

Numéro d'article	212069W
Prix HT	132,15 €
Prix TTC	159,90 €
Stock	sur commande

Description

Ce tracker fitness polyvalent et ultra-léger vous aide à mieux dormir, à vous entraîner plus intelligemment et à trouver l'équilibre dans votre vie: c'est votre assistant sur la voie d'une meilleure forme physique.

Elle combine les fonctions intelligentes les plus populaires de Polar dans une montre de fitness élégante et abordable de qualité supérieure.

Sleep Plus Stages: inscriptions au sommeil

Une bonne qualité de sommeil est vitale pour votre santé et votre bien-être. La fonction de suivi du sommeil Polar Sleep Plus Stages fournit une image complète de votre nuit de sommeil - elle suit automatiquement la quantité et la qualité de votre sommeil et indique combien de temps vous avez passé dans chaque phase de sommeil.

Recharge nocturne: mesure de récupération automatique

La récupération du stress quotidien joue un rôle important dans le développement de la performance, le fonctionnement diurne optimal, le bien-être et la santé. Nightly Recharge est une mesure de récupération automatique pendant la nuit, qui montre à quel point vous vous remettez de la tension et du stress de la veille. De cette façon, vous pouvez faire des choix optimaux dans votre vie quotidienne pour rester en équilibre et maintenir votre résistance.

FitSpark: conseils d'entraînement

Qui a besoin d'un entraîneur lorsque votre montre de fitness vous offre des options d'entraînement tous les jours? Les conseils d'entraînement FitSpark vous proposent différents types d'entraînement parmi lesquels vous pouvez choisir chaque jour. Et vous les suivez directement depuis votre montre.

Chaque jour, vous recevrez 2 à 4 options d'entraînement: celle qui vous convient le mieux et 1 à 3 autres options au choix. Les entraînements adaptés à votre niveau de forme physique, à votre historique d'entraînement, à votre récupération et à votre niveau de forme physique actuel sont basés sur votre statut Nightly Recharge de la nuit précédente. Votre montre vous guide tout au long de chaque séance d'entraînement afin que vous puissiez vous concentrer sur l'essentiel: le plaisir de faire de l'exercice.

Serene: exercices de respiration

Si vous voulez mieux dormir ou vous détendre et vous détendre, commencez l'exercice de respiration Serene sur le Polar Unite. La respiration profonde est un moyen simple et efficace de gérer le stress, de renforcer la résilience et d'améliorer votre concentration. L'exercice de respiration sereine vous invite à prendre un moment pour vous détendre et vous détendre. Serene vous guide tout au long de l'exercice: l'animation sur l'écran de votre montre et le retour de vibration vous aident à maintenir un rythme respiratoire régulier et calme. En plus de ces 4 fonctions principales, Polar Unite a encore plus à offrir:

- Durée de vie de la batterie ultra longue
- Connexion GPS via votre téléphone
- Technologie de fusion de capteurs
- Effet d'entraînement
- Calories intelligentes
- Profils sportifs
- Test de fitness
- Programme en cours
- Notifications de smartphone
- Choisissez parmi différentes couleurs
- Tailles: S-L: tour de poignet 130-210 mm

Polar sur commande +/- 5 jours de délai de livraison.