



[Base de Conhecimento](#) > [Relógios Inteligentes](#) > [Informações e Solução de Problemas – Reebok Pulse](#) > [Sensores e Rastreamento](#) > [Supere Seus Treinos: Guia de Monitoramento de Atividades](#)

# Supere Seus Treinos: Guia de Monitoramento de Atividades

Inas B. - 2025-08-20 - [Sensores e Rastreamento](#)

O Reebok Pulse acompanha mais de 100 atividades indoor e outdoor, ajudando você a se manter motivado e acompanhar sua evolução. Veja como configurar e começar a treinar.

## Escolha Suas Atividades (até 20)

No aplicativo **Reebok Connect**:

- Abra o app e toque no seu relógio na aba **Início**.
- Vá em **Configurações do Dispositivo** e selecione **Gerenciador de Esportes**.
- Em **Meus Esportes**, remova as atividades que não precisa tocando no ícone vermelho.
- Em **Escolher Esportes**, adicione até **20** atividades ao relógio.

## Iniciar um Treino

### Início Rápido:

Pressione o **botão físico inferior** (a menos que você tenha alterado o atalho).

### Pela lista de apps:

Pressione o **botão superior**.

Selecione **Treino**.

## Antes de Começar

- Para definir um objetivo (tempo, calorias, distância ou nenhum), toque no menu de três pontos da atividade e escolha a opção desejada.
- Toque na atividade para visualizar a frequência cardíaca e o tipo de treino. Quando estiver pronto, toque em **Iniciar**.

## Durante o Treino

- Estatísticas em tempo real: duração, distância, ritmo, frequência cardíaca e zona de frequência.
- Deslize para a direita para controlar a música do celular.
- Deslize para a esquerda, ou pressione o botão superior, para pausar ou parar.