



[Base de connaissances](#) > [Montres Connectées](#) > [Dépannage et Informations - Reebok Pulse](#) > [Configuration & Appairage](#) > [Placement du Poignet pour un Suivi Précis et Confortable](#)

Placement du Poignet pour un Suivi Précis et Confortable

Inas Laghzaoui - 2025-08-20 - [Commentaire \(1\)](#) - [Configuration & Appairage](#)

Le placement correct de la montre est essentiel pour obtenir des données de santé précises et un port confortable avec votre Reebok Pulse. Que vous la portiez toute la journée ou pendant un entraînement, voici comment la positionner pour de meilleurs résultats.

Port Quotidien : Confort et Précision

- **Position** : Placez la montre à environ un doigt sous l'os du poignet (la crête osseuse sur le dessus du poignet).
- **Ajustement** : Le bracelet doit être ajusté sans être serré, sans espaces laissant passer la lumière sous le capteur.
- **Pourquoi** : Ce positionnement offre un équilibre entre confort et contact avec le capteur, garantissant une surveillance fiable de la fréquence cardiaque et du sommeil toute la journée.

Pendant l'Activité Physique : La Stabilité Compte

- **Position** : Déplacez la montre d'environ deux doigts sous l'os du poignet, plus près de l'avant-bras.
- **Ajustement** : Le bracelet doit être plus serré que d'habitude pour éviter les mouvements, sans restreindre la circulation ni causer d'inconfort.
- **Pourquoi** : Cela réduit les artefacts de mouvement et fournit des mesures plus précises de la fréquence cardiaque et du SpO₂ pendant l'exercice.

Conseils Rapides

- Ajustez votre montre selon l'activité pour de meilleurs résultats.
- Maintenez un ajustement confortable sans couper la circulation.
- Évitez de porter la montre trop haut (sur l'os du poignet) ou trop bas (près de la main).

Positionnez correctement votre Reebok Pulse et elle suivra votre performance et votre santé avec précision à chaque étape.