



[Base de Conhecimento](#) > [Moto Watch 120](#) > [Recursos do produto](#) > [Como Acompanhar Treinos no Moto Watch 120](#)

Como Acompanhar Treinos no Moto Watch 120

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

O Moto Watch 120 ajuda você a se manter ativo acompanhando **mais de 100 atividades**, tanto em ambientes internos quanto externos. Corrida, ciclismo, yoga ou remo — tudo é monitorado diretamente no seu pulso.

Escolha Suas Atividades

Configure seus esportes preferidos pelo **app Moto Watch Lite**:

1. Abra o app e vá até a guia **Início**.
2. Selecione seu **Moto Watch 120**.
3. Toque em **Configurações do dispositivo** → **Gerenciador de esportes**.
4. Remova atividades que não utiliza.
5. Adicione até **20 atividades** em **Escolher esportes**.

Inicie um Treino

Duas formas rápidas de começar:

- **Início rápido:** Pressione o **botão físico inferior** (se não foi redefinido).
- **Lista de apps:** Pressione o **botão superior** e selecione **Treino**.

Antes de Começar

- **Defina uma meta (opcional):** Toque no **menu de três pontos** e escolha entre **Tempo**, **Calorias**, **Distância** ou **Sem meta**.
- **Prepare-se:** Verifique a **frequência cardíaca** e o **tipo de atividade**, depois toque em **Ir**.

Durante o Treino

- **Monitore seus dados:** Veja **tempo**, **duração**, **distância**, **ritmo**, **frequência cardíaca** e **zona de batimentos** em tempo real.
- **Controle a música:** Deslize para a direita para controlar a música do seu telefone.
- **Pause ou pare:** Deslize para a esquerda ou pressione o **botão superior**.

Histórico de Atividades

- **No relógio:** Vá para **Lista de apps** → **Registros de treino**.
- **No app:** Veja os dados sincronizados no **app Moto Watch Lite**.

Reconhecimento Automático de Esportes

O Moto Watch 120 detecta automaticamente atividades como **caminhada, corrida, ciclismo, remo e elíptico**, e lembra você de começar ou parar o acompanhamento.

Siga essas etapas para acompanhar seus treinos com precisão e alcançar seus objetivos com o Moto Watch 120.