



[Base de connaissances](#) > [Montres Connectées](#) > [Dépannage et Informations - Reebok Icon](#) > [Capteurs & Suivi](#) > [Fréquence Cardiaque - Surveillez la Santé de Votre Cœur](#)

Fréquence Cardiaque - Surveillez la Santé de Votre Cœur

Inas B. - 2025-08-19 - [Capteurs & Suivi](#)

Votre cœur fonctionne 24 h/24 — maintenant votre montre aussi. La Reebok Icon surveille votre fréquence cardiaque en continu afin de vous offrir des données en temps réel et des tendances quotidiennes pour mieux comprendre votre corps.

Suivi Continu

Mesure Automatique : votre Reebok Icon mesure automatiquement votre fréquence cardiaque — en mouvement, au repos ou pendant le sommeil. Aucun démarrage manuel n'est nécessaire.

Avantages :

- Suivre votre fréquence cardiaque au repos
- Observer comment votre cœur réagit au fil de la journée
- Repérer les variations ou changements au cours du temps

Widget de Fréquence Cardiaque

Ouvrez le widget **Fréquence Cardiaque** sur votre montre pour afficher :

- **Fréquence actuelle** : battements par minute (BPM) en temps réel
- **Graphique** : évolution de la fréquence cardiaque durant la journée
- **Valeurs Max/Min** : plus haute et plus basse valeur enregistrée dans la journée

Conseil : pour de meilleurs résultats, portez la montre bien ajustée et nettoyez régulièrement les capteurs.

Synchronisation avec l'Application

Toutes les données sont automatiquement synchronisées avec l'application **Reebok Connect** pour un suivi à long terme et une intégration avec d'autres données de bien-être (activité, sommeil, etc.).