



[Base de conocimiento](#) > [Moto Watch 70](#) > [Características del producto](#) > [Guía Completa de Seguimiento de Actividades con el Moto Watch 70](#)

Guía Completa de Seguimiento de Actividades con el Moto Watch 70

Inas B. - 2025-10-08 - [Características del producto](#)

El Moto Watch 70 es ideal para registrar entrenamientos en interiores y actividades al aire libre. Con sensores PPG y de movimiento avanzados, proporciona un seguimiento preciso de diversas actividades físicas.

Opciones de Actividad:

- El reloj ofrece **23 modos de actividad**, cubriendo casi cualquier tipo de ejercicio.

Iniciar una Actividad:

1. Abre el widget del menú y selecciona **Actividad**.
2. Elige tu modo de actividad preferido.
3. Comenzará una **cuenta regresiva de 3 segundos** y el seguimiento iniciará automáticamente.

Seguimiento en Tiempo Real:

- Mientras realizas la actividad, un cronómetro muestra el **tiempo transcurrido**.
- Los datos específicos de la actividad incluyen:
 - Pasos
 - Calorías quemadas
 - Distancia
 - Frecuencia cardíaca
 - Ritmo (min/km)
- Navega por varias pantallas con las flechas **arriba/abajo** para ver más estadísticas.

Actividades Adicionales en la App Moto Watch Lite:

- La app permite rastrear **Correr** y **Ciclismo** mediante el móvil.

Gestionar Actividades:

- **Pausar:** Presiona el botón físico o desliza a la izquierda, luego toca **Play** para continuar.

- **Finalizar:** Toca **Stop**. Si los datos son insuficientes, elige continuar o finalizar.
- Tras completar, revisa los datos en el reloj, desliza a la izquierda para volver al menú de actividades o presiona el botón físico para regresar al menú principal.

Sincronización de Datos:

- Todos los datos se sincronizan automáticamente con la **app Moto Watch Lite**.
- **Nota:** Restablecer el reloj antes de la sincronización puede impedir que los datos se transfieran.

Con múltiples actividades, seguimiento en tiempo real y sincronización automática, el Moto Watch 70 te ayuda a monitorear y mejorar tu rendimiento físico de manera eficiente.