



[Base de connaissances](#) > [Moto Watch 100](#) > [Fonctionnalités du produit](#) > [Suivi Continu de la Fréquence Cardiaque sur Votre Moto Watch 100](#)

Suivi Continu de la Fréquence Cardiaque sur Votre Moto Watch 100

Inas B. - 2025-10-08 - [Fonctionnalités du produit](#)

Votre Moto Watch 100 surveille en continu votre fréquence cardiaque pour fournir des informations en temps réel sur votre santé cardiovasculaire. Cette fonction toujours active garantit la précision de vos données de santé et de fitness, offrant une vue complète de votre activité quotidienne et de votre bien-être.

Avantages clés :

1. **Suivi précis de la condition physique** : Suivez votre fréquence cardiaque lors des entraînements et des activités quotidiennes pour obtenir des données fiables.
2. **Informations personnalisées** : Recevez des retours adaptés sur l'intensité de vos exercices pour optimiser vos séances.
3. **Analyse du sommeil améliorée** : La surveillance continue améliore le suivi du sommeil, en analysant les différentes phases et la qualité globale du sommeil.
4. **Détection précoce des anomalies** : Identifiez rapidement les irrégularités de votre fréquence cardiaque et consultez un professionnel de santé si nécessaire.
5. **Gestion du stress** : Évaluez votre niveau de stress tout au long de la journée pour mieux comprendre votre bien-être.

En cas de problème :

- Si vous rencontrez des difficultés ou une consommation inhabituelle de batterie, contactez notre équipe de support à . Nos experts sont là pour vous aider à profiter pleinement de votre Moto Watch 100.