fitbit inspire 3

Nachtschwarz
Fliedertraum
Morgensonne

Highlights der Inspire 3

- Ganztägiges Aktivitätstracking
- Aktivzonenminuten
- Tagesform-Index (mit Premium)[1]
- Stressmanagement-Index
- Schlafprofil (mit Premium)
- Bis zu 10 Tage Akkulaufzeit[2]

6-monatige Mitgliedschaft enthalten[3]

Ganztägiges Aktivitätstracking

Tun, was dem Körper gut tut

Es muss nicht immer ein anstrengendes Workout sein – Hauptsache, Sie bewegen sich. Dabei trackt die Inspire 3 immer Ihre Schritte, Strecke, verbrannten Kalorien und Aktivzonenminuten.

Aktivzonenminuten

Mehr bewegen

Beim Training in Ihren Ziel-Herzfrequenzzonen sammeln Sie Aktivzonenminuten. In der Cardio- und Höchstleistungszone strengen Sie sich mehr an, deshalb gibt es die doppelte Anzahl an Minuten – das motiviert doppelt!

Tagesform-Index (mit Premium)

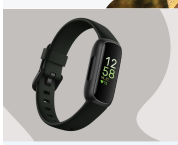
Zeit für eine bessere Routine

Der Tagesform-Index verrät Ihnen, ob Ihr Körper bereit für ein Workout ist oder Erholung braucht. Dieses beim Sport ist es immer gut, auf den eigenen Körper zu hören.[1]

Stressmanagement-Index

Den Stress im Griff

Diese täglich berechnete individuelle Punktzahl gibt das Stresslevel Ihres Körpers wieder. Ein hoher Stressmanagement-Index bedeutet, dass es Ihnen gut gelingt, Stress zu bewältigen. Bei einem niedrigen Index dagegen ist es Zeit für etwas Self-Care.



Innovative Schlaf-Funktionen

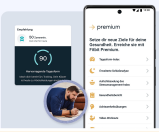
Besser schlafen

Schlummern Sie tief wie ein Bär oder sind Sie nachtaktiv wie ein Igel? Mit der detaillierten Schlafauswertung finden Sie heraus, welcher Schlaftyp Sie sind und welche Aspekte Ihrer Nachtruhe Sie verbessern können.[4]

Bis zu 10 Tage Akkulaufzeit

Immer genügend Reserven

Akku für mehr als eine Woche – so schnell macht dieser Tracker nicht schlapp. Akkulaufzeit abhängig von Nutzungsverhalten und anderen Faktoren.[2]

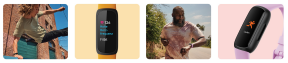


Extra-Motivation für Ihre Routine

Mit Fitbit Premium können Sie Freundinnen zu exklusiven virtuellen Spielen und Wettkämpfen einladen oder sich selbst immer wieder aufs Neue herausfordern. Die Entwicklung Ihrer Gesundheitswerte wird mit Premium außerdem über 90 statt 30 Tage aufgezeichnet.[4]

Weitere tolle Features

Fitness



KONTINUIERLICHE HERZFREQUENZMESSUNG
Herzfrequenzmessung. Cardio oder Höchstleistungszone? Mit der Herzfrequenzzonen in Echtzeit, um genau mit der richtigen Intensität für Ihr Ziel zu trainieren.

BEWEGUNGSERINNERUNGEN
Wenn Sie zu lange am Stück sitzen, erinnert Sie eine Vibration daran, aufzustehen und den 250-Schritte-Ziel zu vollenden.

20 TRAININGSMODES + SMARTTRACK
Die Inspire 3 speichert 20 verschiedene Trainingsmodi und zeigt Statistiken wie Dauer, verbrannte Kalorien und Herzfrequenz an. SmartTrack erkennt gängige Trainingsarten sogar automatisch auf – Dadurch kann Sie kaum etwas bei Ihrem Training zu stoppen!

Weitere tolle Features

Stress

ACHTSAMKEITSÜBUNGEN
Zu viel Stress? Mit verschiedenen Achtsamkeitsübungen können Sie lernen, besser mit Stress umzugehen und sich gelassen zu bleiben.[4]

STIMMUNGSPROTOKOLLE
Mit Fitbit können Sie Ihre Stimmung festhalten und so Ihr Stresslevel reflektieren – und herausfinden, welche Aktivitäten Ihnen die Energie oder den Schlaf raubt.

GEFÜHRTE ATEMÜBUNGEN
Die Relax-App ist Ihr Achtsamkeitscoach vom Handgelenk. Auf Sie durch Atemübungen, Meditationen und Tipps, wenn mal wieder alles zu viel wird.

Weitere tolle Features

Schlaf

SCHLAFPHASE
Ein Schlafphase zeigt Ihnen jeden Morgen, wie gut Sie geschlafen haben.

INTELLIGENTER WECKER
Die Inspire 3 weckt Sie per Vibration in der optimalen Schlafphase und hilft Ihnen frisch ausgeruht in den Tag starten zu können.

SCHLAFPROFIL
Alle 30 Tage werden sehr detailreiche Schlafmesswerte analysiert, um Ihr Schlafverhalten zu verstehen und Ihnen einen von sechs Schlaftypen zuzuordnen. Dazu erhalten Sie Tipps, wie Sie einen gesünderen Schlafrhythmus erreichen können.[4]

Weitere tolle Features

Gesundheit

ÜBERWACHUNG DER SAUERSTOFFSÄTTIGUNG (SPO2)
Der SpO2-Wert gibt an, wie gut der Körper mit Sauerstoff versorgt wird. Dieser Wert kann Ihnen bei gesundheitlichen Problemen helfen – die Sie mit Fitbit schnell erkennen.[1]

MITTELLANGES EKG MIT HERZFREQUENZ HÖHENTRIEBKURVE
Das Herzkreisgang ist ein wichtiger Indikator für die Gesundheit. Herzkreisgang ungewöhnlich niedrig oder hoch, informiert die Inspire 3 Sie sofort.

ÜBERWACHUNG DER HAUTTEMPERATUR
Schwankungen der Hauttemperatur können Ihnen auf Veränderungen im oder am Körper hinweisen – zum Beispiel Krankheiten – oder einzelnstehenden Fakten über ein zu weiteres Schlafthermmer bei Ihr zum Beginn der Periode.[1]

Weitere tolle Features

ERMITTLUNG DER RUHEHERZFREQUENZ
Die Ruheherzfrequenz ist ein Indikator für die allgemeine Fitness. Je niedriger sie ist, desto stärker ist Ihr Herz. Mit Fitbit können Sie sehen, wie sich Ihr Körper fitter wird, gesünder und mehr trinken.

ZYKLUS-TRACKING
Ihren Zyklus in der Fitbit App tracken, Perioden und Symptome protokollieren, Ausklingen Tage bestimmen und Zeitraumfenster erkennen.[1]