



[Base de conocimiento](#) > [Moto Watch 40](#) > [Características del producto](#) > [Mantente Activo con el Moto Watch 40](#)

Mantente Activo con el Moto Watch 40

Inas B. - 2025-10-10 - [Características del producto](#)

El **Moto Watch 40** está diseñado para acompañar tu estilo de vida activo, ofreciendo **seguimiento preciso de una gran variedad de actividades**. Con sensores avanzados PPG y de movimiento, proporciona datos precisos sobre tu actividad y valiosos conocimientos de fitness.

Seguimiento de Tu Actividad

Con **23 modos de actividad**, monitorear tus entrenamientos nunca ha sido tan fácil:

Iniciar un Entrenamiento

1. Abre el menú y selecciona **Actividad**.
2. Elige tu modo de entrenamiento preferido.
3. Comenzará una cuenta regresiva de 3 segundos antes de iniciar el seguimiento.

Ver Métricas en Tiempo Real

Durante tu entrenamiento, el reloj muestra estadísticas clave como:

- Pasos dados
- Calorías quemadas
- Distancia recorrida
- Ritmo cardíaco
- Ritmo (min/km)

Algunas actividades, como **Correr al Aire Libre**, ofrecen información adicional en varias pantallas; usa las flechas **Arriba** o **Abajo** para navegar.

Pausar, Reanudar o Finalizar Entrenamientos

- **Pausar:** Presiona el botón o desliza a la izquierda.
- **Reanudar:** Toca el ícono de Reproducir para continuar.
- **Finalizar:** Toca Detener para terminar. Si los datos son insuficientes, el reloj pedirá continuar o confirmar el final.

Revisando Tu Actividad

Después de tu entrenamiento:

- El reloj muestra un **resumen de tu desempeño**.
- Desliza a la izquierda para volver al menú de actividades.
- Los datos se **sincronizan automáticamente** con la aplicación Moto Watch Lite, permitiéndote seguir tu progreso.

Importante: Restablecer el reloj antes de sincronizar borrará los datos de actividad.

Con el **Moto Watch 40**, mantenerse activo es fácil—monitorea tus entrenamientos, mantente motivado y alcanza tus metas de fitness con seguridad.