Monitorando Sua Atividade

Inas B. - 2025-10-10 - Recursos do produto

Com **23 modos de atividade**, acompanhar seus treinos nunca foi tão fácil:

Iniciar um Treino

1. Abra o menu e selecione **Atividade**.
2. Escolha o modo de treino desejado.
3. Uma contagem regressiva de 3 segundos inicia antes do monitoramento.

Visualizar Métricas em Tempo Real
Durante o treino, o relógio exibe:

- Passos dados
- Calorias queimadas
- Distância percorrida
- Frequência cardíaca
- Ritmo (min/km)

Algumas atividades, como **Corrida ao Ar Livre**, fornecem informações extras em várias telas—use as setas **Cima** ou **Baixo** para navegar.

Pausar, Retomar ou Finalizar Treinos

- **Pausar:** Pressione o botão ou deslize para a esquerda.
- **Retomar:** Toque no ícone de Play para continuar.
- **Finalizar:** Toque em Parar para encerrar. Se os dados forem insuficientes, o relógio pedirá para continuar ou confirmar o término.

Revisando Sua Atividade

Após o treino:

- O relógio mostra um **resumo do seu desempenho**.
- Deslize para a esquerda para voltar ao menu de atividades.
- Os dados **sincornizam automaticamente** com o aplicativo Moto Watch Lite, permitindo acompanhar

seu progresso ao longo do tempo.

Importante: Redefinir o relógio antes de sincronizar apagará os dados de atividade.

Com o **Moto Watch 40**, manter-se ativo é simples—monitore seus treinos, mantenha-se motivado e alcance suas metas de fitness com confiança.