



[Base de Conhecimento](#) > [Relógios Inteligentes](#) > [Informações e Solução de Problemas - Reebok Icon](#) > [Configuração e Pareamento](#) > [Posição do Pulso para Precisão e Conforto](#)

Posição do Pulso para Precisão e Conforto

Inas B. - 2025-08-20 - [Configuração e Pareamento](#)

A posição correta do relógio é essencial para obter dados de saúde precisos e um ajuste confortável com seu Reebok Icon. Seja para uso diário ou durante atividades físicas, veja como posicioná-lo para melhores resultados.

Uso Diário: Conforto e Precisão

- **Posição:** Coloque o relógio cerca de uma largura de dedo abaixo do osso do pulso (a saliência óssea na parte superior do pulso).
- **Ajuste:** A pulseira deve ficar firme, mas não apertada, sem espaços onde a luz possa passar por baixo do sensor.
- **Por quê:** Essa posição equilibra conforto e contato do sensor, garantindo monitoramento confiável da frequência cardíaca e do sono ao longo do dia.

Durante Atividades Físicas: Estabilidade Importa

- **Posição:** Mova o relógio cerca de duas larguras de dedo abaixo do osso do pulso, mais próximo ao antebraço.
- **Ajuste:** A pulseira deve ficar mais firme que o normal para evitar movimentos, mas sem restringir a circulação ou causar desconforto.
- **Por quê:** Isso reduz interferências por movimento e fornece leituras mais precisas de frequência cardíaca e SpO₂ durante o exercício.

Dicas Rápidas

- Ajuste o relógio de acordo com a atividade para melhores resultados.
- Mantenha um ajuste firme sem cortar a circulação.
- Evite usar o relógio muito alto (sobre o osso do pulso) ou muito baixo (perto da mão).

Posicione seu Reebok Icon corretamente e ele acompanhará seu desempenho e saúde com precisão a cada passo.