

# fitbit charge 5

Das Beste für deinen Körper: Mit dem fortschrittlichsten Gesundheits- und Fitness-Tracker von Fitbit inklusive Premium-Mitgliedschaft für 6 Monate kannst du besser verstehen, wie Aktivität, Schlaf und Stress zusammenhängen. So triffst du jeden Tag die besten Entscheidungen für Körper, Geist und Gesundheit.<sup>1</sup>

## **Definiere deine Routine neu**

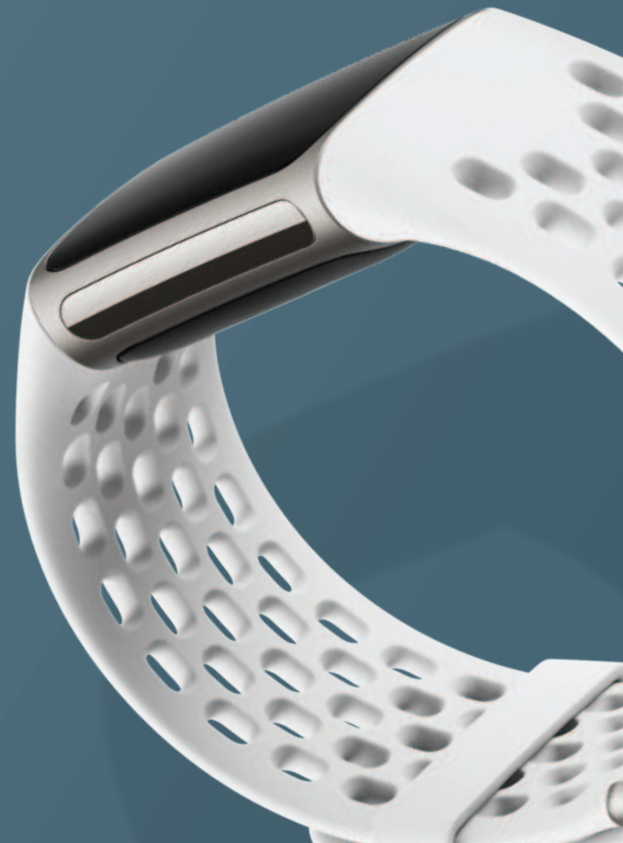
Mit dem Tagesform-Index holst du aus jedem Tag mehr raus. Die mit Fitbit Premium täglich in der Fitbit-App aus Aktivität, Schlafqualität und Herzfrequenzvariabilität berechnete Punktzahl zeigt dir auf einen Blick, ob du bereit fürs Training bist oder Erholung angesagt ist.<sup>2</sup>

## **Trainiere einfach smarter**

Dank integriertem GPS zur Echtzeit-Messung von Tempo und Strecke und dem Tracking von Aktivzonenminuten erreichst du die optimale Trainingsintensität. Nach dem Laufen, Radfahren oder Wandern zeigt dir die Trainingsintensitäts-Karte in der App Tempo und Herzfrequenzzonen entlang der Strecke.<sup>3</sup>

## **Erkenne Zeichen deines Körpers**

Das Stressmanagement mit EDA-Scan, eine EKG-Funktion und Mitteilungen bei hoher und niedriger Herzfrequenz helfen dir, deinen Körper und dein Wohlbefinden im Blick zu behalten.<sup>4</sup> Auf dem Dashboard mit Gesundheitswerten in der App kannst du verfolgen, wie sich deine Blutsauerstoffsättigung, Herzfrequenzvariabilität und weitere Werte entwickeln.<sup>5</sup>



# Das Beste für deinen Körper

Nur mit Fitbit Premium

**6-MONATIGE PREMIUM-MITGLIEDSCHAFT**  
Premium zeigt Zusammenhänge zwischen Aktivität, Stress, Schlaf und Ernährung auf, damit du smartere Entscheidungen für deine Gesundheit treffen kannst.<sup>1</sup>

**DASHBOARD MIT GESUNDHEITSWERTEN**  
Mit Premium verfolgst du die Entwicklung wichtiger Gesundheitswerte über die letzten 30 Tage und kannst sie mit deinen individuellen Normalbereichen vergleichen.<sup>5</sup>

**MITTEILUNGEN BEI HOHER & NIEDRIGER HERZFREQUENZ**  
Die Herzfrequenz ist ein wichtiger Gesundheitsindikator. Ist deine Herzfrequenz ungewöhnlich niedrig oder hoch, informiert die Charge 5 dich sofort.

**STRESSMANAGEMENT-INDEX**  
Anhand einer täglichen Punktzahl erkennst du leicht, ob dein Körper Anzeichen von Stress zeigt. Dazu siehst du, wie sich Trainingsroutine, Achtsamkeit und Schlaf auf dein Stresslevel auswirken.

**INTEGRIERTES GPS**  
Tempo und Strecke werden bei Outdoor-Aktivitäten dank integriertem GPS in Echtzeit erfasst und angezeigt. Eine Karte deiner Strecke kannst du dir anschließend in der Fitbit-App ansehen.<sup>3</sup>

**20 TRAININGSMODI & SMARTTRACK**  
Wähle eine Sportart oder Aktivität aus, lege ein Ziel fest und tracke dein Training mit Echtzeit-Statistiken. Wenn du vergisst, dein Training auf dem Tracker zu starten, zeichnet SmartTrack es automatisch für dich auf.

**FITBIT PAY**  
Portemonnaie und Smartphone können zu Hause bleiben: Füge deine Kredit- oder Debitkarte der Brieftasche in der Fitbit-App hinzu, um mit der Charge 5 sicher kontaktlos zu bezahlen.<sup>7</sup>

**SCHLAFINDEX & SCHLAFPHASEN-AUFZEICHNUNG**  
Der Schlafindex verrät dir jeden Morgen, wie gut du wirklich geschlafen hast – und die Fitbit-App durch Diagramme, wie lange du in Leicht-, Tief- und REM-Schlaf warst.

**TAGESFORM-INDEX**  
Eine auf deinen getrackten Werten basierende Punktzahl zeigt dir jeden Morgen auf einen Blick, ob du bereit fürs Training bist oder dich erholen solltest.<sup>2</sup>

**ANALYSEN UND ANLEITUNGEN**  
Mit Premium werden deine Statistiken in der Fitbit-App umfassender analysiert. Darauf aufbauend erhältst du personalisierte Anleitungen und Tipps für gesündere Gewohnheiten.

**EKG-FUNKTION**  
Zeichne jederzeit am Handgelenk ein Elektrokardiogramm auf, das Vorhofflimmern – eine Herzrhythmusstörung – aufdecken kann. Das Ergebnis lässt sich als Bericht für ein Arztgespräch herunterladen.<sup>4</sup>

**AUFZEICHNUNG DER HAUTTEMPERATUR**  
Tracke deine nächtliche Hauttemperatur, um Abweichungen von deinem Normalbereich zu erkennen, die durch Veränderungen in deiner Umgebung oder bei deiner Gesundheit verursacht werden können.<sup>6</sup>

**TRACKING VON AKTIVZONENMINUTEN**  
Bessere Ergebnisse bei jedem Workout: Sieh auf einen Blick, wann du deine Ziel-Herzfrequenzzonen erreichst und Aktivationsminuten sammelst – so trainierst du einfach effektiver.

**TRAININGSINTENSITÄTS-KARTE**  
Nach Outdoor-Trainings mit GPS-Tracking zeigt dir eine Karte in der Fitbit-App Tempo und Herzfrequenzzonen entlang der Strecke. So siehst du, auf welchen Abschnitten du am meisten gegeben hast.

**FARBDISPLAY MIT ALWAYS-ON-MODUS**  
Auf dem brillanten Farb-Touchscreen hast du deine Fortschritte optimal im Blick – dank Always-on-Display auch, wenn du gerade keine Hand frei hast.<sup>3</sup>

**INTELLIGENTER VIBRATIONSWECKER**  
Lass dich morgens in einer Leichtschlafphase durch eine Vibration am Handgelenk sanft wecken.

**ACHTSAMKEITS-TOOLS**  
Beruhigende Audiotracks und geführte Meditationsübungen von Fitbit und anderen namhaften Marken unterstützen dich dabei, erholsamer zu schlafen, Stress abzubauen und mehr Achtsamkeit zu entwickeln.

**SCHLAF-TOOLS**  
Nutze die Aufschlüsselung deines Schlafindex, Audiotracks zum Entspannen, geführte Meditationsübungen und Programme mit Anleitung, um eine erholsamere Schlafroutine zu entwickeln.

**KONTINUIERLICHE HERZFREQUENZMESSUNG**  
Dank PurePulse-Technologie kannst du deinen Kalorienverbrauch erfassen lassen und deine Trainingsintensität optimal anpassen. Die Entwicklung von Ruheherzfrequenz und Cardio-Fitness (VO2max) verfolgst du in der Fitbit-App.

**EDA-SENSOR**  
Durch Achtsamkeitsübungen, bei denen mithilfe eines speziellen Sensors elektrodermale Aktivität gemessen wird, kannst du dein Stresslevel ermitteln und aktiv senken.

**ÜBERWACHUNG DER BLUTSAUERSTOFFSÄTTIGUNG (SPO2)**  
Durch die Messung der Sauerstoffsättigung deines Blutes kannst du Hinweise auf mögliche Veränderungen bei deiner Fitness und Gesundheit erkennen.<sup>5</sup>

**BIS ZU 7 TAGE AKKULAUFZEIT**  
Mit ihrem starken Akku hält die Charge 5 bis zu eine Woche ohne Aufladen durch.<sup>3</sup>

**BENACHRICHTIGUNGEN**  
Lass dir Anrufe, SMS, WhatsApp-Nachrichten, Termine und Benachrichtigungen von Smartphone-Apps anzeigen. Mit einem verbundenen Android-Smartphone kannst du direkt vom Handgelenk per Quick Reply auf Nachrichten antworten.  
*Smartphone muss sich in der Nähe befinden.*

**GOOGLE FAST PAIR**  
Dank Fast-Pair-Funktion lässt sich die Charge 5 besonders schnell und einfach mit Android-Smartphones verbinden.

**Fitbit Charge 5**  
Graublau/Platin  
Schwarz/Graphit  
Mondweiß/Softgold



## Looks für Alltag, Sport und alles dazwischen

Zubehörarmbänder separat erhältlich. Nicht kompatibel mit Fitbit Charge 4.



**Endlosarmband**  
Auf [fitbit.com](https://www.fitbit.com) und bei ausgewählten Onlinehändlern:  
Schwarz



**Horween® Lederarmband**  
Auf [fitbit.com](https://www.fitbit.com) und bei ausgewählten Onlinehändlern:  
Schwarz



**Klettverschlussarmband**  
Auf [fitbit.com](https://www.fitbit.com) und bei ausgewählten Onlinehändlern:  
Dunkelgrau



**Sportarmbänder**  
Schwarz, Frostweiß  
Auf [fitbit.com](https://www.fitbit.com) und bei ausgewählten Onlinehändlern:  
Meerblau, Rosa

<sup>1</sup> Nur für neue und wiederkehrende Premium-Mitglieder. Angabe einer gültigen Zahlungsmethode erforderlich. Testversion muss innerhalb von 60 Tagen ab Aktivierung des Geräts gestartet werden. Testversion kann vor Ablauf gekündigt werden, sodass keine Abonnementgebühren anfallen. Es gelten die Nutzungsbedingungen. Änderungen an Inhalten und Funktionen von Fitbit Premium vorbehalten. <sup>2</sup> Premium-Mitgliedschaft erforderlich. Empfohlene Premium-Inhalte nicht in allen Ländern und ggf. nur auf Englisch verfügbar. <sup>3</sup> Akkulaufzeit abhängig von Nutzungsverhalten und anderen Faktoren. Bis zu 5 Stunden bei aktiviertem GPS. Always-on-Displaymodus erfordert häufigeres Aufladen. <sup>4</sup> Fitbit EKG-App auf Charge 5 bald in ausgewählten Ländern verfügbar. Nicht zur Nutzung durch Personen unter 22 Jahren bestimmt. Einzelheiten siehe [fitbit.com/de/ecg](https://www.fitbit.com/de/ecg). <sup>5</sup> Dashboard mit Gesundheitswerten und angezeigte Werte nicht in allen Ländern verfügbar. Diese Funktion ist nicht für medizinische Zwecke gedacht. Nutzung der SpO2-Funktion erfordert häufigeres Aufladen. <sup>6</sup> Nicht in allen Ländern verfügbar. Starke Schwankungen der Umgebungstemperatur können die Erfassung der Hauttemperatur beeinträchtigen. <sup>7</sup> Unterstützte Banken siehe [fitbit.com/de/fitbit-pay/banks](https://www.fitbit.com/de/fitbit-pay/banks).