

## Garmin: Conselhos para correr na primavera se tem alergias

- O pólen e as poeiras são alguns dos piores inimigos de quem pratica corrida e possui alergias. A Garmin apresenta-lhe agora os pontos que deve ter em conta para usufruir melhor do desporto outdoor e tirar o máximo da sua corrida



Lisboa, 11 de maio de 2017 - A primavera chegou em força e abriu a época dos treinos ao ar livre. O bom tempo e os dias mais compridos incentivam milhares de pessoas a praticar desporto no exterior. No entanto, esta estação é também conhecida por trazer alergias a alguns desportistas. Por esta razão, a Garmin International Inc., uma unidade da Garmin Ltd., quer deixar quatro dicas que podem ajudar a diminuir o impacto do pólen e das poeiras nos desportistas alérgicos, para que estes usufruam da prática de desporto outdoor na primavera.

- **Escolha a altura do dia mais apropriada para correr**

Durante o nascer e o pôr-do-sol, existe uma maior quantidade de pólen na atmosfera, o que intensifica as reações alérgicas. Como tal, treinar a meio do dia ou à noite será a melhor opção se quiser evitar o pólen e assim ter um exercício mais descansado.

- **Verifique o vento**

A intensidade do vento tem um grande impacto na quantidade de pólen no ar. Os dias ensolarados com um vento moderado ou os momentos que antecedem a chegada de um período de chuva evitam que o pó e o pólen se dispersem, como tal, é aconselhável não treinar nessas condições. Opte por fazê-lo após passar o mau tempo, pois aí o pó e pólen estarão dispersos, e o risco de alergias será muito mais reduzido.

- **Aconselhe-se com o seu médico.**

Se a alergia que tem é muito intensa, e acha que necessita de ajuda para a ultrapassar, consulte um médico antes de começar o exercício. Uma opinião profissional é essencial para saber em detalhe quais as precauções a tomar antes de se começar a correr, pois pode inclusive ter de ser medicado.

- **Equipe-se corretamente.**

É importante certificar-se que tem o equipamento apropriado para a corrida. Leve água para manter o seu corpo hidratado, use protetor solar e use roupas de acordo com as condições meteorológicas, evitando assim fatores que podem piorar os sintomas alérgicos.

Se seguir estas quatro dicas, poderá usufruir melhor do que a primavera tem para oferecer, sem que uma alergia possa abrandar o seu ritmo.



Recomendamos também que complemente os treinos com um relógio que possa controlar melhor a sua atividade. Caso seja iniciante, o Garmin Forerunner® 35 é a sua melhor companhia. O relógio GPS da Garmin possui monitor de frequência cardíaca e notificações inteligentes que o ajudam a obter um maior rendimento no treino. O GPS integrado permite monitorizar a distância, a velocidade e o percurso das suas corridas e as funções de monitorização da atividade permitem-lhe contar os passos, as calorias e os minutos de intensidade. O relógio possui também várias ferramentas de treino, como, por exemplo, intervalos, instruções sonoras e uma atividade de corrida/caminhada dedicada. Usufrua da primavera ao máximo, e exercite-se com total conforto.

Caso seja um utilizador regular ou faça treinos mais sérios, então recomendamos que olhe para o Garmin Forerunner® 235, um relógio de corrida com GPS e medição de ritmo cardíaco com base no pulso. O equipamento tem a capacidade de monitorizar a distância, o ritmo, o tempo, o ritmo cardíaco, permite uma estimativa de VO2 máximo, tem assistente de recuperação, entre outras funções avançadas. O relógio oferece muita informação de compreensão fácil num ecrã a cores que permite ver a sua atividade e monitorizar o seu progresso em comparação com os objetivos estabelecidos, e carregar e partilhar atividades na rede online Garmin Connect.



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:**

**Frederico Rocha**

EDC

Tel: (+351) 211 913 070

TM: (+351) 936 101 392

Email: [frocha@edc.pt](mailto:frocha@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)

---