

Manter-se em forma mesmo durante as férias com Garmin®



- Livre-se dos quilos extra que conquista nas férias e no verão, e mantenha a boa forma física com a ajuda dos monitores de atividade da Garmin
- O vivosmart 3 permite verificar a idade fisiológica e sobretudo o nível de stress
- O vívoactive® HR é um smartwatch com GPS desenhado para acompanhar o utilizador para todo o lado, independentemente dos desportos ou atividades praticadas: corrida, bicicleta, natação, golfe, esqui ou remo
- Para as crianças o vívofit® jr dá uma ajuda na monitorização das atividades das crianças, podendo criar tarefas e promover desafios

Lisboa, 3 de agosto de 2017- As bebidas frescas, os petiscos, os gelados, as bolas de Berlim na praia e as jantaradas e as tardes na esplanada com familiares e amigos atropelam facilmente todos os esforços e resultados conseguidos nos últimos meses para o tão desejado “corpo de praia” ou “melhor forma” no verão. Mesmo para os atletas de alta competição ou para os desportistas mais regrados, as férias trazem tentações irrecusáveis que trazem por vezes consigo mais uns quilos. O que fazer? Manter os treinos e/ou promover alguma atividade física nas férias é essencial para manter uma boa forma. A Garmin sugere então 3 dispositivos que vão ajudar a promover a manutenção da forma física e até ajudar a melhorar a mesma, garantindo aquela motivação extra no momento certo. **O vivosmart® 3, o vívoactive® HR e vívofit® jr.**



O **vivosmart 3** é uma pulseira inteligente de monitorização de atividade que permite a medição da frequência cardíaca no pulso (tecnologia Garmin **Elevate™**) e oferece uma série de ferramentas de avaliação de condição física e de controlo de treino. De uma forma simples e constante, o utilizador pode monitorizar a sua atividade e o seu ritmo cardíaco, receber notificações inteligentes e aceder a ferramentas importantes como a estimativa do VO2 máximo e a idade fisiológica. Esta informação permite interpretar o impacto da atividade física no metabolismo e criar planos de treino devidamente ajustados à capacidade e aos objetivos de cada pessoa. Este modelo integra ainda um sensor de stress que tem por base a variabilidade do ritmo cardíaco (VRC). Para poder conhecer os seus momentos de maior stress e assim os poder controlar melhor.

O utilizador tem acesso à contagem das calorias, dos passos, andares subidos, minutos de maior intensidade de treino, entre outras coisas. Para os adeptos dos treinos de musculação, o **vivosmart 3** é a ferramenta ideal. Sempre que inicia um treino de força, este dispositivo capta os exercícios, as repetições, as séries, o tempo de exercício e o tempo de repouso. O **vivosmart 3** permite visualizar no pulso os e-mails, as mensagens de texto e as notificações das redes sociais. Aproximadamente 4mm mais fino que o seu antecessor **vivosmart HR**, este modelo tem um design discreto, mas atrativo que combina facilmente com qualquer estilo.

O Garmin **vivoactive® HR** é um smartwatch desenhado para acompanhar o utilizador para todo o lado, independentemente dos desportos ou atividades praticadas: corrida, bicicleta, natação, golfe, esqui ou remo. Na piscina, na praia ou nos treinos mais intensivos, este modelo mantém um acompanhamento permanente com a monitorização e registo de toda a atividade diária, desde a contagem de passos ou de escadas (graças ao acelerómetro incluído), ao controlo da qualidade do sono. As aplicações desportivas que fazem uso do GPS registam todas as estatísticas, enquanto as notificações inteligentes garantem uma ligação permanente aos amigos, familiares ou ao trabalho.



À semelhança dos outros dois modelos, o Garmin **vivoactive® HR** integra também a tecnologia **Garmin Elevate™**, que permite a medição da frequência cardíaca diretamente no pulso, sem interrupções e sem que seja necessária a utilização de uma banda de peito ou de qualquer outro acessório extra. A bateria recarregável do Garmin **vivoactive® HR** tem uma autonomia de até 8 dias no modo relógio (como monitor de atividade), e de até 13 horas se utilizar o GPS.

Os dados registados podem ser carregados para o Garmin Connect™, os utilizadores podem avaliar os pontos fracos no treino, corrigir eventuais falhas, otimizar tempos e exercícios e reforçar o treino para atingir os objetivos mais rapidamente.



E porque o desporto pode ser uma atividade em família, a Garmin disponibiliza para os mais novos o **vivofit® jr**, o monitor de atividade diária para crianças.

Resistente à água, confortável e robusto, pode ser usado na natação, monitoriza os passos e minutos de atividades, cria tarefas e desafios e oferece recompensas virtuais para incentivar os mais novos a manterem-se ativos. As moedas virtuais conquistadas podem ser trocadas por recompensas acordadas com os pais: mais 30 minutos de televisão, convidar um amigo para sua casa, entre outras coisas.

Este equipamento pode ser gerido e controlado pelos pais através da aplicação compatível, para que estes possam acompanhar os seus passos, horas de sono, atividades diárias e dados das tarefas. Por exemplo, os adultos podem criar tarefas diárias ou semanais recordando as crianças que têm de lavar os dentes, fazer os trabalhos de casa ou fazer a cama. Quando chega a hora de cumprirem ou terminarem uma tarefa, o **vivofit® jr** emite um alerta para que a criança saiba que chegou o momento de a realizar. Para além disto, toda a informação é sincronizada automaticamente com o smartphone para que os adultos possam rever a monitorização.

Com estes dispositivos seguramente será mais fácil ficar no caminho certo para manter e até melhorar a forma física, mesmo durante as férias.

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:

Frederico Rocha

EDC

Tel: (+351) 211 913 070

TM: (+351) 936 101 392

Email: frocha@edc.pt

Vanessa Garrido

Diretora de Marketing da Garmin Ibéria SAU

Tel: (+34) 93 357 26 08

Email: vanessa.garrido@garmin.com