

Deporte en invierno: supera el frío y consigue tus retos con Garmin



Las gélidas temperaturas o las inclemencias meteorológicas suponen un contratiempo a la hora de salir a entrenar, ya sea corriendo o en bici, durante la estación más dura del año. Por eso, desde Garmin te ofrecemos algunos consejos para que te prepares a conciencia y, sobre todo, te equipes de la mejor manera con relojes como Forerunner® 35.

Enero 2017.- Garmin, líder mundial en soluciones de navegación por satélite, conoce las dificultades a las que se enfrentan los deportistas que entrenan en invierno y, por eso, vela por su bienestar con algunos consejos prácticos para disfrutar igual que en cualquier época del año.

Indumentaria para las bajas temperaturas

Sal con ropa de abrigo, aunque tu sensación térmica cuando practicas ejercicio sea mayor, porque debes tener en cuenta cuál es la temperatura real ambiental. Siempre es preferible llevar varias capas finas o medias y prendas de color oscuro, puesto que así se aísla mejor el frío y, por otra parte, la ropa absorberá los rayos solares.

En cuanto al calzado, las zapatillas deben estar adaptadas a las condiciones meteorológicas (en el caso de los runners) y a cada terreno. Siempre que sea posible, es mejor evitar terrenos duros o helados, pero si hay que pasar por ellos habrá que optar por calzado impermeable y suela Trail para mejorar el agarre.

La alimentación importa

Las calorías serán las mejores aliadas en estos casos, por lo que habrá que aumentar su ingesta para compensar las que gastamos y, al mismo tiempo, mantener la temperatura corporal. Alimentos como pasta, legumbres, o con elevado contenido proteico ayudan a sumar esas calorías.

La hidratación es vital, puesto que el frío y el viento hacen que no tengamos esa sensación de deshidratación que aparece con las altas temperaturas, por lo que hay que hacer un esfuerzo por beber de manera constante y regular.

Precaución antes y después del ejercicio

Si calentar es necesario en todo momento, mucho más cuando se sale a entrenar en invierno, porque los músculos deben prepararse para el esfuerzo al que se van a someter y, además, están más agorrotados en esta época del año. A ello se suma la necesidad de estirar tras finalizar los entrenos, y preferiblemente en lugar cerrado, para evitar enfriamiento corporal al cesar el ejercicio.

Que el aire no te frene

El aire de invierno es frío y seco, lo que provoca que las vías respiratorias se estrechen y dificulten la respiración durante el esfuerzo. Protege bien la cara del viento y no lleves al límite tu cuerpo. Y dado que el aire también cuarteo y reseca la piel, es aconsejable emplear vaselina como hidratante para evitar esos cortes.

Garmin, tu aliado en cualquier época

Los dispositivos de Garmin suponen el complemento perfecto a cualquier entreno porque siempre aportan datos que ayudan a marcar el ritmo cardíaco, cuentan calorías, proponen retos adaptados a cada usuario para mejorar la forma física o te mantienen conectado con el entorno en todo momento.



Entre los dispositivos que cumplen con estas premisas y, además, acompañan a los deportistas desde sus primeras carreras o pedaladas se encuentra **Forerunner® 35**, un reloj GPS delgado, ligero y equipado con la tecnología **Garmin Elevate™**. Desarrollada por la marca, esta tecnología hace posible el recuento de pulsaciones directamente desde la muñeca.

Cuando se vincula con teléfonos compatibles, es capaz de mostrar en su pantalla notificaciones inteligentes: llamadas entrantes, correos electrónicos, mensajes de texto o uso compartido en redes sociales. Además, aporta funciones de conexión, como la carga automática de datos y entrenos a la comunidad online gratuita Garmin Connect, en la que se puede guardar, planificar y compartir las actividades.

A todo ello se suma la herramienta LiveTrack, que hace posible que familiares y amigos sigan el recorrido en tiempo real desde cualquier lugar del mundo (únicamente durante entrenamientos y carreras).

Además de integrar un GPS que calcula la distancia y el ritmo del deportista, Garmin Forerunner® 35 dispone de un acelerómetro que capta los datos relativos a distancia y ritmo

cuando se practica ejercicio en una pista de interior o en una cinta de correr, sin necesidad de añadir un podómetro. Si así lo prefiere, también puede marcarse los entrenamientos empleando la prestación Virtual Partner®, caso en el que se compara con el ritmo preestablecido y que es posible ajustar sobre la marcha.

A su vez, este reloj posee la función de monitor de actividad, puesto que cuenta los pasos y las calorías quemadas a lo largo del día y recuerda al usuario que tiene que moverse tras más de una hora de inactividad.

Toda la información de Garmin

Para obtener más información sobre las características, precios y disponibilidad de todos sus productos, así como de sus acciones y patrocinios, visite los sitios web www.garmin.com/es/, www.garmin.blogs.com/iberia/, http://twitter.com/#!/Garmin_Iberia y <https://www.facebook.com/GarminIberia>

PVP Forerunner® 35: 199,99 euros (IVA incluido)

Sobre Garmin

Líder mundial en navegación por satélite, Garmin Ltd. y sus filiales llevan desde 1989 diseñando, fabricando, comercializando y vendiendo dispositivos y aplicaciones de navegación, comunicación e información, la mayoría de los cuales integran tecnología GPS. Los productos de Garmin se utilizan en automoción, telefonía móvil, comunicación inalámbrica, actividades de ocio al aire libre, el sector marítimo, la aviación y aplicaciones de OEM. Garmin Ltd. tiene su sede social en Suiza y sus principales filiales se encuentran en Estados Unidos, Taiwán y Reino Unido. Para obtener más información, visita la sala de prensa virtual de Garmin en <http://www.garmin.com/es/company/presse1/>. Garmin es una marca comercial registrada de Garmin Ltd.

Aviso sobre las futuras declaraciones:

Esta publicación incluye declaraciones futuras relacionadas con Garmin Ltd. y su negocio. Dichas declaraciones se basan en las expectativas actuales de la dirección. Los eventos y las circunstancias futuras descritos en esta publicación puede que no lleguen a ocurrir y que los resultados reales difieran considerablemente debido a factores de riesgo conocidos y desconocidos y a incertidumbres que pueden afectar a Garmin, incluidos, entre otros, los factores de riesgo enunciados en el Formulario 10-K del Informe anual correspondiente al ejercicio cerrado a **26 de diciembre de 2015** presentado por Garmin ante la Comisión del Mercado de Valores (Número de expediente de la Comisión 0-31983). Puedes descargar una copia del Formulario 10-K de Garmin en www.garmin.com/aboutGarmin/invRelations/finReports.html. Ninguna declaración futura puede ser garantizada. Las declaraciones futuras se refieren únicamente a la fecha en la que se realizan y Garmin no asume ninguna obligación de actualizar públicamente o revisar ninguna declaración futura, independientemente de que obtenga información nueva, se produzcan eventos en el futuro o cualquier otra circunstancia. revisar o actualizarlas periódicamente, ya sean como resultado de nuevos datos, eventos futuros o cualquier otra circunstancia.

Para más información contactar con:

Vanessa Garrido

Directora de marketing de Garmin Iberia S.A.U

93 357 26 08

vanessa.garrido@garmin.com

Begoña Fernández/Cristina Herranz

Mélon Rans (Agencia de prensa)

bfernandez@periodicmail.com

cherranz@periodicmail.com