



[Base de Conhecimento](#) > [Moto Watch 70](#) > [Recursos do produto](#) > [Monitoramento de Frequência Cardíaca com o Moto Watch 70](#)

Monitoramento de Frequência Cardíaca com o Moto Watch 70

Inas B. - 2025-10-08 - [Recursos do produto](#)

O Moto Watch 70 oferece monitoramento contínuo da frequência cardíaca durante o dia, em atividades e até mesmo enquanto você dorme. Veja o que precisa saber:

Monitorando Sua Frequência Cardíaca:

Deslize até o widget de frequência cardíaca para visualizar os dados:

- Gráfico de frequência cardíaca no centro.
- Frequência cardíaca atual no topo.
- Máxima e mínima do dia na parte inferior.

Usando o Moto Watch 70:

O uso correto é essencial para leituras precisas:

- Centralize o relógio sobre o pulso.
- Passe a tira ou pulseira pelo laço.
- Ajuste a tira para que fique firme, garantindo que o pino esteja seguro no furo. Evite apertar demais.

Sensibilidade da Pele e Alergias:

Se você tem pele sensível ou alergia a algum material do relógio, tome precauções.

Diretrizes Adicionais:

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

Nota sobre Conforto:

Se sentir desconforto, especialmente em pele sensível ou por apertar demais, ajuste a pulseira.

Dicas de Solução de Problemas:

- Certifique-se de que o relógio e o app Moto Watch Lite estão atualizados.
- Fatores ambientais e condições da pele podem influenciar a precisão.

Seguindo essas diretrizes, você garante monitoramento preciso da frequência cardíaca com segurança e conforto.