



[Base de connaissances](#) > [Montres Connectées](#) > [Dépannage et Informations – Reebok Icon](#) > [Capteurs & Suivi](#) > [Respiration – Trouvez Votre Calme](#)

Respiration - Trouvez Votre Calme

Inas Laghzaoui - 2025-08-20 - [Commentaire \(1\)](#) - [Capteurs & Suivi](#)

Votre bouton « reset », partout et à tout moment.

Dans un monde qui ne s'arrête jamais, une minute de respiration consciente peut suffire pour faire la différence. La fonction **Respiration** de la Reebok Icon vous propose des exercices simples et efficaces pour vous recentrer et recharger.

Relaxation Guidée

Choisissez le rythme selon votre besoin :

- **Rapide** - Pour un reset instantané en déplacement
- **Fluide** - Rythme équilibré pour améliorer la concentration
- **Lent** - Respirations longues et profondes pour réduire le stress

Chaque séance utilise une légère vibration et une animation à l'écran pour guider vos inspirations et expirations — aucune réflexion à faire, laissez-vous guider.

Durée Personnalisable

- Choisissez une durée de **1 à 5 minutes**
Idéal pour une pause au bureau, un reset avant l'entraînement ou une transition avant le coucher.

Astuces pour une Meilleure Pratique

- Restez immobile et concentré — une minute suffit pour apaiser le rythme cardiaque
- Utilisez des écouteurs dans les environnements bruyants
- Essayez après un entraînement ou avant un moment stressant (présentation, réunion, etc.)

Respirer est gratuit. Votre clarté mentale est précieuse.