

João Pereira e os dispositivos que o ajudaram a conquistar o Campeonato Europeu



- Conciliar e gerir os tempos de treino e de descanso com as deslocações e as mudanças de alojamento entre as provas são os principais desafios do atleta apoiado pela Garmin, João Pereira
- O campeão europeu João Pereira não dispensa a utilização dos dispositivos HRM-Swim™, Edge® 1000 e Forerunner® 935 nos seus treinos e provas

Lisboa, 7 de julho de 2017 - Conciliar e gerir os tempos de treino e de descanso com as deslocações e as mudanças de alojamento entre as provas são os principais desafios do atleta nacional João Pereira, vencedor do campeonato europeu de triatlo que arrecadou mais dois importantes títulos: o campeonato da Europa distância olímpica e distância sprint. Treino e dedicação antes de cada prova são elementos essenciais para a vitória, e o atleta patrocinado pela Garmin conta com vários equipamentos para ganhar e reforçar a resistência e a velocidade necessárias para atingir os bons resultados.

O segredo? "Treino e dedicação". De acordo com o atleta, "o facto de as provas serem muito próximas dificultou o caminho para as duas vitórias alcançadas, mas o treino que realizei antes de iniciar a época deu-me as bases de resistência e de velocidade que precisava para conseguir estes resultados".

Uma das maiores dificuldades durante o processo de preparação para as provas europeias foi o tempo. "Num tão curto espaço de tempo a maior dificuldade foi gerir tempo de treino e de descanso com as deslocações e as mudanças de alojamento entre as provas", disse. Neste contexto específico, os equipamentos da Garmin que acompanharam João Pereira todos os dias foram uma ajuda essencial. "Os dispositivos tecnológicos da Garmin que utilizo são indispensáveis para o meu treino. São uma excelente ferramenta que me ajuda a conhecer melhor as minhas limitações e o meu potencial, e a ajustar os treinos para ficarem cada vez mais eficazes. Com os dados que recolho faço uma análise do meu desempenho que é essencial nas provas. Na natação adoro usar a banda HRM-Swim™, no ciclismo uso o Edge® 1000 e na corrida não dispense o Forerunner® 935", disse João Pereira.

Enquanto marca patrocinadora, a Garmin garante acesso aos mais modernos e relevantes equipamentos para os treinos e para as provas, com vista a promover o aumento do desempenho. Um apoio muito importante, segundo João Pereira. *“A Garmin é uma marca que sabe ouvir as necessidades dos atletas, e por isso cria ferramentas que os ajuda realmente a alcançar os seus objetivos. Ter o apoio de uma marca destas é muito importante para mim porque me permite ter acesso aos melhores equipamentos do mercado para colmatar as minhas necessidades enquanto atleta.”*

Aos praticantes de triatlo o campeão europeu recomenda dedicação e paciência no treino. *“Os resultados por vezes não aparecem quando desejamos, há que ter paciência, manter a mesma dedicação diária, e nunca desmotivar perante os obstáculos que vão surgindo. A ajuda de alguns equipamentos é importantíssima para chegarmos mais rapidamente aos resultados pretendidos, como é o caso do Edge e do Forerunner”,* sublinhou.

Equipamentos usados por João Pereira:

O **HRM-Swim™** é uma banda especialmente desenhada para nadadores. Leve, confortável e fácil de ajustar, armazena e envia os dados referentes à frequência cardíaca para equipamentos compatíveis. As margens suaves e arredondadas e as costuras protegidas tornam a correia extremamente confortável, mesmo fora de água. Pode ser usada em piscinas e no mar.

O **Edge® 1000** é um computador de bicicleta para competição, ligações online e navegação que permite aos atletas melhorarem o seu recorde pessoal, ligar, comparar e competir, ver os resultados em tempo real e as posições na classificação. Este equipamento oferece navegação avançada específica para bicicleta e capacidades de mapeamento. Com o **Edge® 1000** é o atleta que define o grau de dificuldade dos seus treinos, graças à funcionalidade de criação de rotas de regresso do dispositivo. Basta introduzir a distância que pretende percorrer, e o Edge 1000 calcula até 3 rotas adequadas para ciclismo. Pode rever os perfis da elevação, criar rotas diretamente no dispositivo e, se sair do percurso ou pretender terminar a viagem mais cedo, o Edge consegue guiá-lo de volta ao início ou calcular a rota mais direta e fornecer indicações de mudança de direção para o colocar no caminho certo.

O **Forerunner® 935** é um relógio GPS premium especificamente desenhado para responder às necessidades e às exigências dos adeptos da corrida e do triatlo. Equipado com novas ferramentas de monitorização de desempenho, disponibiliza funcionalidades de treino que permitem aos atletas ajustarem os seus exercícios e tempos de recuperação para evoluírem mais rapidamente. Regista métricas como a distância, curso, ritmo, braçadas em piscina, entre outros dados e integra diferentes perfis de atividade que podem ser facilmente selecionados (caminhadas, trail, corrida, esqui, paddle, golfe, entre outras). Inclui ainda vários sensores, como um altímetro (informações de altitude em tempo real), barómetro (previsão de alterações meteorológicas, com tendência de pressão atmosférica a curto prazo) e bússola.

O **HRM-Swim™** está disponível por €99,99

O **Edge® 1000** está disponível por €549

O **Forerunner® 935** está disponível por €549,99.

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