

Garmin® Forerunner 620 e Forerunner 220: Precisa de um personal trainer?



- Os novos relógios desportivos da marca apresentam um design moderno, colorido e leve, funcionalidades premium e conectividades avançadas, sendo ainda muito simples de utilizar, tornando-os num *must have* para quem é fã do Mundo do *running* e pretende superar-se a cada passo.
- Os utilizadores conseguem aceder a planos de treino gratuitos ou elaborar os seus próprios planos em Garmin Connect e transferi-los para o seu Forerunner 220 ou 620 sem terem de aceder ao computador e através da aplicação gratuita [Garmin Connect Mobile](#) podem publicar com o seu smartphone toda a informação sobre vitórias e objetivos alcançados nas redes sociais.
- O Forerunner 620 oferece ainda métricas de condição física (Assistente de Recuperação, Previsão de Corrida e VO2 Máximo Estimado) e dinâmicas de corrida (contacto com o solo, cadência e oscilação vertical).

Lisboa, 25 de novembro de 2013 - A **Garmin**, líder mundial em soluções de navegação por satélite*, lançou hoje os seus dois novos relógios GPS de corrida: **Forerunner 620 e Forerunner 220**. Os dois novos equipamentos fitness da marca apresentam-se como os relógios mais finos, leves e com as mais avançadas ofertas para os fãs da corrida, e são a melhor coisa que um atleta pode ter logo a seguir a um treinador pessoal, seja para treinos outdoor como indoor. As elevadas conectividades como a tecnologia Bluetooth® Smart com alta capacidade de upload, o [Garmin Connect™](#), a app [Garmin Connect Mobile](#) e a localização em tempo real [LiveTrack](#), juntamente com planos de treino de suporte, métricas de condição física e dinâmicas de corrida, permitem que os corredores consigam um treino mais inteligente e completo, aumentando as suas capacidades para atingir objetivos, superando-se a cada corrida.

O Forerunner 620 inclui um ecrã tátil a cores Chroma™ de elevada resolução que coloca as funcionalidades essenciais à distância de um toque, para uma compreensão mais imediata dos dados apresentados, mesmo sob o uso de luvas de corrida. O Forerunner 220 tem um ecrã de alta resolução a cores e, mesmo não sendo tátil, possui botões extremamente fáceis de utilizar. Ambos os modelos possuem baterias recarregáveis com uma capacidade para seis semanas em modo relógio e até 10 horas em modo de treino. Os Forerunner 620 e 220 são à prova de água até 50 metros de profundidade, resistindo sem problemas à chuva ou a quedas em poças.

“Seja em treinos indoor como outdoor, os novos relógios de corrida da Garmin vão mudar decididamente a forma como os atletas encaram o seu treino”, diz Natália Cabrera, diretora de Marketing da Garmin Ibéria. As avançadas funcionalidades, tais como as métricas de condição física (Assistente de Recuperação, Previsão de Corrida e VO2 Máximo Estimado) e as estatísticas sobre a dinâmica da corrida (contacto com o solo, cadência e oscilação vertical) combinadas com as variadas opções de conectividade e planos de treino de suporte (estes dois últimos disponíveis também no Forerunner 220), tornam os novos equipamentos da marca num *must have* para qualquer corredor que queira ir mais além. **“Na Garmin, manter os nossos atletas motivados é uma meta que temos sempre em mente quando desenvolvemos a próxima solução. Cumprindo com o nosso compromisso para com todos eles, os novos relógios informam se o atleta está perto de conseguir um recorde pessoal ou se efetivamente já o conseguiu. E estes recordes podem ser relativos ao quilómetro mais rapidamente percorrido, ou a maratona percorrida de forma mais veloz, entre um Mundo de outras possibilidades”,** conclui a responsável.

A motivação é importante porque é através dela que os atletas conseguem força para superarem novas metas. Ter um relógio desportivo GPS com funcionalidades *premium* que os ajuda a melhorar a cada passo, medindo ao pormenor a sua performance, é como ter um treinador a seu lado em cada corrida. Também utilizados para treinos indoor, por exemplo em corrida na passadeira, a distância percorrida é medida através do acelerómetro incorporado nos Forerunner. Para obterem estas informações, os utilizadores não necessitam de um podómetro.

Para atletas que pretendam uma análise mais completa, o **Forerunner 620** oferece-a através da funcionalidade **VO2 Máximo Estimado** (disponível quando utilizado com o monitor de ritmo cardíaco HRM-Run) **que é como um indicador bastante preciso da capacidade atlética do corredor.** E em que modo esta funcionalidade é inovadora? Antigamente, a única forma de se conseguir dados fiáveis era através de um teste de laboratório com custos para o atleta. A Garmin oferece-o com o Forerunner 620. Através desta funcionalidade, o utilizador tem acesso ao volume máximo de oxigénio (em mililitros) que consegue consumir por minuto, por quilograma de peso corporal, durante a sua máxima performance. Simplificando, o VO2 Máximo é uma indicação da capacidade atlética do corredor e deve aumentar à medida que o nível de condição física melhora. Os valores de VO2 Máximo típicos encontram-se entre os 20 e 80 (ml/kg/min) e alguns atletas de elite registaram valores acima dos 80. Para que o utilizador saiba como se está a comportar, o ecrã do Forerunner 620 indica, através desta funcionalidade, os valores e compara-os com a média de indivíduos do mesmo sexo e idade. Através desta inovadora funcionalidade, o relógio da Garmin consegue prever o tempo de corrida para diferentes distâncias. Esta informação preciosa funciona como uma meta motivacional para o atleta saber qual o próximo objetivo a cumprir, sabendo o quanto está a evoluir.

A funcionalidade de **Assistente de Recuperação** também é ativada quando se usa o Forerunner 620 em conjunto com o sensor de ritmo cardíaco HRM-Run. Esta métrica de condição física executa o planeamento de recuperação do atleta entre esforços físicos, ou seja, tem um papel de treinador pessoal ao estudar a fisiologia do utilizador com base nos dados obtidos através do monitor de ritmo cardíaco para de seguida mostrar qual o tempo de recuperação previsto e quando poderá dar início ao próximo esforço físico. Os dados são facilmente legíveis e interpretáveis através do ecrã Chroma de alta resolução: O verde serve claramente para indicar que uma nova corrida pode começar, mas se surgir o vermelho no ecrã, com a indicação de uma recuperação de 3 dias – por exemplo -, então é sinal que o atleta deve descansar ou abrandar o ritmo.

O **sensor HRM-Run** (disponível apenas no Forerunner 620) também tem um acelerómetro para calcular **várias dinâmicas de corrida:**

- **Cadência** - esta funcionalidade procede à contagem do número total de passos (pé direito e esquerdo combinados) que o corredor dá por minuto. Mais uma inovação, sendo que os

dispositivos anteriores utilizavam um podómetro para determinar a quantidade de passos. Um valor habitual de cadência está entre os 150 e os 200 passos por minuto, sendo 180 passos o número ideal. Quando o HRM-Run não está a ser utilizado, a funcionalidade de cadência é uma estimativa baseada no acelerómetro do relógio.

- **Oscilação vertical** - é medida em centímetros a partir do centro de gravidade do atleta, o seu torso. A oscilação típica está entre os 6 e os 13 centímetros, sendo que os corredores de elite apresentam níveis de oscilação inferiores.

- **Contacto com o solo** - determina quanto tempo, durante um movimento de corrida, o pé está no solo em vez de estar no ar. O tempo de contacto com o solo é medido em milissegundos. A maioria dos tempos de contacto com o solo detetados durante uma corrida são entre 160 e 300 milissegundos. Os corredores de elite passam, habitualmente, menos de 190 milissegundos em contacto com o solo a cada passo.

Graças à tecnologia sem fios **Bluetooth® Smart** com alta capacidade de upload, os novos Forerunner 620 e 220 partilham os dados de corrida dos atletas na comunidade online da Garmin, [Garmin Connect™](#), sem necessidade de ligação a um computador. Os dados podem ainda ser transferidos através da aplicação gratuita [Garmin Connect Mobile](#) se tiverem um smartphone com um sistema operativo compatível e através desta mesma aplicação os utilizadores podem publicar nas redes sociais toda a informação relativa a vitórias e objetivos alcançados. De acrescentar as funcionalidades adicionais, tais como a localização em tempo real - [LiveTrack](#) -, que permite aos amigos, família ou fãs seguirem em tempo real o estado do atleta. Para tal, os corredores deverão ter o seu telefone móvel emparelhado com o seu relógio 620 ou 220 durante todo o percurso físico para conseguirem usar esta funcionalidade. Ambos os Forerunner são compatíveis com os planos de treino disponíveis em Garmin Connect. Os atletas podem ainda estabelecer ligação entre o seu Forerunner 620 e outros pontos Wi-Fi disponíveis, tanto em casa como no trabalho, enquanto fazem um intervalo por exemplo, para automaticamente sincronizarem os dados com o Garmin Connect.

Atenta à tendência atual no Mundo do *running* - treino corrida/caminhada -, a Garmin apresenta nos seus Forerunner 220 e 620 **alertas de vibração** para os atletas saberem quando estão fora do ritmo pré definido (o alerta de vibração é uma vantagem adicional face a outros dispositivos que apenas oferecem alertas sonoros). Este alerta vibratório possibilita a utilização de outras funcionalidades, disponíveis em ambos os Forerunner, tais como a **Auto Lap** (quando acionada esta funcionalidade inicia automaticamente uma nova volta, exibindo o tempo e distância) e a **Auto Pause** (os Forerunner podem parar automaticamente quando o atleta para e iniciar novamente quando retoma a sua corrida, para que não tenha de reiniciar o cronómetro manualmente). Também podem obter alertas para parciais de quilómetros e voltas ou personalizar alertas para muitas outras informações.

O Forerunner 620 e o Forerunner 220 são as últimas soluções de Fitness da Garmin, posicionando a marca como uma empresa focada em desenvolver tecnologias altamente inovadoras com o objetivo de dar motivação e um estilo de vida mais saudável. A visão da Garmin é disponibilizar ferramentas essenciais para corrida, ciclismo ou outro objetivo físico, de forma a oferecer treinos mais completos e inteligentes, extraindo o que de melhor há nos atletas, sejam eles apaixonados e curiosos ou profissionais de elite.

Para ver o Forerunner 620 e 220 em ação aceda a <http://sites.garmin.com/forerunnerCoach/?lang=pt&country=PT>

Preço e disponibilidade

Os Forerunner 620 e 220 já estão disponíveis no mercado por um preço de venda ao público (PVP) recomendado de:

- Forerunner 620 – 399 euros / Forerunner 620 com sensor Heart Rate Monitor Run (HRM-Run) – 449 euros. *Disponível nas dualidades azul/preto e branco/laranja.*
- Forerunner 220 – 249 euros / Forerunner 220 com sensor Heart Rate – 299 euros. *Disponível nas dualidades preto/vermelho e branco/violeta.*

Preços com IVA incluído.

Para mais informações sobre o Forerunner 220 e Forerunner 620 clique [aqui](#).

Para mais informações sobre os produtos e serviços da Garmin, visite os sites www.garmin.pt, www.garmin.blogs.com, <http://twitter.com/garmin> e <https://www.facebook.com/GarminPT>.

Aceda [aqui](#) para obter todos os comunicados da Garmin Portugal.

* Fonte: 2011 NPD, GFK e dados Garmin.

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 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. 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

Natália Cabrera

Diretora de Marketing Garmin Iberia SAU

0034 93 357 26 08

natalia.cabrera@garmin.com