

# EDGE<sup>®</sup> 605/705

CYKELDATOR MED GPS



© 2007 Garmin Ltd. eller dess dotterbolag.

Garmin International, Inc. 1200 East 151st Street, Olathe, Kansas 66062, USA Tel. +1 913 397 8200 eller +1 800 800 1020 Fax +1 913 397 8282	Garmin (Europe) Ltd. Liberty House, Hounslow Business Park, Southampton, Hampshire, SO40 9RB, Storbritannien Tel. +44 (0) 870.8501241 (utanför Storbritannien) 0808 2380000 (inom Storbritannien) Fax +44 (0) 870.8501251	Garmin Corporation No. 68, Jangshu 2nd Road, Shijr, Taipei County, Taiwan Tel. 886/2.2642.9199 Fax 886/2.2642.9099
---	---	---

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

Informationen i detta dokument kan ändras utan förvarning. Garmin förbehåller sig rätten att ändra eller förbättra sina produkter och att förändra innehållet utan skyldighet att meddela någon person eller organisation om

sådana ändringar eller förbättringar. Besök Garmins webbplats ([www.garmin.com](http://www.garmin.com)) för aktuella uppdateringar och tilläggsinformation om användning och drift av denna och andra produkter från Garmin.

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

microSD™ är ett varumärke som tillhör The SD Card Association. Windows® är ett registrerat varumärke som tillhör Microsoft Corporation i USA och/eller andra länder. Mac® är ett registrerat varumärke som tillhör Apple Computer, Inc. Övriga varumärken och varunamn tillhör deras respektive ägare.

## FÖRORD

Tack för att du valde cykeldatorn  
Garmin® Edge® 605/705.

**WARNING:** Du bör alltid prata med en läkare innan du påbörjar eller modifierar ett motionsprogram. I guiden *Viktig säkerhets- och produktinformation*, som medföljer i produktförpackningen, finns det viktig information och produktvarningar.

## Produktregistrering

Hjälp oss hjälpa dig på ett bättre sätt genom att fylla i vår onlineregistrering redan i dag! Gå till <http://my.garmin.com>. Spara inköpskvittot, i original eller kopia, på ett säkert ställe.

## Kontakta Garmin

I USA kontaktar du Garmins produktsupport på telefon: (913) 397,8200 eller (800) 800,1020, måndag-fredag, 8.00 – 17.00 CST, eller går till [www.garmin.com/support](http://www.garmin.com/support).

Europa: Kontakta Garmin (Europe) Ltd. på +44 (0) 870 8501241 (utanför Storbritannien) eller på 0808 2380000 (inom Storbritannien).

## Kostnadsfri Garmin-programvara

Gå till [www.garmin.com/edge](http://www.garmin.com/edge) om du vill hämta den webbaserade programvaran Garmin Connect™ eller datorprogramvaran Garmin Training Center®. Med denna programvara kan du lagra och analysera dina träningsdata.

## INNEHÅLL

<b>Förord</b> .....	<b>i</b>
Produktregistrering.....	i
Kontakta Garmin.....	i
Kostnadsfri Garmin- programvara.....	i
<b>Komma igång</b> .....	<b>1</b>
Knappar.....	1
Återställa Edge-enheten.....	2
Bakgrundsbelysning för Edge-enheten.....	2
Ikoner.....	2
Steg 1: Ladda batteriet.....	3
Steg 2: Installera Edge-enheten....	4
Steg 3: Slå på Edge-enheten.....	6
Steg 4: Hämta satellitsignaler.....	6
Steg 5: Spara din hemplats (valfritt).....	7
Steg 6: Konfigurera sensorer (valfritt).....	7
Steg 7: Ange dina profiler.....	8
Steg 8: Ge dig ut på en resa!.....	9
Steg 9: Hämta kostnadsfri programvara.....	9
Steg 10: Överföra historik till din dator.....	10
<b>Vart</b> .....	<b>11</b>
Följ historik.....	11
Sparade resor.....	11
Tillbaka till start.....	12
Sök efter platser.....	12
Söka efter favoriter.....	12
Sök efter adresser.....	13
Söka efter sevärheter.....	13
Avbryt navigering.....	13
<b>Träning</b> .....	<b>14</b>
Auto Pause®.....	14
Auto Lap®.....	14
<b>Varningar</b> .....	<b>16</b>
Använda tid- och avståndsvarningar.....	16
Använda hastighetsvarningar.....	17
Använda pulsvarningar.....	17
Använda taktvarningar.....	18
Använda kraftvarningar.....	19

<b>Virtual Partner®</b> .....	<b>20</b>	<b>Kraftmätare</b> .....	<b>41</b>
<b>Pass: enkla, intervall och avancerade</b> .....	<b>21</b>	Kraftkalibrering .....	41
Använda träningspass .....	21	Kraftzoner .....	41
Enkla pass .....	21	<b>Historik</b> .....	<b>42</b>
Intervallpass .....	22	Visa historik .....	42
Avancerade pass .....	24	Överföra historik till datorn .....	43
<b>Banor</b> .....	<b>28</b>	Radera historik .....	43
Skapa banor .....	28	<b>Datahantering</b> .....	<b>44</b>
Bandatasidor .....	29	Läsa in filer .....	44
<b>Använda kartan</b> .....	<b>31</b>	Steg 1: Sätt i ett MicroSD-kort (tillval) .....	44
Markera och söka efter platser .....	31	Steg 2: Anslut USB-kabeln .....	45
Satellitesida .....	32	Steg 3: Överför filer till datorn .....	45
Om GPS .....	33	Steg 4: Mata ut och koppla från USB-kabeln .....	45
<b>Använda tillbehör</b> .....	<b>34</b>	<b>Garmin-mappar</b> .....	<b>46</b>
Pulsmätare .....	34	<b>Ta bort filer</b> .....	<b>46</b>
Pulszoner .....	35	<b>Överföra filer till en annan     Edge-enhet (endast 705)</b> .....	<b>46</b>
Batteri för pulsmätare .....	37		
<b>GSC 10</b> .....	<b>37</b>		
Träna med takt .....	40		
GSC 10-batteri .....	40		

## FÖRORD

<b>Inställningar</b> .....	<b>47</b>	<b>Bilaga</b> .....	<b>58</b>
<b>Anpassade datafält</b> .....	<b>47</b>	Tillbehör .....	<b>58</b>
Edge-datafält.....	48	<b>Batteriinformation</b> .....	<b>58</b>
<b>System</b> .....	<b>53</b>	Batteri för pulsmätare.....	58
<b>Karta</b> .....	<b>53</b>	GSC 10-batteri.....	59
<b>Rutt</b> .....	<b>54</b>	<b>Specifikationer</b> .....	<b>60</b>
Inställningar för		Edge.....	60
Bil/motorcykel .....	54	Cykelfäste .....	60
Inställningar för Cykel		Pulsmätare .....	61
och Fotgängare.....	54	GSC 10 .....	61
<b>Profil och zoner</b> .....	<b>54</b>	<b>Barometrisk höjdmätare</b> .....	<b>62</b>
Profilerna Användare		<b>Däckstorlek och omkrets</b> .....	<b>62</b>
och Cykel .....	54	<b>Överensstämmelseförklaring</b> .....	<b>64</b>
Hastighetszoner .....	54	<b>Felsökning</b> .....	<b>65</b>
Puls- och kraftzoner		<b>Sakregister</b> .....	<b>67</b>
(Edge 705).....	55		
<b>Visning</b> .....	<b>55</b>		
<b>Enheter och tid</b> .....	<b>55</b>		
<b>Dataregistrering</b> .....	<b>56</b>		
<b>ANT+Sport</b> .....	<b>57</b>		
Tillbehör .....	57		
Ta emot och överföra data .....	57		

## KOMMA IGÅNG

## Knappar

**1** ström 

- Tryck på och håll ned för att sätta på/stänga av enheten.
- Tryck snabbt för att sätta på/stänga av belysningen.

**2** mode

- Tryck om du vill återgå till föregående sida.
- Håll nedtryckt om du vill växla cykelprofiler.

**3** reset/lap

- Håll nedtryckt om du vill nollställa timern.
- Tryck om du vill skapa ett nytt varv.

**4** styrspek/enter

- Flytta styrspeken om du vill bläddra genom menyer, alternativ och datafält.
- Tryck in styrspeken om du vill välja alternativ och bekräfta meddelanden.

## 5 start/stop

Tryck om du vill starta/stoppa timern.

## 6 menu

- Tryck om du vill öppna menusidan.
- Håll nedtryckt om du vill låsa/låsa upp Edge-enhetens knappar.


## 7 in/out

Tryck om du vill zooma in/out kartsidan och höjdmätarsidan.








## Återställa Edge-enheten

Om Edge-enheten låses/frysas, nollställer du den genom att trycka på **mode** och **reset/lap** samtidigt. Detta raderar inte dina data eller inställningar.

## Bakgrundsbelysning för Edge-enheten

Tryck på  om du vill slå på bakgrundsbelysningen. Ändra bakgrundsbelysningens styrka med hjälp av styrspaken.

## Ikoner

	Batteriladdningsnivå
	Batteriet laddar
	Satellitikonen ändras från tom till 3D när enheten tar emot satellitsignaler.
	Pulsmätaren aktiv
	Taktsensor aktiv
	Kraftsensor aktiv
	Knappås aktivt



## Steg 1: Ladda batteriet

**WARNING!** Den här produkten innehåller ett litiumjonbatteri. Läs den medföljande guiden *Viktig säkerhets- och produktinformation* i produktförpackningen för viktig information om produkten och batterisäkerhet.

Edge-enheten drivs av ett inbyggt litiumjonbatteri som du kan ladda med den nätadapter som medföljer. Du kan också ladda Edge-enheten med USB-kabeln och datorn. Ladda Edge-enheten i minst tre timmer innan du börjar använda den.



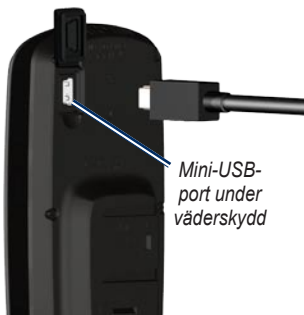
**OBS!** Förhindra korrosion genom att torka mini-USB-porten, väderskyddet och omgivande område noga innan du laddar eller ansluter enheten till en dator.



**TIPS:** Edge-enheten laddas inte utanför temperaturområdet 0–50°C.

### Så här laddar du upp Edge-enheten:

1. På baksidan av Edge-enheten lyfter du upp väderskyddet från mini-USB-porten.
2. Anslut mini-USB-ändan av nätadaptern eller USB-kabeln till mini-USB-porten på baksidan av Edge-enheten.



3. Anslut den andra änden till ett vanligt eluttag eller en ledig USB-port på datorn (USB).

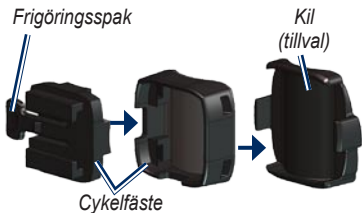
Ett fulladdat batteri kan användas i ca. 15 timmar innan det måste laddas upp igen. Mer information om batterier finns på [sidan 60](#).

## Steg 2: Installera Edge-enheten

För bästa GPS-mottagning, placera cykelfästet så att framsidan av Edge-enheten är riktad mot himlen. Du kan installera cykelfästet på styrstammen eller styret. Installation på styrstammen (visas här) ger en stadigare placering. Tillbehörskilen bör användas under fästet för att ge en bättre visningsvinkel.

### Så här installerar du Edge-enheten på styrstammen:

1. Fäst kilen på cykelns styrstam och installera sedan cykelfästet på kilen. Kontrollera att frigöringsspaken är till vänster.



**För styren:** Separera och ta loss den övre delen av fästet, vrid den 90 grader och sätt tillbaka den. Fortsätt med steg 2.

**För styren med en diameter mindre än 25,4 mm (1 tum):** Placera gummikudden under cykelfästet för att öka stammens diameter. Gummikudden förhindrar även att fästet glider. Fortsätt med steg 2.

2. Montera cykelfästet säkert med två kabelhållare. Se till att kabelfästena leds genom båda delarna av cykelfästet.

3. Passa in Edge-enheten med cykelfästet så att enheten ligger parallellt med stammen.



4. Skjut Edge-enheten åt vänster tills den klickar på plats.




Vy över Edge-enhetens översida monterad på ett styre

### Så här frigör du Edge-enheten:

Tryck ned frigöringsspaken och skjut Edge-enheten åt höger.

## Steg 3: Slå på Edge-enheten

Håll  nedtryckt för att slå på Edge-enheten. Följ de konfigurationsinstruktioner som visas på skärmen.

## Steg 4: Hämta satellitsignaler

Innan du kan börja använda Edge-enheten måste du hämta GPS-satellitsignaler. Det kan ta 30-60 sekunder att söka efter satellitsignaler.

1. Gå utomhus till en öppen plats. För bästa mottagning, se till att framsidan av Edge-enheten är riktad mot himlen.
2. Vänta medan Edge-enheten söker efter satelliter. Stå stilla på en öppen plats och börja inte röra på dig förrän sidan för satellitsökning försvinner.





**OBS!** Om du vill stänga av GPS-mottagaren och använda Edge-enheten inomhus, se [sidan 53](#).

## Steg 5: Spara din hemplats (valfritt)

Du kan ange en hemplats för den plats du oftast besöker.

1. Tryck på **menu** > välj **Vart** > **Sök efter platser** > **Favoriter** > **Kör hem**.
2. Följ instruktionerna på skärmen.

## Steg 6: Konfigurera sensorer (valfritt)

Om Edge-enheten har en pulsmätare eller GSC™ 10 -hastighets- och taktensor, är ANT+Sport™-sensorerna redan ihopparade med Edge-enheten. Tryck på **menu**. Ikonerna  och  slutar blinka när sensorerna paras ihop. Om du köpt ett tillbehör separat, se [sidan 57](#).

Instruktioner för hur du använder pulsmätaren finns på [sidan 34](#).

Instruktioner för hur du använder GSC 10 finns på [sidan 37](#).

## Steg 7: Ange dina profiler

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

### Så här anger du användarprofilen:

1. Tryck på **menu** > välj **Inställningar** > **Profil och zoner** > **Användarprofil**.
2. Ange kön, födelsedatum och vikt.



**TIPS:** När du har valt alternativ eller angett värden trycker du på **mode** för att avsluta.

*Ändra  
fältvärden  
med hjälp av  
styrspaken.*

### Så här anger du cykelprofil:

1. Tryck på **menu** > välj **Inställningar** > **Profil och zoner** > **Cykelprofil**.

2. Välj en cykelprofil. Du kan spara upp till tre profiler.
3. Ange din cykelinformation.
4. (Endast Edge 705) Om du har en GSC 10-hastighets- och taktensor, markerar du kryssrutan **Takt**. Om du har en kraftmätare från en annan tillverkare, markerar du kryssrutan **Kraft**. Mer information om tillbehör finns på [sidorna 34–41](#).
5. I fältet **Hjulstorlek** väljer du **Auto** om du vill att GSC 10 automatiskt ska känna av hjulstorleken med GPS-data, eller väljer **Anpassat** för att ange hjulstorleken. För en tabell med storlekar och omkretsar, se [sidan 62](#).

## Steg 8: Ge dig ut på en resa!

1. Tryck på **mode** om du vill visa cykeldatorsidan.
2. Tryck på **start** för att starta timern.
3. När du är klar, trycker du på **stop**.
4. Håll **lap/reset** nedtryckt om du vill spara resdata och nollställa timern.

## Steg 9: Hämta kostnadsfri programvara

1. Gå till [www.garmin.com/edge](http://www.garmin.com/edge).
2. Följ instruktionerna på skärmen för att hämta Garmin Training Center eller Garmin Connect.

## Steg 10: Överföra historik till din dator

1. Anslut den mindre kontakten på USB-kabeln till mini-USB-anslutningen på baksidan av Edge-enheten (under väderskyddslocket).
2. Anslut den större kontakten på USB-kabeln till en USB-port på datorn.
3. Öppna Garmin Connect eller Garmin Training Center. Följ överföringsinstruktioner som medföljer programvaran.



## VART

Använd Vart-funktionerna om du vill navigera i resor i historiken, resor från en extern källa, tillbaka till startpunkten, till Favoriter och till sevärdheter.




---

**OBS!** Du måste starta timern om du ska spara den aktuella resan i Edge-enhetens historik.

---

## Följ historik

Du kan navigera längs alla resor som sparats i Edge-enhetens historik.

1. Tryck på **menu** > välj **Vart** > **Följ historik**.
2. Välj en resa i listan. Edge-enheten beräknar rutten, inklusive vägledningar från den aktuella platsen till resans startpunkt.

## Sparade resor

Du kan också navigera i en resa som överförs till Edge-enheten från en extern källa. Exempel: du har hittat en suverän väg på Internet eller så har en annan Edge-ägare skapat en rutt åt dig.




---

**OBS!** Spår- eller ruttfiler måste sparas med filändelsen \*.gpx.

---

1. Överför \*.gpx-filen till mappen Garmin\GPX i Edge-enhetens minne. Mer information om hur du överför filer till Edge-enheten finns på [sidorna 44–46](#).
2. Tryck på **menu** > välj **Vart** > **Sparade resor**.
3. Välj en resa i listan.

## Tillbaka till start



**OBS!** Du måste starta timern om du ska använda funktionen Tillbaka till start.

När du har nått din destination eller är färdig med resan, trycker du på **menu** > väljer **Vart** > **Tillb. till start**. Edge-enheten navigerar tillbaka till startpunkten.

## Sök efter platser

Du kan söka efter sparade waypoints (platser) och senaste sökningar i Favoriter. Med ytterligare kartdata kan du även söka efter adresser och sevärdheter.

### Söka efter favoriter

#### Kör hem

Om du inte har sparat din hemplats än, se [sidan 7](#). Tryck på **menu** > välj **Vart** > **Sök efter platser** > **Favoriter** > **Kör hem**. Edge-enheten beräknas automatiskt rutten hem.

## Senaste sökningar

Din Edge-enhet lagrar de 50 senaste funna platserna. De allra senaste hittade platserna visas högst upp i listan. Tryck på **menu** > välj **Vart** > **Sök efter platser** > **Favoriter** > **Senaste sökningar**.



**OBS!** Du kan spara, redigera och ta bort poster från Senaste sökningar.

## Mina favoriter

1. Tryck på **menu** > välj **Vart** > **Sök efter platser** > **Favoriter** > **Mina favoriter**.



**TIPS:** Använd skärmtangentbordet och begränsa sökningen. Välj **OK** om du vill visa hela listan.

2. Välj en plats i listan.
3. Välj **Kör till**.

### Redigera Mina favoriter

1. Tryck på **menu** > välj **Vart** > **Sök efter platser** > **Favoriter** > **Mina favoriter**.
2. Välj en plats i listan.
3. Redigera informationen om det behövs.
4. Tryck på **mode** om du vill avsluta.




---

**OBS!** Dina ändringar sparas automatiskt när du lämnar sidan.

---

### Ta bort Mina favoriter

1. Tryck på **menu** > välj **Vart** > **Sök efter platser** > **Favoriter** > **Mina favoriter**.
2. Välj **Ta bort**.
3. Välj **Ja** för att bekräfta.

### Sök efter adresser

1. Tryck på **menu** > välj **Vart** > **Sök efter platser** > **Adresser**.
2. Ange region, stad, nummer och gatnamn.
3. Välj en adress i listan med träffar.
4. Välj **Kör till**.

### Söka efter sevärdheter

1. Tryck på **menu** > välj **Vart** > **Sök efter platser**.
2. Om det behövs väljer du en kategori och en underkategori.
3. Välj en plats i listan.
4. Välj **Kör till**.

### Avbryt navigering

Tryck på **menu** > välj **Vart** > **Stoppa navigering**.

## TRÄNING

Edge-enheten har flera träningsfunktioner och valfria inställningar. Använd din Edge-enhet till att ange mål och varningar, träna med en virtuell kompis (Virtual Partner®), programmera träningspass och planera banor baserade på befintlig historik.

### Auto Pause®

Du kan ställa in Edge-enheten på att pausa timern automatiskt under resan när du stannar eller när hastigheten faller under ett angivet värde. Den här inställningen är användbar om sträckan innehåller trafikljus eller andra platser där du måste sakta ned eller stanna.

När du aktiverar Autopaus, lagrar Edge-enheten alla pausade tider som vilotid och alla pausade avstånd som vilodistans. Om du vill lägga till dessa datafält på en anpassad sida, läser du på [sidan 47](#).



**OBS!** Vilotid och distans för Autopaus lagras inte i historiken.

### Auto Lap®

Med den här funktionen kan du automatiskt markera varvet på en viss position eller efter att ha du färdats en viss distans. Den här inställningen är användbar när du vill jämföra prestationer över olika delar av en resa (var 10 kilometer eller en stor backe till exempel).

### Så här ställer du in autopaus/varv:

1. Tryck på **menu** > välj **Träning** > **Autopaus/varv**.
2. I fältet **Auto tidsurspaus** väljer du **Efter stopp** eller **Anpassa hastighet** om du vill ange ett värde.



3. I fältet **Autom. varvstart** väljer du **Efter sträcka** om du vill ange ett värde eller **Efter position** om du vill välja ett alternativ:
- **Endast varv** – aktiverar varvräknaren varje gång du trycker på **lap** och varje gång du passerar någon av de platserna igen.
  - **Start och varv** – aktiverar varvräknaren på den GPS-position där du trycker på **start** och på alla platser under turen där du trycker på **lap**.

- **Märke och varv** – aktiverar varvräknaren på en viss GPS-position som märkts ut innan turen och på alla platser under turen där du tryckt på **lap**.




---

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

---

## Varningar

Använd Edge-enhetens varningar om du vill träna mot vissa tids-, distans-, hastighets-, puls-, takt- och kraftmål.

### Använda tid- och avståndsvarningar

Tid- och avståndsvarningar är användbara för långa pass där du vill träna under en viss tid eller distans. När du når ditt mål piper Edge-enheten och ett meddelande visas.

### Så här anger du en tids- eller avståndsvarning:

1. Tryck på **menu** > välj **Träning** > **Varningar** > **Tid-/distansvarning**.



2. I fältet **Tidsvarningar** väljer du **En gång** eller **Repetera**.
3. Ange en tid i fältet **Varna vid**.



- I fältet **Distansvarningar** väljer du **En gång** eller **Repetera**.
- Ange en distans i fältet **Varna vid**.

## Använda hastighetsvarningar

Hastighetsvarningar varnar dig om du överskrider eller faller under en anpassad hastighetsinställning under turen.

Med hastighetsvarningen kan du använda hastighetszoner som lagrats i Edge-enheten. Mer information om hastighetszoner finns på [sidan 54](#).

### Så här ställer du in en hastighetsvarning:

- Tryck på **menu** > välj **Träning** > **Varningar** > **Hastighetsvarning**.
- I fältet **Varning för hög hastighet** väljer du en hastighetszon eller väljer **Anpassad** om du vill ange ett eget varningsvärde.



- Upprepa för fältet **Varning för låg hastighet**.

## Använda pulsvarningar



**OBS!** Om du vill använda pulsvarningar måste du ha en Edge 705 och en pulsövervakare.

Pulsvarningen varnar dig om pulsen går över eller under ett visst antal slag per minut (bpm). Pulsvarningar kan även varna dig om pulsen går över eller under en viss pulszon – ett intervall av slag per minut. De fem vanligaste accepterade pulszonerna kan hjälpa dig fastställa träningsintensitet. Mer information om puls zoner finns på [sidan 35](#).

### Så här ställer du in en pulsvarning:

1. Tryck på **menu** > välj **Träning** > **Varningar** > **Pulsvarning**.
2. I fältet **Varning, max.puls** väljer du en zon eller väljer **Anpassad** om du vill ange ett eget varningsvärde. Maxvärdet är 235 bpm.

Varning, max.puls:
Zon 5
Varna över:
185 bpm
Varning, min.puls:
Egen
Varna under:
70 bpm

3. Repetera för fältet **Varning, min.puls**. Minvärdet är 35 bpm.



**OBS!** När du anger anpassade pulsvärden måste du ange min.- och maxvarningar som ligger minst 5 bpm ifrån varandra.

### Använda taktvarningar



**OBS!** Om du vill använda taktvarningar måste du ha en Edge 705 och en GSC 10.

Taktvarningen varnar dig om takten går över eller under ett visst antal varv av vevarmen per minut (varv/min). Mer information om träning med takt finns på [sidan 40](#).



## Så här ställer du in en taktvarning:

1. Tryck på **menu** > välj **Träning** > **Varningar** > **Taktvarning**.
2. I fältet **Varning hög takt** väljer du **På**.
3. Ange ett värde i fältet **Varna över**. Maxvärdet är 255.

Varning hög takt:
Till
Varna över:
150 rpm
Varning låg takt:
Till
Varna under:
50 rpm

4. Upprepa för fältet **Varning för låg takt**. Här är min.värdet 0.

## Använda kraftvarningar



**OBS!** Om du vill använda kraftvarningar måste du ha en Edge 705 och en kraftmätare från en annan tillverkare.

Kraftvarningen varnar dig om kraftnivån går över eller under ett visst värde i Watt eller % FTP ("functional threshold power"). Mer information om hur du använder mätare från andra tillverkare finns på [sidan 41](#).

## Så här ställer du in en kraftvarning:

1. Tryck på **menu** > välj **Träning** > **Varningar** > **Kraftvarning**.
2. I fältet **Varning, max.kraft** väljer du en zon eller väljer **Anpassad** om du vill ange ett eget varningsvärde.



3. Repetera för fältet **Varning, min.kraft**.

## Virtual Partner®

Virtual Partner är ett unikt verktyg som utformats att hjälpa dig uppfylla dina träningsmål. Den virtuella kompisen tävlar mot dig under enkla pass och sträckor.

## Så här visar du Virtual Partner-data:

1. Konfigurera ett enkelt pass eller sträcka.
2. Tryck på **start**.
3. Tryck på **enter** om du vill visa Virtual Partner-data.



Virtual Partner  
Du

## Så här avaktiverar du Virtual Partner:

Tryck på **menu** > välj **Träning** > **Virtual Partner** > **Av**.

## Pass: enkla, intervall och avancerade

Tryck på **menu** > välj **Träning** > **Pass** om du vill välja den typ av träning som passar dig.

Enkla pass och intervallpass ersätts varje gång du skapar ett pass av samma typ. Du kan spara och ändra avancerade pass. Mer information om hur du överför träningspass till och från Edge-enheten finns på [sidorna 9–10](#).

### Använda träningspass

Under träningspasset kan du trycka på **mode** om du vill visa sidan med data om träningspasset. När du slutför alla steg i ditt träningspass visas ett meddelandet om att träningspasset slutförts.

## Så här avslutar du ett pass i förtid:

Tryck på **menu** > välj **Träning** > **Avbryt pass**.

## Så här avbryter du ett intervallpass eller ett steg i ett avancerat pass i förtid:

Tryck på knappen (**lap/reset**).

### Enkla pass

För enkla pass anger du tids-, distans- eller pulsmål, så visar Edge-enheten den virtuella kompisen som hjälper dig uppnå dem. Det är lätt att ange ett av de följande enkla träningspassen med din Edge-enhet:

- Distans och tid
- Tid och hastighet
- Distans och hastighet

## Så här konfigurerar du ett enkelt pass:

1. Tryck på **menu** > välj **Träning** > **Pass** > **Enkla pass**.
2. Välj typ av enkelt träningspass.
3. Ange värden i det första och andra fältet. Det tredje fältet beräknas automatiskt.
4. Välj **Klar**.

Tid:	01:30:00
Hastighet:	30.6%
Sträcka:	45.90m
<b>Klar?</b>	

5. Tryck på **start**.

## Intervallpass

Du kan skapa intervallpass med din Edge baserade på följande villkor:

- Kör en viss sträcka och vila under en viss tid.
- Kör en viss sträcka och vila under en viss sträcka.
- Kör en viss tid och vila en viss tid.
- Kör en viss tid och vila en viss sträcka.

## Så här skapar du ett intervallpass:

1. Tryck på **menu** > välj **Träning** > **Pass** > **Intervall**.

- Välj typ av intervallpass.
- Anges distans- eller tidsvärden i motsvarande fält.
- I fältet **Repetitioner** anger du antalet gånger som du vill repetera varje intervall.
- Välj **Uppvärm. & nedvarv** (valfritt).
- Välj **Klar**.

Sträcka:
16.09 <sup>km</sup>
Vilotid:
00:01:00
Repetitioner:
6
<input checked="" type="checkbox"/> Uppvärm. & nedvarv.
<b>Klar?</b>

- Tryck på **start**.

Om du valde **Uppvärm. & nedvarv**, trycker du på **lap** i slutet av uppvärmningsvarvet om du vill starta det första intervallet. I slutet av det sista intervallet startar Edge-enheten automatiskt ett nedvarv. När du har varvat ned trycker du på **lap** för att avsluta passet.

När du närmar dig slutet av varje varv ljuder ett larm och ett meddelande visas, som räknar ned tiden tills ett nytt varv börjar. Du kan när som helst under intervallpasset trycka på **varv** om du vill avsluta ett steg tidigare.

### **Avancerade pass**

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

### **Skapa avancerade pass**

Garmin rekommenderar att du använder Garmin Training Center eller Garmin Connect till att skapa pass och överföra dem till din Edge-enhet. Däremot kan du även skapa och spara ett avancerat pass direkt på din Edge-enhet. Du kan inte använda Edge-enheten till att schemalägga pass. Du måste använda Garmin Training Center eller Garmin Connect.



---

**OBS!** Om du skapar ett pass på Edge-enheten måste du överföra det till Garmin Training Center eller Garmin Connect. I annat fall skrivs passet över när du läser in träningspass till Edge-enheten.

---

## Så här skapar du ett avancerat pass med Edge-enheten:

1. Tryck på **menu** > välj **Träning** > **Pass** > **Avancerade** > **<Skapa nytt>**.
2. Ange ett beskrivande namn för passet i det översta fältet (t.ex. 40KBACKE).
3. Välj **1. Öppna Inget mål** > **Ändra steg**.

<b>Varaktighet.</b>	<b>Öppen</b>
<b>Tills Varv trycks in</b>	
<b>Mål</b>	<b>Hastighet:</b>
	<b>Climb 4</b>
<b>Från</b>	<b>3.86%</b>
<b>til</b>	<b>4.83%</b>
<b>Vilovarv</b>	<b>Ja</b>

4. I fältet **Varaktighet** väljer du hur länge du vill att steget ska vara. Om du väljer **Öppna**, kan du avsluta steget under passet genom att trycka på **lap**.

5. I fältet **Mål** väljer du mål under steget (**Hastighet**, **Puls**, **Takt**, **Kraft** eller **Inget**).



**OBS!** Puls-, takt- och kraftmål är bara avsedda för Edge 705.

6. (Valfritt) Välj en målnoz och intervall. Exempel: om ditt mål är puls, väljer du en pulsnoz och anger ett anpassat intervall.
7. Om det är ett vilovarv, väljer du **Ja** i fältet **Vilovarv**.
8. Tryck på **mode** för att fortsätta.
9. Om du vill ange ett annat steg, väljer du **<Lägg till nytt steg>**. Upprepa sedan steg 4–8.

## Så här upprepar du steg:

1. Välj <Lägg till nytt steg>.
2. I fältet **Varaktighet** väljer du **Repetera**.
3. I fältet **Tillbaka till steg** väljer du det steg som du vill repetera.
4. I fältet **Antal repetitioner** anger du antalet repetitioner.

<b>Varaktigh.</b>	<b>Repetera</b>
<b>Tillbaka till steg</b>	<b>1</b>
<b>Antal repetitioner</b>	<b>4</b>

5. Tryck på **mode** för att fortsätta.

## Starta ett avancerat pass

1. Tryck på **menu** > välj **Träning** > **Pass** > **Avancerade**.
2. Välj passet.
3. Välj **Kör pass**.
4. Tryck på **start**.



**OBS!** Tryck på **enter** om du vill visa fler data.

<b>Tid</b>	
<b>00:08:00</b>	
<b>Fart</b>	<b>Sträcka</b>
<b>15.2<sub>k</sub><sup>h</sup></b>	<b>3.2<sub>k</sub><sup>m</sup></b>
<b>Cykel för 30:00</b>	
<b>00:22:00</b>	
<b>Flat 1</b>	
<b>1.9</b>	



När du har påbörjat ett avancerat pass visar Edge-enheten varje steg i passet, inklusive namnet på steget, målet (om det finns något) och aktuella passdata. Ett ljudlarm ljuder när du håller på att avsluta ett träningspass. Ett meddelande visas, som räknar ned tiden eller avståndet tills ett nytt steg börjar. Du kan när som helst under det avancerade träningspasset trycka på **lap** om du vill avsluta ett steg tidigare.

### Ändra avancerade pass

Du kan ändra träningspass i Garmin Training Center, Garmin Connect eller direkt i Edge-enheten. Om du ändrar träningspass i Edge-enheten kan det hända att ändringarna blir tillfälliga. Garmin Training Center och Garmin Connect fungerar som ”huvudlista” med avancerade träningspass: om du ändrar ett pass i Edge-enheten, skrivs ändringarna över nästa gång du överför träningspass från Garmin Training Center eller Garmin Connect.

Om du vill göra en permanent ändring i ett träningspass redigerar du passet i Garmin Training Center eller Garmin Connect och överför det sedan till din Edge-enhet.

### Så här ändrar du ett avancerat träningspass:

1. Tryck på **menu** > välj **Träning** > **Pass** > **Avancerat**.
2. Välj träningspasset.
3. Välj **Ändra pass**.
4. Välj steget.
5. Välj **Ändra steg**.
6. Gör önskade ändringar och fortsätt sedan genom att trycka på **mode**.
7. Tryck på **mode** om du vill avsluta.

### Så här tar du bort ett avancerat träningspass:

1. Tryck på **menu** > välj **Träning** > **Pass** > **Avancerat**.
2. Välj passet.
3. Tryck på **Ta bort pass** > **Ja**.

### Banor

Ett annat sätt att använda Edge på för anpassad träning är att skapa och redigera banor utifrån inspelade aktiviteter. Du kan följa banan och försöka matcha eller överträffa de tidigare målen. Du kan också tävla mot den virtuella kompisen när du tränar med banor. Om du vill aktivera den virtuella kompisen läser du på [sidan 20](#).

### Skapa banor

Garmin rekommenderar att du använder Garmin Training Center eller Garmin Connect till att skapa banor och kontrollpunkter. Sedan kan du överföra dem till din Edge-enhet.

Du kan också skapa en sträcka (utan kontrollpunkter) på din Edge-enhet.

### Så här skapar du en bana på Edge-enheten:

1. Tryck på **menu** > välj **Träning** > **Banor** > **<Skapa ny>**.
2. I listan med resor väljer du en tidigare resa som du vill basera banan på.
3. Ange ett beskrivande namn i det översta fältet (t.ex. 44KTT).
4. Tryck på **mode** om du vill avsluta.

## Lägga till kontrollpunkter

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

## Så här startar du en bana:

1. Tryck på **menu** > välj **Träning** > **Banor**.
2. Välj en sträcka i listan.
3. Välj **Kör bana**.
4. Tryck på **start**. Historiken registreras även om du inte är på banan. Ett meddelande om att banan är slutförd visas när du är klar.

## Bandatasidor

Tid		00:01:00	
Fart	17.3 <sub>k/h</sub>	Sträcka	5 <sub>m</sub>
Str. t. banpkt.	1.73 <sub>m</sub>	Tid t. banpkt.	3:26
Sträcka kvar	8.30 <sub>k/m</sub>	Måttid	32:02

På den här sidan trycker du på **mode** och **enter** för att visa fler data om banan, inklusive karta över banan, höjdggraf, kompassidan och data om den virtuella kompisen.

## Alternativ för Ur kurs

Du kan ta med en uppvärmning innan du påbörjar banan. Tryck på **start** om du vill påbörja banan och värm sedan upp som vanligt. Se till att hålla dig från banan när du värmer upp. När du är redo att börja, vänder du dig mot banan. När du befinner dig på en del av banan, visas ett meddelande om att du är på banan.



**OBS!** Så snart som du trycker på **start**, startar din virtuella kompis banan och väntar inte på att du slutför uppvärmningen.

---

Om du avviker från banan visas ett meddelande om det. Använd kompassidan eller kartsidan för att hitta tillbaka till banan.

### Så här avslutar du en bana manuellt:

Tryck på **menu** > välj **Träning** > **Avbryt bana**.

### Så här redigerar du ett bannamn:

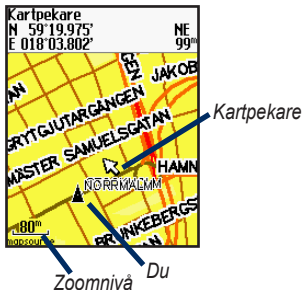
1. Tryck på **menu** > välj **Träning** > **Banor**.
2. Tryck på den bana som du vill ändra.
3. Välj **Ändra bana**.
4. Redigera banans namn.
5. Tryck på **mode** om du vill avsluta.

### Så här tar du bort en bana:

1. Tryck på **menu** > välj **Träning** > **Banor**.
2. Tryck på den bana som du vill ta bort.
3. Välj **Ta bort bana**.
4. Välj **Ja** om du vill ta bort den.
5. Tryck på **mode** om du vill avsluta.

## ANVÄNDA KARTAN

Tryck på **mode** för att visa kartsidan. När du startar timern och börjar röra på dig, visas en liten streckad linje på kartan som anger exakt hur du rört dig. Denna streckade linje kallas för spår. Tryck på **in/out** om du vill zooma kartan. Flytta styrspaken om du vill visa fler positionsdata. Du kan också lägga till anpassade datafält på kartsidan. Mer information finns på [sidan 47](#).



## Markera och söka efter platser

En plats är en waypoint på kartan som du kan spara som en favorit. Om du vill komma ihåg landmärken eller återgå till en viss plats markerar du punkten på kartan. Platsen visas på kartan med ett namn och en symbol. Du kan söka efter, visa och återgå till platser när som helst.

### Markera din aktuella position:

1. Gå till en plats som du vill märka.
2. Tryck på **menu > Spara plats**.
3. Välj en symbol och ange ett beskrivande namn.
4. Gör andra ändringar om det behövs och välj sedan **OK**.

### Så här markerar du en plats med koordinater:

1. Tryck på **menu** > **Spara plats**.
2. Använd skärmens knappsets till att ange koordinaterna och höjden.
3. Gör andra ändringar om det behövs och välj sedan **OK**.

### Så här markerar du en plats på kartan:

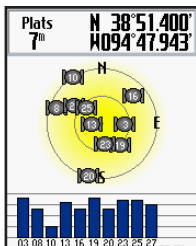
1. Tryck på **mode** om du vill komma till kartsidan.
2. Flytta kartpekaren med hjälp av styrspaken till den plats du vill spara.
3. Tryck på **enter**.
4. Välj **Ja** om du vill spara waypointen.
5. Välj en symbol och ange ett beskrivande namn.



6. Tryck på **mode** för att fortsätta.

## Satellitsida

På satellitsidan visas information om de GPS-signaler som Edge-enheten tar emot för tillfället. Tryck på **menu** > välj **Satellit**.



På satellitsidan blinkar de tillgängliga satelliterna när Edge-enheten söker efter satellitsignaler. Hittade satelliter och varje motsvarande stapel nedan ändras till solida. GPS-noggrannheten och -koordinaterna visas högst upp på sidan.

**WARNING:** Läs guiden *Viktig säkerhets- och produktinformation* som medföljer i produktförpackningen för viktig information om säker och korrekt kartanvändning.

## Om GPS

GPS (Global Positioning System) är ett satellitbaserat navigationssystem som utgörs av ett nätverk av 24 satelliter placerade i omloppsbanor av USA:s försvarsdepartement. GPS var ursprungligen avsett för militär användning, men på 80-talet gjorde myndigheterna systemet tillgängligt för civil användning. GPS fungerar i alla väder, var som helst på jorden, dygnet runt. Det finns ingen abonnemangsavgift eller andra avgifter för användning av GPS.

För mer information, gå till [www.garmin.com/aboutGPS](http://www.garmin.com/aboutGPS).

## ANVÄNDA TILLBEHÖR

I det här avsnittet beskrivs tillbehör som är kompatibla med Edge 705:

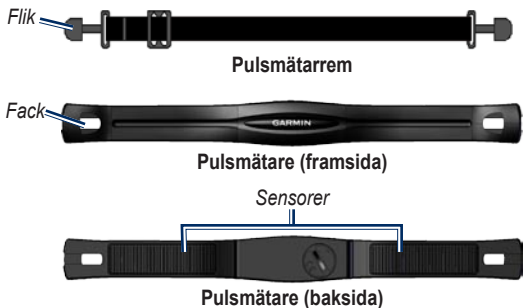
- Pulsmätare
- GSC 10-hastighets- och taktensor
- Kraftmätare

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

## Pulsmätare

Pulsmätaren är satt i vilomode och är redo att skicka data. Ha pulsmätaren direkt på huden, precis under bröstet. Den ska sitta tätt nog för att stanna på plats under hela turen.

1. Tryck en flik genom uttaget i pulsmätaren. Tryck ned fliken.
2. Fukta båda sensorerna på baksidan av pulsmätaren för att skapa en ordentlig anslutning mellan ditt bröst och sändaren.






3. För remmen runt bröstet och fäst den i den andra änden av pulsmätaren.



**OBS!** Garmin-logotypen ska ha den högra sidan uppåt.

4. Stäng av Edge-enheten och placera den nära (inom 3 m) pulsmätare. Pulsikonen  visas på menysidan.
5. Om du vill anpassa datafälten, se [sidan 47](#).
6. Om pulsdata inte visas eller om du har oregelbundna pulsdata, måste du kanske dra åt remmen på bröstet eller värma upp i 5–10 minuter. Om problemet kvarstår måste du kanske para ihop sensorerna. Se [sidan 57](#).

## Pulszoner

Tryck på **menu** > välj **Inställningar** > **Profil och zoner** > **Pulszoner**.

Max:	185 bpm
Zoner	Baserat på Ma
1	93 bpm Egen
2	111 bpm Baserat på Max
3	130 bpm 148 bpm
4	148 bpm 167 bpm
5	167 bpm 185 bpm



**VARNING:** Rådfråga din läkare om lämpliga puls zoner/mål för din träningsnivå och hälsotillstånd.

Många idrottsmän använder puls zoner till att mäta och förbättra sin kardiovaskulära styrka och träningsnivå. En puls zon är ett angivet intervall av hjärtslag per minut. De fem oftast använda puls zonerna är

## ANVÄNDA TILLBEHÖR

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

numrerade från 1–5 i stigande intensitet. I allmänhet beräknas puls zoner på procentandelar av den maximala pulsen.

### Hur påverkar puls zoner dina träningsmål?

Genom att känna till dina puls zoner kan du enklare mäta och förbättra dina förståelse av din träning och tillämpa dessa principer:

- Din puls är ett bra mått på träningens intensitet.
- Träning i vissa pulszoner kan hjälpa dig förbättra kardiovaskulära kapacitet och styrka.
- Genom att känna till din pulszoner kan du förhindra att du övertränar och minska risken för skador.

Om du känner till din maxpuls kan du ange den och låta Edge-enheten beräkna dina pulszoner baserat på de procentandelar som visas i tabellen på [sidan 36](#). Om du inte känner till din maxpuls kan du använda någon av de beräkningsfunktioner som är tillgängliga på Internet.

### **Batteri för pulsmätare**

Information om batterier finns på [sidan 58](#).

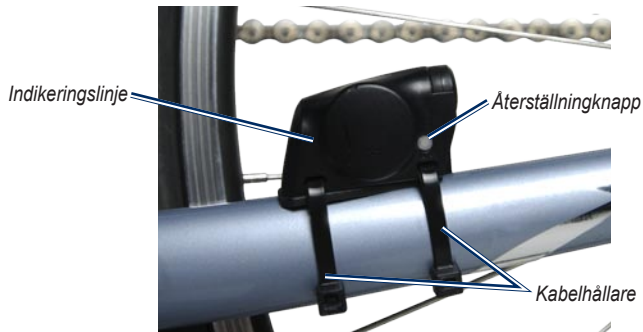
## **GSC 10**

Edge 705 är kompatibel med GSC 10-hastighets- och taktsensorn för cyklar.

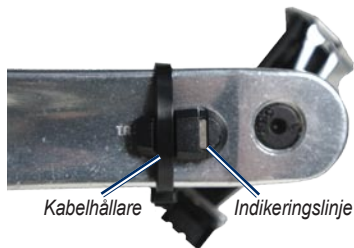
Båda magneterna måste vara inriktade med sina resp. indikeringslinjer för att Edge-enheten ska kunna ta emot data.

### **Så här installerar du GSC 10:**

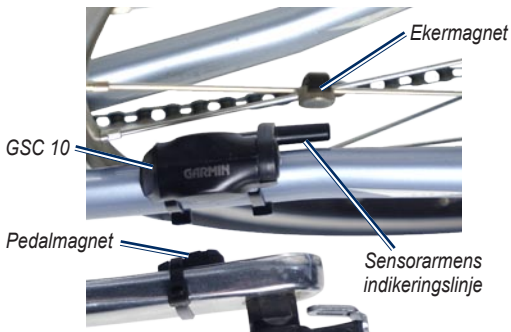
1. Placera GSC 10 på det bakre kedjestaget (på motsatt sida av drevpartiet). Montera GSC 10 med två kabelhållare utan att dra åt dem.
2. Montera pedalmagneten på vevarmen med det självhäftande fästet och en kabelhållare. Pedalmagneten måste vara inom 5 mm från GSC 10 och indikeringslinjen på pedalmagneten måste vara i linje med indikeringslinjen på GSC 10.



GSC 10 på det bakre kedjestaget



Pedalmagnet på vevarm



### GSC 10 och magnetjustering

3. Skruva loss ekermagneten från plaststycket. Placera ekern i spåret på plaststycket och dra åt lite. Magneten kan vara riktad bort från GSC 10 om det inte finns tillräckligt med plats mellan sensorarmen och ekern. Magneten måste vara inriktad med sensorarmens indikeringslinje.
4. Lossa på skruven på sensorarmen och flytta den till inom 5 mm från ekermagneten. Du kan också luta GSC 10 närmare någon av magneterna för bättre inpassning.
5. Tryck på **återställningsknappen** på GSC 10. Lysdioden övergår till rött sken och sedan grönt. Trampa för att testa sensorjusteringen.

Den röda lysdioden blinkar varje gång vevarmen passerar sensorn och den gröna lysdioden blinkar varje gång hjulmagneten passerar sensorarmen.



---

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

---

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

### **Träna med takt**

Takt är dina tramptag mätt som antalet varv av vevarmen per minut (varv/min).

Det finns två sensorer på GSC 10: en för takt och en för hastighet. Taktdata från GSC 10 registreras alltid. Hastighetsdata från GSC 10 registreras bara och används för avståndsberäkning när GPS-signalen är svag eller om GPS-funktionen är avstängd.

Information om taktvarningar finns på [sidan 18](#).

Information om hastighetszoner finns på [sidan 54](#).

### **GSC 10-batteri**

Information om GSC 10-batteri finns på [sidan 59](#).

## Kraftmätare

En lista med tredjepartsmätare som är kompatibla med Edge 705 finns på [www.garmin.com/edge](http://www.garmin.com/edge).

### Kraftkalibrering

Tryck på **menu** > välj **Inställningar** > **ANT+Sport** > **Tillbehör** > **Kalibrera kraft**.

Kalibreringsinstruktioner för din kraftmätare finns i tillverkarens instruktioner och på [www.garmin.com/edge](http://www.garmin.com/edge).

### Kraftzoner

Tryck på **menu** > välj **Inställningar** > **Profil och zoner** > **Kraftzoner**.

FTP:	300.:	
Zoner	Baserat på FT ▾	
1	75.:	Egen
2	168.:	Baserat på FTP
3	228.:	270.:
4	273.:	315.:
5	318.:	360.:
6	363.:	450.:
7	453.:	600.:

Du kan ange sju anpassade kraftzoner (1=lägsta, 7=högsta). Om du känner till ditt FTP-värde ("functional threshold power"), kan du ange det och låta Edge-enheten beräkna dina kraftzoner automatiskt. Du kan också ange kraftzonerna manuellt. Information om hur du ändrar kraftenheterna finns på [sidan 55](#).

## HISTORIK

Din Edge-enhet sparar automatiskt historik när timer är igång. Edge-enheten har ca. 500 MB ledigt utrymme. När Edge-minnet är fullt skrivs den äldsta historiken över. Överför din historik till Garmin Training Center eller Garmin Connect med jämna mellanrum för att bevara alla din cykeldata. Information om hur dataregistreringen i Edge finns på [sidan 56](#).

Historiken innefattar tid, avstånd, kalorier, medelhastighet, maxhastighet, höjd, detaljerad varvinformation och en kartvy. Edge 705-historiken kan även innefatta puls, takt och kraft.



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



**OBS!** Edge-minnet innefattar inte den separata microSD™-kortenheten. Se Datahantering på [sidan 44](#).

## Visa historik

När du är klar med en tur kan du visa historikdata på Edge-enheten efter dag, vecka eller totaler.

Åkturer		
OKT24	16:27	1
OKT24	14:36	1
OKT24	12:28	4
OKT23	12:56	1
Totalt		00:42:26
		13.09%
Med.		18.58%
Max:		21.49%
308-cal		

## Så här visar du historik per dag:

- Tryck på **menu** > välj **Historik** > **Per dag**.



2. Bläddra genom listan med hjälp av styrspaken. När du bläddrar visas summeringsinformation under listan.
3. Välj en post om du vill visa detaljer om hela resan eller varje varv.
4. Välj **Visa karta** om du vill visa resan på kartan.
5. Tryck på **in/out (ut)** om du vill zooma kartan. När du har tittat färdigt på varvet väljer du **Nästa** för att visa nästa varv.
6. Tryck på **mode** om du vill avsluta.

## Överföra historik till datorn

Mer information om hur du överför träningspass till och från Edge-enheten finns på [sidorna 9–10](#).

## Radera historik

När du har överfört dina träningspass till Garmin Training Center eller Garmin Connect, kan du ta bort historiken från Edge-enheten.

### Så här raderar du historik:

1. Tryck på **menu** > välj **Historik** > **Ta bort**.
2. Välj **Behåll 1 månad**, **Behåll 3 månad** eller **Ta bort alla**.
3. Välj **Ja** för att bekräfta.

### Så här raderar du varv eller hela resor från historiken:

1. Tryck på **menu** > välj **Historik** > **Per dag**.
2. Välj ett varv eller en resa.
3. Välj **Ta bort**.
4. Välj **Ja** för att bekräfta.

## DATAHANTERING

Du kan använda Edge som en USB-masslagringsenhet och du kan köpa ett separat microSD-kort för ytterligare externt minne.



**OBS!** Edge-enheten är inte kompatibel med Windows® 95, 98, Me eller NT. Den är heller inte kompatibel med Mac® OS 10.3 eller tidigare. Det här är en vanlig begränsning hos de flesta USB-masslagringsenheter.

## Läsa in filer

### Steg 1: Sätt i ett microSD-kort (tillval)

1. Ta bort microSD-kortets lucka på Edge-enhetens baksida.



2. Sätt i kortet genom att trycka ner det tills du hör ett klick.



## Steg 2: Anslut USB-kabeln



1. Anslut den mindre kontakten på USB-kabeln till mini-USB-anslutningen på baksidan av Edge-enheten (under väderskyddslocket).
2. Anslut den större kontakten på USB-kabeln till en USB-port på datorn. Edge-enheten är nu i USB-masslagringsmode.

Edge-enheten och micro SD-kortet visas som flyttbara enheter under Den här datorn om du har Windows eller som en volym på skrivbordet om du har Mac OS.

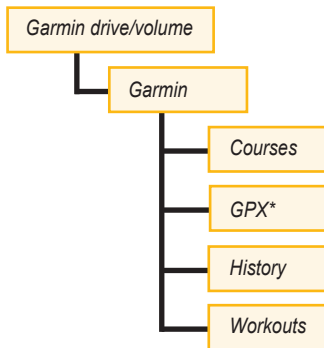
## Steg 3: Överför filer till datorn

1. Bläddra efter den fil du vill kopiera på datorn.
2. Markera filen och välj **Redigera > Kopiera**.
3. Öppna enheten "Garmin" eller micro SD-kortenheten/volymen.
4. Välj **Redigera > Klistra in**.

## Steg 4: Mata ut och koppla från USB-kabeln

När du har överfört filerna klickar du på ikonen Koppla från eller mata ut maskinvara  i Aktivitetsfältet respektive drar volymikonen till Papperskorgen  på Mac-datorer. Koppla bort Edge-enheten från datorn.

## Garmin-mappar



\* Mappen GPX innehåller waypoints och sparade resor.

## Ta bort filer

Öppna enheten Garmin eller SD-kortenheten/volymen. Markera filen och tryck sedan på **Delete** på datorns tangentbord.



**WARNING:** Om du inte är säker på vad en fil används till bör du inte ta bort den. Minnet på enheten innehåller viktiga systemfiler som du inte bör ta bort.

## Överföra filer till en annan Edge-enhet (endast 705)

Du kan överföra filer trådlöst från en Edge-enhet till en annan med hjälp av den trådlösa ANT+Sport-tekniken.

1. Stäng av båda Edge-enheterna och placera dem nära (inom 3 m) varandra.
2. Tryck på **menu** > välj **Inställningar** > **ANT+Sport**.
3. Välj **Ta emot data** på den Edge som tar emot filer.
4. Välj **Överför data** på den Edge som skickar filer.

## INSTÄLLNINGAR

Du kan anpassa datafält, kartinställningar, rutter, cykel- och användarprofiler, träningszoner, displayen, enheter, tid, datainspelning och trådlös konfiguration. Tryck på **menu** > välj **Inställningar**.



**OBS!** När du har valt alternativ eller angett värden trycker du på **mode** för att avsluta.

## Anpassade datafält

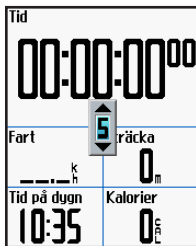
Du kan konfigurera anpassade datafält för följande Edge-sidor:

- Cykeldator 1
- Cykeldator 2
- Karta
- Pass
- Banor

För en lista över tillgängliga datafält, se [sidorna 48–52](#).

## Så här ställer du in datafält:

1. Tryck på **menu** > välj **Inställningar** > **Datafält**.
2. Välj en av sidorna som visas.
3. Välj det antal datafält som du vill visa på den här sidan.



4. Ändra datafälten med hjälp av styrspaken. Tryck på **mode** när du är klar.
5. Upprepa för alla sidor som du vill anpassa.

## Edge-datafält

I följande tabell visas alla datafält i Edge och beskrivningar av dem.

\* Betecknar ett fält som visar engelska eller metriska enheter.

Datafält	Beskrivning	Edge 605	Edge 705
Avstånd *	Tillryggalagt avstånd på den aktuella resan.	•	•
Bäring	Riktning för ditt mål.	•	•
Distans till dest	Avstånd till din destination.	•	•
Distans till nästa	Avstånd till nästa sväng.	•	•
ETA vid destination	Beräknad ankomsttid till destinationen.	•	•
ETA vid nästa	Beräknad ankomsttid till nästa sväng.	•	•
GPS-noggrannhet *	Marginal för fel för din exakta position. Exempel: din GPS-position är exakt till inom +/- 6 m.	•	•
Grad	Beräkning av stigning under körning. Exempel: om du för varje 3 meter du stiger (höjd) färdas 60 meter, är din grad 5 %.	•	•

Datafält	Beskrivning	Edge 605	Edge 705
Hastighet - senaste varvet *	Medelhastighet för det senaste hela varvet.	•	•
Hastighet *	Aktuell hastighet	•	•
Hastighetszon	Aktuellt hastighetsintervall baserat på standardinställningar eller anpassade inställningar: Klättra 1–4, Plant 1–3, Nedför, Spurt och Maxhastighet.	•	•
Höjd *	Höjd över/under havet.	•	•
Kalorier	Mängden kalorier som förbränts.	•	•
Kraft	Aktuell uteffekt i Watt eller % FTP.		•
Kraft per varv	Medeluteffekt för det aktuella varvet.		•
Kraftzon	Aktuellt intervall för uteffekt (1–7) baserat på kalibrerade eller anpassade inställningar.		•
Maxhastighet *	Toppfart som erhöles under den aktuella resan.	•	•
Maxtakt	Den högsta takten som hölls under den aktuella resan.		•

## INSTÄLLNINGAR

Datafält	Beskrivning	Edge 605	Edge 705
Medelhastighet *	Medelhastighet för resan.	•	•
Medelkraft	Medeluteffekt för den aktuella resans varaktighet.		•
Medelpuls	Medelpuls för resan.		•
Medeltakt	Medeltakt för den aktuella resans varaktighet.		•
Medelvarvtid	Medeltid för att slutföra varven hittills.	•	•
Puls	Hjärtslag per minut (bpm).		•
Pulszon	Aktuellt intervall för puls (1–5). Standardzonerna baseras på din maximala puls och användarprofil.		•
Riktning	Din aktuella färdriktning.	•	•
Senaste varvstr. *	Avstånd för det senast slutförda varvet.	•	•
Senaste varvtid	Tid för att slutföra det senaste hela varvet.	•	•
Slutdestination	Namnet på den slutliga waypointen i rutten.	•	•
Solnedg	Tid för solnedgång baserat på din GPS-position.	•	•



Datafält	Beskrivning	Edge 605	Edge 705
Soluppg	Tid för soluppgång baserat på din GPS-position.	•	•
Sträcka – pausad *	Tillryggalagt avstånd med timern i Autopaus.	•	•
Takt	Antal varv för vevarmen per minut.		•
Tid	Varvtid.	•	•
Tid – pausad	Tillryggalagd tid med timern i Autopaus.	•	•
Tid till destination	Beräknad tid tills du når din destination.	•	•
Tid till nästa	Beräknad tid tills du når nästa sväng.	•	•
Tidpunkt	Aktuell tid på dagen baserat på dina tidsinställningar (format, tidszon och sommartid).	•	•
Total höjdminskning *	Total höjdförlust för den aktuella resan.		•
Total stigning *	Total stigningshöjning för den aktuella resan.		•

## INSTÄLLNINGAR

Datafält	Beskrivning	Edge 605	Edge 705
Varv	Antal körda varv.	●	●
Varvhastighet *	Medelhastighet för det aktuella varvet.	●	●
Varvpuls	Medelpuls för det aktuella varvet.		●
Varvsträcka *	Tillryggalagt avstånd på det aktuella varvet.	●	●
Varvtakt	Genomsnittlig takt för det aktuella varvet.		●
Varvtid	Tid för det aktuella varvet.	●	●
Waypoint vid nästa	Namnet på nästa waypoint i rutten.	●	●

## System

Tryck på **menu** > välj **Inställningar** > **System**.

- **GPS-mode** – Normal, GPS Av (för inomhusanvändning) eller Demomode (för ruttsimulering).




---

**OBS!** När GPS-funktionen är avstängd, är hastighets- och avståndsdata inte tillgängliga, om du inte använder Edge 705 med GSC 10. Nästa gång du slår på Edge-enheten söker den efter satellitsignaler igen.

---

- **Textspråk** – ändra språket för texten på skärmen. Om du ändrar textspråket ändras inte språket för kartdata eller data som du har angett.

- **Ljud** – ställ in ljudsignaler på Knapp och meddelande, Endast meddelande eller Av.
- **Sidalternativ** – aktivera den här funktionen om du vill visa kartan i den ordning av sidor som visas när **mode** trycks ned.
- **Om Edge** – visa din programvaruversion, GPS-version och enhets-ID.

## Karta

Tryck på **menu** > välj **Inställningar** > **Karta**.

**Detaljer** – justera hur mycket detaljer som ska visas på kartan. Kartan ritas om långsammare när detaljer visas.

**Orientering** – ändra kartans perspektiv.

- **Nord upp** – visa kartan med norr överst.
- **Kurs upp** – visar kartan med färdriktningen uppåt.

## INSTÄLLNINGAR

---

**Autozoom** – aktivera automatisk zoomning på kartan för optimal visning.

**Lås på väg** – låser kartpekaren till att visa den närmaste vägen och kompensera för variationer i kartpositionens noggrannhet.

**Kartnamn** – välj vilka inlästa kartor som du vill använda.

## Rutt

Tryck på **menu** > välj **Inställningar** > **Rutt**.

Beräkna rutt för – välj **Bil/motorcykel**, **Cykel** eller **Fotgängare** om du vill optimera rutten.

## Inställningar för Bil/motorcykel

**Metod: Följ väg** – ställ in ruttinställningar på **Vald**, **Snabbare tid** eller **Kortare avstånd**.

**Undvik** – välj det här alternativet om du vill undvika grusvägar, motorvägar och u-svängar i rutterna.

## Inställningar för Cykel och Fotgängare

**Vägledningsmetod** – ställ in ruttinställningen på **Vald**, **Följ vägen** eller **Terrängkörning**.

**Undvik** – välj det här alternativet om du vill undvika grusvägar.

## Profil och zoner

Tryck på **menu** > välj **Inställningar** > **Profil och zoner**.

## Profilerna Användare och Cykel

Se [sidan 8](#).

## Hastighetszoner

Tryck på **menu** > välj **Inställningar** > **Profil och zoner** > **Hastighetszoner**.

Edge-enheten innehåller olika hastighetszoner, som sträcker sig från väldigt långsam (Klättra 4) till väldigt snabb (Maxhastighet). Värdena för dessa hastighetszoner anges

som standard och motsvarar kanske inte dina egna förfrågningar. När du har angett rätt hastighetszoner kan du använda dem till att ange hastighetsvarningar eller använda dem som mål i avancerade pass. Mer information om varningar finns på [sidorna 16–20](#). Mer information om avancerade pass finns på [sidorna 24–28](#).

### **Puls- och kraftzoner** **(Edge 705)**

Se [sidorna 34–41](#) (Använda tillbehör).

## **Visning**

Tryck på **menu** > välj **Inställningar** > **Visning**.

**Tidsgräns för belysning** – ange hur länge belysningen ska vara tänd.



**TIPS:** Använd en kort tidsgräns om du vill spara på batterierna.

**Bakgrundsbelysning** – använd styrspaken till att justera bakgrundsbelysningens ljusstyrka.

**Visningssätt** – välj **Dag** för en ljus bakgrund. Välj **Natt** om du vill ha en svart bakgrund. Välj **Auto** om du automatiskt vill växla mellan de två baserat på tid på dygnet.

**Dekorfärg** – välj ett färgschema för Edge-sidorna.

## **Enheter och tid**

Tryck på **menu** > välj **Inställningar** > **Enheter och tid**.

**Tidsformat** – välj 12 eller 24 timmars tidsformat.

**Tidszon** – välj tidszon eller närliggande ort.

## INSTÄLLNINGAR

**Sommartid** – välj **Ja**, **Nej** eller **Auto**.

Med inställningen Auto justeras tiden för sommartid automatiskt baserat på tidszonen.

**Avstånd och Höjd** – Välj **Engelska** eller **Metrisk**.

**Puls** – välj **Slag per minut** eller **% Max puls** för pulsdata. Mer information om hur du använder pulsdata finns på [sidorna 34–37](#).

**Kraft** – välj **Watt** eller **% FTP**. Mer information om kraftmätare finns på [sidan 41](#).

## Dataregistrering

Dataregistrering styr hur Edge registrerar detaljdata för dina resor. Tryck på **menu** > välj **Inställningar** > **Dataregistrering**.

**Smart registrering** – registrerar nyckelpunkter där du ändrar riktning, hastighet eller puls.



---

**TIPS:** För långa resor nollställer du timern var 12 timme för att undvika att skriva över historikdata.

---

**Varje sekund** – registrerar punkter varje sekund. Det här alternativet skapar den mest exakta registreringen som är möjlig av din resa. Däremot kan Edge-enheten med det här alternativet bara registrera upp till 4,5 timmar historikdata.



---

**TIPS:** För långa resor nollställer du timern var 4 timme för att undvika att skriva över historikdata.

---

## ANT+Sport

Tryck på **menu** > välj **Inställningar** > **ANT+Sport**.

### Tillbehör

Om du köpt en sensor (med trådlös ANT+Sport-teknik) separat, måste du para ihop den med din Edge-enhet.

### Vad är ihopparning?

Ihopparning är anslutningen av sensorer, t.ex. pulsövervakningen med din Edge-enhet. När du har parat ihop första gången känner din Edge automatiskt igen sensorn varje gång den aktiveras. Denna process sker automatisk när du slår på Edge-enheten och tar bara några sekunder när sensorerna aktiveras och fungerar på rätt sätt. När den är ihopparad tar Edge-enheten bara emot data från din sensor och du kan komma nära andra sensorer.

### Så här parar du ihop tillbehör:

1. Flytta dig (10 m) från andra sensorer medan Edge-enheten försöker ansluta till din sensor första gången. Se till att sensorn befinner sig inom (3 m) från Edge-enheten.
2. Tryck på **menu** > välj **Inställningar** > **ANT+Sport**.
3. För varje tillbehör du har väljer du **Ja** > **Starta om skanning**.




---

**OBS!** För information om hur du använder tillbehör, zoner och kalibrering, se [sidorna 34–41](#).

---

### Ta emot och överföra data

Se Datahantering på [sidan 44](#).

## BILAGA

### Tillbehör

Om du vill ha mer information om valfria tillbehör går du till <http://buy.garmin.com>. Du kan också köpa tillbehör från närmaste Garmin-återförsäljare.

### Batteriinformation



**OBS!** Kontakta din lokala avfallsmyndighet för information om var du kan kasta batterierna.

### Batteri för pulsmätare

Pulsmätaren innehåller ett extra CR2032-batteri.

### Så här byter du batteriet:

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



2. Använd ett mynt för att vrida locket moturs så att pilen på locket pekar på **OPEN**.
3. Ta bort locket och byt ut batteriet med den positiva sidan vänd uppåt.



**OBS!** Skada inte eller lossa på o-ringpackningen på locket.

4. Använd ett mynt för att vrida locket medurs så att pilen på locket pekar på **CLOSE**.



## GSC 10-batteri

GSC 10 innehåller ett extra CR2032-batteri.

### Så här byter du batteriet:

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



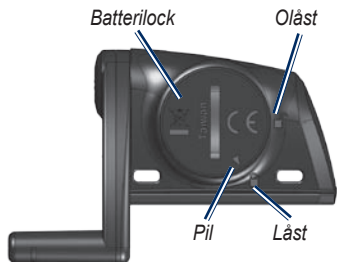
2. Använd ett mynt för att vrida locket moturs tills det lossnar tillräckligt mycket för att du ska kunna ta bort det (pilen pekar på olåst mode).

3. Ta bort locket och byt ut batteriet med den positiva sidan vänd uppåt.



**OBS!** Skada inte eller lossa på o-ringpackningen på locket.

4. Använd ett mynt när du sätter fast det igen (pilen pekar på låst mode).



## Specifikationer

### Edge

- **Storlek:** 51,3 mm × 109,2 mm × 25,4 mm
- **Vikt:** 105 g
- **Display:** 2,2 tum. (55,9 mm) färgskärm, med belysning
- **Vattentålighet:** IPX7
- **Dataförvaring:** ca. 500 MB tillgängligt utrymme på Edge (~500 timmars träningshistorik vid 1 MB per timme).  
100 användarwaypoints.  
16 383 spårpunkter.
- **Datorgränssnitt:** USB

- **Batterityp:** 1 200 mAh uppladdningsbart, inbyggd, litium-jonbatteri
- **Batterilivslängd:** upp till 15 timmar, beroende på användning
- **Driftstemperaturområde:** -15°C till 50°C
- **Radiofrekvens-/protokoll:** 2,4 GHz/Dynastream ANT+Sport trådlöst kommunikationsprotokoll
- **Antenn:** intern patch
- **Mottagare:** inbyggd SiRF GPS-mottagare med hög känslighet



### Cykelfäste

- **Storlek:** 28,5 mm × 28,5 mm × 15,6 mm
- **Vikt:** 8 g.

## **Pulsmätare**

- **Storlek:** 34,7 cm × 3,4 cm × 1,1 cm
- **Vikt:** 44 g
- **Vattentålighet:** 10 m
- **Sändningsräckvidd:** Cirka 3 m
- **Batteri:** utbytbart CR2032 (3 Volt)
- **Batteriets livslängd:** ca. 3 år  
(vid 1 timmes användning om dagen)
- **Drifttemperatur:** -10°C till +50°C



**OBS!** I kalla förhållanden bör du ha lämpliga kläder som hjälper dig hålla pulsmätaren nära kroppstemperaturen.

- **Radiofrekvens/-protokoll:**  
2,4 GHz/Dynastream ANT+Sport  
trådlöst kommunikationsprotokoll

Noggrannheten kan försämras p.g.a. dålig sensorkontakt, elektriska störningar och mottagarens avstånd från sändaren.

## **GSC 10**

- **Storlek:** 5,1 cm × 3,0 cm × 2,3 cm
- **Vikt:** 25 g
- **Vattentålighet:** IPX7
- **Sändningsräckvidd:** Cirka 3 m
- **Batteri:** utbytbart CR2032 (3 Volt)
- **Batteriets livslängd:** ca. 1,4 år  
(vid 1 timmes användning om dagen)

- **Driftstemperaturområde:**  
-15°C till 70°C
- **Radiofrekvens-/protokoll:**  
2,4 GHz/Dynastream ANT+Sport  
trådlöst kommunikationsprotokoll

Noggrannheten kan försämras p.g.a. elektriska störningar, mottagarens avstånd från sändaren och extrema temperaturer.

Om du vill läsa en fullständig lista med specifikationer går du till [www.garmin.com/edge](http://www.garmin.com/edge).

## Barometrisk höjdmätare

Edge 705 har en barometrisk höjdmätare för mycket noggranna höjdförändringsdata och vertikala profildata.

När du startat timern och börjat röra på dig, trycker du på **mode** för att visa höjdmätarsidan. Höjden plottas med grön färg på rutnätet. Om du använder Virtual kompis, visas din aktuella

position med en svart punkt och den virtuella kompisens med en grå punkt. Om du vill ändra zoomnivån trycker du på **in**- och **ut**-knapparna. Längst upp på kartsidan visas höjden och totala stigningsdata.

## Däckstorlek och omkrets

Däckstorleken är utmärkt på båda sidorna av däcket. Information om hur du anger cykelprofil finns på [sidan 8](#).

Däckstorlek	L (mm)
12 × 1,75	935
14 × 1,5	1020
14 × 1,75	1055
16 × 1,5	1185
16 × 1,75	1195
18 × 1,5	1340
18 × 1,75	1350

Däckstorlek	L (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 tubdäck	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1-1/4	1905
24 × 1,75	1890
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1(59)	1913
26 × 1(65)	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1-3/8	2068

Däckstorlek	L (mm)
26 × 1-1/2	2100
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
650 × 35A	2090
650 × 38A	2125
650 × 38B	2105

Däckstorlek	L (mm)
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700 × 28C	2136
700 × 30C	2170
700 × 32C	2155
700C tubdäck	2130
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200

## Överensstämmelseförklaring

Härmed intygar Garmin att denna Edge-produkt uppfyller de grundläggande kraven och andra föreskrifter i direktiv 1999/5/EC.

Den fullständiga överensstämmelseförklaringen finns på Garmins webbplats för din Garmin-produkt:

[www.garmin.com/edge](http://www.garmin.com/edge).

## Felsökning

Problem	Lösning/svar
Knapparna svarar inte. Hur rengör jag Edge-enheten?	Tryck på <b>mode</b> och <b>lap/reset</b> samtidigt för att återställa Edge-programvaran. Detta raderar inte dina data eller inställningar.
Min Edge hittar aldrig några satellitsignaler.	Ta med Edge-enheten ut ur parkeringsgarage och undan från höga byggnader och träd. Var stillastående i flera minuter.
Det verkar inte som om batterimätaren visar rätt.	Ladda ur Edge-enheten helt och ladda upp den helt igen (utan att avbryta uppladdningsprocessen).
Pulsmätaren, GSC 10, eller kraftmätaren kan inte paras ihop med Edge-enheten.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Håll dig på minst 10 m avstånd från andra ANT-sensorer under ihopparning.</li> <li>• Flytta Edge-enheten inom räckhåll (3 m) för pulsmätaren vid ihopparning.</li> <li>• Om problemet kvarstår byter du batteri.</li> </ul>
Pulsmätarremmen är för stor.	En mindre elastisk rem säljs separat. Gå till <a href="http://buy.garmin.com">http://buy.garmin.com</a> .
Hur kan jag kontrollera om Edge-enheten är i USB-masslagringsmodet?	När Edge-enheten är i USB-masslagringsmodet visas en bild av en Edge-enhet som är ansluten till datorn. SD-kortet och Edge-enheten visas som flyttbara enheter under Den här datorn om du har Windows eller som en volym på skrivbordet om du har Mac OS.
Det finns inga nya borttagbara enheter i listan med diskenheter.	Om du har anslutit flera nätverksenheter till datorn kan det eventuellt uppstå problem när enhetsbokstäver ska tilldelas till din Edge-diskenhet. Om du vill ha mer information om hur du ansluter diskenheter läser du i hjälpen till operativsystemet.

Problem	Lösning/svar
Pulsdata är inexakta eller fel.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Se till att pulsmätaren ligger tätt mot kroppen.</li><li>• Värm upp i 5–10 minuter. Om problemet kvarstår fortsätter du med följande förslag:</li><li>• Fukta sensorerna igen. Använd vatten, saliv eller elektrodgel. Rengör sensorerna. Smuts- och svettrester på sensorerna kan störa pulssignalerna.</li><li>• Syntettyger som gnids eller slår mot pulsövervakaren kan skapa statisk elektricitet som stör pulssignalerna. Använd en bomullströja eller fukta tröjan om det är lämpligt för din aktivitet.</li><li>• Sätt pulsmätaren på ryggen istället för på bröstet.</li><li>• Kraftiga elektromagnetiska fält och vissa trådlösa 2,4 GHz-sensorer kan störa pulsmätaren. Störningskällor kan innefatta högspänningsledningar, elmotorer, mikrovågsugnar, trådlösa 2,4 GHz-telefoner och trådlösa nätverksåtkomstpunkter. När du flyttar dig bort från störningskällan bör dina pulsdata återgå till normalt.</li></ul>



## SAKREGISTER

**A**

adresser 13  
 anpassade datafält 47  
 autopaus 14  
 autovarv 14  
 avancerade pass 24  
 avstånd  
     datafält 48  
     larm 16

**B**

banor 28  
     redigera 30  
     skapa 28  
     starta 29  
     ta bort 30  
 barometrisk höjdmätare 62  
 batteri 58–61  
     ladda 3  
 belysning 1, 2, 55

**C**

cykelfäste 4

**D**

däckstorlek 9, 62  
 datafält 47, 48  
 dataöverföring 10, 44  
 dataregistrering 56  
 datoranslutning 10, 45

**E**

efermagnet 39  
 enhets-ID 53  
 enkla pass 21

**F**

fäste 4  
 favoriter 12  
 felsökning 65  
 filer  
     läsa in 44  
     överföra 46  
     ta bort 46

**G**

Garmin Connect i, 24, 27,  
     28, 42  
 Garmins produktsupport i  
 Garmin Training Center i,  
     24, 27, 28, 42  
 GPS 33, 53  
     noggrannhet 48  
 grad 48  
 GSC 10 7, 37, 61  
     batteri 59

**H**

hämta programvara i, 9  
 hastighet  
     datafält 49  
     larm 17  
     zoner 49, 54  
 hastighets- och taktsensor 7,  
     37, 61  
 historik 42  
     ta bort 43  
     visa 42  
 hjulstorlek 9, 62

## SAKREGISTER

---

### höjd

- barometrisk  
höjdmätare 62
- datafält 49, 51

### höjdmätare 62

### I

ihoppningssensorer 7, 57

ikoner 2

inomhusanvändning 53

installera

Edge 4

GSC 10 37

intervallpass 22

### K

kalorier 49

karta 2, 31, 43, 47

inställningar 53

knappar 1

### L

ladda batteriet 3

larm 16

avstånd 16

hastighet 17

kraft 19

puls 17

takt 18

tid 16

litiumjonbatteri 3, 60

### M

microSD-kort 44

mode (mode), knapp 1

### P

pass 21

avancerat 24

enkel 21

intervall 22

pedalmagnet 37

### platser

(waypoints) 12, 31, 60

produktregistrering i

produktsupport i

programvaruhämtningar i, 9

programvaruversion 53

puls

datafält 50

larm 17

zoner 35

pulsövervakare 7, 34

batteri 58

### R

registrering i

### S

satellitesida 32–33

satellitesignaler

söka 6

SD-kort 44

senaste sökningar 12

sensorer, para ihop 7, 57

sevärdheter 13

söka efter  
  adresser 13  
  sevärdheter 13  
  waypoints (platser) 12  
specifikationer 60  
språk 53  
ström  
  kalibrering 41  
  larm 19  
  mätare 41  
  zoner 41  
strömknapp 1

## T

ta bort  
  avancerade pass 28  
  banor 30  
  Favoriter 13  
  filer 46  
  historik 43  
takt  
  datafält 51  
  larm 18  
  sensor 9, 37  
  träning 40  
tekniska specifikationer 60

tid  
  datafält 51  
  larm 16  
tillbehör 7, 34–41, 57, 58  
Tillb till start 12  
toner 53  
träning 14

## U

USB 3, 10, 44  
  mata ut 45

## V

vilotid 14  
virtuell kompis 20, 21, 28

## W

waypoints (platser) 12,  
  31, 60

## Z

zoner  
  hastighet 54  
  puls 35  
  ström 41

## Å

återställa Edge 2, 65

## Ö

överföra data 10, 44

Den här svenska versionen av den engelska användarhandboken för Edge 605/705 (Garmin artikelnummer 190-00813-00, revision B) tillhandahålls som en service till användarna. Om du behöver mer information om att hantera och använda Edge 605/705 hänvisar vi till senaste versionen av den engelska användarhandboken.

Den senaste informationen om produkter och tillbehör finns på Garmins webbplats: [www.garmin.com](http://www.garmin.com).



© 2007 Garmin Ltd. eller dess dotterbolag.

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

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

Garmin Corporation  
No. 68, Jangshu 2nd Road, Shijr, Taipei County, Taiwan

Artikelnummer 190-00813-39 Rev. A