

ALLENATI CON GARMIN: LA CORSA AL PODIO PARTE DA QUI

Una “training campaign” rivolta a chi, attraverso l’attività sportiva, cerca dal principio benessere e poi nuovi traguardi da raggiungere. Garmin offre piani di allenamento appositamente creati per disciplina e livello di preparazione fisica, “tabelle” costruite da un pool internazionale di prestigiosi preparatori atletici. Tutto questo su Garmin Connect™, la più grande community online dedicata agli amanti dello sport, quello praticato in prima persona.

È on-line la nuova campagna “Your journey starts here” dedicata a tutti coloro che nella propria quotidiana attività di fitness o di sport, vogliono scoprire i segreti della strumentazione **Garmin** e, soprattutto, come i GPS di ultima generazione possono portare benefici concreti al proprio allenamento.

Una delle novità più importanti riguarda **Garmin Connect™**, la più grande community online dedicata agli amanti di sport e outdoor. Sulla piattaforma web è stata introdotta la funzione che consente di adottare un vero e proprio piano di allenamento personalizzato. Schede di preparazione e consigli di esperti coach sono a disposizione di ogni utente e scaricabili gratuitamente sui dispositivi Garmin: al momento sono disponibili training plan per ciclismo, podismo e triathlon, e nel prossimo futuro verranno arricchite da altre discipline. Dunque non solo hardware, ma anche servizi che valorizzano gli strumenti.

La campagna è accompagnata da un video promozionale che vede la partecipazione di Ryder Hesjedal, David Millar, Dan Martin e Andrew Talansky, tutti facenti parte della squadra di ciclismo **Garmin Sharp Barracuda**. Il filmato è stato realizzato sotto la regia del pluripremiato regista austriaco Andreas Hafele, dell’agenzia Hafzoo, con la collaborazione di Make Studio di Bournemouth in Inghilterra. Il video è visionabile al seguente link: www.garmin.com/training

*«Una preparazione fisica di successo dipende da numerosi fattori, ma senza ombra di dubbio determinazione e fiducia in quello che si sta facendo hanno una rilevanza determinante che, affiancate all’uso di strumentazione adeguata, consentono il raggiungimento di importanti traguardi – ha commentato **Matteo Bortesi**, Product Marketing Manager di Garmin Italia - e consapevoli che queste leggi valgono sia per i professionisti dello sport che per gli amatori, abbiamo messo a disposizione di tutti i nostri utenti piani di allenamento diversificati per disciplina e tipologia di preparazione fisica, creati dai tecnici dei nostri team. Un’ispirazione a fare sempre meglio».*

Per qualsiasi cosa ci si alleni, qualunque traguardo si voglia raggiungere, c’è sempre un punto di partenza, ecco perché il titolo della campagna è “**Your journey starts here**”.

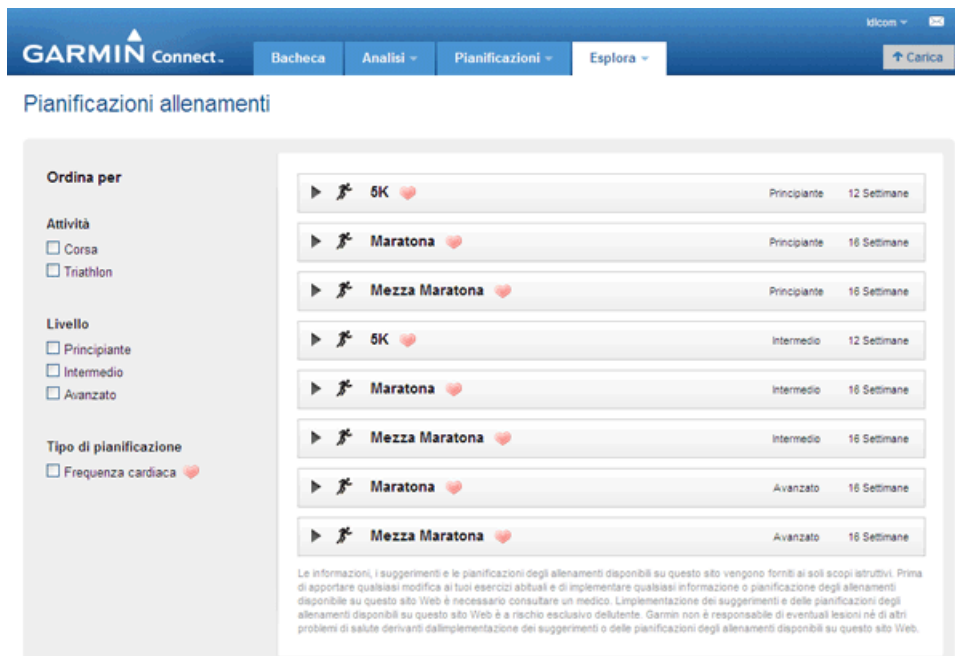
Personal Training.

Il successo, così come un viaggio, inizia da piano, da una traccia. Utilizzando **Garmin Connect™** e scaricando sui propri dispositivi Garmin i diversi piani di allenamento, si

potrà tenere monitorato i progressi conseguiti e ogni nuovo risultato raggiunto. Sarà possibile importarli direttamente sul proprio GPS, oppure consultare le versioni stampabili disponibili sul minisito dedicato www.garmin.com/training. Regolarmente aggiornati, saranno dedicati non solo a corsa e ciclismo, ma anche a triathlon e al fitness in generale.

Corsa.

Per tutti i podisti, disponibili piani di allenamenti rivolti a diversi tipi di livello agonistico: che si tratti di principianti, di corridori intermedi o di elite, ognuno può trovare le proprie tabelle, tutte, naturalmente, accompagnate da consigli di esperti allenatori. Finito l'allenamento sarà naturalmente possibile visionare e analizzare i propri successi su Garmin Connect™.



The screenshot shows the 'Pianificazioni allenamenti' (Training Plans) section of the Garmin Connect website. The navigation bar includes 'Bacheca', 'Analisi', 'Pianificazioni', and 'Esplora'. The main content area is titled 'Pianificazioni allenamenti' and features a sidebar with filters and a main list of plans. The filters include 'Attività' (Corsa, Triathlon), 'Livello' (Principiante, Intermedio, Avanzato), and 'Tipo di pianificazione' (Frequenza cardiaca). The main list displays several training plans, each with a play button, a running icon, a title, a heart icon, and a duration. The plans are: 5K (Principiante, 12 Settimane), Maratona (Principiante, 16 Settimane), Mezza Maratona (Principiante, 16 Settimane), 5K (Intermedio, 12 Settimane), Maratona (Intermedio, 16 Settimane), Mezza Maratona (Intermedio, 16 Settimane), Maratona (Avanzato, 16 Settimane), and Mezza Maratona (Avanzato, 16 Settimane). A disclaimer at the bottom states that the information is for informational purposes only and does not constitute a medical recommendation.

Il video della campagna è visionabile al link <http://gbr.garmin.com/training/it/running.html> e vede protagonista l'inglese Steve Way.

Ciclismo.

I protagonisti del ciclismo satellitare sono gli stessi pro del Team Garmin Sharp Barracuda che utilizzano gli strumenti della famiglia Edge sia in allenamento che in gara. Accedendo a Garmin Connect™ è possibile visionare numerose competizioni su strada del team. Da non perdere i preziosi consigli del preparatore della squadra, Robby Ketchell, su come migliorare le proprie sessioni di allenamento. Il cortometraggio sui pro del Team Garmin è disponibile al link: <http://gbr.garmin.com/training/it/ciclismo.html>

Triathlon.

Prepararsi per affrontare una gara di triathlon richiede costanza e determinazione. Attraverso Garmin Connect™ ogni triatleta può seguire passo dopo passo il percorso per arrivare al top alla competizione. Coach e professionisti hanno messo a disposizione sulla piattaforma suggerimenti e piani di formazione dedicati alle tre discipline, nuoto, ciclismo e corsa. Per loro il Forerunner 910XT è l'indispensabile compagno che rileva i dati in tutte e tre le sessioni, e a questo link <http://gbr.garmin.com/training/it/triathlon.html> il video utilizzato per il lancio dell'iniziativa utilizzato lo scorso anno.

Sci di fondo.

Lo sci di fondo comporta grande forza fisica, resistenza e molta tecnica. Per un fondista è importante avere sempre a disposizione informazioni su distanza percorsa, velocità, altitudine e frequenza cardiaca. Atleti di livello mondiale come lo svizzero Dario Cologna e la squadra nazionale norvegese di Cross Country hanno scelto di avvalersi dell'affidabilità Garmin durante i loro allenamenti e anche nelle gare più importanti.

Il video della campagna è visionabile al link <http://gbr.garmin.com/training/it/sci-di-fondo.html> e vede protagonista il norvegese Joar Waehle.

Garmin Connect™.

Garmin Connect™, la più grande web community mondiale dedicata agli appassionati del fitness e dell'outdoor, uno strumento indispensabile per analizzare i propri risultati dopo un allenamento, oltre che condividerli con gli oltre 2 milioni di utenti registrati. Corsa, nuoto, ciclismo, sci, escursionismo e tanto altro, una vera e propria piattaforma mondiale dedicata interamente allo sport e al tempo libero "attivo".

Su Garmin

Garmin International Inc. è una filiale di Garmin Ltd. (Nasdaq: GRMN), leader mondiale nella navigazione satellitare. Dal 1989 l'azienda progetta, produce, commercializza e vende strumenti e applicazioni – la maggior parte delle quali utilizza la tecnologia GPS – per la navigazione, la comunicazione e la trasmissione di informazioni. I prodotti Garmin vengono impiegati nei settori automotive, mobile, wireless, outdoor, nautica, aviazione e per applicazioni OEM. Garmin Ltd ha sede in Svizzera, e le sue filiali principali si trovano negli Stati Uniti, Taiwan e Regno Unito. In Italia, il gruppo è rappresentato da Garmin Italia Spa.

Garmin è un marchio registrato. Tutti i marchi e nomi dei prodotti Garmin sono registrati, di proprietà di Garmin Ltd o delle sue filiali. Tutti gli altri brand, nomi dei prodotti, nomi aziendali, marchi e servizi sono di proprietà dei rispettivi proprietari. Tutti i diritti sono riservati.

Ufficio stampa "Fitness & Outdoor Division"

LDL COMunicazione

Ilaria MESSA

ilaria@ldlcom.it

Tel. 035.4534134