

Recensione Fitbit Charge 4

Categoria: Recensioni - Ultima modifica: Domenica, 31 Maggio 2020 19:03

Pubblicato: Domenica, 31 Maggio 2020 18:24

Scritto da Francesco Arciello e Palma Cristallo



Fitbit Charge 4 è un Charge 3 potenziato con GPS, NFC (Fitbit Pay) e controllo per Spotify. L'abbiamo provato per quasi un mese ed ora possiamo confermare che è uno dei fitness tracker più funzionali e completi sul mercato.

Se dovessimo scegliere un brand di riferimento nella categoria degli indossabili per il fitness, Fitbit sarebbe certamente ai primi posti per la qualità e la tecnologia a cui ci ha abituati negli anni, soprattutto dopo l'acquisizione di Google. E **Fitbit Charge 4** eredita il meglio dai modelli che l'hanno preceduto: a quasi due anni dal lancio di Fitbit Charge 3, l'azienda californiana presenta [un nuovo fitness tracker](#) quasi identico esteticamente nel segno della continuità, solido, ben costruito ma più affidabile e preciso. Non è un dispositivo economico ma di sicuro nel settore dei wearable per il fitness, è tra i più gettonati.

Fitbit Charge 4 è stato lanciato a fine marzo e da metà aprile è in vendita in Italia, in tutti i negozi online/fisici del territorio. [La versione standard costa 149.99 euro](#) nei colori del nero, prugna e blu notte/nero, mentre [la variante "Special Edition" costa 169.99 euro](#) con l'esclusivo cinturino in tessuto riflettente granito/nero, oltre al cinturino Classic nero aggiuntivo per passare facilmente da uno stile elegante ad uno più sportivo. E noi abbiamo provato proprio quest'ultima versione.

Per chi ama allenarsi con regolarità e controllare le proprie prestazioni fisiche (e non solo), Fitbit Charge 4 rappresenta **un'evoluzione** rispetto al modello Charge 3 con alcune novità che non passeranno inosservate come l'introduzione del GPS per tracciare i propri movimenti durante l'allenamento, non più dallo smartphone ma direttamente al polso, ed anche Fitbit Pay per i pagamenti contactless. Abbiamo indossato questa smartband per quasi un mese e siamo pronti per parlarvi dei tanti pregi (e pochissimi difetti) nella nostra recensione.

La scatola in cui è contenuto Fitbit Charge 4 è ricca di informazioni, con l'immagine del fitness tracker frontalmente, le caratteristiche tecniche sul lato e le funzionalità principali sul retro. L'esperienza di unboxing è davvero **appagante**, in linea con un prodotto di fascia alta: nulla è lasciato al caso, dalle belle finiture nella parte interna alle linguette che ne aiutano l'apertura. Fitbit ci ha permesso di provare un Charge 4 "Special Edition" che prevede un piccolo extra in confezione, rispetto alla versione "standard".

La confezione di una versione classica prevede, oltre alla smartband, anche **manualistica** varia, l'**alimentatore** proprietario a pinza con cavo e **cinturino "classic" in silicone** (nelle taglie S e L), ma la "Special Edition" aggiunge anche un **cinturino in tessuto riflettente** (nelle

Recensione Fitbit Charge 4

Categoria: Recensioni - Ultima modifica: Domenica, 31 Maggio 2020 19:03

Pubblicato: Domenica, 31 Maggio 2020 18:24

Scritto da Francesco Arciello e Palma Cristallo

taglie S e L) molto elegante e comodo. In questo modo, il fitness tracker può essere indossato in ogni situazione e ora della giornata: in ufficio, per l'aperitivo con gli amici ma anche in palestra.



Specifiche tecniche Fitbit Charge 4

- Display: OLED da 1.56 pollici (100 x 160 pixel) touch, monocromatico
- Autonomia: 6.5 giorni (uso normale), 5 giorni (GPS attivo), ricarica in circa un'ora
- Connettività: Bluetooth 5.0 LE, GPS, NFC (per Fitbit Pay)
- Sensori: PGG (monitoraggio battito cardiaco ottico), accelerometro a 3 assi, altimetro, GPS
- Impermeabilità: IP68 (immersione fino a 50 metri)
- Dimensioni: 35.8 x 22.7 x 12.5 mm
- Peso: 29 grammi
- Cinturino: silicone (e anche uno tessuto nella "Special Edition")
- Colori: Nero, Prugna e Blue Navy
- Compatibilità: Android 7 (o superiori) e iPhone 5S (o superiori)

Recensione Fitbit Charge 4

Categoria: Recensioni - Ultima modifica: Domenica, 31 Maggio 2020 19:03

Pubblicato: Domenica, 31 Maggio 2020 18:24

Scritto da Francesco Arciello e Palma Cristallo

- Altro: motore a vibrazione

Esteticamente Fitbit Charge 4 non cambia molto rispetto alla precedente generazione. Questo probabilmente avrà deluso qualcuno di voi, ma ci sono dei vantaggi da non sottovalutare come la garanzia di avere un'**ergonomia** "collaudata", una tecnologia **precisa** e l'**intercambiabilità** con i cinturini del modello precedente (aggancio proprietario). Però anche se ci sono poche novità da evidenziare, il design resta sempre molto gradevole, perché semplice e pulito nelle linee, ma ben costruito. E lo dimostra anche la certificazione **IP68**, che lo protegge dall'acqua (fino a 5 ATM).

Fitbit Charge 4 è costruito interamente in plastica di buona qualità, solida e resistente ad urti e graffi. Lo abbiamo indossato per un mese intero e - dobbiamo ammettere - che è comodo anche durante la notte ed estremamente **leggero** (pesa solo 29 grammi), tanto che spesso ci si dimentica di averlo al polso. Ed è un punto a favore del tracker soprattutto per chi ama allenarsi senza avere la sensazione di un "corpo estraneo" al polso. Il cinturino "su misura" e l'anello che ferma la parte eccedente migliorano la vestibilità e l'aderenza, due accorgimenti che abbiamo apprezzato.



La band riporta il logo Fitbit frontalmente, appena sopra il display, un **OLED da 1.56 pollici (100 x 160 pixel)**, touch ma purtroppo monocromatico (come per Charge 3) che dimostra i suoi

Recensione Fitbit Charge 4

Categoria: Recensioni - Ultima modifica: Domenica, 31 Maggio 2020 19:03

Pubblicato: Domenica, 31 Maggio 2020 18:24

Scritto da Francesco Arciello e Palma Cristallo

limiti soprattutto sotto la luce diretta del sole, pur essendo ben contrastato. Non è always-on, caratteristica ormai abbastanza comune negli indossabili anche se a discapito dei consumi energetici e quindi dell'autonomia, ma c'è comunque la possibilità di riattivare il display con un tocco. Sono mancanze che potrebbero pesare nell'acquisto di un nuovo fitness tracker, ma la forza di Fitbit Charge 4 sta nelle sue funzionalità.



A sinistra dello schermo, Fitbit ha installato un **pulsante "virtuale" induttivo** che vibra quando è premuto e attiva la modalità "non disturbare" o quella "notturna". Sul retro invece spicca il sensore per il monitoraggio del battito cardiaco (PPG), con i pin per la ricarica e gli innesti per il cinturino.

Il pairing con lo smartphone Android/iOS è molto semplice, tramite Bluetooth 5.0 e l'app Fitbit che vi consigliamo di scaricare prima della configurazione, ma sarà necessario connettere la smartband all'alimentazione per un rilevamento corretto. La connessione è rapida e intuitiva: basterà selezionare nella prima schermata dell'applicazione il modello "Charge 4" e seguire la **procedura guidata**. Nel tempo della nostra prova, il tracker non ha mai perso la connessione dallo smartphone, nel nostro caso un iPhone 8.

La user experience non ci ha deluso: l'interfaccia è semplice ma ricca di funzionalità, tra le quali si potrà navigare con uno swipe. Dal quadrante principale, con uno swipe in basso

Recensione Fitbit Charge 4

Categoria: Recensioni - Ultima modifica: Domenica, 31 Maggio 2020 19:03

Pubblicato: Domenica, 31 Maggio 2020 18:24

Scritto da Francesco Arciello e Palma Cristallo

visualizzerete le **notifiche**, con uno swipe in alto si andrà nella sezione **fitness** con informazioni su batteria, passi, attività, calorie, statistiche e battito, mentre con uno swipe a sinistra potrete accedere al **menù** della band.

E nel menù, troverete le seguenti categorie: **Allenamento** in cui è possibile monitorare l'attività fisica, **Spotify** per controllare la riproduzione musicale dall'app (avremmo preferito un modo per gestire tutte le app per la musica), **Calendario**, **Relax** con suggerimenti su ginnastica respiratoria per rilassarsi, **Timer**, **Sveglia** che presto diventerà smart e si attiverà nei minuti precedenti solo se rileverà una fase di sonno leggero, **Meteo** con informazioni generiche sulle previsioni meteorologiche e **Impostazioni** per i vari settaggi della band.



Lo spazio per le notifiche è sufficiente e riesce a contenere tutte le informazioni per l'utente, seppur con alcuni limiti imposti dal comparto hardware: potrete accettare/rifiutare una chiamata ma avrete bisogno comunque dello smartphone per parlare perché il fitness tracker non integra speaker e microfono, così come leggere/cancellare le notifiche ma non rispondere direttamente dal polso con messaggi preimpostati. Lo schermo di piccole dimensioni, inoltre, taglia i messaggi più lunghi.

Grazie al **GPS integrato**, che è la vera novità rispetto a Charge 3, il fitness tracker crea un "tracciato virtuale dell'attività sportiva", molto preciso e veloce ma disponibile solo con 7 delle

Recensione Fitbit Charge 4

Categoria: Recensioni - Ultima modifica: Domenica, 31 Maggio 2020 19:03

Pubblicato: Domenica, 31 Maggio 2020 18:24

Scritto da Francesco Arciello e Palma Cristallo

oltre 20 modalità di allenamento (corsa, bici, camminata, nuoto, tapis roulant, trekking e così via). Dopo aver completato un esercizio utilizzando il GPS, basta sincronizzare il dispositivo per visualizzare nell'app Fitbit una mappa basata su GPS e battito cardiaco e scoprire l'intensità dell'allenamento, tracciare le zone cardio durante il percorso e visualizzare le variazioni di performance in base alla tipologia di terreno, per capire come migliorarsi. Ricordiamo inoltre che la presenza del GPS consente all'utilizzatore di lasciare a casa lo smartphone e controllare il percorso direttamente dal polso. Nei nostri test, il GPS è risultato davvero impeccabile.



Nessun problema neppure con il **sensore PGG**, così preciso da non aver mai rilevato anomalie del battito. Consigliamo comunque di stringere bene il cinturino al polso per facilitare il rilevamento della frequenza cardiaca per un monitoraggio più accurato, anche se il sistema è in grado di inviare una notifica qualora i valori registrati fossero lontani da quelli pre-impostati. La misurazione dei **livelli di saturazione di ossigeno nel sangue (SpO2)** è attiva solo durante la fase di monitoraggio del sonno, che a nostro parere è tra le più accurate, in quanto non solo fornisce una stima sulla durata del sonno suddiviso per fasi, ma anche sulla qualità del sonno assegnando un punteggio.

Interessante la funzionalità **Fitbit Pay** - altra novità della quarta generazione del Charge - che ci consente il pagamento tramite NFC con le nostre carte di credito (noi abbiamo collegato una carta Revolut). Inoltre, Fitbit ha integrato anche un **altimetro** per gli utenti che amano fare sport

Recensione Fitbit Charge 4

Categoria: Recensioni - Ultima modifica: Domenica, 31 Maggio 2020 19:03

Pubblicato: Domenica, 31 Maggio 2020 18:24

Scritto da Francesco Arciello e Palma Cristallo

in alta quota. Tutte le notifiche relative a traguardi raggiunti, batteria e progressi in allenamento sono poi inviati via mail direttamente dall'app, una funzione che abbiamo davvero apprezzato. Come il modello precedente, anche Charge 4 propone alcune funzionalità dedicate alla salute femminile come il tracciamento del ciclo mestruale, la registrazione di sintomi e così via.

Tra le novità di Fitbit Charge 4 c'è la funzione "**Minuti in Zona Attiva**", ma in cosa consiste? Grazie al monitoraggio del battito cardiaco, questo fitness tracker sfrutta 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.

Recensione Fitbit Charge 4

Categoria: Recensioni - Ultima modifica: Domenica, 31 Maggio 2020 19:03

Pubblicato: Domenica, 31 Maggio 2020 18:24

Scritto da Francesco Arciello e Palma Cristallo

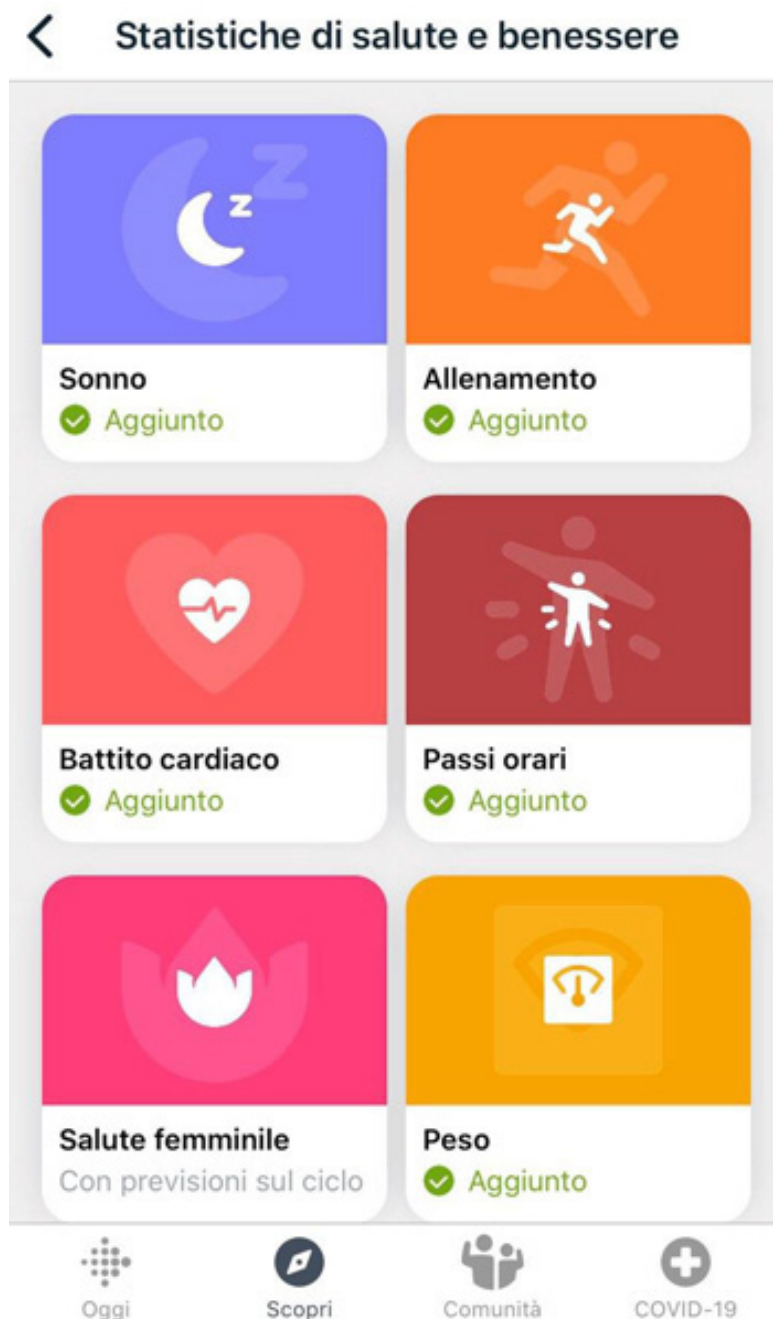


Recensione Fitbit Charge 4

Categoria: Recensioni - Ultima modifica: Domenica, 31 Maggio 2020 19:03

Pubblicato: Domenica, 31 Maggio 2020 18:24

Scritto da Francesco Arciello e Palma Cristallo



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 75 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

Recensione Fitbit Charge 4

Categoria: Recensioni - Ultima modifica: Domenica, 31 Maggio 2020 19:03

Pubblicato: Domenica, 31 Maggio 2020 18:24


Scritto da Francesco Arciello e Palma Cristallo

Charge 4, per essere poi rilasciata su tutti gli smartwatch Fitbit.

Done

⊕ Info e risorse COVID-19

Di seguito le risorse che ti aiuteranno a prenderti cura di te stesso e contribuire in modo determinante nella lotta contro il COVID-19.

 **Resta a casa e in salute**
Scopri le nostre risorse per altre idee su come restare a casa mantenendoti in forma. >

 **Aiuta ad arrestare la diffusione**
Tieniti informato sugli ultimi aggiornamenti sul COVID-19 dell'Organizzazione Mondiale della Sanità. ↗

Passando all'app Fitbit, quest'ultima è disponibile gratuitamente per **Android 7.0 (o superiori) e iPhone 5S (o superiori)** e - come già detto - funziona molto bene, ha un'interfaccia curata esteticamente e completa anche sotto l'aspetto delle funzionalità. Nell'app vi sono tre schermate principali (più una attiva solo in questo periodo):

OGGI

In questa schermata sono presenti i progressi fatti durante la giornata, con un resoconto sulla qualità del sonno, sul rilevamento del battito cardiaco (media), allenamento, reminder di sedentarietà, obiettivo di peso, quantità di acqua assunta e registrazione degli alimenti ingeriti. In alto a destra abbiamo l'inbox per le notifiche di Fitbit, anche ad esempio eventuali aggiornamenti. In alto a sinistra, cliccando sul nostro avatar, avremo accesso alle impostazioni del nostro account e ai dispositivi Fitbit associati, per personalizzare watch faces, fissare gli obiettivi, configurare Fitbit Pay, Spotify e leggere le informative.

SCOPRI

Recensione Fitbit Charge 4

Categoria: Recensioni - Ultima modifica: Domenica, 31 Maggio 2020 19:03

Pubblicato: Domenica, 31 Maggio 2020 18:24

Scritto da Francesco Arciello e Palma Cristallo

In questa pagina, sono contenute alcune informazioni relative ai nostri obiettivi, divise in macro-aree: statistiche di salute e benessere, sfide e avventure ed esercizi, ognuna con diversi goal.

COMUNITÀ

Banalmente serve per unire la community e condividere non solo programmi di allenamento ma anche idee per migliorare la propria forma fisica: potrete lanciare una sfida, conoscere altri utenti Fitbit, avere idee su piatti, spuntini, esercizi e così via. In questa sezione, potrete anche salvare i vostri contatti e cercare un nuovo contatto Fitbit.

COVID-19

Questa schermata è presente "temporaneamente" per l'emergenza sanitaria e lo sarà finché non saremo al sicuro. La pagina offre informazioni utili per rimanere in salute e per rimanere aggiornati in tempo reale con tutte le ultime indicazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità. In particolare con questa nuova sezione della sua app, Fitbit è al fianco dei suoi utenti con consigli e suggerimenti utili per contrastare il rischio di diffusione del COVID-19.

L'autonomia di Fitbit Charge 4 si aggira intorno ai **6/7 giorni con un uso normale** e massimo 5 giorni se deciderete di monitorare l'attività sportiva per almeno tre giorni a settimana, ancora meno se si tratta di attività sportive che richiedono l'uso del GPS. Ovviamente tutto dipenderà anche da quanto sfrutterete le funzionalità della band: nel nostro caso, un utilizzo normale prevede connessione Bluetooth ad un iPhone 8, rilevamento h24 del battito cardiaco, tantissime notifiche al giorno dallo smartphone, allenamento per tre volte a settimana, giroscopio per l'attivazione tramite rotazione del polso e luminosità settata al massimo. Probabilmente disabilitando o modificando alcune funzioni, potrete ottenere risultati migliori nell'autonomia, ma per quanto ci riguarda è già un ottimo risultato.

La batteria si ricarica da 0 al 100% **in circa un'ora** tramite il cavo proprietario presente in confezione. Il sistema di ricarica è buono ma non ottimo, perché avremmo preferito un cavetto magnetico al posto della basetta che avvolge la band, ma tutto sommato è robusto e resistente.

Recensione Fitbit Charge 4

Categoria: Recensioni - Ultima modifica: Domenica, 31 Maggio 2020 19:03

Pubblicato: Domenica, 31 Maggio 2020 18:24

Scritto da Francesco Arciello e Palma Cristallo



In conclusione Fitbit Charge 4 è una delle migliori smartband provate negli ultimi tempi, sia per la parte fitness sia per quella "smart". Per chi già possiede una Charge 3, consigliamo l'upgrade solo in caso di necessità del GPS, ma per chi deve fare un nuovo acquisto o vuole provare un prodotto del brand, questo fitness tracker è (quasi) perfetto.

Fitbit Charge 4 costa [149.90 euro nella versione standard](#) e [169.90 euro nella "Special Edition"](#) che abbiamo provato, prezzi non proprio economici confrontandoli con modelli di "fattura cinese" e di fascia più bassa, ma pienamente in linea con le funzionalità offerte da questo tracker, la precisione dei dati rilevati e la completezza della sua app.