



[Base de connaissances](#) > [Moto Watch 70](#) > [Fonctionnalités du produit](#) > [Suivi de la Fréquence Cardiaque avec le Moto Watch 70](#)

Suivi de la Fréquence Cardiaque avec le Moto Watch 70

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

Le Moto Watch 70 offre un suivi continu de la fréquence cardiaque tout au long de la journée, lors des activités et même pendant le sommeil. Voici ce qu'il faut savoir :

Surveillance de la Fréquence Cardiaque :

Faites glisser jusqu'au widget de fréquence cardiaque pour voir vos données :

- Graphique de fréquence cardiaque au centre.
- Fréquence cardiaque actuelle en haut.
- Fréquence la plus haute et la plus basse de la journée en bas.

Port du Moto Watch 70 :

Un bon port est essentiel pour des mesures précises :

- Centrez la montre sur le dessus du poignet.
- Passez la sangle dans la boucle.
- Ajustez la sangle pour un maintien ferme, en vous assurant que la goupille est bien placée dans le trou. Évitez de trop serrer.

Sensibilité de la Peau et Allergies :

Si vous avez la peau sensible ou êtes allergique aux matériaux de la montre, prenez des précautions.

Directives Supplémentaires :

- Évitez de plier excessivement la sangle.
- Ne bloquez pas la montre contre votre corps ou une surface dure.

Note sur le Confort :

Si vous ressentez un inconfort, surtout sur peau sensible ou à cause d'un serrage trop fort, ajustez la montre.

Conseils de Dépannage :

- Assurez-vous que la montre et l'application Moto Watch Lite sont à jour.
- Les conditions environnementales et de la peau peuvent affecter la précision.

En suivant ces recommandations, vous profiterez d'un suivi précis de la fréquence cardiaque tout en portant votre Moto Watch 70 confortablement et en toute sécurité.