



[Base de connaissances](#) > [Moto360](#) > [Dépannage et configuration](#) > [Gestion du capteur de fréquence cardiaque sur le Moto 360](#)

Gestion du capteur de fréquence cardiaque sur le Moto 360

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

Surveillez votre santé cardiaque facilement. Avec le Moto 360, vous pouvez activer manuellement le capteur de fréquence cardiaque pour obtenir des mesures précises à tout moment.

Activation manuelle

1. Ouvrir l'app Fit Heart Rate :

- Localisez et lancez l'app **Fit Heart Rate** sur votre Moto 360.

2. Accéder aux paramètres :

- Appuyez sur le **menu des paramètres** dans l'app pour configurer le capteur.

3. Désactiver la surveillance en arrière-plan (facultatif) :

- Sélectionnez **Background Heart Rate** et désactivez-le si vous souhaitez mesurer manuellement votre fréquence cardiaque.

4. Mesurer votre fréquence :

- Faites glisser vers la gauche deux fois pour revenir aux paramètres et appuyez sur **Measure**.

5. Confirmation :

- Une lumière verte indique que le capteur mesure votre fréquence cardiaque.

Conseils pour un suivi précis de la fréquence cardiaque

- **Portez correctement votre montre** : Assurez-vous que la montre est bien ajustée sur votre poignet pour des relevés optimaux.
- **Restez immobile pendant la mesure** : Évitez de bouger excessivement le poignet pendant la mesure pour obtenir des résultats plus précis.
- **Vérifications régulières** : Même avec l'activation manuelle, vous pouvez activer la surveillance en arrière-plan pour un suivi continu si nécessaire.

En suivant ces étapes simples, vous garantes que votre Moto 360 fournit des données fiables sur votre fréquence cardiaque à tout moment. Pour toute difficulté ou assistance supplémentaire, notre équipe de support est à votre disposition.