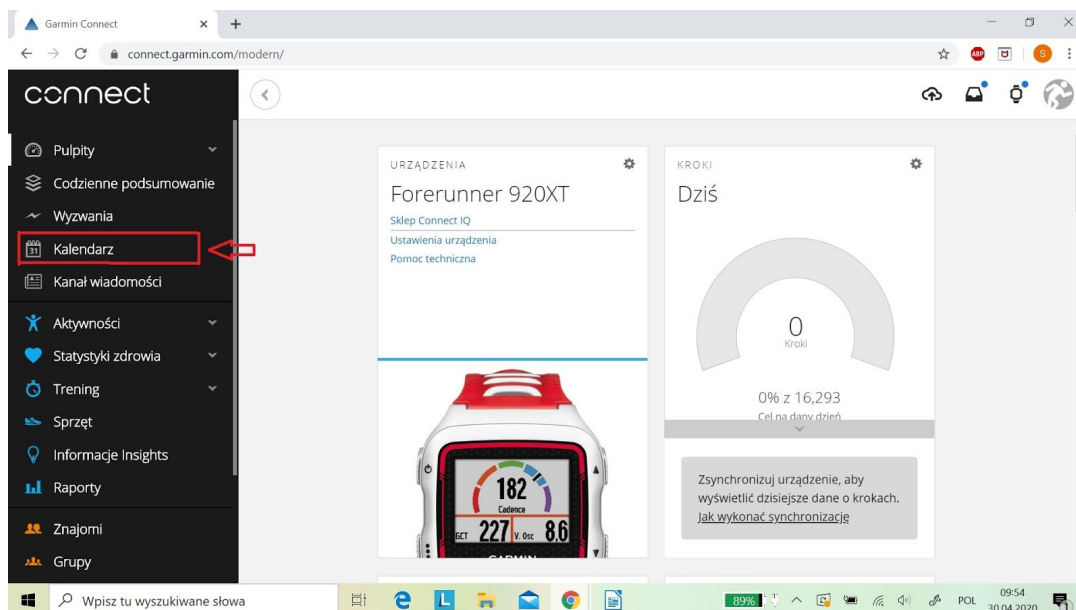
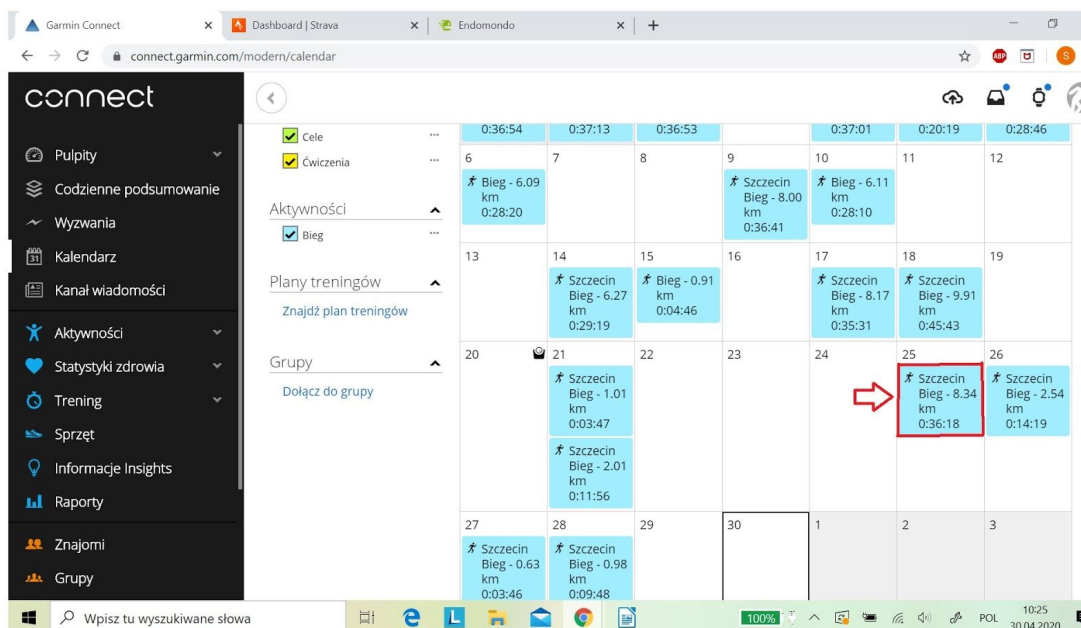


Jak ściągnąć i wgrać plik TCX lub GPX z GARMINA

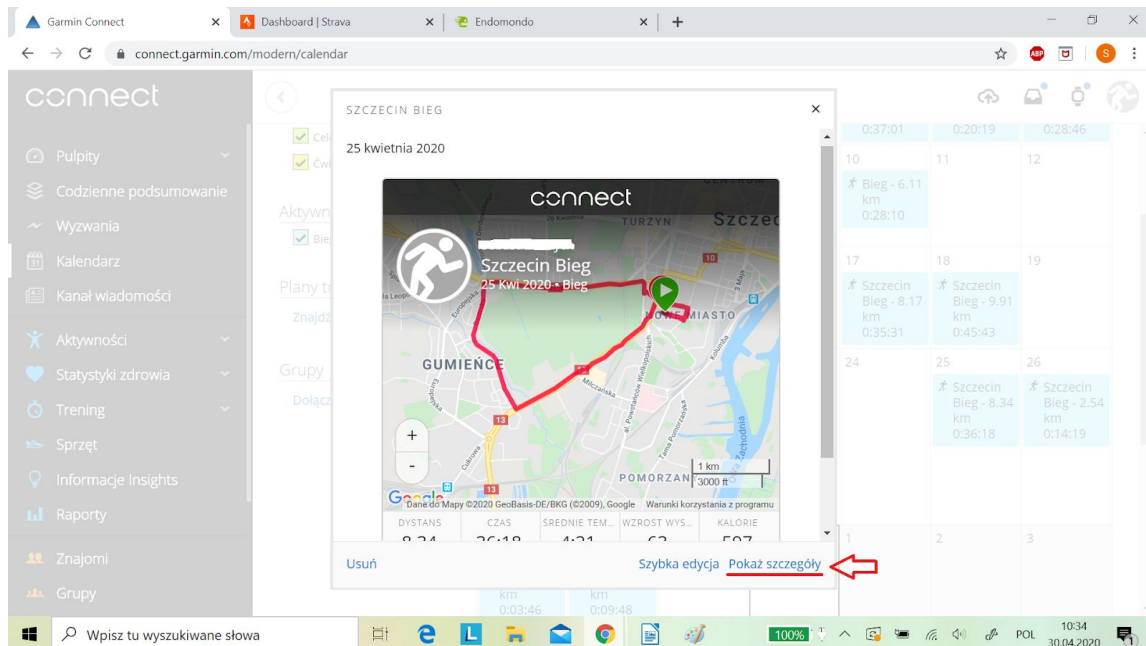
1. Zgrywamy trening z zegarka/telefonu do aplikacji komputerowej np. Garmin Connect. Wchodzimy do danego treningu w naszej aplikacji, na przykład poprzez KALENDARZ.



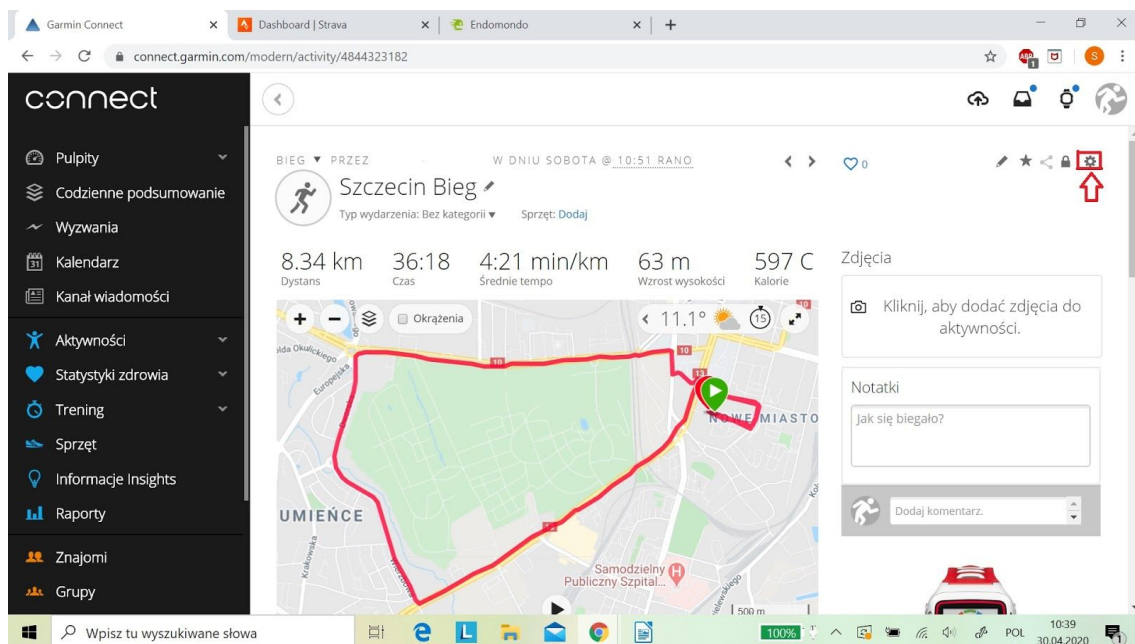
2. W Garmin Connect wybieramy aktywność którą chcemy przesłać (np. poniżej 25.04 bieg 8.34 km) naciskając lewym przyciskiem myszy.

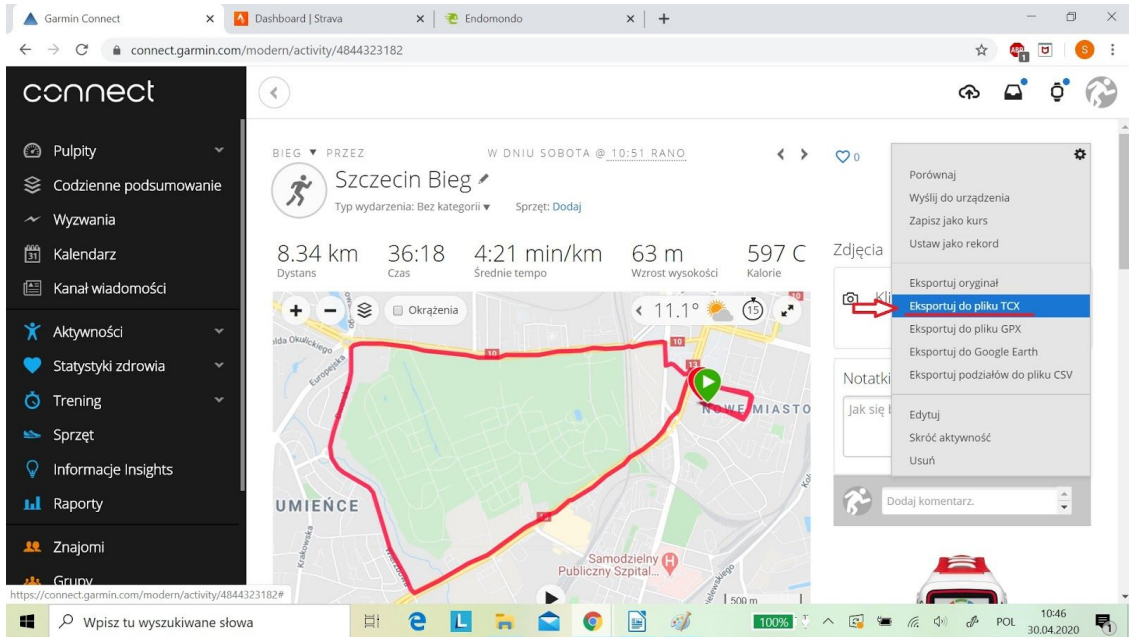


3 . Wyświetli nam się nasz trening. Klikamy „POKAŻ SZCZEGÓŁY”(zaznaczono poniżej)



4 . Wyświetlą się nam szczegóły treningu. Naciskamy na szary „kołowrotek” w prawym górnym rogu(poniżej zaznaczono na czerwono). Po naciśnięciu „kołowrotka” wybieramy „EKSPORTUJ DO PLIKU TCX”





5 . Po naciśnięciu „Eksportuj do pliku TCX” pobierze nam się plik treningowy do folderu w którym użytkownik pobiera pliki.

