



[Base de connaissances](#) > [Moto Watch 40](#) > [Dépannage et configuration](#) > [Dépannage : Le Suivi de la Fréquence Cardiaque Ne Fonctionne Pas sur le Moto Watch 40](#)

Dépannage : Le Suivi de la Fréquence Cardiaque Ne Fonctionne Pas sur le Moto Watch 40

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

Si votre **Moto Watch 40** ne suit pas correctement votre fréquence cardiaque, suivez ces étapes :

1. Vérifiez la Position et l'Ajustement

- **Position Correcte** : Placez la montre juste en dessous de l'os du poignet.
- **Ajustement** : Elle doit être bien ajustée sans couper la circulation.

2. Nettoyez les Capteurs

- Utilisez un **chiffon doux et sec** pour nettoyer les capteurs.
- La saleté, les huiles ou l'humidité peuvent empêcher des lectures correctes.

3. Confirmez les Mises à Jour

- **Montre** : Assurez-vous que le logiciel est à jour : **Paramètres > À propos > Version**
- **App** : Vérifiez que l'app **Moto Watch Lite** est à jour.

4. Activez le Suivi Continu

- Allez dans **Paramètres > Fréquence Cardiaque** et activez le suivi continu.

5. Vérifiez à Nouveau la Position

- Les capteurs doivent être **en contact direct avec la peau**. Ajustez la montre si nécessaire.

6. Minimisez les Interférences

- Les tatouages, certaines conditions cutanées ou lotions peuvent affecter la précision.
- Essayez l'autre poignet si nécessaire.

7. Redémarrez la Montre

- Maintenez le **bouton latéral 30 secondes** pour redémarrer.

8. Synchronisez les Données avec Moto Watch Lite

- Assurez-vous que les données sont correctement **synchronisées** avec l'app.

9. Réinitialisation d'Usine (Dernier Recours)

- Si le problème persiste, effectuez une **réinitialisation d'usine**.
- **Important** : Cela supprimera toutes les données. Sauvegardez ce qui est important.
- **Paramètres > Système > Réinitialiser**

10. Toujours Pas de Résultat ? Contactez le Support

- Contactez **Moto Watch Support** pour assistance.