



[Base de conocimiento](#) > [Relojes Inteligentes](#) > [Solución de Problemas e Información - Reebok Icon](#) > [Sensores y Seguimiento](#) > [Frecuencia Cardíaca - Monitorea la Salud de tu Corazón](#)

Frecuencia Cardíaca - Monitorea la Salud de tu Corazón

Inas B. - 2025-08-19 - [Sensores y Seguimiento](#)

Tu corazón trabaja las 24 horas del día — y ahora tu reloj también. El Reebok Icon realiza un seguimiento continuo de tu frecuencia cardíaca, ofreciéndote información en tiempo real y tendencias diarias para que entiendas mejor tu cuerpo.

Monitoreo Continuo

Seguimiento Automático: tu Reebok Icon mide tu frecuencia cardíaca de forma automática — durante el movimiento, el descanso o el sueño. No se requiere iniciar ni detener nada manualmente.

Beneficios:

- Observar tu frecuencia cardíaca en reposo
- Ver cómo responde tu corazón a lo largo del día
- Detectar cambios o fluctuaciones con el tiempo

Widget de Frecuencia Cardíaca

Abre el widget de **Frecuencia Cardíaca** en tu reloj para ver:

- **Frecuencia actual:** Ritmo cardíaco en tiempo real (latidos por minuto).
- **Gráfico:** Evolución de tu ritmo cardíaco a lo largo del día.
- **Máximos / Mínimos:** Lectura más alta y más baja registrada durante el día.

Consejo: Para obtener mediciones precisas, usa el reloj bien ajustado y mantén limpios los sensores.

Sincronización con la App

Todos los datos se sincronizan automáticamente con la app **Reebok Connect**, lo que te permite ver tendencias a largo plazo y combinar la información con otros datos de salud como actividad y sueño.