



Importazione ALLENAMENTI o PERCORSI
da Garmin Training Center

(Versione 10/2014)

INTRODUZIONE

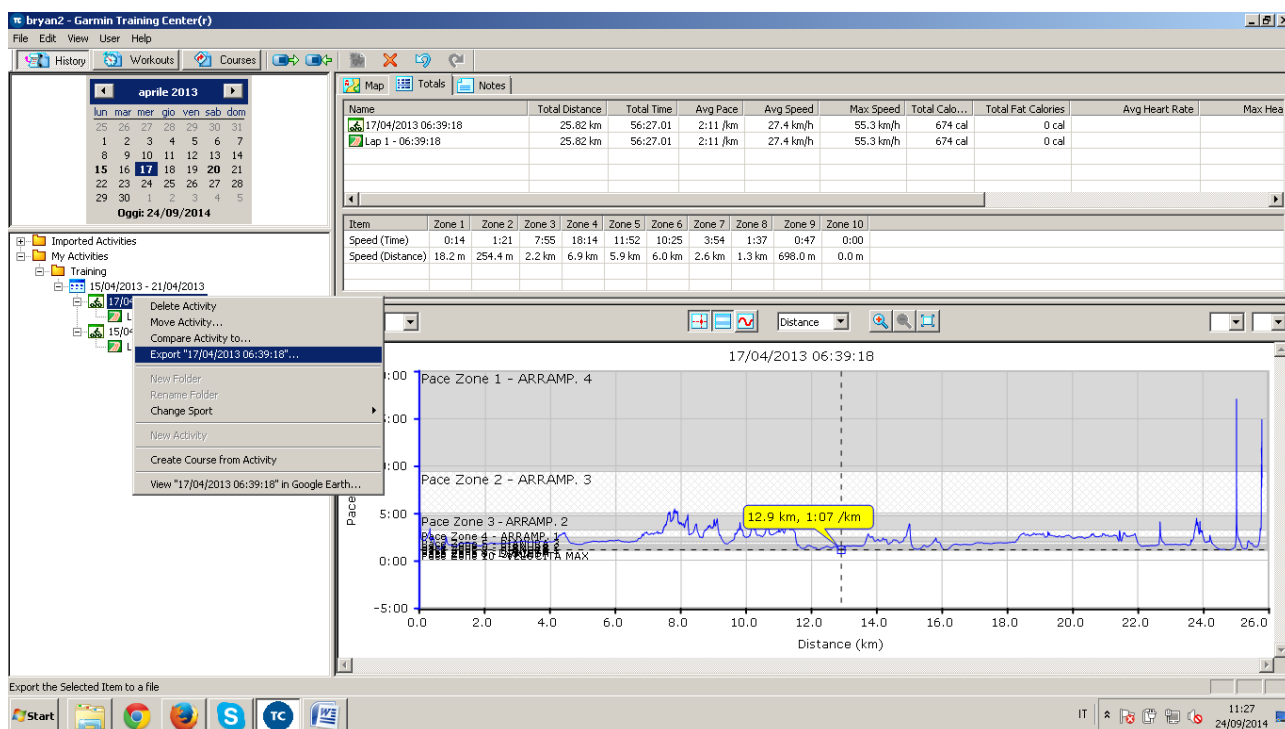
Questa breve guida ha lo scopo di mostrare come sia possibile estrarre e riutilizzare i dati di sessione registrati da apparecchiature Garmin e presenti nel **Garmin Training Center**.

Le misurazioni raccolte durante un allenamento verranno quindi esportate in un formato standard, per essere successivamente importate nel database di SportPlusHealth (www.sportplushealth.com) come fossero una classica sessione, o in alternativa come un percorso.

PROCEDURA

Di seguito sono elencate le fasi da seguire per una corretta importazione dei dati:

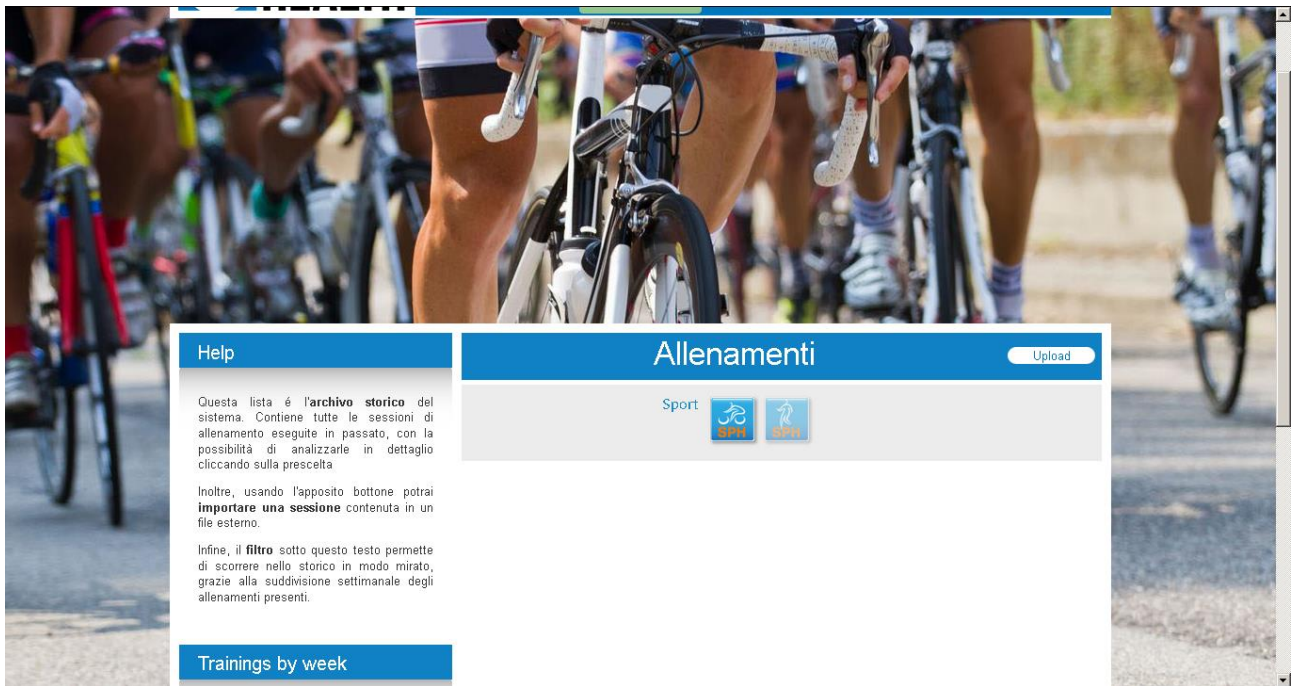
1) Aprire l'applicazione Garmin Training Center. Dopo aver individuato nell'elenco degli allenamenti quello che si vuole esportare, premere col tasto destro del mouse sul suo nome e selezionare **Export**.



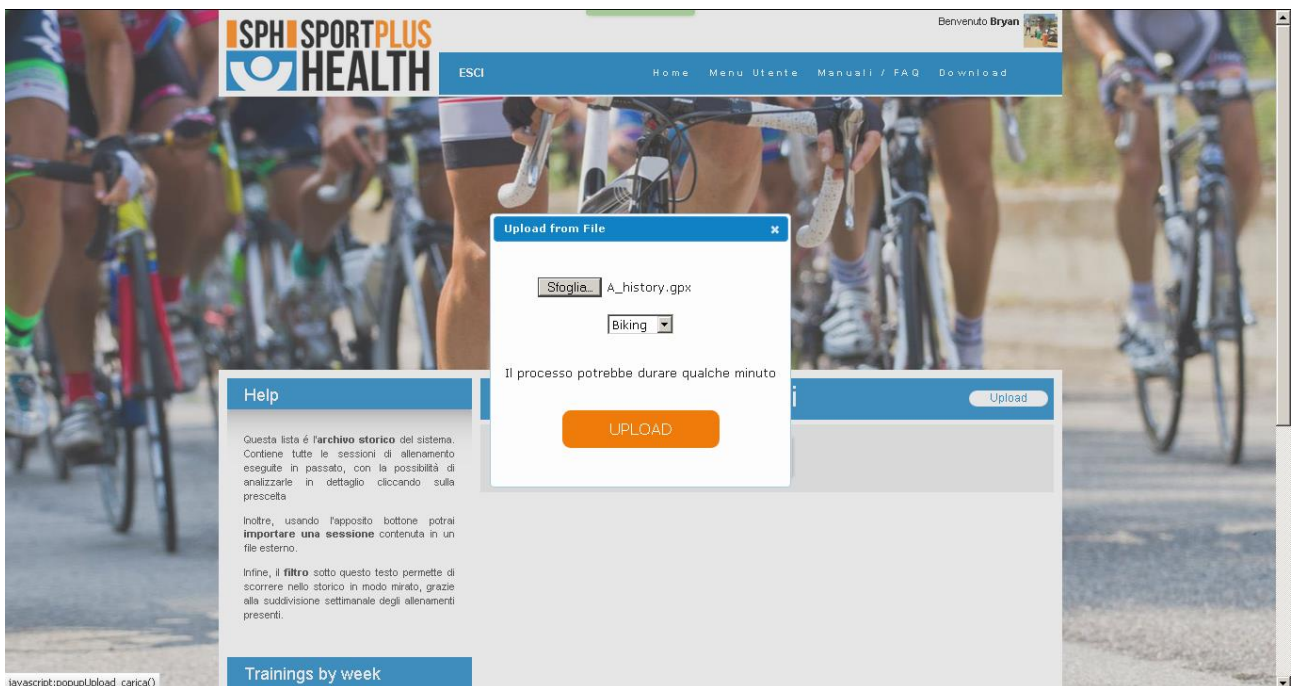
2) E' necessario indicare il formato in cui si vuole esportare i dati. Per la correttezza della procedura la scelta tra **.gpx** e **.tcx** è assolutamente indifferente.

3) Ora è necessario procedere all'importazione. Per fare questo è necessario aprire, utilizzando un comune browser, la schermata dedicata sul **sito di SportPlusHealth**. L'indirizzo diretto è il seguente (potrebbe venire richieste le credenziali di accesso): <http://www.sportplushealth.com/sport/training> per gli allenamenti oppure <http://www.sportplushealth.com/sport/path> per i percorsi.

4) Qualunque sia la pagina scelta al passo precedente, cliccando su **Upload** nella barra del titolo si accederà alla schermata per l'importazione.



5) Nel popup che si apre a questo punto, indicare il file esportato in precedenza dal Garmin Training Center e confermare premendo sul tasto **UPLOAD**.



6) A questo punto il nuovo allenamento, o il nuovo percorso, è stato correttamente importato e sarà accessibile anche sull'app alla prossima sincronizzazione.