

Garmin: Cinco conselhos para o seu primeiro triatlo

- A empresa dá dicas essenciais para ser bem sucedido numa modalidade com cada vez mais adeptos.



Lisboa, 9 de maio de 2017 - A Garmin International Inc., uma unidade da Garmin Ltd., aposta fortemente no desporto. O triatlo é um dos que apresenta o maior crescimento nos últimos anos. São cada vez mais as pessoas que estão a praticar, encarando-o como uma verdadeira prova de superação. Se este é o seu caso, a Garmin providencia-lhe 5 dicas básicas para o seu primeiro triatlo e que podem ajuda-lo a atingir a meta.

Defina um objetivo realista

É importante conhecer os nossos limites a todos os momentos. Com treino e dedicação, vamos conseguindo superar os mesmos, mas para isso é importante saber o quão longe podemos ir de forma a não forçar o nosso corpo a ceder, e continuar a melhorar sem lesões ou sobrecarga.

Dependendo da sua condição física e da regularidade com que treina, pode obter resultados em mais ou menos tempo. Quando fizer o seu primeiro triatlo, é importante que desfrute da experiência e aprenda sobre seu corpo e as suas necessidades, deixando as marcas e os tempos para segundo plano. Ajuda neste campo ter um dispositivo que ofereça várias informações, desde o tempo que deve descansar e que também possa avaliar corretamente o seu estado, nomeadamente se está a esforçar-se pouco ou a esforçar-se demasiado. É com base nesta análise que deverá estabelecer posteriormente os seus objetivos

Aproveite as transições

Controle as transições para dar uma pausa ao seu corpo e para o motivar a continuar. Isto pode ajudá-lo a superar o seu primeiro triatlo. Use, por exemplo, a sua primeira transição para hidratar o seu corpo e “ajeitar” o seu equipamento para que este não seja um obstáculo nos quilómetros seguintes.

Este é um dos pontos que deve treinar pelo menos uma vez por semana, pois apresenta-se como uma dos momentos mais importantes do triatlo à medida que vai crescendo neste desporto. Quanto menor é a distância do triatlo, maior é a importância da transição no tempo total do evento. Os utilizadores mais avançados podem posteriormente treinar várias formas de agilizar as transições, como por exemplo, tirar a roupa da parte de cima, descendo a roupa até à cintura, mal sai da água e se encaminha para a primeira transição, ou na passagem para a bicicleta, calçar os ténis já em andamento, entre várias outras. Mas tudo no seu tempo. Para facilitar as transições, pode começar por confiar num equipamento de controlo, como um relógio, que seja intuitivo, e que permita mudar o modo de controlo de desporto pressionando apenas um botão.

Centre-se em si

Num triatlo, encontramos atletas com perfis muito diferentes. Cada atleta tem as suas especialidades e, certamente, destacam-se numa modalidade. Marque o seu ritmo e não se deixe influenciar pelas ações dos outros participantes. Cada atleta deve ir ao seu próprio ritmo, controlando a respiração, adaptando-se ao ambiente e tentando superar as adversidades encontradas. Assume também aqui uma importância extrema ter um dispositivo que lhe permita registar o seu histórico e estabelecer objetivos que possa ir controlando com o decorrer da corrida, definindo métricas essenciais para analisar o seu desempenho. Dados como tempo e objectivos, mas também informação proveniente das medições biomecânicas, como a cadência, o comprimento da passada, o tempo e o equilíbrio de contacto com o solo, a oscilação vertical e a taxa vertical. Esta informação é essencial para compreender a sua forma e poder dar o seu melhor no dia da corrida.

Faça treinos específicos

Deve realizar treino específico para se preparar para cada prova de forma diferente. Isso vai ajudá-lo a alcançar melhores resultados globais.

A natação é, normalmente, a prova mais difícil de treinar. Se não tem uma técnica muito definida, seria aconselhável ter um professor ou monitor para o ajudar a melhorar, evitando lesões e permitindo-o obter melhores resultados.

Para a prova de ciclismo e de corrida, precisamos ganhar força para alcançar o objetivo. Assim, recomenda-se fazer treinos em caminhos longos, combinando-os com exercícios em ziguezague.

Combine os desportos

Tal como é importante preparar as diferentes disciplinas individualmente, é também imprescindível combinar diferentes desportos num único treino, o que nos ajudará nas transições e a ganhar força para toda a prova. Combine duas das modalidades num treino, ajudando assim o seu corpo a adaptar-se às mudanças.

Equipe-se corretamente para controlar o seu progresso

Monitorizar o nosso progresso no treino vai ajudar-nos a detectar pontos fracos que precisam de maior dedicação para obter um melhor resultado final. Além disso, vai servir como motivação para continuar a atingir os objetivos. Neste campo, a Garmin recomenda-lhe o Forerunner® 935, um relógio multidesporto com GPS e pulsímetro integrado. Este dispositivo oferece-lhe dinâmicas avançadas nos seus treinos, podendo ser usado durante longos percursos dada a sua grande autonomia de bateria. Projetado para atletas que dão tudo, este dispositivo é perfeito para o seu triatlo.



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