



[Base de Conhecimento](#) > [Relógios Inteligentes](#) > [Informações e Solução de Problemas - Reebok Icon](#) > [Sensores e Rastreamento](#) > [Respiração - Encontre Seu Equilíbrio](#)

Respiração - Encontre Seu Equilíbrio

Inas Laghzaoui - 2025-08-20 - [Comentário \(1\)](#) - [Sensores e Rastreamento](#)

Seu botão de reinício — a qualquer momento, em qualquer lugar.

Em um mundo que não para, até mesmo 1 minuto de respiração intencional pode fazer toda a diferença. O recurso **Respiração** do Reebok Icon oferece exercícios simples e eficazes para ajudar você a se recompor, recarregar e focar.

Relaxamento Guiado

Escolha o ritmo de acordo com seu momento:

- **Rápido** - Reconfigurações rápidas quando estiver em movimento
- **Suave** - Ritmo equilibrado para foco e clareza
- **Lento** - Respirações profundas para reduzir o estresse ou relaxar

Cada sessão tem vibração suave e animação na tela para orientar a respiração — sem adivinhações, apenas fluxo.

Duração Personalizável

- Selecione entre **1 e 5 minutos**
Perfeito para uma pausa rápida, antes de um treino ou para desacelerar antes de dormir.

Dicas para um Melhor Aproveitamento

- Fique imóvel e presente — mesmo 60 segundos podem baixar os batimentos e aumentar a clareza
- Use fones se estiver em um local movimentado
- Combine com suas rotinas de sono ou treino
- Experimente antes de momentos de alta pressão (reuniões, apresentações, etc.)

Respirar não custa nada. Seu foco vale muito.