

## Este Verão, mantenha-se em forma e controle o ritmo cardíaco



- **Faça deste verão o início de uma nova vida e aproveite o tempo livre para tirar mais partido do seu treino. O verão é sinónimo de sol, passeios ao ar livre e muita água, mas também de novas oportunidades para demonstrar que é capaz de alcançar os objetivos a que se propõe!**
- **Para o ajudar, nada melhor que manter a motivação, um companheiro que não desiste e que informa sobre o seu ritmo cardíaco e muito mais a cada minuto e em todos os ambientes.**
- **Escolha o equipamento mais indicado para o seu nível e estilo de vida: os dispositivos de bem-estar que o ajudam a estar sempre ativo; ou relógios desportivos, ideais para os adeptos de um treino sem descanso como parte das rotinas diárias.**

*Lisboa, 28 de julho de 2016* – A **Garmin**, líder mundial em soluções de navegação por satélite, quer ajudá-lo a fazer deste verão algo inesquecível marcando-o para sempre como o início de uma nova etapa na mudança de hábitos para se superar ainda mais.

A empresa preocupa-se com o seu estilo de vida, o tipo de desporto que pratica e o dispositivo que mais se ajusta ao seu ritmo diário. Para que durante este verão não existam desculpas mas sim bons objetivos, a Garmin indica alguns aliados para se manter ativo.

Além disso, todos contam com um denominador comum: estão equipados com a **tecnologia Garmin Elevate™**, desenvolvida pela empresa, que mede a frequência cardíaca no pulso. Graças a esta tecnologia, é possível observar a zona de frequência cardíaca e as pulsações por minuto, em tempo real. Com estes dados, os equipamentos proporcionam informação sobre as calorias queimadas e medem a intensidade das atividades desportivas.

### Garmin vivosmart® HR

A pensar em longos passeios na praia ou em exercícios de ioga no parque? Controlar a sua atividade ajuda-o a definir novas metas e também a saber a influência do movimento no seu organismo. Como pode consegui-lo? Com este dispositivo renovado e moderno que dispõe de um **ecrã visível, mesmo em situações de luz solar direta**, e uma elegante bracelete para que esteja sempre consigo e faça parte do seu estilo diário. Este é um monitor de atividade completo. Tanto que, mais do que **medir passos, calorias e distância, também contabiliza os pisos subidos graças à incorporação de um altímetro barométrico**.



Dispõe igualmente da função "**Minutos mais ativos**" que se encarrega de medir a intensidade de cada atividade, seja na piscina ou em qualquer treino de fitness, dentro ou fora do ginásio, permitindo supervisionar os progressos com base nos objetivos de atividade recomendados por diversas organizações internacionais e outros centros de controlo e prevenção de lesões.

Mexer-se é fundamental para manter um estilo de vida saudável e cuidar do organismo. Por isso, este monitor encarrega-se de recordá-lo. **Passada uma hora de inatividade a pulseira vibra para avisar que está na hora de movimentar-se**. Bastam apenas uns minutos a andar para fazer reiniciar o temporizador de inatividade.

Por último, com o **Garmin vivosmart HR** não é necessário estar sempre a ver o seu smartphone, porque sempre que recebe uma mensagem de texto, e-mail ou uma chamada, o visor do dispositivo vibra suavemente e exibe automaticamente a informação.

**PRVP Garmin vivosmart HR: 149 euros (IVA incluído)**

### Garmin vívoactive® HR

Qual é a sua atividade preferida nas férias? Correr cedo pela manhã, estabelecer rotas em bicicletas pela montanha, praticar remo, nadar ou jogar golfe... O Garmin vívoactive HR acompanha-o em todos os momentos. As suas **aplicações desportivas incorporadas com GPS** registam as estatísticas, enquanto as **notificações inteligentes** permitem ao utilizador estar sempre conectado com amigos e família. Em simultâneo, monitoriza a atividade diária realizando a **contagem dos passos e pisos subidos (graças ao acelerómetro incluído)** assim como o controlo do sono e cálculo dos minutos de intensidade.



Além disso, este modelo apresenta **deteção automática de atividades**, registando-as mesmo que o utilizador se esqueça de premir o botão de início. O equipamento sincroniza-se automaticamente com o Garmin Connect, a aplicação gratuita que **armazena os resultados e oferece conselhos para ajudar a superá-los** (sempre que se trabalhe com smartphones compatíveis). Estes transmitem informações para colocar-se em marcha se não foi atingido o objetivo definido ou felicitações quando são alcançados. A tudo isto somam-se outras opções, como a possibilidade de configurar alertas por vibração para a frequência cardíaca, ritmos, intervalos para correr e caminhar; funções de treino como Auto lap e Auto pause, ou um resumo posterior da corrida com estatísticas relacionadas com os totais de quilómetros, ritmo médio e tempo total.

Por último, a bateria recarregável de **Garmin vívoactive HR** oferece uma autonomia de até oito dias em modo relógio (como monitorização de atividade) e até 13 horas sem utilização do GPS.

**PRVP Garmin vívoactive HR: 269,99 euros (IVA incluído)**

### Garmin Forerunner® 235

Quando o desporto faz parte da sua vida, o verão é sinónimo de novas oportunidades. Simplicidade, versatilidade, inteligência ou avançadas ferramentas são apenas alguns dos aspetos que melhor definem este dispositivo, que conta com tecnologias inovadoras e oferece dados precisos, completos e muito importantes para os adeptos de corrida. Além do **GPS integrado** que calcula a distância e o ritmo do desportista, dispõe de **um acelerómetro** que capta os dados relativos a distância e ritmo quando se pratica exercício numa pista interior ou em tapete rolante sem necessidade de adicionar um pedómetro.



O Forerunner® 235 utiliza ainda um **sensor ótico** que mede o ritmo cardíaco 24/7 no pulso, permitindo-lhe assim correr sem o desconforto de uma correia de peito. O indicador colorido identifica a sua zona de ritmo cardíaco e os batimentos por minuto em tempo real. Desta forma, o desportista pode elaborar o seu plano de treinos tendo sempre controlo sobre a zona de esforço em que se encontra e, em simultâneo, concentrar-se no esforço que necessita de realizar. Este equipamento estabelece as zonas de cada utilizador em função de uma estimativa da frequência cardíaca máxima.

Se necessário, também é possível **ajustar as zonas no relógio** ou no Garmin Connect, permitindo personalizar o dispositivo segundo as necessidades particulares de cada utilizador. Acrescenta-se ainda a opção de adaptar as zonas em função dos dados gravados pelo sensor e, em caso de superar a frequência máxima permitida, o dispositivo perguntará se o utilizador deseja conservar esse valor e adaptar as zonas com base nesse novo registo. Possui ainda a função de **controlador de atividade**, contando os passos e as calorias queimadas ao longo do dia recordando o utilizador que tem de mexer-se ao fim de mais uma hora de inatividade.

### PRVP Garmin Forerunner 235: 349 euros (IVA Incluído)

Há décadas 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](http://www.garmin.pt), [www.garmin.blogs.com](http://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](http://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](http://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](mailto:ines.fernandes@edc.pt)

**Vanessa Garrido**

Diretora de Marketing da Garmin Ibéria SAU

Tel: (+34) 93 357 26 08

Email: [vanessa.garrido@garmin.com](mailto:vanessa.garrido@garmin.com)

---