



[Base de Conhecimento](#) > [Moto Watch 70](#) > [Recursos do produto](#) > [Guia de uso correto do seu Moto Watch 70](#)

Guia de uso correto do seu Moto Watch 70

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

Usar corretamente seu Moto Watch 70 garante precisão nos dados, desempenho ideal e conforto. Siga estas dicas:

Uso diário:

- **Posição:** Use o relógio pelo menos a um dedo abaixo do osso do punho.
- **Contato com o sensor:** Mantenha a parte de trás do relógio em contato constante com a pele para leituras precisas da frequência cardíaca e evitar vazamento de luz.

Durante atividade física:

- **Posição:** Baixe ligeiramente o relógio, cerca de dois dedos abaixo do osso do punho.
- **Ajuste da pulseira:** Aperte levemente a pulseira para reduzir o movimento, mas evite apertar demais para não restringir o fluxo sanguíneo ou causar desconforto.

Seguindo essas instruções, você obterá medições precisas e manterá o relógio confortável ao longo do dia e durante os exercícios.