

## Garmin Winter Training: Superar metas durante o inverno com a ajuda da Garmin



- A Garmin apresenta uma nova e ambiciosa campanha que pretende ajudar e motivar os desportistas a enfrentar novos desafios no ano que acabou de começar.
- Para isso, a Garmin contou com a ajuda de atletas de elite como os irmãos Bownlee, Christophe Le Mervel, entre outros, e de utilizadores peritos no manuseamento dos nossos GPS, o que vai permitir aos utilizadores superar os duros treinos de inverno através de planos ajustados a cada nível, assim como aprender as potencialidades na utilização dos produtos Garmin.

Lisboa, 14 fevereiro de 2012 - A **Garmin**, líder mundial em equipamentos de navegação por GPS pelo quarto ano consecutivo\*, apresenta a sua nova campanha de fitness: **Winter Training**.

A Garmin procura a participação de todos os utilizadores através desta nova e original campanha de inverno que tem como principal lema “**o que hoje é a tua meta, amanhã será a tua motivação**”, que pretende ajudar e motivar os desportistas que, com a chegada deste novo ano, se propõem a novos objetivos.

Além disso, o objetivo principal é o de ajudar os utilizadores a treinar durante o inverno e, para isso, basta ir à página: <http://gbr.garmin.com/winter-training/en/home.html> onde podem encontrar ferramentas muito valiosas. Por exemplo, terá acesso a vídeos motivadores, programas de treino para o seu GPS Garmin que se podem descarregar através do site **Garmin Connect**; entrevistas com atletas reconhecidos e conselhos de *experts*. Também encontram os benefícios de utilizar equipamentos Garmin e como obter o maior rendimento destes, pois são milhões os utilizadores da marca que embarcam em projetos desportivos.

*“Treinar durante o inverno pode ser uma tarefa dura e difícil, por isso, todos os conselhos e palavras de motivação são essenciais. Assim, queremos oferecer aos nossos utilizadores não só os melhores produtos como os melhores conselhos e programas de treinos para ajudá-los a alcançarem com sucesso as suas metas neste rigoroso inverno”* diz Mariana Dias, marcoms manager da Garmin Portugal.

### **Uma ambiciosa criação**

Neste sentido, para ilustrar a campanha, a Garmin realizou diversos vídeos e entrevistas para as quais contou com a colaboração de importantes desportistas de diferentes áreas (ciclismo, running, triatlo). Entre eles encontramos o triatleta espanhol Mario Mola e o ciclista francês Christophe Le Mervel, que faz parte da Team Garmin.

Cada imagem é um reflexo das premissas nas quais se baseiam os treinos de inverno, uma vez que dependem da determinação e confiança dos desportistas naquilo em que estão a fazer. E a motivação é um elemento muito importante para enfrentar os duros elementos externos e assumir os desafios estabelecidos.

A Garmin desenvolveu planos de treino para todos os níveis e capacidades, seja para quem vai começar a correr ou para vai para uma prova, sempre com o acordo dos treinadores. Uma vez escolhido o plano mais adequado para cada nível e utilizador, é possível descarregá-lo diretamente para o dispositivo através do Garmin Connect e seguir as indicações que os treinadores profissionais apresentam dia a dia.

### **Passo a Passo com o Winter Training**

**Resolução de Ano Novo:** São muitas as pessoas que com o início do ano se propõe a novos objetivos, ou simplesmente, alcançar um nível superior. Por elas, a Garmin trabalhou muito de perto com treinadores e atletas de toda a Europa com a finalidade de oferecer os melhores conselhos de como enfrentar o novo ano, independentemente da sua condição física. Os planos de treino variam entre as 12 semanas para os principiantes ou intermédios até às 16 semanas em caso de desportistas avançados que se preparam, por exemplo, para uma grande prova em Londres, Paris ou Berlim. Os planos podem carregar-se no dispositivo Garmin, que atuará como o treinador pessoal, para que em cada sessão, o guie passo a passo.

**O que hoje é a tua meta, amanhã será a tua motivação:** Para muitos entusiastas do ciclismo, triatletas ou atletas, perseguir um objetivo como a próxima prova em que vai participar ou melhorar o seu rendimento ao longo da temporada, depende de certos pontos de referência. Com o **Virtual Racer** e o **Virtual Partner**, duas das funções que integram os equipamentos da Garmin, é possível conseguir uma motivação extra ao converter qualquer sessão numa competição virtual contra as melhores marcas obtidas no passado ou utilizando como desafio, qualquer uma das atividades do **Garmin Connect™**. Uma oportunidade perfeita para estabelecer o ritmo desejado, seguir as constantes melhoras em tempo real ou colocar-se à prova contra vários atletas patrocinados da Garmin.

Além disso, o Virtual Partner é uma grande ajuda, independentemente se compete contra si próprio ou contra os outros. E começar bem o treino no novo ano significa que, seja qual for o objetivo, o vai conseguir alcançar muito mais depressa.

Esse recorde pessoal não chega sozinho, mas todos os quilómetros do treino não serão tão duros quando chegar ao topo das mais difíceis provas a que se propõe durante toda a temporada.

**Sessão completa:** Com o **Garmin Connect™**, qualquer ciclista ou atleta tem uma ferramenta muito útil para analisar os seus dados ou continuar a trabalhar na sua sessão uma vez terminado o treino. E os utilizadores podem sempre encontrar uma nova rota para explorar ou podem realizar

os treinos de outros usuários e enviá-las diretamente desde o seu dispositivo Garmin a outro equipamento compatível para que mais desportistas a possam seguir. Ter um dos equipamentos eletrónicos que a Garmin oferece e poder analisá-lo, significa que o utilizador pode confiar tanto nos equipamentos, como na experiência e apoio que a marca lhe pode dar.

Seja para correr, andar de bicicleta ou realizar outras atividades desportivas, **os equipamentos de fitness da Garmin estão a converter-se em ferramentas essenciais tanto para os atletas amadores como de elite.**

Para mais informações acerca das características, de produtos fitness ou outros serviços, é possível visitar [www.garmin.com](http://www.garmin.com), [www.garmin.blogs.com](http://www.garmin.blogs.com), <http://twitter.com/garmin> e <https://www.facebook.com/garmin>.

Finalmente, para ver os vídeos tutoriais sobre os produtos Garmin, precisa apenas de aceder à página [www.garmin.com/learningcenter](http://www.garmin.com/learningcenter).

\* Fonte: Canalys, estudo de Mercado mundial de sistemas de navegação portáteis para todo o ano de 2010, publicado em Fevereiro de 2011.

##

#### **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 expetativas 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 25 de Dezembro, 2010, 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:**

**Ana Franco**

EDC

936 101 395

[ana.franco@edc.pt](mailto:ana.franco@edc.pt)

**Frederico Rocha**

EDC

936 101 392

[frocha@edc.pt](mailto:frocha@edc.pt)

**Mariana Dias**

Marcoms Manager Garmin Portugal Lda

91 986 97 24

[mariana.dias@garmin.com](mailto:mariana.dias@garmin.com)