



[Base de Conhecimento](#) > [Moto Watch 70](#) > [Recursos do produto](#) > [Guia Completo de Monitoramento de Atividades com o Moto Watch 70](#)

Guia Completo de Monitoramento de Atividades com o Moto Watch 70

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

O Moto Watch 70 é perfeito para monitorar exercícios internos e atividades externas. Com sensores PPG e de movimento avançados, fornece rastreamento preciso para diversas atividades físicas.

Opções de Atividade:

- O relógio oferece **23 modos de atividade**, cobrindo quase todos os tipos de treino.

Iniciando uma Atividade:

1. Abra o widget do menu e selecione **Atividade**.
2. Escolha o modo de atividade desejado.
3. Uma **contagem regressiva de 3 segundos** começará e o rastreamento iniciará automaticamente.

Monitoramento em Tempo Real:

- Durante a atividade, um cronômetro mostra o **tempo decorrido**.
- Dados específicos da atividade podem incluir:
 - Passos
 - Calorias queimadas
 - Distância
 - Frequência cardíaca
 - Ritmo (min/km)
- Use as setas **para cima/baixo** para navegar entre telas e ver mais dados.

Atividades Adicionais no Moto Watch Lite App:

- O app permite rastrear **Corrida** e **Ciclismo** via smartphone.

Gerenciando Atividades:

- **Pausar:** Pressione o botão físico ou deslize para a esquerda, depois toque **Play** para retomar.

- **Encerrar:** Toque **Stop**. Se os dados forem insuficientes, escolha continuar ou encerrar.
- Após concluir, revise os dados no relógio, deslize para a esquerda para retornar ao menu de atividades ou pressione o botão físico para voltar ao menu principal.

Sincronização de Dados:

- Todos os dados são sincronizados automaticamente com o **Moto Watch Lite app**.
- **Nota:** Resetar o relógio antes da sincronização pode impedir a transferência de dados.

Com uma variedade de atividades, dados em tempo real e sincronização eficiente, o Moto Watch 70 ajuda a monitorar e melhorar seu desempenho físico com facilidade.