

## Garmin: os 8 conselhos de aquecimento antes de fazer desporto

- Independentemente do desporto, deve investir entre 10 a 15 minutos num bom aquecimento;
- O Garmin Forerunner® 935 pode controlar o seu desempenho até desde o aquecimento, permitindo-lhe controlar o tempo de aquecimento, medir as pulsações, comparar aquecimentos e planificar rotinas, entre outras opções.



Lisboa, 2 de maio de 2017- A **Garmin International Inc.**, uma unidade da **Garmin Ltd.**, apresentou aqueles que, segundo a marca especialista em equipamentos fitness, são dicas imprescindíveis para um bom aquecimento. Ter o corpo bem aquecido quando vamos começar a fazer desporto, seja a que nível for, é obrigatório. Mas o aquecimento tem de ser bem feito, como tal, a Garmin deixa alguns conselhos para que aqueça como um verdadeiro profissional:

- Faça um aquecimento de uma duração compreendida entre 10 a 15 minutos.
- Existem quatro fases para um aquecimento completo, e estas fases devem ser feitas por esta ordem: preparar articulações, fazer uma corrida ligeira, aquecer músculos específicos, relaxamento
  - Tanto os alongamentos como os movimentos articulares devem ser suaves e feitos de forma sustentada.
  - Controle o pulso para ajudar o sistema cardiovascular.

- O aquecimento deve ser adaptado ao desporto que vamos praticar. Se vamos fazer corrida, deve centrar-se mais nas pernas do que nos braços ou nos ombros, por exemplo.
- Encare o aquecimento pelo o que é realmente: algo prévio ao exercício. Não se esforce pois não está numa competição.
- Se praticarmos regularmente um mesmo desporto podemos criar uma rotina de aquecimento para não esquecer de aquecer os músculos mais importantes.
- Faça também exercícios de relaxamento depois da uma atividade física, especialmente alongamentos.



Um ótimo complemento para desporto é o Garmin Forerunner® 935. Mesmo desde o aquecimento, o utilizador pode apoiar-se neste dispositivo para controlar o que faz. Com este smartwatch multidesporto pode aquecer até ao mínimo detalhe, controlar o tempo de aquecimento, comparar aquecimentos, planificar rotinas, ter acesso a dados avançados de treino, entre outros. Devido à tecnologia Garmin **Elevate**, permite também a medição da frequência cardíaca no pulso, 24/7 e sem recurso a uma banda de peito.

Com estas dicas simples, pode fazer um aquecimento muito completo e profissional, e fazer desporto de forma mais eficiente e segura. Não se esqueça de ter o seu Garmin a

apoiá-lo!

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)

## PRESS RELEASE

---



**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)