



[Base de conocimiento](#) > [Relojes Inteligentes](#) > [Solución de Problemas e Información - Reebok Icon](#) > [Configuración y Emparejamiento](#) > [Colocación del Reloj para Precisión y Comodidad](#)

## Colocación del Reloj para Precisión y Comodidad

Inas B. - 2025-08-20 - [Configuración y Emparejamiento](#)

La colocación correcta del reloj es esencial para obtener datos de salud precisos y un ajuste cómodo con tu Reebok Icon. Ya sea que lo uses todo el día o durante un entrenamiento, así es como debes colocarlo para obtener los mejores resultados.

### Uso Diario: Comodidad y Precisión

- **Posición:** Coloca el reloj aproximadamente a un ancho de dedo debajo del hueso de la muñeca (la protuberancia ósea en la parte superior de la muñeca).
- **Ajuste:** La correa debe sentirse ajustada pero no apretada, sin espacios donde la luz pueda filtrarse bajo el sensor.
- **Por qué:** Esta colocación equilibra comodidad y contacto con el sensor, asegurando una monitorización confiable del ritmo cardíaco y del sueño durante todo el día.

### Durante la Actividad Física: Estabilidad Importa

- **Posición:** Mueve el reloj aproximadamente dos anchos de dedo debajo del hueso de la muñeca, más cerca del antebrazo.
- **Ajuste:** La correa debe estar más firme que de costumbre para evitar movimientos, pero sin restringir la circulación ni causar molestias.
- **Por qué:** Esto reduce artefactos por movimiento y proporciona lecturas más precisas de ritmo cardíaco y SpO<sub>2</sub> durante el ejercicio.

### Consejos Rápidos

- Ajusta tu reloj según la actividad para obtener los mejores resultados.
- Mantén un ajuste firme sin cortar la circulación.
- Evita usar el reloj demasiado alto (sobre el hueso de la muñeca) o demasiado bajo (cerca de la mano).

Coloca tu Reebok Icon correctamente y rastreará tu rendimiento y salud con precisión en cada paso.