



[Base de conocimiento](#) > [Moto Watch 120](#) > [Características del producto](#) > [Seguimiento de Entrenamientos en tu Moto Watch 120](#)

# Seguimiento de Entrenamientos en tu Moto Watch 120

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

Tu Moto Watch 120 te permite mantenerte activo registrando **más de 100 actividades** tanto interiores como al aire libre. Desde correr y andar en bicicleta hasta yoga o remo, podrás controlar tu rendimiento, progreso y objetivos directamente desde tu muñeca.

## Elige tus Actividades

Configura tus entrenamientos desde la **app Moto Watch Lite**:

1. Abre la app y ve a la pestaña **Inicio**.
2. Selecciona tu **Moto Watch 120**.
3. Toca **Configuración del dispositivo** → **Administrador de deportes**.
4. Elimina las actividades que no utilices.
5. Agrega hasta **20 actividades** en **Elegir deportes**.

## Inicia un Entrenamiento

Dos formas rápidas de comenzar:

- **Inicio rápido:** Presiona el **botón físico inferior** (si no fue reasignado).
- **Lista de apps:** Presiona el **botón superior** y selecciona **Entrenamiento**.

## Antes de Empezar

- **Establece un objetivo (opcional):** Toca el **menú de tres puntos** en una tarjeta de actividad y elige entre **Tiempo**, **Calorías**, **Distancia** o **Sin objetivo**.
- **Prepárate:** Revisa tu **frecuencia cardíaca** y el **tipo de actividad**, luego toca **Ir** para comenzar.

## Durante tu Entrenamiento

- **Métricas en tiempo real:** Consulta **tiempo**, **duración**, **distancia**, **ritmo**, **frecuencia cardíaca** y **zona cardíaca**.
- **Controla la música:** Desliza hacia la derecha para manejar la música del teléfono.
- **Pausa o detén:** Desliza hacia la izquierda o presiona el **botón superior**.

## Historial de Actividad

- **En el reloj:** Abre la **Lista de apps** → **Registros de entrenamiento**.
- **En la app:** Consulta los detalles sincronizados en la **app Moto Watch Lite**.

## Reconocimiento Automático de Deportes

Tu Moto Watch 120 puede detectar automáticamente actividades como **caminar, correr, andar en bicicleta, remar** o usar una **elíptica**, y recordarte cuándo empezar o detener el seguimiento.

Sigue estos pasos para aprovechar al máximo tus entrenamientos y alcanzar tus objetivos con tu Moto Watch 120.