



[Base de conocimiento](#) > [Relojes Inteligentes](#) > [Solución de Problemas e Información - Reebok Pulse](#) > [Sensores y Seguimiento](#) > [Impulsa Tu Entrenamiento: Guía de Registro de Actividades](#)

Impulsa Tu Entrenamiento: Guía de Registro de Actividades

Inas Laghzaoui - 2025-08-20 - [Comentarios \(0\)](#) - [Sensores y Seguimiento](#)

Tu Reebok Pulse puede registrar más de 100 actividades tanto en interiores como al aire libre, lo que facilita mantener la motivación y seguir tu progreso. Aquí tienes cómo configurarlo y empezar a entrenar.

Elige Tus Actividades (hasta 20)

En la app **Reebok Connect**:

- Abre la app y toca tu reloj en la pestaña **Inicio**.
- Ve a **Configuración del Dispositivo** y selecciona **Administrador de Deportes**.
- En **Mis Deportes**, elimina las actividades que no necesites tocando el ícono rojo de eliminar.
- En **Elegir Deportes**, selecciona y agrega hasta **20** actividades a tu reloj.

Comenzar un Entrenamiento

Inicio rápido:

Presiona el **botón físico inferior** (a menos que hayas cambiado el acceso directo).

Desde la lista de aplicaciones:

Presiona el **botón superior**.

Selecciona **Entrenamiento**.

Antes de Empezar

- Para establecer un objetivo (tiempo, calorías, distancia o sin objetivo), toca el menú de tres puntos en la tarjeta de actividad y elige una opción.
- Toca la tarjeta para ver tu frecuencia cardíaca y tipo de actividad. Cuando estés listo, pulsa **Comenzar**.

Durante el Entrenamiento

- Verás estadísticas en tiempo real: duración, distancia, ritmo, frecuencia cardíaca y zona de frecuencia.
- Desliza a la derecha para controlar la música del teléfono.
- Desliza a la izquierda o presiona el botón superior para pausar o detener.