



[Base de conocimiento](#) > [Relojes Inteligentes](#) > [Solución de Problemas e Información - Reebok Icon](#) > [Sensores y Seguimiento](#) > [Respiración - Encuentra Tu Calma](#)

Respiración - Encuentra Tu Calma

Inas B. - 2025-08-20 - [Sensores y Seguimiento](#)

Tu botón de reinicio, en cualquier momento y lugar.

En un mundo que nunca se detiene, incluso un minuto de respiración consciente puede marcar la diferencia. La función **Respiración** del Reebok Icon ofrece ejercicios simples y efectivos para ayudarte a reiniciar, recargar y reenfocar.

Relajación Guiada

Elige el ritmo según tu estado de ánimo o necesidad:

- **Rápido** - Para una pausa rápida cuando estás en movimiento
- **Suave** - Un ritmo equilibrado para concentración y claridad
- **Lento** - Respiraciones más profundas para reducir el estrés o terminar el día

Cada sesión incluye una suave vibración y una animación en pantalla para guiar tu inhalación y exhalación — sin adivinar, solo fluir.

Duración Personalizable

¿Tienes poco tiempo? Ajusta la sesión a tu ritmo:

- Entre **1 y 5 minutos**
Perfecto para una pausa en el escritorio, antes del entrenamiento o antes de dormir.

Consejos para Mejores Sesiones

- Quédate quieto y presente — incluso 60 segundos pueden disminuir la frecuencia cardíaca.
- Usa audífonos si estás en un entorno ruidoso.
- Combínalo con tu rutina de sueño o ejercicio.
- Prueba antes de momentos de estrés, presentaciones o reuniones.

Respirar es gratis. Tu concentración no tiene precio.