



[Base de connaissances](#) > [Moto Watch 100](#) > [Dépannage et configuration](#) > [Assurer des Mesures Précises de la Fréquence Cardiaque sur le Motowatch 100](#)

# Assurer des Mesures Précises de la Fréquence Cardiaque sur le Motowatch 100

Inas B. - 2025-10-08 - [Dépannage et configuration](#)

Des mesures précises de la fréquence cardiaque sont essentielles pour suivre la santé et la forme physique. Suivez ces étapes pour améliorer la précision sur votre Motowatch 100 :

## 1. Porter Correctement

- Placez la montre sur le dessus du poignet.
- Faites passer le bracelet dans la boucle et ajustez-le confortablement.
- Insérez la goupille complètement, sans serrer excessivement.

## 2. Sensibilité de la Peau et Allergies

- Si vous avez la peau sensible ou des allergies aux matériaux, envisagez des bracelets alternatifs.

## 3. Manipulation Précautionneuse

- Évitez de plier excessivement le bracelet.
- Ne pressez pas la montre contre le corps ou des surfaces dures.

## 4. Confort

- Porter la montre trop serrée peut provoquer une gêne sur une peau sensible.

## 5. Mettez à Jour le Logiciel

- Assurez-vous que la montre et l'application Moto Wear sont à jour.

## 6. Facteurs Environnementaux et de la Peau

- La température, l'humidité et l'état de la peau peuvent influencer la précision.

## 7. Réinitialisation d'Usine (Dernier Recours)

- Si le problème persiste, maintenez le bouton supérieur enfoncé pendant ~20 secondes pour réinitialiser la montre.

En suivant ces conseils, vous garantissez des mesures précises de fréquence cardiaque et des données fiables pour votre suivi santé sur le Motowatch 100.