

Le sport connecté

Le sport connecté devient un must. Pourquoi ? Parce qu'il est inutile de vous essouffler à courir jusqu'à épuisement si vous ne vous fixez pas des objectifs et des moyens suivis et concrets. Pour ce faire, rien de mieux que le sport connecté...

Le sport à l'heure de la technologie

Il devient indispensable de pouvoir analyser ses performances, suivre ses évolutions, se comparer et même se lancer des défis « connectés ». Ainsi, les marques innovent continuellement pour proposer des produits toujours plus performants et précis. On peut aujourd'hui observer une concrète démocratisation pour ces objets connectés et autres applications de monitoring auprès des sportifs, professionnels ou amateurs. On parle d'ailleurs désormais de sport connecté.

Le quantified self

Par « quantified self », il faut entendre automesure. Il s'agit du fait de poursuivre et atteindre ses objectifs sportifs. Et pour ce faire, le smartphone et ses accessoires, applications ou bracelets électroniques, deviennent des outils indispensables. Ils sont autant de moyens de suivre en temps réel les progrès réalisés. Nous sommes en plein dans l'ère du coach virtuel où la première préoccupation de chacun est d'améliorer sa qualité de vie.

Le coup de cœur de la redac'

Bien ancré dans cette mouvance, Samsung innove avec la Gear Sport qui s'avère être bien plus qu'une montre connectée. Elle se définit comme un compagnon bien-être, tant sur le point de vue sportif que nutritionnel. En plus de proposer de nombreux programmes fitness, elle est un véritable coach personnalisé.

En exercice ou au repos, elle accompagne tous les mouvements effectués tout en mesurant la fréquence cardiaque. En parallèle, la Gear Sport assure un véritable suivi des apports caloriques et envoi des notifications en fonction des objectifs souhaités. Enfin, avec ses 50 mètres d'étanchéité, on peut continuer à s'en servir sous l'eau... l'occasion de s'essayer à l'aquarunning ou encore l'aquazumba, les it-sports du moment. La Gear Sport c'est le coach sportif dont on rêve tous secrètement !

