

L'activité physique accessible à tous

Plus de 20 sports intégrés à votre montre vivoactive® 4S/4 ou Venu™

A vous de choisir ! Pratiquez tous vos sports préférés en intérieur (yoga, musculation, cardio, vélo elliptique, stepper et rameur) mais également en extérieur (course à pied, vélo...) Votre montre vous fournira des informations et données spécifiques à chaque sport pour vous améliorer et analyser votre condition physique (fréquence cardiaque, calories brûlées, allure, temps, distance...)

Séances d'entraînement animées et préchargées gratuitement dans la montre et faciles à suivre

Pour vous accompagner au mieux dans votre activité physique, vous pouvez choisir un entraînement préchargé avec animations ou non dans la montre ou créer gratuitement vos propres entraînements de cardio, de musculation mais également de course à pied ou de vélo à partir de l'application gratuite Garmin Connect, puis les télécharger sur votre montre. Votre montre connectée enregistre ainsi vos exercices, répétitions, séries et fractionnés à votre place. Retrouvez des conseils et des séances d'entraînements sur le blog de Garmin : <https://www.garmin.com/fr-FR/blog/category/fitness/>



La photographie complète de votre état de forme

Suivre votre fréquence cardiaque, votre sommeil, votre stress, votre respiration, votre pouls directement sur votre poignet est un excellent moyen de garder un œil sur votre état de forme et de vous donner de la tranquillité d'esprit.

Activités de respiration apaisantes

Il est important que vous preniez du temps chaque jour pour vous concentrer sur votre bien-être. Vous pouvez réaliser une activité de respiration sur votre montre pour suivre et analyser notamment votre niveau de stress. S'il est trop élevé, votre montre vous proposera des exercices de relaxation. Vous pouvez utiliser l'activité *Respiration* pour pratiquer trois techniques de respiration différentes : la tranquillité, la cohérence, la relaxation et la concentration.

Lorsque vous avez terminé, votre montre affiche la durée, la fréquence cardiaque moyenne pendant l'activité et le changement de stress de votre activité respiratoire. Vous pouvez également consulter chaque activité dans l'application gratuite Garmin Connect.



Suivi quotidien d'activité

Votre montre qui possède une excellente autonomie d'une semaine en mode montre connectée, vous donne chaque jour un objectif de pas personnalisé. Les fonctions de suivi d'activité enregistrent également les étages gravis, les calories brûlées, etc. Elle vous aide à lutter contre la sédentarité. Vous recevrez des alertes par vibration pour vous rappeler quand il est temps de vous lever et de faire quelques pas si vous le souhaitez.

