



[Base de Conhecimento](#) > [Moto Watch 100](#) > [Solução de problemas e configuração](#) > [Garantindo Medições Precisas de Frequência Cardíaca no Motowatch 100](#)

# Garantindo Medições Precisas de Frequência Cardíaca no Motowatch 100

Inas B. - 2025-10-08 - [Solução de problemas e configuração](#)

Medições precisas da frequência cardíaca são essenciais para acompanhar a saúde e o condicionamento físico. Siga estas recomendações para melhorar a precisão no seu Motowatch 100:

## 1. Uso Correto

- Centralize o relógio na parte superior do pulso.
- Passe a pulseira pelo laço e ajuste confortavelmente.
- Insira o pino completamente, mas sem apertar demais.

## 2. Sensibilidade da Pele e Alergias

- Se tiver pele sensível ou alergias aos materiais, considere pulseiras alternativas.

## 3. Manuseio Cuidadoso

- Evite dobrar excessivamente a pulseira.
- Não pressione o relógio contra o corpo ou superfícies duras.

## 4. Conforto

- Usar o relógio apertado demais pode causar desconforto em pele sensível.

## 5. Atualize o Software

- Certifique-se de que o relógio e o app Moto Wear estejam atualizados.

## 6. Fatores Ambientais e da Pele

- Temperatura, umidade e condição da pele podem afetar a precisão do sensor.

## 7. Redefinição de Fábrica (Último Recurso)

- Se os problemas persistirem, pressione e segure o botão superior por ~20 segundos para redefinir.

Seguindo estas diretrizes, você garante medições de frequência cardíaca precisas e dados confiáveis de saúde no seu Motowatch 100.