

Dotato della più evoluta combinazione di sensori e funzionalità, tra cui GPS integrato e Spotify Connect&Control, **Fitbit Charge 4** offre tutte le funzioni più desiderate in un tracker per benessere e forma fisica, oltre a quelle più smart ed essenziali e a un'autonomia fino a 7 giorni: tutto questo in una fitness band elegante e resistente all'acqua. Charge 4, inoltre, supporta l'ultima innovazione di Fitbit: i Minuti in Zona Attiva, un nuovo parametro personalizzato del battito cardiaco che, basandosi sul battito a riposo e sull'età, consente di tracciare ogni attività che fa battere il cuore.



Tutti noi ci alleniamo in modo diverso ed è per questo che Fitbit ha sviluppato i **Minuti in Zona Attiva** : per aiutarci a comprendere meglio come l'attività fisica individuale contribuisca al proprio benessere generale. Basati sulla tecnologia di monitoraggio del battito cardiaco 24/7 PurePulse di Fitbit, i Minuti in Zona Attiva sfruttano le **zone cardio personalizzate** per tracciare lo sforzo di ogni attività intensa, dagli allenamenti HIIT alla lezione di power yoga

fino alla camminata veloce. Si ottiene un credito per ogni minuto di attività moderata nella zona **Brucia Grassi**

e un credito doppio per ogni minuto di attività intensa nelle zone

Cardio e Picco

: i calcoli vengono effettuati automaticamente, per aiutare a tracciare facilmente i progressi verso i propri obiettivi di attività giornalieri e settimanali. Durante l'allenamento si ricevono avvisi in tempo reale sul dispositivo che avvisano quando si cambia zona, per valutare se aumentare o ridurre lo sforzo e rendere così gli allenamenti più efficaci. Al termine nell'app Fitbit compare un riepilogo delle zone cardio e così è possibile scoprire i propri progressi e continuare a spingersi oltre, per dare valore a ogni minuto di attività.

I Minuti in Zona Attiva sono basati sulle raccomandazioni di attività delle principali organizzazioni di salute mondiali, tra cui l'OMS che consiglia **150 minuti di attività moderata o**

7

5 minuti di attività intensa

ogni settimana: gli studi dimostrano che questa soglia contribuisce a migliorare salute e benessere, prevenire malattie, favorire l'attività cognitiva, ridurre l'ansia e ottimizzare la qualità del sonno. Questa funzionalità sarà disponibile inizialmente su Fitbit Charge 4, per essere poi rilasciata su tutti gli smartwatch Fitbit.

Grazie al suo design premium, versatile e resistente all'acqua, questo tracker è comodo da indossare tutto il giorno e tutta la notte, ed è dotato di un **pulsante induttivo**, uno schermo resistente ai graffi e un

display touch-screen

ad alta risoluzione che permette di vedere le statistiche anche sotto la luce del sole.

Fitbit Charge 4: fitness tracker con GPS, Minuti in Zona Attiva e Spotify - Notebook Italia

Scritto da Redazione

Martedì 31 Marzo 2020 16:52 - Ultimo aggiornamento Martedì 31 Marzo 2020 17:14



~~Copyright © 2020 by Notebook Italia. All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or by any information storage and retrieval system, without the prior written permission of Notebook Italia.~~

Scritto da Redazione

Martedì 31 Marzo 2020 16:52 - Ultimo aggiornamento Martedì 31 Marzo 2020 17:14



Fitbit Charge 4: fitness tracker con GPS, Minuti in Zona Attiva e Spotify - Notebook Italia

Scritto da Redazione

Martedì 31 Marzo 2020 16:52 - Ultimo aggiornamento Martedì 31 Marzo 2020 17:14



~~Per saperne di più su questo prodotto, visitate il sito di Fitbit o contattate il servizio clienti di Fitbit.~~