

Ano novo, vida mais saudável! Fique em forma com a ajuda da Garmin



- A gama de fitness da Garmin ajudam-no a seguir um estilo de vida mais saudável e dinâmico;
- Os equipamentos foram desenhados para acompanhar o progresso dos atletas, ajudando a ultrapassar as suas metas e otimizar cada treino;
- A empresa conta uma oferta ajustada a cada modalidade desportiva, que coloca à disposição dos utilizadores todas as ferramentas e aplicações necessárias: a qualquer momento e em todo o lado;

Lisboa, 1 de fevereiro de 2016 - A **Garmin**, líder mundial em soluções de navegação portáteis, ajuda-o a recuperar a sua forma física, a manter-se motivado e a seguir um estilo de vida mais saudável no novo ano, com a ajuda dos seus mais recentes equipamentos: **Forerunner® 235** e **vívosmart® HR**.

Garmin vívosmart HR

Esta pulseira de atividade da Garmin nasceu para garantir um estilo de vida mais saudável. O sistema de monitorização de frequência cardíaca integrado permite registar todos os dados diretamente a partir do pulso, sem recorrer a acessórios extras. Esta nova versão não só exibe algumas alterações internas, como também apresenta novidades em termos de design. A imagem foi renovada e é agora mais moderna, com um ecrã que assegura uma boa visualização de toda a informação mesmo sob luz solar direta. Oferece ainda uma elegante bracelete que combina na perfeição com o estilo pessoal do seu utilizador.



A pulseira **vívosmart HR** destaca-se por integrar uma tecnologia especial que foi desenvolvida pela empresa – designada por **Elevate™** que permite medir a frequência cardíaca diretamente no pulso e de forma ininterrupta. Desta forma, o utilizador poderá treinar sempre que quiser, sem ter de se preocupar em colocar a banda de peito que é necessária para que os demais medidores funcionem.

Através da monitorização e da leitura da frequência cardíaca, esta pulseira disponibiliza informação útil para o atleta, nomeadamente as calorias queimadas e a intensidade das

atividades desportivas. A pulseira **vivosmart HR** oferece ainda uma outra vantagem acrescida: pode ser utilizada com outros equipamentos Garmin compatíveis. Além de medir os passos, as calorias e a distância, contabiliza ainda os pisos subidos graças ao altímetro barométrico integrado.

Os utilizadores podem ainda contar com a opção *“Minutos mais ativos”*, que quantifica a intensidade de cada atividade, independentemente de esta ser praticada dentro de água ou numa aula de grupo no ginásio, e permite monitorizar o progresso feito com base nos objetivos de atividade recomendados por diversas organizações de saúde.

A **vivosmart HR** não está dependente de nenhum smartphone, mas complementa este último equipamento. Sempre que o utilizador receber uma mensagem de texto, de correio eletrónico ou uma chamada, o ecrã do dispositivo vibra suavemente e mostra automaticamente toda a informação (desde que devidamente emparelhado com equipamento compatível).

É muito importante manter-se em constante movimento para garantir um estilo de vida saudável. Para que nunca perca o foco e se deixe distrair por outras tarefas do quotidiano, a pulseira **vivosmart HR** vai emitindo notificações com a indicação que se deve mover durante algum tempo. Basta uns minutos a andar para o temporizador de inatividade voltar a zero.

PRVP Garmin vivosmart HR: 149 euros (IVA incluído)

Forerunner 235

Simplicidade, versatilidade, inteligência e ferramentas avançadas são apenas alguns dos adjetivos que melhor descrevem este dispositivo que oferece as tecnologias mais inovadoras para fornecimento de dados precisos, completos e úteis para os adeptos da corrida com metas estabelecidas para 2016.

Integra um GPS que calcula a distância e o ritmo do atleta e um acelerómetro que recolhe os dados de distância e ritmo registado numa pista de corrida, estrada ou passadeira. Tudo isto sem a necessidade de adicionar um pedómetro. A função de monitorização de atividade não só conta os passos e as calorias queimadas durante todo o dia, mas também notifica o utilizador sempre que este passa mais do que uma hora inativo.



Tal como acontece com a pulseira **vivosmart HR**, este equipamento inclui também um sistema que mede a frequência cardíaca e integra um sensor ótico que projeta luz na pele e calcula a quantidade de luz devolvida. As ligeiras modificações que existem na forma como o sangue é bombeado pelo pulso são detetadas pelo sensor, que depois utiliza um processo de rastreio sofisticado para determinar a frequência cardíaca do utilizador, através da tecnologia **Elevate**.

Para conseguir calcular e fornecer toda a informação relevante sobre o esforço efetuado, o **Forerunner 235** integra um indicador que possui diferentes cores e que determina a zona de frequência cardíaca e as pulsações por minuto em tempo real. Desta forma, o desportista pode criar de uma forma mais eficaz o seu plano de treino e controlar o seu esforço.

O **Forerunner 235** estabelece as diferentes zonas de cada utilizador com base numa estimativa da frequência cardíaca máxima de acordo com a idade, à qual diminui o número 220. O utilizador poderá no entanto ajustar as suas zonas no relógio ou no Garmin Connect, algo que lhe permite um maior nível de personalização e de ajuste às necessidades particulares de cada utilizador. A estas opções junta-se ainda a possibilidade de ajustar as zonas em função dos **dados gravados pelo sensor**. Se a frequência cardíaca máxima permitida for ultrapassada, o dispositivo perguntará ao utilizador se este pretende manter o valor ou adaptar as zonas ao novo registo.

PRVP Garmin Forerunner 235: 349 euros (IVA incluído)

“Quase todos nós chegamos ao final do ano e traçamos novos objetivos e metas. Um dos objetivos mais comuns prende-se com a forma física e com a saúde. No entanto, a verdade é que por vezes os objetivos são abandonados alguns meses depois do início do ano. A Garmin dispõe de uma série de dispositivos que não só ajudam as pessoas a ficarem em forma, como garantem aquela motivação extra tantas vezes necessária para darmos mais um passo em frente”, disse Vanessa Garrido, diretora de marketing da Garmin Iberia. “Os novos modelos Forerunner 235 e vivosmart HR são as escolhas perfeitas para quem quer ultrapassar os seus limites pessoais em 2016 e atingir um estilo de vida mais saudável e dinâmico”.

Quando a tecnologia, o design, o alto desempenho e a arte se juntam, os desejos podem tornar-se realidade e todos os objetivos podem ser cumpridos. Ano novo, vida nova... e a Garmin está pronta para o ajudar em tudo o que precisar.

Há mais de 25 anos que a Garmin se mantém pioneira na criação e no desenvolvimento de novas e inovadoras soluções de navegação GPS, dispositivos sem fios e aplicações projetadas para pessoas que seguem um estilo de vida ativo. A Garmin divide o seu negócio em cinco áreas principais: automóvel, aviação, fitness, náutica e outdoor.

Para mais informações sobre as características, preços e disponibilidade, sobre os produtos e serviços da Garmin, visite os sites www.garmin.pt, www.garmin.blogs.com, <https://twitter.com/GarminPortugal> e <https://www.facebook.com/GarminPT>.

Aceda [aqui](#) para obter todos os comunicados da Garmin Portugal.

Sobre a Garmin

O líder mundial em navegação por satélite, Garmin Ltd e as suas subsidiárias desenvolvem, fabricam e comercializam equipamentos de navegação, comunicações e informações desde 1989 – sendo que a grande maioria incorpora tecnologia GPS. Os seus produtos destinam-se a inúmeras aplicações nos mercados aeronáutico, marítimo, outdoor & fitness, OEM e automóvel. A Garmin Ltd. está sediada na Suíça e as suas principais subsidiárias estão situadas nos EUA, Taiwan e Reino Unido. Para mais informação, consulte: www.garmin.com/newsroom. Garmin é uma marca registada de Garmin Ltd.

Aviso sobre o conteúdo:

Este comunicado de imprensa contém informação sobre futuras ações relacionadas com a Garmin Ltd. e suas atividades comerciais. Todos os dados aqui contidos relacionados com lançamentos de produtos futuros da empresa são previsões e baseiam-se nas expectativas atuais do negócio da companhia. A informação, eventos e circunstâncias apresentados nos comunicados de imprensa podem, por isso, não ser realizados e os seus resultados reais diferir substancialmente como consequência dos fatores de risco conhecidos e desconhecidos que podem afetar a Garmin, incluindo, mas não limitado aos fatores de risco mencionados no relatório anual no formulário 10-K para o final de ano 28 de dezembro, 2013, preenchido pela Garmin com a Comissão de Bolsa e Valores (arquivado na Comissão com o número 0-31983). Uma cópia deste formulário 10-K está disponível em www.garmin.com/aboutGarmin/invRelations/finReports.html. A Garmin não garante as ações futuras que podem estar contidas neste comunicado de imprensa, para além disso, estas só se referem à data em que o comunicado foi emitido. Independentemente de novos dados, eventos futuros ou qualquer outra circunstância, a empresa não tem obrigação de rever e atualizar a informação de forma periódica.

Para mais informações por favor contactar:**Inês Fernandes**

EDC

Tel: (+351) 211 913 070

Email: ines.fernandes@edc.pt**Vanessa Garrido**

Diretora de Marketing da Garmin Ibéria SAU

Tel: (+34) 93 357 26 08

Email: vanessa.garrido@garmin.com