kan downloade Trailforks ruter til mountainbike til din Edge enhed. Downloadede ruter vises på listen over gemte ruter.

Registrer Trailforks medlemskab på [www.trailforks.com](http://www.trailforks.com).

## Kortindstillinger

Vælg  > **Aktivitetsprofiler**, vælg en profil, og vælg **Navigation > Kort**.

**Korttema:** Justerer kortets udseende for din turtype. (*Korttemaer, side 32*)

**Popul.kort:** Fremhæver populære veje eller stier til din turtype. Jo mørkere vejen eller sporet er, desto mere populært.

**Orientering:** Indstiller, hvordan kortet vises på siden.

**Auto Zoom:** Vælger automatisk zoomniveau på kortet. Når Fra er valgt, skal du zoome ind eller ud manuelt.

**Hjælpetekst:** Angiver, hvornår sving-for-sving navigationsmeddelelserne vises (kræver detaljerede kort).

**Kortvisning:** Giver dig mulighed for at ændre kortets udseende.

**Kortinformation:** Aktiverer eller deaktiverer de kort, der er indlæst på enheden i øjeblikket.

**Historisk linjefarve:** Giver dig mulighed for at ændre linjefarven for den rute, du har rejst.

**Tegn konturer:** Viser eller skjuler konturlinjer på kortet.

## Ændring af kortretningen

- 1 Vælg  > **Aktivitetsprofiler**.
- 2 Vælg en profil.
- 3 Vælg **Navigation > Kort > Orientering**.
- 4 Vælg en mulighed:
  - Vælg **Nord op** for at se nord øverst på siden.
  - Vælg **Spor op** for at se din aktuelle rejseretning øverst på siden.
  - Vælg **3D-visning** for at se kortet i tre dimensioner.

## Korttemaer

Du kan ændre korttemaet for at justere kortets udseende for din turtype.

Vælg  > **Aktivitetsprofiler**, vælg en profil, og vælg **Navigation > Kort > Korttema**.

**Klassisk:** Bruger det klassiske Edge kortfarveskema uden yderligere tema.

**Høj kontrast:** Indstiller kortet til at vise data med højere kontrast for bedre synlighed i udfordrende omgivelser.

**Mountainbike:** Indstiller kortet for at optimere rutedata i mountainbiking-tilstand.

## Ruteindstillinger

Vælg  > **Aktivitetsprofiler**, vælg en profil og vælg **Navigation > Ruteplanlægning**.

**Popularitetsbanelægning:** Beregner ruter baseret på de mest populære ture fra Garmin Connect.

**Ruteplan.tilstand:** Angiver transportmetode for at optimere ruten.

**Beregningsmetode:** Angiver den metode, der bruges til at beregne din rute.

**Lås fast på vej:** Låser det positionsikon, der repræsenterer din position på kortet, på den nærmeste vej.

**Undgå:** Angiver de vejtyper, der skal undgås ved navigationen.

**Ny beregning:** Genberegner automatisk ruten, når du afviger fra den.

## Vælg en aktivitet for ruteberegning

Du kan indstille enheden til at beregne ruten på baggrund af aktivitetstypen.

- 1 Vælg  > **Aktivitetsprofiler**.
- 2 Vælg en profil.
- 3 Vælg **Navigation** > **Ruteplanlægning** > **Ruteplan.tilstand**.
- 4 Vælg valgmulighed for beregning af din rute.

Du kan for eksempel vælge Cykling på vej for navigation på veje eller Mountainbike for navigation uden for veje.

## Connectede funktioner

Connectede funktioner er tilgængelige til din Edge enhed, når du opretter forbindelse mellem enheden og et Wi-Fi® netværk eller en kompatibel smartphone ved hjælp af Bluetooth trådløs teknologi.

### Bluetooth connectede funktioner

Edge enheden har flere Bluetooth tilsluttede funktioner til din compatible smartphone ved hjælp af Garmin Connect og Connect IQ appsene. Gå til [www.garmin.com/apps](http://www.garmin.com/apps) for at få yderligere oplysninger.

**Aktivitetsoverførsel til Garmin Connect:** Sender automatisk din aktivitet til Garmin Connect, så snart du er færdig med at registrere aktiviteten.

**Hjælp:** Gør det muligt for dig at sende en automatisk sms-besked med dit navn og GPS-position til dine nødkontakter ved hjælp af Garmin Connect appen.

**Lydbesked:** Gør det muligt for Garmin Connect appen at afspille statusmeddelelser på din smartphone under en tur.

**Cykelalarm:** Giver dig mulighed for at aktivere en alarm, der lyder på enheden, og sender en alarm til din smartphone, når enheden registrerer bevægelse.

**Connect IQ funktioner, der kan downloades:** Gør det muligt for dig at downloade Connect IQ funktioner fra Connect IQ appen.

**Rute-, segment- og træningsdownloads tilgængelige fra Garmin Connect:** Lader dig søge efter aktiviteter på Garmin Connect ved brug af din smartphone og sende dem til din enhed.

**Overførsler fra enhed til enhed:** Giver dig mulighed for trådløst at overføre filer til en anden kompatibel Edge enhed.

**Find min Edge:** Finder din mistede Edge enhed, der er parret med din smartphone og er inden for rækkevidde.

**GroupTrack:** Giver dig mulighed for at holde styr på andre kører i din gruppe ved hjælp af LiveTrack direkte på skærmen og i realtid. Du kan sende foruddefinerede meddelelser til andre ryttere i din GroupTrack session, som har en kompatibel Edge enhed.

**Registrering af hændelse:** Gør det muligt for Garmin Connect appen at sende en meddelelse til dine nødkontakter, når Edge enheden registrerer en hændelse.

**LiveTrack:** Lad venner og familie følge dine løb og træningsaktiviteter i realtid. Med LiveTrack rutedeling kan du også dele din aktive rute. Du kan invitere følgere ved brug af e-mail eller sociale medier, hvilket lader dem se dine live-data på en registreringsside til Garmin Connect.

**Meddelelser:** Giver dig mulighed for at besvare et indgående opkald eller en sms med en foruddefineret tekstbesked. Denne funktion er tilgængelig med compatible Android™ smartphones.

**Meddelelser:** Viser telefonmeddelelser og beskeder på din enhed.

**Interaktion med sociale medier:** Du kan automatisk sende en opdatering til dit foretrukne sociale mediewebsted, når du uploader en aktivitet til Garmin Connect.

**Vejrudsigter:** Sender vejrudsigter og -alarmer til din enhed i realtid.

## Hændelsesregistrering og hjælpefunktioner

### Registrering af hændelse

#### FORSIGTIG

Registrering af hændelse er en supplerende funktion, der primært er designet til brug på vejen. Registrering af hændelse må ikke betragtes som den primære metode til at få hjælp fra nødtjenester. Garmin Connect appen kontakter ikke nødtjenester for dig.

Hvis en hændelse registreres af din Edge enhed med GPS aktiveret, kan Garmin Connect appen sende en automatisk tekstbesked og e-mail med dit navn og din GPS-position til dine nødkontakter.

Der vises en meddelelse på enheden, og din parrede smartphone angiver, at dine kontakter vil blive informeret, når der er gået 30 sekunder. Hvis du ikke har brug for hjælp, kan du annullere den automatiske nødopkaldsbesked.

Før du kan aktivere registrering af hændelse på din enhed, skal du oprette nødkontaktoplysninger i Garmin Connect appen. Din parrede smartphone skal have et dataabonnement og befinde sig i et område med datanetværksdækning. Dine nødkontakter skal kunne modtage tekstbeskeder (standard-sms-takst er muligvis gældende).

### Hjælp

#### FORSIGTIG

Hjælp er en supplerende funktion, som ikke må betragtes som den primære metode til at få hjælp i en nødsituation. Garmin Connect appen kontakter ikke nødtjenester for dig.

Når din Edge enhed tilsluttes Garmin Connect appen med GPS aktiveret, kan du sende en automatisk tekstbesked med dit navn og din GPS-position til dine nødkontakter.

Før du kan aktivere hjælpefunktionen på din enhed, skal du oprette nødkontaktoplysninger i Garmin Connect appen. Din Bluetooth parrede smartphone skal have et dataabonnement og befinde sig i et område med datanetværksdækning. Dine nødkontakter skal kunne modtage tekstbeskeder (standard-sms-takst er muligvis gældende).

Der vises en meddelelse på din enhed, der angiver, at dine kontakter vil blive informeret, når en nedtælling er gennemført. Hvis du ikke har brug for hjælp, kan du annullere meddelelsen.

### Tilføjelse af nødkontakter

Nødkontakttelefonnumre bruges til sikkerheds- og sporingsfunktioner.

- 1 Fra Garmin Connect appen skal du vælge  eller .
- 2 Vælg **Sikkerhed & sporing > Sikkerhedsfunktioner > Nødkontakter > Tilføj nødkontakter**.
- 3 Følg instruktionerne på skærmen.

### Visning af nødkontakter

Før du kan se dine nødkontakter på din enhed, skal du oprette cyklistoplysninger og nødkontakter i Garmin Connect appen.

Vælg  > **Sikkerhed & sporing > Nødkontakter**.

Dine nødkontacters navne og telefonnumre vises.

### Anmodning om hjælp

Før du kan anmode om hjælp, skal du aktivere GPS på din Edge enhed.

- 1 Hold  nede i fem sekunder for at aktivere hjælpefunktionen.  
Enheden bipper og afsender meddelelsen, når nedtællingen fra fem er gennemført.  
**TIP:** Du kan vælge , før nedtællingen er gennemført, hvis du vil annullere meddelelsen.
- 2 Vælg **Send**, hvis det er nødvendigt, for at sende meddelelsen med det samme.

## Sådan slår du registrering af hændelse til og fra

- 1 Vælg  > **Sikkerhed & sporing** > **Registrering af hændelse**.
- 2 Vælg aktivitetsprofilen for at aktivere registrering af hændelse.

**BEMÆRK:** Registrering af hændelser er som standard kun aktiveret for aktivitetsprofilerne Road, Gravel, Commute, Tour og eBike. Afhængigt af terrænet og din kørestil kan der forekomme falske alarmer.

## Annullering af en automatisk meddelelse

Hvis en hændelse registreres af din enhed, kan du annullere den automatiske nødopkaldsbesked på enheden eller din parrede smartphone, før den sendes til dine nødkontakter.

Vælg **Annuller** > , før nedtællingen på 30 sekunder er fuldført.

## Afsendelse af en statusopdatering efter en hændelse

Før du kan sende en statusopdatering til dine nødkontakter, skal din enhed registrere en hændelse og sende en automatisk nødmeddelelse til dine nødkontakter.

Du kan sende en statusopdatering til dine nødkontakter og give dem besked om, at du ikke har brug for hjælp.

- 1 Stryk ned fra toppen af skærmen, og stryk til venstre eller højre for at se widgetten med betjeningsenheder.
- 2 Vælg **Hændelse registreret** > **Er okay**.

Der sendes en meddelelse til alle dine nødkontakter.

## Tænder LiveTrack

Før du kan starte din første LiveTrack session, skal du konfigurere kontakter i Garmin Connect appen.

- 1 Vælg  > **Sikkerhed & sporing** > **LiveTrack**.
- 2 Vælg en mulighed:
  - Vælg **Auto start** for at starte en LiveTrack session hver gang du starter denne type aktivitet.
  - Vælg **LiveTrack-navn** for at opdatere navnet på din LiveTrack session. Den aktuelle dato er standardnavnet.
  - Vælg **Modtagere** for at få vist modtagere.
  - Vælg **Rutedeling** for at gøre det muligt for modtagerne at få vist din rute.
- 3 Vælg **Start LiveTrack**.

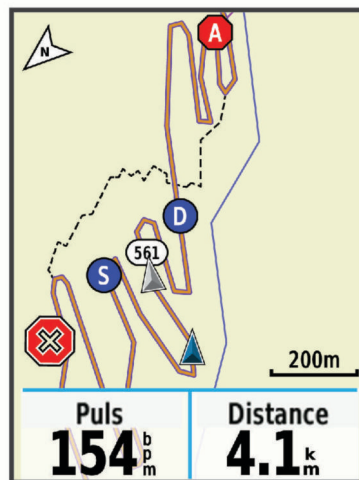
Modtagere kan se dine live-data på en Garmin Connect registreringsside.

## Start en GroupTrack session

Før du kan starte en GroupTrack session, skal du have en smartphone med Garmin Connect appen parret til din enhed ([Parring med din smartphone, side 3](#)).

Under en cykeltur kan du se kørerne i din GroupTrack session på kortet.

- 1 På Edge enheden skal du vælge  > **Sikkerhed & sporing** > **GroupTrack** for at aktivere visning af forbindelser på kortskærmen.
- 2 Fra Garmin Connect appen skal du vælge  eller .
- 3 Vælg **Sikkerhed & sporing** > **LiveTrack** >  > **Indstillinger** > **GroupTrack** > **Alle forbindelser**.
- 4 Vælg **Start LiveTrack**.
- 5 Vælg  på Edge enheden, og køр en tur.
- 6 Rul til skærbilledet for at se dine forbindelser.



Du kan trykke på et ikon på kortet for at se position og oplysninger om kurs for andre kørere i GroupTrack sessionen.

- 7 Rul til listen GroupTrack.

Når du vælger en fra listen, vises den pågældende centreret på kortet.

## Tip til GroupTrack sessioner

Funktionen GroupTrack giver dig mulighed for at holde styr på andre kørere i din gruppe ved hjælp af LiveTrack direkte på skærmen. Alle kørere i gruppen skal være dine forbindelser på din Garmin Connect konto.

- Køр en tur udenfor med GPS.
- Par din Edge 830 enhed med din smartphone med brug af Bluetooth teknologi.
- I Garmin Connect appen skal du vælge  eller  og vælge **Forbindelser** for at opdatere listen over forbindelser til din GroupTrack session.
- Sørg for, at alle dine tilknytninger parres til deres smartphones, og start en LiveTrack session i Garmin Connect appen.
- Sørg for, at alle dine tilknytninger er inden for rækkevidde (40 km eller 25 mi).
- Under en GroupTrack session skal du rulle til kortet for at se dine tilknytninger.
- Stop op, før du forsøger at se position og oplysninger om kurs for andre kørere i GroupTrack sessionen.

## Indstilling af cykelalarm

Du kan aktivere cykelalarmen, når du er væk fra cyklen, f.eks. ved et stop under en lang tur. Du kan styre cykelalarmen fra din enhed eller enhedens indstillinger i Garmin Connect appen.

1 Vælg  > **Sikkerhed & sporing** > **Cykelalarm**.

2 Opret, eller opdater din adgangskode.

Når du deaktiverer cykelalarmen fra din Edge enhed, bliver du bedt om at indtaste adgangskoden.

3 Stryg nedad fra den øverste del af skærmen, og vælg **Indstil cykelalarm** på widget med betjeningsenheder.

Hvis enheden registrerer bevægelse, udsender den en alarm og sender en advarsel til din tilsluttede smartphone.

## Afspilning af lydbeskeder på din smartphone

Før du kan konfigurere lydbeskeder, skal du parre en smartphone med Garmin Connect appen med din Edge enhed.

Du kan indstille Garmin Connect appen til at afspille motiverende statusbeskeder på din smartphone, mens du træner eller er i gang med en anden aktivitet. Lydbeskederne omfatter oplysninger om antal omgange, omgangstid, effekt, navigation, tempo eller hastighed samt puls. Under en lydbesked Garmin Connect sætter appen den primære lyd fra din smartphone på lydløs for at afspille beskeden. Du kan tilpasse lydstyrkerne i Garmin Connect appen.

1 Fra Garmin Connect appen skal du vælge  eller .

2 Vælg **Garmin-enheder**.

3 Vælg din enhed.

4 Vælg **Aktivitetsmuligheder** > **Lydbeskeder**.

## Overførsel af filer til en anden Edge enhed

Du kan overføre baner, segmenter og træninger trådløst fra én kompatibel Edge enhed til en anden vha. Bluetooth teknologi.

1 Tænd for begge Edge enheder, og placer dem inden for rækkevidde (3 m) af hinanden.

2 På den enhed, der indeholder filerne, vælges  > **Connectede funktioner** > **Overførsler mellem enheder** > **Del filer**.

**BEMÆRK:** Menuen Overførsler mellem enheder kan være placeret et andet sted på andre Edge enheder.

3 Vælg en filtype, du vil dele.

4 Vælg en eller flere filer, der skal overføres.

5 På den enhed, der modtager filerne, vælges  > **Connectede funktioner** > **Overførsler mellem enheder**.

6 Vælg en forbindelse i nærheden.

7 Vælg en eller flere filer, der skal modtages.

Der vises en meddelelse på begge enheder, når filoverførslen er gennemført.

## Wi-Fi connectede funktioner

**Aktivitetsoverførsler til din Garmin Connect konto:** Sender automatisk din aktivitet til din Garmin Connect konto, så snart du er færdig med at registrere aktiviteten.

**Softwareopdateringer:** Din enhed downloader og installerer automatisk den nyeste softwareopdatering, når en Wi-Fi forbindelse er tilgængelig.

**Træningsture og træningsplaner:** Du kan søge efter og vælge træninger og træningsplaner på Garmin Connect webstedet. Næste gang din enhed har en Wi-Fi forbindelse, sendes filerne trådløst til din enhed.

## Opsætning af Wi-Fi forbindelse

Du skal tilslutte din enhed til Garmin Connect appen på din smartphone eller til Garmin Express applikationen på din computer, før du kan oprette forbindelse til et Wi-Fi netværk.

**1** Vælg en mulighed:

- Download Garmin Connect appen, og par din smartphone (*Parring med din smartphone, side 3*).
- Gå til [www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express), og download Garmin Express programmet.

**2** Følg vejledningen på skærmen for at konfigurere Wi-Fi tilslutningen.

## Wi-Fi indstillinger

Vælg  > **Connectede funktioner** > **Wi-Fi**

**Wi-Fi:** Aktiverer Wi-Fi trådløs teknologi.

**BEMÆRK:** Andre Wi-Fi indstillinger vises kun, når Wi-Fi er aktiveret.

**Automatisk overførsel:** Giver dig mulighed for at uploade aktiviteter automatisk via et kendt trådløst netværk.

**Tilføj netværk:** Tilslutter din enhed til et trådløst netværk.

## Trådløse sensorer

Din enhed kan bruges sammen med trådløse ANT+ eller Bluetooth sensorer. Du kan finde flere oplysninger om kompatibilitet og køb af yderligere sensorer ved at gå til [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com).

## Påsætning af pulsmåleren

**BEMÆRK:** Hvis du ikke har en pulsmåler, kan du springe denne handling over.

Pulsmåleren skal bæres direkte på huden, lige under brystbenet. Den skal sidde så tæt, at den bliver, hvor den er, under din aktivitet.

- 1 Sæt pulsmålermodulet ① på remmen.



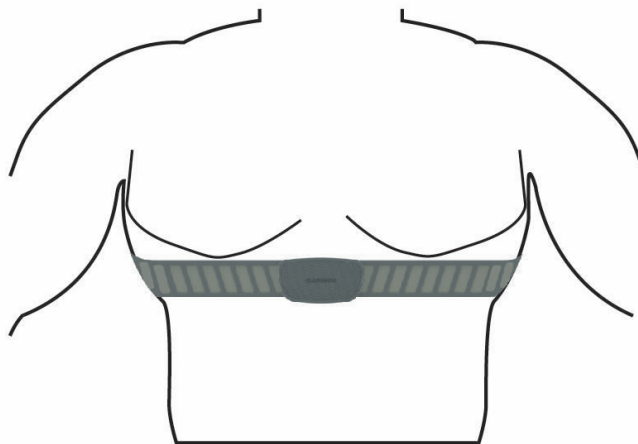
Garmin logoerne (på modulet og stroppen) skal vende højre side opad.

- 2 Gør elektroderne ② og kontaktområderne ③ bagpå remmen våde for at sikre en stærk forbindelse mellem din brystkasse og senderen.



- 3 Spænd remmen rundt om din brystkasse, og tilslut krogen på remmen ④ til løkken ⑤.

**BEMÆRK:** Vaskeanvisningen må ikke være foldet.



Logoet Garmin skal vende den højre side opad.

- 4 Anbring den compatible enhed inden for 3 m (10 fod) af pulsmåleren.

Når du har taget pulsmåleren på, er den aktiv og sender data.

**TIP:** Hvis data for puls er uregelmæssige eller ikke vises, kan du se fejlfindingstippene ([Tip til uregelmæssige pulsdata](#), side 40).

## Indstilling af dine pulszoner

Enheden bruger dine profildata fra den første opsætning til at fastsætte dine pulszoner. Du kan manuelt indstille pulszonerne efter dine konditionsmål ([Træningsmål, side 40](#)). For at få de mest nøjagtige kaloriedata under din aktivitet skal du angive din maksimale puls, din hvilepuls og dine pulszoner.

1 Vælg  > **Min statistik** > **Træningszoner** > **Pulszoner**.

2 Indtast værdierne for maksimal puls, syregrænse og hvilepuls.

Du kan bruge funktionen til automatisk registrering til automatisk at registrere din puls under en aktivitet. Zoneværdierne opdateres automatisk, men du kan også redigere de enkelte værdier manuelt.

3 Vælg **Baseret på**:

4 Vælg en mulighed:

- Vælg **BPM** for at se og redigere zonerne i slag pr. minut.
- Vælg **%Maksimal** for at se og redigere zonerne som en procentsats af din maksimale puls.
- Vælg **%HRR** for at få vist og redigere zonerne som en procentdel af din pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls).
- Vælg **%Laktat-tærskel** for at få vist og redigere zonerne som en procentsats af din laktattærskelpuls.

## 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.

## Træningsmål

Kendskab til dine pulszoner kan hjælpe til at måle og forbedre formen 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-kar-systemets kapacitet og styrke.

Hvis du kender din maksimale puls, kan du bruge tabellen ([Udregning af pulszone, side 69](#)) til at fastsætte den pulszone, der passer bedst til dine træningsmål.

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. Standardmaksimumpulsen er 220 minus din alder.

## Tip til uregelmæssige pulldata

Hvis data for puls er uregelmæssige eller ikke vises, kan du afprøve følgende tip.

- Put vand på elektroderne og kontaktområderne igen (om nødvendigt).
- Stram remmen på din brystkasse.
- Varm op i 5 til 10 minutter.
- Følg vedligeholdelsesinstruktionerne ([Vedligeholdelse af pulsmåleren, side 59](#)).
- Brug en bomuldstrøje, eller fugt begge sider af remmen omhyggeligt.  
Syntetiske stoffer, der gnider eller slår mod pulsmåleren, kan skabe statisk elektricitet, der forstyrrer pulssignalerne.
- Flyt dig væk fra kilder, der kan forstyrre din pulsmåler.

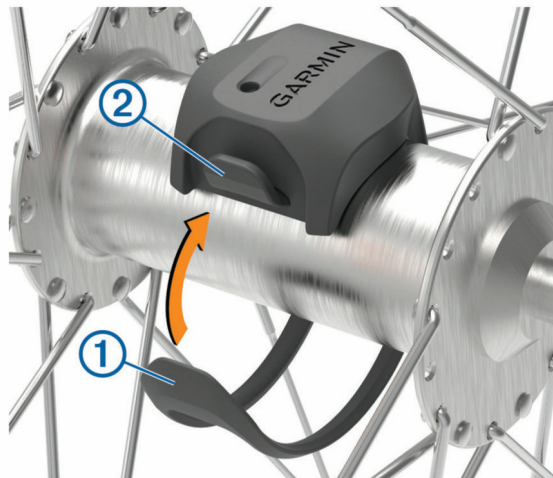
Andre forstyrrende kilder kan være stærke elektromagnetiske felter, nogle 2,4 GHz trådløse sensorer, el-ledninger med meget høj spænding, elektriske motorer, ovne, mikrobølgeovne, 2,4 GHz trådløse telefoner og trådløse LAN-adgangspunkter.

## Installation af fartsensor

**BEMÆRK:** Hvis du ikke har denne sensor, kan du springe over dette trin.

**TIP:** Garmin anbefaler, at du placerer din cykel sikkert, når du installerer sensoren.

- 1 Placer og hold fartsensoren oven på hjulnavet.
- 2 Træk remmen ① omkring hjulnavet, og sæt den fast på kroen ② på sensoren.



Sensoren kan vippes, hvis den monteres på et asymmetrisk hjulnav. Det vil ikke påvirke betjeningen.

- 3 Drej hjulet for at kontrollere, at det har plads nok.

Sensoren bør ikke berøre andre dele af cyklen.

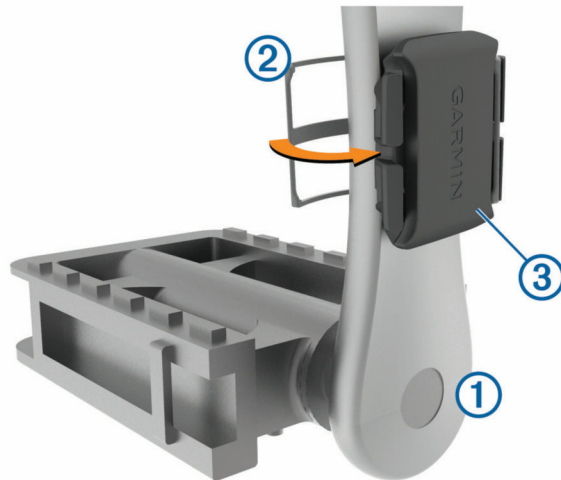
**BEMÆRK:** Lysdioden blinker grønt i fem sekunder for at angive aktivitet efter to omdrejninger.

## Installation af kadencesensor

**BEMÆRK:** Hvis du ikke har denne sensor, kan du springe over dette trin.

**TIP:** Garmin anbefaler, at du placerer din cykel sikkert, når du installerer sensoren.

- 1 Vælg den størrelse rem, der passer til din pedalarm ①.  
Den rem, du vælger, skal være så lille som muligt, så den sidder stramt omkring pedalarmen.
- 2 På den side, der ikke bevæges, skal du placere den flade side af kadencesensoren på indersiden af pedalarmen.
- 3 Sæt remmene ② fast omkring pedalarmen på krogene ③ på sensoren.



- 4 Drej pedalarmen for at kontrollere, at der er plads nok.  
Sensoren og remmene bør ikke berøre andre dele af cyklen eller dine sko.  
**BEMÆRK:** Lysdioden blinker grønt i fem sekunder for at angive aktivitet efter to omdrejninger.
- 5 Tag en 15 minutters testtur, og tjek sensoren og remmene for at sikre, at der ikke er tegn på skade.

## Om hastigheds- og kadencesensorer

Kadencedata fra kadencesensoren registreres altid. Hvis der ikke er nogen hastigheds- og kadencesensorer parret med enheden, anvendes der GPS-data til at udregne hastighed og distance.

Kadence er hastigheden af dine pedalbevægelser eller "spinning" målt som antallet af omdrejninger af pedalarmen pr. minut (rpm).

## Datagennemsnit for kadence eller effekt

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

Du kan ændre værdien for denne indstilling ([Indstillinger for dataoptagelse](#), side 56).

## Parring af dine trådløse sensorer

Før du kan foretage parring, skal du tage pulsmåleren på eller installere sensoren.

Parring betyder, at du opretter forbindelse mellem ANT+ eller Bluetooth trådløse sensorer, f.eks. ved at tilslutte en pulsmåler til din Garmin enhed.

- 1 Placer enheden inden for 3 m (10 fod) fra sensoren.

**BEMÆRK:** Hold dig 10 m (33 fod) væk fra andre cykelrytteres sensorer under parringen.

- 2 Vælg  > **Sensorer** > **Tilføj sensor**.

- 3 Vælg en mulighed:

- Vælg en sensortype.
- Vælg **Søg i alle** for at søge efter alle sensorer i nærheden.

Der vises en liste over tilgængelige sensorer.

- 4 Vælg en eller flere sensorer, der skal parres med din enhed.

- 5 Vælg **Tilføj**.

Når sensoren parres med enheden, er sensorstatus Tilsluttet. Du kan tilpasse et datafelt til at vise sensordata.

## Træning med effektmålere

- Gå til [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports) for at se en liste over ANT+ sensorer, der er kompatible med din enhed (f.eks. Rally™ og Vector™).
- Se brugervejledningen til effektmåleren for at få flere oplysninger.
- Juster dine effektzoner efter dine mål og evner (*Indstilling af dine effektzoner, side 43*).
- Brug områdealarmer for at få besked, når du når en indstillet effektzone (*Indstilling af områdealarmer, side 52*).
- Tilpas effektdatafelter (*Tilføjelse af et dataskærm billede, side 51*).

## Indstilling af dine effektzoner

Værdierne for zonerne er standardværdier og svarer muligvis ikke til din personlige formåen. Du kan justere dine zoner på enheden manuelt eller bruge Garmin Connect. Hvis du kender værdien for din funktionelle grænseeffekt (FTP), kan du indtaste den og lade softwaren beregne dine effektzoner automatisk.

- 1 Vælg  > **Min statistik** > **Træningszoner** > **Effektzoner**.

- 2 Indtast din FTP-værdi.

- 3 Vælg **Baseret på:**.

- 4 Vælg en funktion:

- Vælg **watt** for at se og redigere zonerne i watt.
- Vælg **% FTP** for at se og redigere zonerne som en procentsats af din funktionelle grænseeffekt.

## Kalibrering af din effektmåler

Før du kan kalibrere din effektmåler, skal du montere den, parre den med din enhed og aktivt begynde at registrere data med den.

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

- 1 Vælg  > **Sensorer**.

- 2 Vælg din effektmåler.

- 3 Vælg **Kalibrer**.

- 4 Hold effektmåleren aktiv ved at træde i pedalerne, indtil meddelelsen vises.

- 5 Følg instruktionerne på skærmen.

## Pedalbaseret effekt

Rally måler pedalbaseret effekt.

Rally måler den anvendte kraft et par hundrede gange hvert sekund. Rally måler også din kadence eller hastigheden på det roterende pedaltråd. Ved at måle kraften, kraftretningen, rotationen af pedalarmen, og tidspunktet, kan Rally bestemme effekten (watt). Da Rally måler venstre og højre bens effekt uafhængigt af hinanden, transmitterer den din højre/venstre-effektbalance.

**BEMÆRK:** Det enkeltregistrerende Rally system leverer ikke højre/venstre-effektbalance.

## Cykledynamik

Målingsangivelse af cyklingsdynamik viser, hvordan du påfører kraft i hele pedalbevægelsen, og hvor du påfører kraft på pedalen, så du får mulighed for at forstå din specifikke måde at cykle på. Ved at forstå, hvordan og hvor du producerer effekt, får du mulighed for at træne mere effektivt og evaluere, hvordan cyklen passer til dig.

**BEMÆRK:** Du skal have en kompatibel effektmåler med to sensorer tilsluttet for at kunne bruge ANT+ teknologi til målinger af cykledynamik.

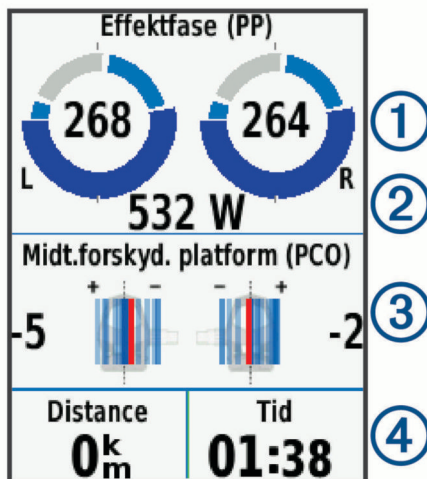
Du kan finde flere oplysninger på [www.garmin.com/performance-data](http://www.garmin.com/performance-data).

## Brug af cykledynamik

Før du kan bruge cykledynamik, skal du parre effektmåleren med din enhed ved hjælp af ANT+ teknologi (*Parring af dine trådløse sensorer, side 43*).

**BEMÆRK:** Registrering af cykledynamikken anvender yderligere enhedshukommelse.

- 1 Kør en tur.
- 2 Rul til skærbilledet med cykledynamik for at se dine effektfasedata ①, samlede effekt ② og midterforskydning af platform ③.



- 3 Hvis det er nødvendigt, skal du holde et datafelt ④ nede for at ændre det (*Tilføjelse af et dataskærbillede, side 51*).

**BEMÆRK:** De to datafelter nederst på skærmen kan tilpasses.

Du kan sende turen til Garmin Connect appen for at se yderligere cykledynamikdata (*Sådan sender du din tur til Garmin Connect, side 47*).

## Effektfasedata

Effektfase er det sted i pedalbevægelsen (mellem pedalens startvinkel og pedalens slutvinkel), hvor du producerer positiv effekt.

## Midterforskydning af platform

Midterforskydning af platform er den placering på pedalplatformen, hvor du påfører kraft.

## Opdatering af Rally softwaren med Edge enheden

Før du kan opdatere softwaren, skal du parre din Edge enhed med dit Rally system.

- 1 Send dine turdata til din Garmin Connect konto ([Sådan sender du din tur til Garmin Connect, side 47](#)).  
Garmin Connect leder automatisk efter softwareopdateringer og sender dem til din Edge enhed.
- 2 Flyt din Edge enhed inden for sensorens rækkevidde (3 m).
- 3 Roter pedalarmen et par gange. Edge enheden beder dig om at installere alle afventende softwareopdateringer.
- 4 Følg instruktionerne på skærmen.

## Situationsforneemmelse

Edge enheden kan bruges sammen med de intelligente Varia™ cykellygter og den bagudvendte radar til at forbedre situationsforneemmelsen. Se brugervejledningen til din Varia enhed for at få yderligere oplysninger.

**BEMÆRK:** Du skal muligvis opdatere Edge softwaren før parring af Varia enheder ([Opdatering af softwaren ved hjælp af Garmin Express, side 57](#)).

## Aktivering af tonen for det grønne trusselsniveau

Før du kan aktivere tonen for det grønne trusselsniveau, skal du parre enheden med en kompatibel Varia bagudvendt radarenhed og aktivere toner.

Du kan aktivere en tone, der afspilles, når radaren skifter til det grønne trusselsniveau.

- 1 Vælg  > **Sensorer**.
- 2 Vælg din radarenhed.
- 3 Vælg **Sensoroplysninger** > **Alarmindstillinger**.
- 4 Vælg til/fra-tasten for **Grøn trus.niv-tone**.

## Brug af elektroniske skiftere

Før du kan bruge kompatible elektroniske skiftere, som f.eks. Shimano® Di2™ skiftere, skal du parre dem med din enhed ([Parring af dine trådløse sensorer, side 43](#)). Du kan tilpasse de valgfri datafelter ([Tilføjelse af et dataskærmbillede, side 51](#)). Edge 830 enheden viser aktuelle justeringsværdier, når sensoren er i justeringstilstand.

## Sådan bruger du en eBike

Før du kan bruge en kompatibel eBike, som f.eks. en Shimano STEPS™ eBike, skal du parre den med din enhed ([Parring af dine trådløse sensorer, side 43](#)). Du kan tilpasse eBike-dataskærmbilledet og datafelterne ([Tilføjelse af et dataskærmbillede, side 51](#)).

## Sådan ser du sensoroplysninger for din eBike

- 1 Vælg  > **Sensorer**.
- 2 Vælg din eBike.
- 3 Vælg en mulighed:
  - Du kan se oplysninger om din eBike, f.eks. distancetæller eller bevægelsesdistance, ved at vælge **Sensoroplysninger** > **eBike-oplysninger**.
  - Vælg  for at se eBike-fejlmeddelelser.Se brugervejledningen til din eBike for at få yderligere oplysninger.

## inReach® fjernbetjening

inReach fjernbetjeningsfunktionen gør det muligt at betjene din inReach enhed ved hjælp af din Edge enhed. Gå til [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) for at købe en kompatibel inReach enhed.

## Brug af inReach fjernbetjeningen

- 1 Tænd for inReach enheden.
- 2 På din Edge enhed skal du vælge  > **Sensorer** > **Tilføj sensor** > **inReach**.
- 3 Vælg din inReach enhed og vælg **Tilføj**.
- 4 På startskærmen skal du stryge ned og venstre eller højre for at se inReach fjernbetjeningswidgeten.
- 5 Vælg en mulighed:
  - Du kan sende en forudindstillet meddelelse ved at vælge  > **Send forudindstilling** og vælge en meddelelse fra listen.
  - Du kan sende en tekstbesked ved at vælge  > **Start samtale**, vælge kontaktpersonerne for meddelelsen og indtaste teksten eller vælge en hurtig tekstbesked.
  - For at se timeren og den tilbagelagte afstand under en springssession, skal du vælge  > **Start spring**.
  - For at sende en SOS-meddelelse skal du vælge **SOS**.**BEMÆRK:** Du bør kun bruge SOS-funktionen i en reel nødsituation.

## Historik

Historik omfatter tid, afstand, kalorier, hastighed, omgangsdata, højde og evt. ANT+ sensoroplysninger.

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

Når hukommelsen er fuld, vises en meddelelse. Enheden sletter eller overskriver ikke automatisk din historik. Upload din historik for Garmin Connect jævnligt kan holde styr på alle dine turdata.

## Visning af din tur

- 1 Vælg  > **Historik** > **Ture**.
- 2 Vælg en tur.
- 3 Vælg en funktion.

## Visning af din tid i hver træningszone

Før du se din tid i hver træningszone, skal du parre enheden med en kompatibel pulsmåler eller effektmåler, fuldføre en aktivitet og gemme aktiviteten.

Visning af tiden i hver pulszone og effektzone kan være en hjælp til at justere træningens intensitet. Du kan justere dine effektzoner ([Indstilling af dine effektzoner, side 43](#)) og dine pulszoner ([Indstilling af dine pulszoner, side 40](#)), så de passer til dine mål og evner. Du kan tilpasse et datafelt, så det viser din tid i træningszoner under din tur ([Tilføjelse af et dataskærmbillede, side 51](#)).

- 1 Vælg  > **Historik** > **Ture**.
- 2 Vælg en tur.
- 3 Vælg en funktion:
  - Hvis din tur har data fra én sensor, skal du vælge **Tid i pulszone** eller **Tid i effektzone**.
  - Hvis din tur har data fra begge sensorer, skal du vælge **Tid i zone** og vælge **Pulszoner** eller **Effektzoner**.

## Sletning af en tur

- 1 Vælg  > **Historik** > **Ture** > .
- 2 Vælg en eller flere ture, der skal slettes.
- 3 Vælg .

## Visning af samlede data

Du kan se de akkumulerede data, du har gemt på enheden, herunder antal ture, tid, distance og kalorier.

Vælg  > **Historik** > **Totaler**.

## Sletning af samlede data

1 Vælg  > Historik > Totaler.

2 Vælg en mulighed:

- Vælg , hvis du vil slette alle data fra historikken.
- Vælg en aktivitetsprofil for at slette akkumulerede samlede data for en enkelt profil.

**BEMÆRK:** Dette sletter ikke gemte aktiviteter.

3 Vælg .

## Garmin Connect

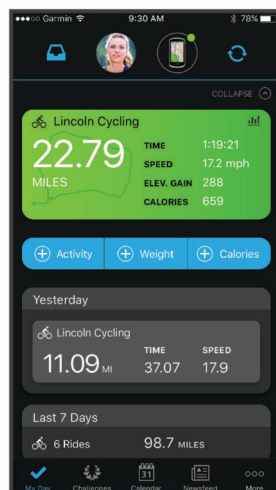
Du kan oprette forbindelse til din venner på Garmin Connect. Garmin Connect giver dig værktøj til at spore, analysere, dele og opmuntre hinanden. Registrer begivenheder fra din aktive livsstil, bl.a. løb, gang, køreture, svømning, vandreture, triatlon osv.

Du kan oprette din gratis Garmin Connect konto, når du parrer din enhed med din telefon ved hjælp af Garmin Connect appen, eller du kan gå til [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).

**Gem dine aktiviteter:** Når du har afsluttet og gemt en aktivitet med enheden, kan du uploade aktiviteten til Garmin Connect og beholde den, så længe du vil.

**Analyser dine data:** Du kan se mere detaljerede oplysninger om din aktivitet, herunder tid, distance, højde, puls, forbrændte kalorier, kadence, kortet set fra oven, tempo og hastighedsdiagrammer og brugerdefinerede rapporter.

**BEMÆRK:** Nogle data kræver tilbehør (ekstraudstyr), f.eks. pulsmåler.



**Planlæg din træning:** Du kan vælge et træningsmål og indlæse en af dag-til-dag-træningsplanerne.

**Del dine aktiviteter:** Du kan oprette forbindelse med venner, så I kan følge hinandens aktiviteter, og du kan sende links til dine aktiviteter på dine foretrukne sociale netværkssider.

## Sådan sender du din tur til Garmin Connect

- Synkroniser din Edge enhed med Garmin Connect appen på din smartphone.
- Brug det USB-kabel, der fulgte med din Edge enhed til at sende oplysninger om turen til din Garmin Connect konto på computeren.

## Dataregistrering

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

Når der foretages parring med en effektmåler, registrerer enheden punkter hvert sekund. Registrering af punkter hvert sekund giver et meget detaljeret spor, og bruger mere af den tilgængelige hukommelse.

Der findes oplysninger om datagennemsnit for kadence og effekt i [Datagennemsnit for kadence eller effekt, side 42](#).

## Datahåndtering

**BEMÆRK:** Enheden er ikke kompatibel med Windows® 95, 98, Me, Windows NT® og Mac® OS 10.3 og tidligere.

### Tilslutning af enheden til din computer

#### BEMÆRK

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

- 1 Fjern vejrhætten fra USB-porten.
- 2 Tilslut det lille stik på USB-kablet til USB-porten.
- 3 Tilslut det store stik på USB-kablet til en USB-port på computeren.  
Enheden vises som et flytbart drev under Denne computer på Windows computere og som en monteret disk på Mac computere.

### Overførsel af filer til din enhed

- 1 Tilslut enheden til din computer.  
På Windows computere vises enheden som et flytbart drev eller en bærbar enhed. På Mac computere vises enheden som en monteret disk.  
**BEMÆRK:** På visse computere med flere netværksdrev vises enhedsdrevene muligvis ikke korrekt. Se i dokumentationen til operativsystemet for at få oplyst, hvordan du tilknytter drevet.
- 2 Åbn programmet til filsøgning på din computer.
- 3 Vælg en fil.
- 4 Vælg **Rediger > Kopier**.
- 5 Åbn den bærbare enhed, drevet eller diskenheden for enheden.
- 6 Søg efter en mappe.
- 7 Vælg **Rediger > Indsæt**.  
Filen vises på listen over filer i enhedens hukommelse.

### Sletning af filer

#### BEMÆRK

Hvis du ikke ved, hvad en fil skal bruges til, må du ikke slette den. Hukommelsen i din enhed indeholder vigtige systemfiler, som ikke må slettes.

- 1 Åbn drevet eller disken **Garmin**.
- 2 Åbn en mappe eller diskenhed, hvis det er nødvendigt.
- 3 Vælg en fil.
- 4 Tryk på tasten **Slet** på tastaturet.  
**BEMÆRK:** Hvis du bruger en Apple® computer, skal du tømme mappen Papirkurv for helt at slette filerne.

### Frakobling af USB-kablet

Hvis din enhed er forbundet til din computer som et flytbart drev, skal du frakoble din enhed fra din computer på en sikker måde for at forhindre tab af data. Hvis din enhed er forbundet til din Windows computer som en bærbar enhed, er det ikke nødvendigt at frakoble den på en sikker måde.

- 1 Fuldfør en handling:
  - På Windows computere skal du vælge **Sikker fjernelse af hardware** på proceslinjen og vælge din enhed.
  - For Apple computere skal du vælge enheden og derefter vælge **Fil > Skub ud**.
- 2 Tag kablet ud af computeren.

# Tilpasning af din enhed

## Connect IQ funktioner, der kan downloades

Du kan føje Connect IQ funktioner til din enhed fra Garmin og andre udbydere med Connect IQ appen.

**Datafelter:** Giver dig mulighed for at downloade nye datafelter, der viser sensor-, aktivitets- og historiske data på nye måder. Du kan føje Connect IQ datafelter til indbyggede funktioner og sider.

**Widgets:** Angiv oplysninger på et øjeblik, herunder sensordata og meddelelser.

**Programmer:** Føj interaktive funktioner til din enhed, som f.eks. nye typer fitness- og udendørsaktiviteter.

## Sådan downloades Connect IQ funktioner ved hjælp af computeren

- 1 Tilslut enheden til din computer med et USB-kabel.
- 2 Gå til [apps.garmin.com](https://apps.garmin.com), og log på.
- 3 Vælg en Connect IQ funktion, og download den.
- 4 Følg instruktionerne på skærmen.

## Profiler

Din Edge omfatter flere forskellige metoder, som du kan bruge til at tilpasse enheden, herunder profiler. Profiler er en samling af indstillinger, der optimerer din enhed baseret på, hvordan du bruger den. Du kan f.eks. oprette forskellige indstillinger og visninger for træning og mountainbikekørsel.

Når du bruger en profil, og du ændrer indstillinger, f.eks. datafelter eller måleenheder, gemmes ændringerne automatisk som en del af profilen.

**Aktivitetsprofiler:** Du kan oprette aktivitetsprofiler for hver cyklingstype. Du kan f.eks. oprette en separat aktivitetsprofil til træning, løb og mountainbikekørsel. Aktivitetsprofilen omfatter tilpassede datasider, aktivitetstotaler, alarmer, træningszoner (som f.eks. puls og hastighed), træningsindstillinger (f.eks. Auto Pause® og Auto Lap®) samt navigationsindstillinger.

**Brugerprofil:** Du kan opdatere indstillinger for køn, alder, vægt og højde. Enheden anvender disse oplysninger til at beregne nøjagtige turdata.

## Indstilling af din brugerprofil

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

- 1 Vælg  > Min statistik > Brugerprofil.
- 2 Vælg en funktion.

## Om træningsindstillinger

Følgende funktioner og indstillinger giver dig mulighed for at tilpasse din enhed baseret på dine træningsbehov. Disse indstillinger gemmes til en aktivitetsprofil. Du kan f.eks. indstille tidsalarmer for din løbsprofil, og du kan indstille en Auto Lap positionsudløser for din mountainbikeprofil.

## Opdatering af din aktivitetsprofil

Du kan tilpasse ti aktivitetsprofiler. Du kan tilpasse dine indstillinger og datafelter til en bestemt aktivitet eller tur.

1 Vælg  > **Aktivitetsprofiler**.

2 Vælg en mulighed:

- Vælg en profil.
- Vælg **Opret ny** for at tilføje eller kopiere en profil.

3 Rediger navn og farve for profilen.

4 Vælg en mulighed:

- Vælg **Skærm billeder** for at tilpasse dataskærm billederne og datafelterne ([Tilføjelse af et dataskærm billede, side 51](#)).
- Vælg **Standardturtype** for at indstille den turtype, der er typisk for denne aktivitetsprofil, som f.eks. pendling.  
**TIP:** Efter en atypisk tur kan du opdatere turtype manuelt. Præcise turtypedata er vigtige for oprettelse af cykelvenlige ruter.
- Vælg **Segmenter** for at slå dine aktiverede segmenter til ([Aktivering af segmenter, side 10](#)).
- Vælg **ClimbPro** for at aktivere ClimbPro funktionen ([Brug af ClimbPro, side 31](#)).
- Vælg **Alarmer** for at tilpasse dine træningsalarmer ([Alarmer, side 51](#)).
- Vælg **Automatiske funktioner** > **Auto Lap** for at indstille, hvordan omgange udløses ([Markering af omgange efter position, side 53](#)).
- Vælg **Automatiske funktioner** > **Automatisk dvale** for automatisk at skifte til søvnfunktion efter fem minutters inaktivitet ([Brug af automatisk dvale, side 53](#)).
- Vælg **Automatiske funktioner** > **Auto Pause** for at ændre, hvornår aktivitetstimeren automatisk holder pause ([Brug af Auto Pause, side 54](#)).
- Vælg **Automatiske funktioner** > **Auto. rullefunktion** for at tilpasse visningen af skærm billederne med træningsdata, mens aktivitetstimeren kører ([Brug af automatisk rullefunktion, side 54](#)).
- Vælg **Timerstarttilstand** for at tilpasse, hvordan enheden registrerer starten af en tur, og start automatisk aktivitetstimeren ([Automatisk start af timeren, side 54](#)).
- Vælg **Ernæring/hydrering** for at aktivere registrering af mad- og drikkevarerforbrug.
- Vælg **MTB/CX** > **Hrdh/flw/hopr** for at aktivere registrering af hårdhed, flow og hop.
- Vælg **Navigation** > **Kort** for at tilpasse kortindstillingerne ([Kortindstillinger, side 32](#)).
- Vælg **Navigation** > **Ruteplanlægning** for at tilpasse kortindstillingerne ([Ruteindstillinger, side 32](#)).
- Vælg **Navigation** > **Navigationsbeskeder** for at se navigationsmeddelelser ved hjælp af en kortvisning eller en tekstmeddelelse.
- Vælg **Navigation** > **Advarsler om skarpe sving** for at aktivere navigationsadvarselsmeddelelser for vanskelige sving.
- Vælg **GPS-tilstand** for at slukke for GPS ([Træning indendørs, side 15](#)) eller ændre satellitindstillingerne ([Ændring af satellitindstillingen, side 54](#)).

Alle ændringer er gemt på aktivitetsprofilen.

## Tilføjelse af et dataskærm billede

- 1 Vælg  > **Aktivitetsprofiler**.
- 2 Vælg en profil.
- 3 Vælg **Skærm billeder** > **Tilføj ny** > **Dataskærm**.
- 4 Vælg en kategori, og vælg et eller flere datafelter.
- 5 Vælg .
- 6 Vælg en funktion.
  - Vælg en anden kategori for at vælge flere datafelter.
  - Vælg .
- 7 Før fingeren mod venstre eller højre for at skifte layout.
- 8 Vælg .
- 9 Vælg en funktion.
  - Tryk på et datafelt, og tryk på et andet datafelt for at omarrangere dem.
  - Dobbelttryk på et datafelt for at redigere det.
- 10 Vælg .

## Redigering af et dataskærm billede

- 1 Vælg  > **Aktivitetsprofiler**.
- 2 Vælg en profil.
- 3 Vælg **Skærm billeder**.
- 4 Vælg et dataskærm billede.
- 5 Vælg **Layout og datafelt**.
- 6 Før fingeren mod venstre eller højre for at skifte layout.
- 7 Vælg .
- 8 Vælg en funktion.
  - Tryk på et datafelt, og tryk på et andet datafelt for at omarrangere dem.
  - Dobbelttryk på et datafelt for at redigere det.
- 9 Vælg .

## Omarrangering af dataskærm billeder

- 1 Vælg  > **Aktivitetsprofiler**.
- 2 Vælg en profil.
- 3 Vælg **Skærm billeder** > .
- 4 Vælg et dataskærm billede.
- 5 Vælg  eller .
- 6 Vælg .

## Alarmer

Du kan bruge alarmer til at træne mod bestemte mål for tid, distance, kalorier, puls, kadence og effekt. Alarmindstillinger gemmes med din aktivitetsprofil.

## Indstilling af områdealarmer

Hvis du har en pulsmåler, kadencesensor eller effektmåler, kan du indstille områdealarmer. Med en områdealarm får du besked, når målingen er over eller under et bestemt værdiområde. Du kan f.eks. indstille enheden til advare dig, hvis din kadence er under 40 omdrejninger/minut og over 90 omdrejninger/minut. Du kan også bruge en træningszone til områdealarm ([Træningszoner, side 25](#)).

- 1 Vælg  > **Aktivitetsprofiler**.
- 2 Vælg en profil.
- 3 Vælg **Alarmer**.
- 4 Vælg **Pulsalarm, Kadencealarm** eller **Effektalarm**.
- 5 Vælg minimum- og maksimumværdier, eller vælg områder.

Hver gang, du kommer over eller under det indstillede interval, vises en meddelelse. Enheden bipper også, hvis hørbare toner slås til ([Sådan tænder og slukker du for enhedstoner, side 56](#)).

## Indstilling af tilbagevendende alarmer

Med en tilbagevendende alarm får du besked, hver gang enheden registrerer en bestemt værdi eller et bestemt interval. Du kan f.eks. indstille enheden til at give dig et signal hvert 30. minut.

- 1 Vælg  > **Aktivitetsprofiler**.
- 2 Vælg en profil.
- 3 Vælg **Alarmer**.
- 4 Vælg en alarmtype.
- 5 Slå alarmen til.
- 6 Indtast en værdi.
- 7 Vælg .

Hver gang du når alarmværdien, vises en meddelelse. Enheden bipper også, hvis hørbare toner slås til ([Sådan tænder og slukker du for enhedstoner, side 56](#)).

## Indstilling af smart spise- og drikkealarm

En smart-alarm giver dig besked om at spise eller drikke med strategiske intervaller baseret på aktuelle køreforhold. Smart-alarm-estimerer for en tur er baseret på temperatur, højdeforøgelse, hastighed, varighed og puls- og effektdata (hvis relevant).

- 1 Vælg  > **Aktivitetsprofiler**.
- 2 Vælg en profil.
- 3 Vælg **Alarmer**.
- 4 Vælg **Spisealarm** eller **Drikkealarm**.
- 5 Slå alarmen til.
- 6 Vælg **Type** > **Smart**.

Hver gang du når den estimerede smart-alarmværdi, vises en meddelelse. Enheden bipper også, hvis hørbare toner slås til ([Sådan tænder og slukker du for enhedstoner, side 56](#)).

## Auto Lap

### Markering af omgange efter position

Du kan bruge funktionen Auto Lap til at markere omgangen ved en specifik position automatisk. 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  > **Aktivitetsprofiler**.
- 2 Vælg en profil.
- 3 Vælg **Automatiske funktioner** > **Auto Lap** > **Auto Lap registrering** > **Efter position** > **Omgang ved**.
- 4 Vælg en mulighed:
  - Vælg **Tryk kun på Lap** for at aktivere omgangstælleren, hver gang du vælger , og hver gang du passerer en af disse positioner igen.
  - Vælg **Start og Lap** for at aktivere omgangstælleren ved den GPS-position, hvor du vælger , samt ved alle positioner under turen, hvor du vælger .
  - Vælg **Mærke og Lap** for at aktivere omgangstælleren ved en bestemt GPS-position markeret før turen og ved alle positioner på turen, hvor du vælger .
- 5 Hvis det er nødvendigt, skal du tilpasse omgangsdatafelterne ([Tilføjelse af et dataskærbillede, side 51](#)).

### Markering af omgange efter distance

Du kan bruge funktionen Auto Lap til automatisk markering af omgangen ved en specifik 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  > **Aktivitetsprofiler**.
- 2 Vælg en profil.
- 3 Vælg **Automatiske funktioner** > **Auto Lap** > **Auto Lap registrering** > **Efter distance** > **Omgang ved**.
- 4 Indtast en værdi.
- 5 Hvis det er nødvendigt, skal du tilpasse omgangsdatafelterne ([Tilføjelse af et dataskærbillede, side 51](#)).

### Markering af omgange efter tid

Du kan bruge Auto Lap funktionen til automatisk at markere omgangen ved et bestemt tidspunkt. Denne funktion er nyttig, hvis du vil sammenligne din præstation på forskellige dele af en tur (f.eks. for hver 20 minutter).

- 1 Vælg  > **Aktivitetsprofiler**.
- 2 Vælg en profil.
- 3 Vælg **Automatiske funktioner** > **Auto Lap** > **Auto Lap registrering** > **Efter tid** > **Omgang ved**.
- 4 Indtast en værdi.
- 5 Hvis det er nødvendigt, skal du tilpasse omgangsdatafelterne ([Tilføjelse af et dataskærbillede, side 51](#)).

### Brug af automatisk dvale

Du kan bruge funktionen Automatisk dvale til automatisk at skifte til dvaletilstand efter 5 minutter inaktivitet. I dvaletilstand slukkes skærmen, og ANT+ sensorerne, Bluetooth og GPS deaktiveres.

Wi-Fi kører fortsat, mens enheden er i dvale.

- 1 Vælg  > **Aktivitetsprofiler**.
- 2 Vælg en profil.
- 3 Vælg **Automatiske funktioner** > **Automatisk dvale**.

## Brug af Auto Pause

Du kan bruge funktionen 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:** Der optages ikke historik, mens timeren er stoppet eller pausestillet.

- 1 Vælg  > **Aktivitetsprofiler**.
- 2 Vælg en profil.
- 3 Vælg **Automatiske funktioner** > **Auto Pause**.
- 4 Vælg en mulighed:
  - Vælg **Når stoppet** for automatisk at sætte timeren på pause, hvis du holder op med at bevæge dig.
  - Vælg **Brugerdefineret fart** for automatisk at sætte timeren på pause, når din fart falder til under en angivet værdi.
- 5 Hvis det er nødvendigt, skal du tilpasse de valgfri tidsdatafelter ([Tilføjelse af et dataskærbillede](#), side 51).

## Brug af automatisk rullefunktion

Du kan bruge funktionen Auto. rullefunktion til at navigere automatisk gennem skærbillederne med træningsdata, mens timeren kører.

- 1 Vælg  > **Aktivitetsprofiler**.
- 2 Vælg en profil.
- 3 Vælg **Automatiske funktioner** > **Auto. rullefunktion**.
- 4 Vælg en visningshastighed.

## Automatisk start af timeren

Denne funktion registrerer automatisk, når din enhed har modtaget satellitsignaler og er i bevægelse. Den starter aktivitetstimeren eller minder dig om at starte aktivitetstimeren, så du kan registrere dine køredata.

- 1 Vælg  > **Aktivitetsprofiler**.
- 2 Vælg en profil.
- 3 Vælg **Timerstarttilstand**.
- 4 Vælg en mulighed:
  - Vælg **Manuel**, og vælg  for at starte aktivitetstimeren.
  - Vælg **Forespørg** for at se en visuel påmindelse, når du når startmeddelelseshastigheden.
  - Vælg **Auto** for at starte aktivitetstimeren automatisk, når du når starthastigheden.

## Ændring af satellitindstillingen

Du kan aktivere GPS + GLONASS eller GPS + GALILEO for at opnå øget ydeevne i udfordrende omgivelser og hurtigere bestemmelse af GPS-position. Brug af GPS og en anden satellit samtidig reducerer batterilevetiden hurtigere end udelukkende brug af GPS.

- 1 Vælg  > **Aktivitetsprofiler**.
- 2 Vælg en profil.
- 3 Vælg **GPS-tilstand**.
- 4 Vælg en funktion.

## Telefonindstillinger

Vælg  > **Connectede funktioner** > **Telefon**.

**Aktivér:** Aktiverer Bluetooth teknologi.

**BEMÆRK:** Andre Bluetooth indstillinger vises kun, når trådløs Bluetooth teknologi er aktiveret.

**Genkendt navn:** Gør det muligt at angive et genkendt navn, der identificerer dine enheder med Bluetooth teknologi.

**Par smartphone:** Tilslutter enheden med en kompatibel Bluetooth aktiveret smartphone. Denne indstilling giver dig mulighed for at bruge Bluetooth tilsluttede funktioner inklusive LiveTrack og aktivitetsoverførsler til Garmin Connect.

**Synkroniser nu:** Gør dig i stand til at synkronisere din enhed med en kompatibel smartphone.

**Smart Notifications:** Giver dig mulighed for at aktivere telefonmeddelelser fra din kompatible smartphone.

**Ulæste meddelelser:** Viser mistede telefonmeddelelser fra din kompatible smartphone.

**Tekst til svarsignatur:** Slår signaturer til i dine sms-svar. Denne funktion er tilgængelig med kompatible Android smartphones.

## Systemindstillinger

Vælg  > **System**.

- Displayindstillinger ([Displayindstillinger, side 55](#))
- Widget-indstillinger ([Sådan tilpasser du widget-sløjfen, side 55](#))
- Indstillinger for dataoptagelse ([Indstillinger for dataoptagelse, side 56](#))
- Enhedsindstillinger ([Ændring af måleenhed, side 56](#))
- Toneindstillinger ([Sådan tænder og slukker du for enhedstoner, side 56](#))
- Sprogindstillinger ([Ændring af enhedens sprog, side 56](#))

## Displayindstillinger

Vælg  > **System** > **Skærm**.

**Auto. lysstyrke:** Justerer automatisk baggrundslyset i forhold til det omgivende lys.

**Lysstyrke:** Indstiller lysstyrken for baggrundsbelysningen.

**Tid til lys slukker:** Indstiller længden af tid, inden baggrundsbelysningen slukker.

**Farvevalg:** Indstiller enheden til at vise dag- eller nattefarver. Du kan vælge indstillingen Auto for at tillade, at enheden automatisk indstiller dag- eller nattefarver afhængigt af tidspunktet på dagen.

**Fasth. skærm:** Giver dig mulighed for at gemme billedet af enhedens skærm.

## Brug af baggrundslys

Du kan aktivere baggrundsbelysningen ved at trykke på berøringsskærmen.

**BEMÆRK:** Du kan justere tiden, før baggrundslyset slukker ([Displayindstillinger, side 55](#)).

- 1 Fra start- eller dataskærm-billet skal du stryge ned fra den øverste del skærmen.
- 2 Vælg en mulighed:
  - Hvis du vil justere lysstyrken manuelt, skal du vælge , og bruge skyderen.
  - Hvis enheden automatisk skal justere lysstyrken i forhold til det omgivende lys, skal du vælge **Auto**.

## Sådan tilpasser du widget-sløjfen

Du kan ændre rækkefølgen af widgets i widget-sløjfen, fjerne widgets og tilføje nye widgets.

- 1 Vælg  > **System** > **Administration af widgets**.
- 2 Vælg en widget for at tilføje eller fjerne den fra widget-sløjfen.
- 3 Vælg  for at ændre en widgets placering i widget-sløjfen.

## Indstillinger for dataoptagelse

Vælg  > System > Dataregistrering.

**Optageinterval:** Kontrollerer, hvordan enheden optager aktivitetsdata. Funktionen Smart optager nøglepunkter, hvor du skifter retning, fart eller puls. Funktionen 1 sekund optager punkter hvert sekund. Der oprettes en meget detaljeret registrering af din aktivitet, hvilket får den lagrede aktivitetsfil til at optage mere plads.

**Kadencegennemsnit:** Kontrollerer, om enheden indeholder nul-værdier for de kadencedata, der opstår, når du ikke træder i pedalerne (*Datagennemsnit for kadence eller effekt, side 42*).

**Effektgennemsnit:** Kontrollerer, om enheden indeholder nul-værdier for de effektdata, der opstår, når du ikke træder i pedalerne (*Datagennemsnit for kadence eller effekt, side 42*).

**Log HRV:** Angiver den enhed, der skal registrere din pulsvariation under en aktivitet.

## Ændring af måleenhed

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

- 1 Vælg  > System > Enheder.
- 2 Vælg en måletype.
- 3 Vælg en måleenhed for indstillingen.

## Sådan tænder og slukker du for enhedstoner

Vælg  > System > Toner.

## Ændring af enhedens sprog

Vælg  > System > Sprog.

## Tidszoner

Hver gang du tænder enheden og modtager satellitsignaler eller synkroniserer med din smartphone, registrerer enheden automatisk tidszonen og det aktuelle klokkeslæt.

## Opsætning af udvidet visningstilstand

Du kan bruge din Edge 830 enhed som en udvidet visning for at se dataskærme fra et kompatibelt Garmin multisportsur. Du kan for eksempel parre en kompatibel Forerunner enhed for at vise dens dataskærme på din Edge enhed under en triatlon.

- 1 Fra din Edge enhed skal du vælge  > Udvidet visningstilstand > Forbind ur.
- 2 Fra dit compatible Garmin ur skal du vælge **Indstillinger > Sensorer og tilbehør > Tilføj ny > Udvidet display**.
- 3 Følg skærmvejledningen på din Edge enhed og dit Garmin ur for at gennemføre parringsprocessen.

Dataskærmene fra dit parrede ur vises på Edge enheden, når enhederne er parret.

**BEMÆRK:** Normale Edge enhedsfunktioner deaktiveres under brug af udvidet visningstilstand.

Når du har parret dit compatible Garmin ur med din Edge enhed, forbindes de automatisk næste gang, du bruger udvidet visningstilstand.

## Afslut udvidet visningstilstand

Mens enheden er i udvidet visningstilstand, skal du trykke på skærmen og vælge **Afslut udvidet visningstilstand** > .

# Enhedsoplysninger

## Produktopdateringer

Installer Garmin Express ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)) på din computer. Installer Garmin Connect appen på din smartphone.

Dette giver nem adgang til disse tjenester for Garmin enheder:

- Softwareopdateringer
- Kortopdateringer
- Data uploades til Garmin Connect
- Produktregistrering

## Opdatering af softwaren ved hjælp af Garmin Connect appen

Før du kan opdatere enhedens software ved hjælp af Garmin Connect appen, skal du have en Garmin Connect konto, og du skal parre enheden med en kompatibel smartphone (*Parring med din smartphone, side 3*).

Synkroniser din enhed med Garmin Connect appen.

Når der er ny tilgængelig software, sender Garmin Connect appen automatisk opdateringen til din enhed.

## Opdatering af softwaren ved hjælp af Garmin Express

Før du kan opdatere enhedssoftwaren, skal du have en Garmin Connect konto, og du skal downloade programmet Garmin Express.

- 1 Tilslut enheden til din computer med USB-kablet.

Når der er ny software tilgængelig, sender Garmin Express den til enheden.

- 2 Følg instruktionerne på skærmen.

- 3 Fjern ikke enheden fra computeren under opdateringen.

**BEMÆRK:** Hvis du allerede har konfigureret din enhed med Wi-Fi tilslutning, kan Garmin Connect automatisk downloade tilgængelige softwareopdateringer til din enhed, når den opretter forbindelse ved hjælp af Wi-Fi.

## Specifikationer

### Edge Specifikationer

|                                |                                           |
|--------------------------------|-------------------------------------------|
| Batteritype                    | Genopladeligt, indbygget litiumionbatteri |
| Batterilevetid                 | Op til 20 timer, typisk brug              |
| Driftstemperaturområde         | Fra -20 til 60 °C (fra -4 til 140 °F)     |
| Temperaturområde ved opladning | Fra 0° til 45°C (fra 32° til 113°F)       |
| Trådløs frekvens/protokol      | 2,4 GHz ved 16,4 dBm nominelt             |
| Vandtæthedsklasse              | IEC 60529 IPX7 <sup>1</sup>               |

<sup>1</sup> Enheden tåler hændelig udsættelse for vand op til 1 meter i op til 30 minutter. Du kan finde flere oplysninger på [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

## Specifikationer for HRM-Dual™

|                           |                                                                                            |
|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| Batteritype               | Udskifteligt CR2032, 3 V                                                                   |
| Batterilevetid            | Op til 3,5 år ved 1 time/dag                                                               |
| Vandtæthed                | 1 ATM <sup>2</sup><br><b>BEMÆRK:</b> Dette produkt kan ikke sende pulldata under svømning. |
| Driftstemperaturområde    | Fra -5 til 50°C (fra 23 til 122°F)                                                         |
| Trådløs frekvens/protokol | 2,4 GHz ved 2 dBm nominelt                                                                 |

## Specifikationer for hastighedssensor 2 og kadencesensor 2

|                                |                                       |
|--------------------------------|---------------------------------------|
| Batteritype                    | Udskifteligt CR2032, 3 V              |
| Batterilevetid                 | Ca. 12 måneder ved 1 time/dag         |
| Opbevaring af hastighedssensor | Op til 300 timers aktivitetsdata      |
| Driftstemperaturområde         | Fra -20 til 60 °C (fra -4 til 140 °F) |
| Trådløs frekvens/protokol      | 2,4 GHz ved 4 dBm nominelt            |
| Vandtæthedsklasse              | IEC 60529 IPX7 <sup>3</sup>           |

## Visning af enhedsoplysninger

Du kan se oplysninger om enheden, såsom enheds-id, softwareversion og licensaftale.

Vælg  > **System** > **Om** > **Copyright-oplysninger**.

## Visning af oplysninger om lovgivning og overensstemmelse

Denne enheds label leveres elektronisk. En E-label kan oplyse om de lovpligtige oplysninger, såsom identifikationsnumre fra FCC eller regionale lovkrav, samt tilhørende produkt- og licensoplysninger.

1 Vælg .

2 Vælg **System** > **Lovgivningsmæssige oplysninger**.

## 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 touchscreenen, da det kan beskadige skærmen.

Undgå kemiske rengøringsmidler, opløsnings- og insektmidler og solcreme, der kan beskadige plastikkomponenterne og overfladebehandlingen.

Fastgør beskyttelseshætten omhyggeligt for at undgå, at USB-porten bliver beskadiget.

Undgå hårde stød og hårdhændet behandling, da det kan reducere produktets levetid.

## Rengøring af enheden

1 Rengør enheden med en klud fugtet med en mild rengøringsmiddelopløsning.

2 Tør den af.

Efter rengøring skal du lade enheden tørre helt.

<sup>2</sup> Enheden tåler tryk svarende til en dybde på 10 meter. Du kan finde flere oplysninger på [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

<sup>3</sup> Enheden tåler hændelig udsættelse for vand op til 1 meter i op til 30 minutter. Du kan finde flere oplysninger på [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

## Vedligeholdelse af pulsmåleren

### BEMÆRK

Fjern modulet, før remmen vaskes.

En ophobning af sved og salt på remmen kan reducere pulssensorens evne til at rapportere nøjagtige data.

- Gå til [www.garmin.com/HRMcare](http://www.garmin.com/HRMcare) for at få detaljerede rengøringsinstruktioner.
- Skyl remmen, hver gang den er blevet brugt.
- Vask remmen i maskine, hver gang den er blevet brugt syv gange.
- Kom ikke remmen i en tørretumbler.
- Når remmen skal tørres, skal den hænges op eller lægges fladt.
- Du kan forlænge levetiden af pulsmåleren ved at afmontere modulet, når du ikke bruger den.

## Udskiftelige batterier

### ⚠ ADVARSEL

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

### Udskiftning af HRM-Dual batteriet

- 1 Benyt den medfølgende skruetrækkerr (Torx T5) til at fjerne de fire skruer bag på modulet.

**BEMÆRK:** HRM-Dual tilbehør produceret før september 2020 benytter Phillips #00 skruer.

- 2 Fjern dækslet og batteriet.



- 3 Vent 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.

**BEMÆRK:** Undgå at overspænde.

Når du har udskiftet batteriet i pulsmåleren, skal den muligvis parres med enheden igen.

## Udskiftning af hastighedssensorens batteri

Enheden anvender ét CR2032-batteri. Lysdioden blinker rødt for at angive lavt batteriniveau efter to omdrejninger.

- 1 Find det runde batteridæksel ① foran på sensoren.



- 2 Drej dækslet i retning mod uret, indtil dækslet er løst nok til at kunne fjernes.

- 3 Fjern dækslet og batteriet ②.

- 4 Vent 30 sekunder.

- 5 Sæt det nye batteri ind i dækslet, så det vender rigtigt.

**BEMÆRK:** Pas på ikke at beskadige tætningsringen.

- 6 Drej dækslet med uret, så markeringen på dækslet flugter med markeringen på huset.

**BEMÆRK:** Lysdioden blinker rødt og grønt i et par sekunder efter batteriudskiftning. Når lysdioden blinker grønt og derefter holder op med at blinke, er enheden aktiv og klar til at sende data.

## Udskiftning af kadencesensorens batteri

Enheden anvender ét CR2032-batteri. Lysdioden blinker rødt for at angive lavt batteriniveau efter to omdrejninger.

- 1 Find det runde batteridæksel ① på bagsiden af enheden.



- 2 Drej dækslet mod uret, indtil markøren peger på åben, og dækslet kan fjernes.

- 3 Fjern dækslet og batteriet ②.

- 4 Vent 30 sekunder.

- 5 Sæt det nye batteri ind i dækslet, så det vender rigtigt.

**BEMÆRK:** Pas på ikke at beskadige tætningsringen.

- 6 Drej dækslet med uret, indtil markøren peger på låst.

**BEMÆRK:** Lysdioden blinker rødt og grønt i et par sekunder efter batteriudskiftning. Når lysdioden blinker grønt og derefter holder op med at blinke, er enheden aktiv og klar til at sende data.

## Fejlfinding

### Nulstilling af enheden

Hvis enheden holder op med at reagere, skal du muligvis nulstille den. Dette sletter hverken dine data eller indstillinger.

Hold  nede i 10 sekunder.

Enheden nulstilles og tændes.

### Gendannelse af fabriksindstillingerne

Du kan gendanne standardkonfigurationsindstillingerne og aktivitetsprofilerne. Dette fjerner ikke din historik eller dine aktivitetsdata som f.eks. cykelture, træninger og baner.

Vælg  > **System** > **Nulstilling af enhed** > **Nulstil standardindst.** > .

### Sletning af brugerdata og indstillinger

Du kan slette alle brugerdata og gendanne enheden til dens oprindelige opsætning. Dette sletter din historik og dine data, f.eks. cykelture, træninger og baner, og nulstiller enhedens indstillinger og aktivitetsprofiler. Dette sletter ikke eventuelle filer, som du har tilføjet på enheden fra din computer.

Vælg  > **System** > **Nulstilling af enhed** > **Slet data og nulstil indstillingerne** > .

## Maksimering af batterilevetiden

- Aktiver **Bat.sparetilst.** (*Aktivering af batterisparetilstand, side 62*).
- Reducer lysstyrken for baggrundslyset (*Brug af baggrundslys, side 55*), eller reducer tiden, før baggrundslyset slukker (*Displayindstillinger, side 55*).
- Vælg optageintervallet **Smart** (*Indstillinger for dataoptagelse, side 56*).
- Aktiver funktionen **Automatisk dvale** (*Brug af automatisk dvale, side 53*).
- Deaktiver den trådløse **Bluetooth**-funktion (*Telefonindstillinger, side 55*).
- Vælg **GPS** indstillingen (*Ændring af satellitindstillingen, side 54*).
- Fjern trådløse sensorer, som du ikke længere bruger.

## Aktivering af batterisparetilstand

Batterisparetilstand justerer automatisk indstillingerne for at forlænge batterilevetiden til længere ture. Skærmen slukkes under en aktivitet. Du kan aktivere automatiske alarmer og trykke på skærmen for at vække den. Batterisparetilstand registrerer GPS-sporpunkter og sensordata mindre hyppigt. Nøjagtigheden for hastighed, distance og spordata reduceres.

**BEMÆRK:** Historik registreres i batterisparetilstand, når timeren er aktiveret.

1 Vælg  > **Bat.sparetilst.** > **Aktivér.**

2 Vælg de alarmer, der vækker skærmen under en aktivitet.

Efter turen skal du oplade enheden og deaktivere batterisparetilstand for at kunne bruge alle enhedens funktioner.

## Min telefon kan ikke oprette forbindelse til enheden

Hvis din telefon ikke kan oprette forbindelse til enheden, kan du prøve følgende tip.

- Sluk for din smartphone og din enhed, og tænd for dem igen.
- Aktiver Bluetooth teknologi på din smartphone.
- Opdater Garmin Connect appen til den nyeste version.
- Fjern din enhed fra Garmin Connect appen og Bluetooth indstillingerne på din smartphone for at prøve at gennemføre parringsprocessen igen.
- Hvis du har købt en ny smartphone, skal du fjerne din enhed fra Garmin Connect appen på den smartphone, du vil holde op med at bruge.
- Anbring din smartphone inden for 10 m (33 fod) fra enheden.
- På din smartphone skal du åbne Garmin Connect appen, vælge  eller , og vælge **Garmin-enheder** > **Tilføj enhed** for at åbne parringstilstand.
- Select  > **Connectede funktioner** > **Telefon** > **Par smartphone.**

## Forbedring af GPS-satellitmodtagelsen

- Synkroniser enheden regelmæssigt med din Garmin konto:
  - Slut enheden til en computer med det medfølgende USB-kabel og Garmin Express programmet.
  - Synkroniser enheden til Garmin Connect appen med din Bluetooth aktiverede smartphone.
  - Tilslut enheden til din Garmin konto via et Wi-Fi trådløst netværk.

Mens du er tilsluttet din Garmin konto, downloader enheden flere dages satellitdata, så den hurtigt kan lokalisere satellitsignaler.

- Tag din enhed med udenfor til et åbent område væk fra høje bygninger og træer.
- Stå stille i et par minutter.

## Min enhed viser det forkerte sprog

- 1 Vælg .
- 2 Rul ned til det sidste element på listen, og vælg det.
- 3 Rul ned til det syvende element på listen, og vælg det.
- 4 Vælg dit sprog.

## Indstilling af højden

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

- 1 Vælg **Navigation** >  > **Indstil højde**.
- 2 Indtast højden, og vælg .

## Kalibrering af kompas

### BEMÆRK

Kalibrer det elektroniske kompas udendørs. Hvis du vil forbedre kursens nøjagtighed, skal du ikke stå ikke i nærheden af objekter, der kan påvirke magnetfelter, som f.eks. køretøjer, bygninger og strømførende luftledninger.

Enheden er kalibreret fra fabrikken, og den er som standard indstillet til automatisk kalibrering. Hvis du oplever uregelmæssig kompasfunktion, f.eks. efter rejse over store afstande eller efter store temperaturændringer, kan du kalibrere kompasset manuelt.

- 1 Vælg  > **System** > **Kalibrer kompas**.
- 2 Følg instruktionerne på skærmen.

## Temperaturudlæsninger

Enheden kan vise temperaturlæsninger, der er højere end den faktiske lufttemperatur, hvis enheden placeres i direkte sollys, holdes i hånden eller oplades med en ekstern batteripakke. Desuden tager det lidt tid for enheden at tilpasse sig store temperaturskift.

## Tætningsringe til udskiftning

Udskiftningsbånd (tætningsringe) fås til holderne.

**BEMÆRK:** Brug kun udskiftningsbånd af EPDM-gummi (ethylen-propylen-dien-monomer). Gå til <http://buy.garmin.com>, eller kontakt din Garmin forhandler.

## Sådan får du flere oplysninger

- Gå til [support.garmin.com](http://support.garmin.com) for at finde flere vejledninger, artikler og softwareopdateringer.
- Gå til [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com), eller kontakt din Garmin forhandler for at få oplysninger om valgfrit tilbehør og reservedele.

# Appendiks

## Datafelter

Nogle datafelter kræver ekstraudstyr for at vise data.

**% FTP:** Den aktuelle effekt som en procentdel af FTP (functional threshold power).

**%Maks. puls:** Procentdelen af maksimal puls.

**%Maks. puls – omgang:** Den gennemsnitlige procentdel af den maksimale puls for den aktuelle omgang.

**%Pulsreserve:** Procentdelen af heart rate reserve (maksimal puls minus hvilepuls).

**10s Balance:** 10 sekunders bevægelsesgennemsnit for venstre/højre effektbalance.

**10s effekt:** 10-sekunders bevægelsesgennemsnit for effekt.

**10 sek. watt/kg:** Bevægelsesgennemsnit pr. 10 sekunder for effekt i watt pr. kilogram.

**30s Balance:** 30 sekunders bevægelsesgennemsnit for venstre/højre effektbalance.

**30s effekt:** 30-sekunders bevægelsesgennemsnit for effekt.

**30 sek. VAM:** 30-sekunders bevægelsesgennemsnit for den gennemsnitlige opstigningshastighed.

**30 sek. watt/kg:** Bevægelsesgennemsnit pr. 30 sekunder for effekt i watt pr. kilogram.

**3s Balance:** Tre sekunders bevægelsesgennemsnit for venstre/højre effektbalance.

**3s effekt:** 3-sekunders bevægelsesgennemsnit for effekt.

**3 sek. watt/kg:** Bevægelsesgennemsnit pr. 3 sekunder for effekt i watt pr. kilogram.

**60 sek. flow:** Bevægelsesgennemsnit pr. 60 sekunder for flowscore.

**60 sek. hårdhed:** Bevægelsesgennemsnit pr. 60 sekunder for hårdhedsscore.

**Aerob Træningseffekt:** Betydningen af den aktuelle aktivitet for dit aerobe konditionsniveau.

**Anaerob Træningseffekt:** Betydningen af den aktuelle aktivitet for dit anaerobe formniveau.

**Bageste gear:** Bageste cykelgear fra en gearpositionssensor.

**Balance:** Den aktuelle venstre/højre effektbalance.

**Balance - omgang:** Den gennemsnitlige venstre/højre effektbalance for den aktuelle omgang.

**Banepunktsafstand:** Den resterende afstand til det næste punkt på banen.

**Batteriniveau:** Den resterende batteristrøm.

**Batteristatus:** Resterende batteristrøm i et cykellygtetilbehør.

**Destinationsposition:** Det sidste punkt på ruten eller banen.

**Di2 batteriniveau:** Resterende batteristrøm i en Di2-sensor.

**Di2 gearskift:** Den aktuelle skiftetilstand for en Di2-sensor.

**Distance:** Den tilbagelagte distance for aktuelt spor eller aktivitet.

**Distance forude:** Distance foran eller bagved Virtual Partner.

**Distancetæller:** En løbende beregning af tilbagelagt distance for alle ruter. Denne måling slettes ikke ved nulstilling af tripdata.

**Distance tilbage:** Den resterende afstand under en træning eller bane, når du anvender et distancemål.

**Distance til destination:** Den resterende distance til den endelige destination. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.

**Distance til næste:** Den resterende distance til det næste waypoint på ruten. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.

**eBike-batteri:** Resterende batteristrøm i en eBike.

**Effekt:** Den aktuelle effekt i watt. Enheden skal være sluttet til en kompatibel effektmåler.

**Effektgraf:** En linjefraf, der viser dine aktuelle, gennemsnitlige og maksimale effektværdier for den aktuelle aktivitet.

**Effektivitet i tråd:** Målingen af, hvor effektivt cyklisten træder i pedalerne.

**Effektsøjler:** En søjlegraf, der viser dine aktuelle, gennemsnitlige og maksimale effektværdier for den aktuelle aktivitet.

**Effektzone:** Det aktuelle interval for effekt (1 til 7) baseret på din FTP eller dine brugerdefinerede indstillinger.

**Ensartethed i tråd:** Målingen af, hvor ligeligt cyklisten lægger kraft i pedalerne i hver pedalbevægelse.

**EPOC:** Mængden af overskydende oxygenforbrug efter træning (EPOC) for den aktuelle aktivitet. EPOC angiver styrken af din træning.

**ETA ved destination:** Det anslåede klokkeslæt på dagen, hvor du når den endelige destination (justeret efter den lokale tid på destinationen). Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.

**ETA ved næste:** Det anslåede klokkeslæt på dagen, hvor du når det næste waypoint på ruten (justeret efter den lokale tid ved waypointet). Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.

**Fart:** Den aktuelle rejsehastighed.

**Flow:** Målingen af, hvor konsekvent du opretholder hastigheden og jævnheden gennem sving i den aktuelle aktivitet.

**Forreste gear:** Forreste cykelgear fra en gearpositionssensor.

**Gear:** Forreste og bageste cykelgear fra en gearpositionssensor.

**Gearbatteri:** Batteristatussen for en gearpositionssensor.

**Gearforhold:** Antal tænder på cyklens forreste og bageste gear som registreret af en gearpositionssensor.

**Gearkombination:** Den aktuelle gearkombination fra en gearpositionssensor.

**Gennemsnitlig puls:** Den gennemsnitlige puls for den aktuelle aktivitet.

**Gennemsnitsfart:** Den gennemsnitlige hastighed for den aktuelle aktivitet.

**Gentagelser tilbage:** Det resterende antal gentagelser under en træning.

**Gns. %HRR:** Den gennemsnitlige procentdel af pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for den aktuelle aktivitet.

**Gns. %maks. puls:** Den gennemsnitlige procentdel af den maksimale puls for den aktuelle aktivitet.

**Gns. balance:** Den gennemsnitlige venstre/højre effektbalance for den aktuelle aktivitet.

**Gns. effekt:** Den gennemsnitlige effekt for den aktuelle aktivitet.

**Gns. H Topeffektphase:** Den gennemsnitlige topeffektphasevinkel for det højre ben for den aktuelle aktivitet.

**Gns. højre effektphase:** Den gennemsnitlige effektphasevinkel for det højre ben for den aktuelle aktivitet.

**Gns. kadence:** Cykling. Den gennemsnitlige kadence for den aktuelle aktivitet.

**Gns. omgangstid:** Den gennemsnitlige omgangstid for den aktuelle aktivitet.

**Gns. PCO:** Den gennemsnitlige midterforskydning af platform for den aktuelle aktivitet.

**Gns. VAM:** Den gennemsnitlige opstigningshastighed for den aktuelle aktivitet.

**Gns. venstre effektphase:** Den gennemsnitlige effektphasevinkel for det venstre ben for den aktuelle aktivitet.

**Gns. venstre topeffektphase:** Den gennemsnitlige topeffektphasevinkel for det venstre ben for den aktuelle aktivitet.

**Gns. watt/kg:** Den gennemsnitlige effekt i watt pr. kilogram.

**GPS-signalstyrke:** GPS-satellitsignalet styrke.

**H. effektphase – omgang:** Den gennemsnitlige effektphasevinkel for det højre ben for den aktuelle omgang.

**H. topeff. phase – omgang:** Den gennemsnitlige topeffektphasevinkel for det højre ben for den aktuelle omgang.

**Hårdhed:** Måling af sværhedsgrad for den aktuelle aktivitet baseret på højde, hældning og hurtige retningsskift.

**Hastighedsgraf:** En linjegrav, der viser din hastighed for den aktuelle aktivitet.

**Hastighedssøjler:** En søjlegraf, der viser dine aktuelle, gennemsnitlige og maksimale hastighedsværdier for den aktuelle aktivitet.

**Hjælpetilstand:** Den aktuelle eBike-hjælpetilstand.

**Højde:** Højden over eller under havets overflade for din aktuelle position.

**Højdegraf:** En linjegrav viser den aktuelle højde, totale opstigning, totale nedstigning for den aktuelle aktivitet.

**Højre effektphase:** Den aktuelle effektphasevinkel for det højre ben. Effektphase er det sted i pedalbevægelsen, hvor der produceres positiv effekt.

**Højre topeffektphase:** Den aktuelle topeffektphasevinkel for det højre ben. Topeffektphase er det vinkelområde, hvor cyklisten producerer størstedelen af drivkraften.

**Intensity Factor:** Intensity Factor™ for den aktuelle aktivitet.

**Kadence:** Cykling. Antallet af pedalarmens omdrejninger. Din enhed skal være tilsluttet en kadencesensor, for at disse data vises.

**Kadencegraf:** En linjegrav, der viser dine cyklingskadenceværdier for den aktuelle aktivitet.

**Kadencesøjler:** En søjlegrav, der viser dine aktuelle, gennemsnitlige og maksimale cyklingskadenceværdier for den aktuelle aktivitet.

**Kalorier:** Antallet af forbrændte kalorier i alt.

**Kalorier tilbage:** De resterende kalorier under en træning, når du anvender et kaloriemål.

**Kilojoule:** Det akkumulerede, udførte arbejde (afgivet effekt) i kilojoule.

**Klokkeslæt:** Klokkeslættet baseret på din aktuelle position og dine tidsindstillinger (format, tidszone og sommertid).

**Lygter tilsluttet:** Antallet af tilsluttede lygter.

**Lystilstand:** Konfigurationstilstand for lygtenetværk.

**Maksimal effekt:** Den højeste effekt for den aktuelle aktivitet.

**Maksimal hastighed:** Den højeste hastighed for den aktuelle aktivitet.

**Mål:** Målet for træningstrinnet under en træning.

**Måleffekt:** Måleffekt under en aktivitet.

**Max omg.efk.:** Den højeste effekt for den aktuelle omgang.

**Midterforskydning af platform:** Midterforskydning af platform. Midterforskydning af platform er den placering på pedalplatformen, hvor der påføres kraft.

**Næste punkts position:** Det næste punkt på ruten eller banen.

**Normalized Power:** Normalized Power™ for den aktuelle aktivitet.

**Omg. %HRR:** Den gennemsnitlige procentdel af pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for den aktuelle omgang.

**Omg.hårdhed:** Den samlede hårdhedsscore for den aktuelle omgang.

**Omg.kadence:** Cykling. Den gennemsnitlige kadence for den aktuelle omgang.

**Omgange:** Antallet af gennemførte baner for den aktuelle aktivitet.

**Omgang - effekt:** Den gennemsnitlige effekt for den aktuelle omgang.

**Omgang - NP:** Gennemsnitlig Normalized Power for den aktuelle omgang.

**Omgang PCO:** Den gennemsnitlige midterforskydning af platform for den aktuelle omgang.

**Omgangsdistance:** Den tilbagelagte distance for den aktuelle omgang.

**Omgangsfart:** Den gennemsnitlige hastighed for den aktuelle omgang.

**Omgangsflow:** Den gennemsnitlige flowscore for den aktuelle omgang.

**Omgangspuls:** Den gennemsnitlige puls for den aktuelle omgang.

**Omgangstid:** Stopurstid for den aktuelle omgang.

**Omgangstid siddende:** Den tid, der er tilbragt siddende trædende i pedalerne for den aktuelle omgang.

**Omgangstid stående:** Den tid, der er tilbragt stående trædende i pedalerne for den aktuelle omgang.

**Omgang VAM:** Den gennemsnitlige opstigningshastighed for den aktuelle omgang.

**Præstationskrav:** Scoren for præstationskravet er en vurdering i realtid af din egnethed til at præstere.

**Puls:** Din puls i hjerteslag pr. minut (bpm). Enheden skal være tilsluttet en kompatibel pulsmåler.

**Pulsgraf:** En linjegrav, der viser dine aktuelle, gennemsnitlige og maksimale pulsværdier for den aktuelle aktivitet.

**Puls – sidste omgang:** Den gennemsnitlige puls for den senest gennemførte omgang.

**Pulssøjler:** En søjlegraf, der viser dine aktuelle, gennemsnitlige og maksimale pulsværdier for den aktuelle aktivitet.

**Puls tilbage:** Hvor meget du ligger over eller under pulsmålet under en træning.

**Pulszone:** Det aktuelle interval for din puls (1 til 5). Standardzonerne er baseret på din brugerprofil og maksimale puls (220 minus din alder).

**Pulszonegraf:** En linjefraf, der viser din aktuelle pulszone (1 til 5).

**Rækkevidde:** Den anslåede distance, du kan køre, baseret på aktuelle eBike-indstillinger og den resterende batterikapacitet.

**Resp.frekv.:** Din vejtrækningsfrekvens i åndedrag pr. minut (brpm).

**Resterende opstigninger:** Den resterende opstigning under en træning eller en bane, når du anvender et elevationsmål.

**Retning:** Den retning, du bevæger dig i.

**Saml. nedst.:** Den samlede højdenedstigning siden den seneste nulstilling.

**Samlet stigning:** Den samlede højdestigning siden den seneste nulstilling.

**Si. omg.efk.:** Den gennemsnitlige effekt for den senest gennemførte omgang.

**Si. omg. - NP:** Gennemsnitlig Normalized Power for den senest gennemførte omgang.

**Sidste omg. -dist.:** Den tilbagelagte distance for den senest gennemførte omgang.

**Sidste omgang - fart:** Den gennemsnitlige hastighed for den senest gennemførte omgang.

**Skifteråd:** Anbefalingen om at skifte op eller ned alt efter din aktuelle indsats. Din eBike skal være i manuel skiftetilstand.

**Solnedgang:** Tidspunktet for solnedgang på din GPS-position.

**Solopgang:** Tidspunktet for solopgang på din GPS-position.

**Status for strålevinkel:** Forlygtens stråletilstand.

**Stigning:** Beregningen af stigning (højde) divideret med løb (distance). Hvis du eksempelvis tilbagelægger 60 m (200 fod) for hver 3 m (10 fod), du stiger, er stigningen 5 %.

**Stigning til næste banepkt.:** Den resterende stigning til det næste punkt på banen.

**Temperatur:** Lufttemperaturen. Din kropstemperatur påvirker temperatursensoren.

**Tid foran:** Tiden foran eller bagved Virtual Partner.

**Tid for seneste omgang:** Stopurstrid for den senest gennemførte omgang.

**Tid i zone:** Den forgangne tid i hver enkelt puls- eller effektzone.

**Tidsforbrug:** Den samlede registrerede tid. Hvis du eksempelvis starter timeren og løber i 10 minutter, stopper timeren i 5 minutter og derefter starter timeren igen og løber i 20 minutter, er den forløbne tid 35 minutter.

**Tid siddende:** Den tid, der er tilbragt siddende trædende i pedalerne for den aktuelle aktivitet.

**Tid stående:** Den tid, der er tilbragt stående trædende i pedalerne for den aktuelle aktivitet.

**Tid tilbage:** Den resterende tid under en træning eller en rute, når du anvender et tidsmål.

**Tid til destination:** Den anslåede resterende tid, inden du når destination. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.

**Tid til næste:** Den anslåede resterende tid, inden du når det næste waypoint på ruten. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.

**Timer:** Stopurstrid for den aktuelle aktivitet.

**Træn.saml.:** En graf, der sammenligner dit aktuelle arbejde med træningsmålet.

**Træningsenhed modstand:** Den modstand, som hometraineren skal give.

**Træningstrin:** Under en træning, det aktuelle trin ud af det samlede antal trin.

**TSS:** Training Stress Score™ for den aktuelle aktivitet.

**V. effektphase – omgang:** Den gennemsnitlige effektphasevinkel for det venstre ben for den aktuelle omgang.

**V. topeffektphase – omg.:** Den gennemsnitlige topeffektphasevinkel for det venstre ben for den aktuelle omgang.

**VAM:** Den gennemsnitlige opstigningshastighed for den aktuelle aktivitet.

**Varighed:** Den resterende tid for det aktuelle træningstrin.

**Varighed:** Den forløbne tid for det aktuelle træningstrin.

**Venstre effektfase:** Den aktuelle effektfasevinkel for det venstre ben. Effektfase er det sted i pedalbevægelsen, hvor der produceres positiv effekt.

**Venstre topeffektphase:** Den aktuelle topeffektphasevinkel for det venstre ben. Topeffektphase er det vinkelområde, hvor cyklisten producerer størstedelen af drivkraften.

**Watt/kg:** Effekten i watt pr. kilogram.

**Watt/kg – omgang:** Den gennemsnitlige effekt i watt pr. kilogram for den aktuelle omgang.

## VO2 maks. standardbedømmelser

Disse tabeller omfatter standardklassificeringer for VO2 maks. estimat efter alder og køn.

| Mænd        | Fraktil | 20-29  | 30-39  | 40-49  | 50-59  | 60-69  | 70-79  |
|-------------|---------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| Enestående  | 95      | 55,4   | 54     | 52,5   | 48,9   | 45,7   | 42,1   |
| Fremragende | 80      | 51,1   | 48,3   | 46,4   | 43,4   | 39,5   | 36,7   |
| God         | 60      | 45,4   | 44     | 42,4   | 39,2   | 35,5   | 32,3   |
| Rimeligt    | 40      | 41,7   | 40,5   | 38,5   | 35,6   | 32,3   | 29,4   |
| Dårlig      | 0-40    | < 41,7 | < 40,5 | < 38,5 | < 35,6 | < 32,3 | < 29,4 |

| Kvinder     | Fraktil | 20-29  | 30-39  | 40-49 | 50-59  | 60-69  | 70-79  |
|-------------|---------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|
| Enestående  | 95      | 49,6   | 47,4   | 45,3  | 41,1   | 37,8   | 36,7   |
| Fremragende | 80      | 43,9   | 42,4   | 39,7  | 36,7   | 33     | 30,9   |
| God         | 60      | 39,5   | 37,8   | 36,3  | 33     | 30     | 28,1   |
| Rimeligt    | 40      | 36,1   | 34,4   | 33    | 30,1   | 27,5   | 25,9   |
| Dårlig      | 0-40    | < 36,1 | < 34,4 | < 33  | < 30,1 | < 27,5 | < 25,9 |

Data genoptrykt med tilladelse fra The Cooper Institute. For yderligere oplysninger, gå til [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## FTP-bedømmelser

Disse tabeller omfatter klassifikationer for FTP-estimer efter køn.

| Mænd        | W pr. kg (W/kg)   |
|-------------|-------------------|
| Enestående  | 5,05 og derover   |
| Fremragende | Fra 3,93 til 5,04 |
| God         | Fra 2,79 til 3,92 |
| Rimeligt    | Fra 2,23 til 2,78 |
| Utrænet     | Mindre end 2,23   |

| Kvinder     | W pr. kg (W/kg)   |
|-------------|-------------------|
| Enestående  | 4,30 og derover   |
| Fremragende | Fra 3,33 til 4,29 |
| God         | Fra 2,36 til 3,32 |
| Rimeligt    | Fra 1,90 til 2,35 |
| Utrænet     | Mindre end 1,90   |

FTP-bedømmelser er baseret på undersøgelser udført af Hunter Allen and Andrew Coggan, PhD, *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

## Udregning af pulszone

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

## Hjulstørrelse og -omkreds

Din hastighedssensor registrerer automatisk din hjulstørrelse. Du kan evt. manuelt indtaste din hjulstørrelse i hastighedssensorens indstillinger.

Dækstørrelse er markeret på begge sider af dækket. Dette er ikke en komplet liste. Du kan også måle omkredsen af dit hjul eller bruge en af de beregningsredskaber, der findes på internettet.

| Dækstørrelse         | Hjulomkreds (mm) |
|----------------------|------------------|
| 20 × 1,75            | 1515             |
| 20 × 1-3/8           | 1615             |
| 22 × 1-3/8           | 1770             |
| 22 × 1-1/2           | 1785             |
| 24 × 1               | 1753             |
| 24 × 3/4 lukket ring | 1785             |
| 24 × 1-1/8           | 1795             |
| 24 × 1,75            | 1890             |
| 24 × 1-1/4           | 1905             |
| 24 × 2,00            | 1925             |
| 24 × 2,125           | 1965             |
| 26 × 7/8             | 1920             |
| 26 × 1-1,0           | 1913             |
| 26 × 1               | 1952             |
| 26 × 1,25            | 1953             |
| 26 × 1-1/8           | 1970             |
| 26 × 1,40            | 2005             |
| 26 × 1,50            | 2010             |
| 26 × 1,75            | 2023             |
| 26 × 1,95            | 2050             |
| 26 × 2,00            | 2055             |
| 26 × 1-3/8           | 2068             |
| 26 × 2,10            | 2068             |
| 26 × 2,125           | 2070             |
| 26 × 2,35            | 2083             |
| 26 × 1-1/2           | 2100             |
| 26 × 3,00            | 2170             |
| 27 × 1               | 2145             |
| 27 × 1-1/8           | 2155             |
| 27 × 1-1/4           | 2161             |
| 27 × 1-3/8           | 2169             |
| 29 × 2,1             | 2288             |

| Dækstørrelse     | Hjulomkreds (mm) |
|------------------|------------------|
| 29 × 2,2         | 2298             |
| 29 × 2,3         | 2326             |
| 650 × 20C        | 1938             |
| 650 × 23C        | 1944             |
| 650 × 35A        | 2090             |
| 650 × 38B        | 2105             |
| 650 × 38A        | 2125             |
| 700 × 18C        | 2070             |
| 700 × 19C        | 2080             |
| 700 × 20C        | 2086             |
| 700 × 23C        | 2096             |
| 700 × 25C        | 2105             |
| 700C lukket ring | 2130             |
| 700 × 28C        | 2136             |
| 700 × 30C        | 2146             |
| 700 × 32C        | 2155             |
| 700 × 35C        | 2168             |
| 700 × 38C        | 2180             |
| 700 × 40C        | 2200             |
| 700 × 44C        | 2235             |
| 700 × 45C        | 2242             |
| 700 × 47C        | 2268             |



