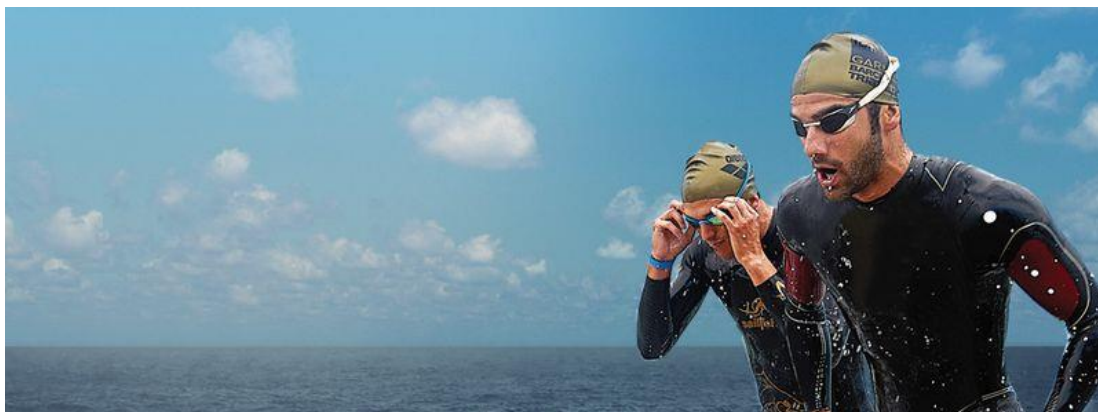


## Garmin incentiva à prática de triatlo com conselhos para principiantes



- **O triatlo é um dos desportos mais completos que existe, combinando três modalidades que exigem um grande esforço físico: natação, ciclismo e corrida;**
- **Sempre com a perspectiva de incentivar a um estilo de vida mais saudável e ativo, a marca partilha alguns conselhos para aqueles que querem descobrir um novo mundo nesta modalidade.**

Lisboa, 03 de fevereiro de 2017 - A **Garmin**, fornecedor líder global de sistemas de navegação, partilha alguns conselhos para apoiar os principiantes de Triatlo.

É comum que os iniciados não saibam como se preparar para as primeiras provas, especialmente se for uma decisão tomada sem apoio de um profissional. Esta não é uma modalidade que esteja apenas ao alcance de atletas profissionais ou com grande condição física, não sendo impossível para um iniciante chegar à meta.

*“A superação de desafios é um dos pilares que a Garmin defende e com estes conselhos queremos incentivar e dar a motivação final a quem quer entrar neste universo que é o Triatlo”* destaca Vanessa Garrido, diretora de Marketing da Garmin Ibéria.

A Garmin selecionou algumas dicas fundamentais para cada uma das três modalidades que compõem o Triatlo: natação, ciclismo e corrida.

### **Antes de um treino ou prova**

- Comer sempre antes de começar a atividade física, e com algum tempo de antecedência (entre 30 minutos a uma hora), para que o atleta não se sinta cheio. Devem ainda comer-se alimentos que já se conheçam, para garantir que o corpo não irá responder de forma negativa. Evitar laticínios será também uma boa opção;
- Hidratação: beber água para manter o corpo hidratado;
- Fazer o aquecimento de forma calma e sem pressa. Antes de uma prova, é importante que o atleta não tenha um tempo contado para aquecer, uma vez que também vai ajudar a acalmar os nervos;

### Natação

- Fazer o reconhecimento de percurso antes de uma prova, uma vez que poderá ser fundamental para um melhor desempenho;
- Aprender onde se posicionar num grupo de saída, conforme o nível e prática em natação, de forma a não atrapalhar ou incomodar os outros praticantes nos primeiros metros;
- Visualizar as bóias como ponto de referência e nunca outro atleta, uma vez que também eles podem estar desorientados (mesmo sem saberem);

### Ciclismo

- Traçar um caminho visual o mais reto possível. Nos primeiros metros é normal que circulem num pelotão maior, e aqui poderá haver perigo de colisão com outros atletas ou quedas;
- Aproveitar esta etapa para hidratar, mesmo que não sinta sede. Se for uma distância maior pode recomendar-se que optem por um snack ou bebida energética;
- Se existir um outro atleta logo atrás e com maior velocidade, o ideal será circular pela direita para que ele possa ultrapassar em segurança;

### Corrida

- Logo após sair da bicicleta, é comum que no início da corrida atleta se sinta estranho e com passos demasiado curtos. É natural, uma vez que os músculos precisam de se adaptar gradualmente;
- O truque é começar a um ritmo suave e aumentar pouco a pouco a intensidade, sempre analisando o esforço e adaptando a estratégia;
- Os últimos metros podem parecer os que mais custam, mas aqui o foco é só um: superação! É altura de dar o tudo por tudo.

Para quem se vai entregar ao Triatlo, existe um preciso auxiliar: o **Garmin Forerunner® 735XT**.



O Forerunner® 735XT, com tecnologia Garmin Elevate, foi especificamente desenhado para triatletas que necessitam de informação detalhada sobre os seus treinos e as suas provas de competição. Este relógio permite alterar de atividade facilmente graças aos vários perfis de atividade integrados: corrida (em interior/e ao ar livre), ciclismo (em interior/e ao ar livre) e natação (na piscina/ou em águas abertas), entre outras modalidades, sendo um equipamento multidesporto. Este modelo oferece ainda outras funcionalidades importantes para o dia-a-dia de quem faz desporto, como a monitorização de atividades, e as notificações inteligentes que permitem visualizar as chamadas e mensagens recebidas, entre outras informações. **PRVP: 449,99 euros.**

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)

---