

fitbit inspire 3

Dein Health Hack am Handgelenk: Die Inspire 3 hilft dir, dich weniger zu stressen und den Alltag mit mehr Energie zu meistern.

Mehr bewegen

Tu, was dir gut tut. Dein Tagesform-Index verrät dir, was für deinen Körper gerade am besten ist – und ob du Vollgas geben kannst oder es ruhig angehen lassen solltest.¹

Weniger Stress

Wir alle erleben Stress. Wichtig ist, richtig damit umzugehen. Mit dem Stressmanagement-Index und geführten Atemübungen kannst du Stress gesund in den Griff bekommen.

Besser schlafen

Einblicke in deinen Schlaf können dir helfen, für erholsamere Nächte zu sorgen. Die Inspire 3 trackt deine Schlafphasen, berechnet deinen Schlafindex, misst nachts deine Herzfrequenz und zeigt dir, wie fest dein Schlafrhythmus ist. Mit der enthaltenen Premium-Mitgliedschaft erhältst du zusätzlich ein Schlafprofil – inklusive monatlicher Schlafanalyse und Bestimmung deines Schlaftiers.²



Bring dich aufs nächste Level

TOP-FEATURES

- ALWAYS-ON GESUNDHEITSTRACKING**
Werte wie Ruheherzfrequenz, Blutsauerstoffsättigung und Hauttemperatur verraten dir viel über deinen Körper – und darüber, wie gut du auf ihn achtest.³
- BIS ZU 10 TAGE AKKULAUFZEIT**
Akku für mehr als eine Woche – so schnell macht die Inspire 3 nicht schlapp. *Akkulaufzeit abhängig von Nutzungsverhalten und anderen Faktoren.*
- KONTINUIERLICHE HERZFREQUENZMESSUNG**
Fettverbrennung, Cardio oder Höchstleistung? Verfolge deine Herzfrequenzzonen in Echtzeit, um genau mit der richtigen Intensität für dein Ziel zu trainieren.
- ÜBERWACHUNG DER BLUTSAUERSTOFFSÄTTIGUNG (SPO2)**
Die Inspire 3 trackt die Sauerstoffsättigung deines Bluts, damit du über mögliche Veränderungen bei deiner Gesundheit Bescheid weißt.⁴
- BENACHRICHTIGUNGEN BEI UNREGELMÄßIGEM HERZRHYTHMUS**
Der Tracker kann Anzeichen für einen unregelmäßigen Herzrhythmus erkennen, bei dem es sich um Vorhofflimmern handeln könnte – eine wichtige Information auch für Ärzt:innen.⁵
- MITTEILUNGEN BEI HOHER & NIEDRIGER HERZFREQUENZ**
Liegt deine Herzfrequenz in Ruhe über oder unter deinen üblichen Werten, wirst du direkt am Handgelenk informiert, da etwas nicht in Ordnung sein könnte.
- WASSERABWEISEND & BEQUEM**
Das super leichte, wasserabweisende Armband schmiegt sich ganz natürlich ans Handgelenk – für ein bequemes Tragegefühl Tag und Nacht.
- CONNECTED GPS**
Aktuelles Tempo und zurückgelegte Strecke beim Joggen, Wandern oder Radfahren trackt die Inspire 3 per Smartphone-GPS. In der Fitbit-App siehst du dann deine Strecke auf einer Karte. *Smartphone muss sich in der Nähe befinden.*
- TAGESFORM-INDEX PREMIUM**
Diese Punktzahl verrät dir, ob dein Körper bereit für ein Workout ist oder Erholung braucht. Denn beim Sport ist es immer gut, auf deinen Körper zu hören.¹
- SCHLAFPROFIL PREMIUM**
Die monatliche Schlafanalyse und die Bestimmung deines Schlaftiers helfen dir, deine Schlafgewohnheiten besser zu verstehen.²
- SCHLAFINDEX**
Dein Schlafindex zeigt dir jeden Morgen, wie gut du geschlafen hast. Als Premium-Mitglied erfährst du, wie sich dein Schlafindex zusammensetzt und ob dein Schlaf lange genug und ausreichend erholsam war.
- INTELLIGENTER WECKER**
Die Inspire 3 weckt dich per Vibration in der optimalen Schlafphase, damit du frisch ausgeruht in den Tag starten kannst.
- GEFÜHRTE ATEMÜBUNGEN**
Die Relax-App ist dein Achtsamkeitscoach am Handgelenk, der dich durch beruhigende Atemübungen führt, wenn mal wieder alles zu viel wird.
- ZYKLUS-TRACKING**
In der Fitbit-App lassen sich Periode und Symptome protokollieren, fruchtbare Tage bestimmen und Zyklusmuster erkennen.⁶
- ZIFFERNBLÄTTER & ZUBEHÖRARBÄNDER**
Stylische Armbänder und Ziffernblätter sorgen immer wieder für einen neuen Look. Mit einem Clip befestigst du den Tracker unauffällig an Hemd, Hosensbund oder BH.⁷ *Zubehör separat erhältlich.*
- ALWAYS-ON-DISPLAYMODUS**
Lass das Display einfach eingeschaltet – praktisch beim Workout und für ein Ziffernblatt, das deinen Look ergänzt. *Erfordert häufigeres Aufladen.*
- STRESSMANAGEMENT-INDEX**
Diese täglich berechnete Punktzahl gibt das Stresslevel deines Körpers wieder. Ein hoher Stressmanagement-Index bedeutet, dass es dir gut gelingt, Stress zu bewältigen. Bei einem niedrigen Index dagegen ist es Zeit für etwas Self-Care.
- TRACKING VON AKTIVZONENMINUTEN**
Beim Training in deinen Ziel-Herzfrequenzzonen sammelst du Aktivzonenminuten – in der Cardio- und Höchstleistungszone die doppelte Menge.
- ACHTSAMKEITSÜBUNGEN**
Mit verschiedenen Achtsamkeitsübungen kannst du lernen, besser mit Stress umzugehen und gelassen zu bleiben.¹
- TRACKING VON SCHRITTEN, STRECKE & KALORIENVERBRAUCH**
Es muss nicht immer ein anstrengendes Workout sein – Hauptsache, du bewegst dich. Dabei trackt die Inspire 3 immer deine Schritte, Strecke, verbrannten Kalorien und Aktivzonenminuten.
- TRAININGSMODI + SMARTTRACK**
Die Inspire 3 bietet 20 verschiedene Trainingsmodi und zeigt Statistiken wie Tempo und Kalorienverbrauch in Echtzeit an. SmartTrack zeichnet gängige Trainingsarten sogar automatisch auf.
- ANZEIGE VON ANRUFEN UND NACHRICHTEN**
Ein schneller Blick aufs Handgelenk verrät dir, was gerade los ist. Ohne das Smartphone aus der Tasche zu holen. *Smartphone muss sich in der Nähe befinden.*
- KOMPATIBEL MIT iOS & ANDROID**
Die Inspire 3 ist mit den meisten gängigen Smartphones mit der aktuellen Version von Android oder iOS kompatibel. *Weitere Informationen siehe www.fitbit.com/de/devices.*
- 6-MONATIGE PREMIUM-MITGLIEDSCHAFT**
6 Monate Fitbit Premium sind inklusive – mit Features wie Tagesform-Index und Schlafprofil sowie Zugriff auf eine riesige Sammlung von Video-Workouts und Achtsamkeitsübungen.⁸

Fitbit Inspire 3

Nachtschwarz/Schwarz
Morgensonne/Schwarz
Fliedertraum/Schwarz



Armbänder & mehr für jeden Style



Klassisches Armband
Auf fitbit.com und bei ausgewählten Onlinehändlern: Nachtschwarz



Durchsichtige Armbänder
Auf fitbit.com und bei ausgewählten Onlinehändlern: Chili, Tiefseeblau



Clip
Auf fitbit.com und bei ausgewählten Onlinehändlern: Nachtschwarz

Überwachung der Blutsauerstoffsättigung und Gesundheitswerte nicht in allen Ländern verfügbar. ¹ Für Tagesform-Index, Schlafprofil und die meisten Achtsamkeitsübungen in der App ist eine Fitbit Premium-Mitgliedschaft erforderlich. Empfohlene Premium-Inhalte nicht in allen Ländern und ggf. nur auf Englisch verfügbar. ² Fitbit Premium-Mitgliedschaft erforderlich. Nicht für medizinische Zwecke bestimmt. Bei Fragen oder Gesundheitsproblemen sollte ein Arzt oder eine Ärztin konsultiert werden. ³ Nur in ausgewählten Ländern verfügbar. Nicht zur Diagnose oder Behandlung von Krankheiten oder für sonstige medizinische Zwecke gedacht. Diese Funktion soll lediglich Informationen bereitstellen, die helfen, das eigene Wohlbefinden im Auge zu behalten. ⁴ Nicht zur Diagnose oder Behandlung von Krankheiten oder für sonstige medizinische Zwecke gedacht. Diese Funktion soll lediglich dabei helfen, Werte zu überwachen und das eigene Wohlbefinden im Auge zu behalten. Erfordert häufigeres Aufladen. ⁵ Nur in ausgewählten Ländern verfügbar; nicht zur Nutzung durch Personen unter 22 Jahren oder mit bekannten Herzrhythmusstörungen geeignet. ⁶ Nicht zur Empfängnisverhütung oder für sonstige medizinische Zwecke gedacht. Menstruationszyklen oder damit zusammenhängende Daten werden möglicherweise nicht akkurat prognostiziert. Die Funktion soll lediglich dabei helfen, bestimmte Daten zu überwachen und zu verfolgen. ⁷ Auf der Herzfrequenz basierende Funktionen wie Herzfrequenzmessung, Schlafaufzeichnung und Stressmanagement-Index sind bei Verwendung des Clips nicht verfügbar. ⁸ Nur für neue und wiederkehrende Premium-Mitglieder. Mitgliedschaft muss innerhalb von 60 Tagen ab Aktivierung des Geräts gestartet werden. Angabe einer gültigen Zahlungsmethode erforderlich. Mitgliedschaft kann nicht übertragen werden. Mitgliedschaft kann gekündigt werden, sodass keine wiederkehrenden Kosten anfallen. Inhalte und Funktionen können sich ändern. Es gelten die Bedingungen für kostenpflichtige Dienste.