

## Recensione Fitbit Charge 5

Categoria: Recensioni - Ultima modifica: Sabato, 11 Dicembre 2021 12:08

Pubblicato: Sabato, 11 Dicembre 2021 12:08

Scritto da Francesco Arciello, Palma Cristallo

Fitbit Charge 5 è un'evoluzione della quarta generazione, un fitness tracker più sottile e (finalmente) con display AMOLED a colori. Lo abbiamo testato per qualche settimana e siamo pronti per la sua pagella.

**Fitbit Charge 5** è stato annunciato [lo scorso agosto](#), a poco più di un anno dal lancio di [Fitbit Charge 4](#) e a poche settimane da [Fitbit Luxe](#), dai quali eredita inevitabilmente alcune caratteristiche. Il nuovo fitness tracker è un'evoluzione della quarta generazione, non solo perché ha un design ancora **più sottile** ed un **display a colori**, ma anche perché integra il **sensore EDA** per misurare lo stress, un cardiofrequenzimetro, GPS e funzioni avanzate legate alla forma fisica, allo sport, al sonno e al benessere in generale (inclusa la stima del proprio **VO2 max**).



Possiamo considerare Charge 5, uno dei fitness tracker più completi di Fitbit lanciati sino ad oggi ma anche uno dei più costosi. Il suo prezzo di listino tocca i **180 euro**, con un abbonamento semestrale a Fitbit Premium, ma se siete fortunati potete trovare il tracker [anche a meno su Amazon](#) in diverse colorazioni.

## Recensione Fitbit Charge 5

Categoria: Recensioni - Ultima modifica: Sabato, 11 Dicembre 2021 12:08

Pubblicato: Sabato, 11 Dicembre 2021 12:08

Scritto da Francesco Arciello, Palma Cristallo

Abbiamo provato Fitbit Charge 5 per alcune settimane al polso e **ci è piaciuto davvero tanto**: è un dispositivo ben costruito e con un design ergonomico, ma soprattutto funzionale grazie all'app molto ricca e alle varie funzioni benessere/sport offerte dal software. Sia chiaro: non è perfetto, ma i pochi difetti che abbiamo rilevato non cambiano la nostra idea.

La confezione di vendita è **molto curata**, all'altezza del dispositivo che nasconde: resistente, colorata (azzurro, bianco e grigio) e "comunicativa" con l'immagine di Fitbit Charge 5 sul davanti ed alcune caratteristiche/funzionalità della band sul retro. Tutto sommato, è molto simile allo stile utilizzato nei modelli di precedente generazione.



Ma cosa c'è all'interno? Aperta la scatola, in primo piano, troviamo il **fitness tracker** con cinturino in **silicone grigio/blu in due misure** (Small con lunghezza variabile tra 140-180 mm e Large con lunghezza variabile tra 180-220 mm), il **cavo magnetico per la ricarica** (sempre proprietario e piuttosto corto) ed un piccolo **manual utente**. Io l'ho trovato abbastanza inutile, perché l'app (scaricabile gratuitamente da Play Store e App Store) vi permette di collegare Charge 5 allo smartphone in pochi click e vi offre una panoramica su tutte le principali funzioni

# Recensione Fitbit Charge 5

Categoria: Recensioni - Ultima modifica: Sabato, 11 Dicembre 2021 12:08

Pubblicato: Sabato, 11 Dicembre 2021 12:08

Scritto da Francesco Arciello, Palma Cristallo

del tracker.

- 
- 
- 
- 

Con Fitbit Charge 5 e i suoi due cinturini, abbiamo ricevuto anche un **terzo braccialetto "Sport" di colore nero**, traspirante e in materiale morbido, che si adatta molto bene al polso e quasi ci si dimentica di indossarlo. Il sistema di sgancio/aggancio è stato migliorato rispetto alla generazione precedente, tanto che ora è possibile sostituire il cinturino anche con una sola mano. Ben fatto!

## Specifiche tecniche Fitbit Charge 5

- Display: AMOLED da 1.04 pollici (326 PPI) touch
- Materiale:
  - acciaio inossidabile (cassa)
  - silicone (cinturino)
- Connettività: Bluetooth 5.0, GPS e NFC
- Sensori: EDA, cardiofrequenzimetro, sensore V02 Max
- Impermeabilità: 5 ATM
- Autonomia: 7 giorni
- Tempo di ricarica: 1.5 ore
- Dimensione: 36.8 x 22.8 x 11.2 mm, schermo 21.93 x 14.75 mm
- Peso: 29 grammi (incluso cinturino)
- Colore: Nero (Grafite), Grigio/Blu e Bianco (Lunare)

---

Il design di Fitbit Charge 5 ricorda quello delle generazioni precedenti, ma è **più leggero e più piccolo del Charge 4** con uno spessore inferiore del 10% ed un telaio realizzato in **acciaio inossidabile** per ospitare i sensori. La cassa rettangolare con angoli smussati è disponibile in **tre colorazioni** con finitura satinata, che ben si intonano al cinturino in silicone: grafite con cinturino nero, oro chiaro con cinturino bianco lunare e, il mio preferito nonché il modello in test, **grigio platino con cinturino blu grigio**. È anche possibile cambiare il look del tracker, scegliendo tra cinturini infinity in silicone leggero, cinturini Sport traspiranti, cinturini hook-and-

## Recensione Fitbit Charge 5

Categoria: Recensioni - Ultima modifica: Sabato, 11 Dicembre 2021 12:08

Pubblicato: Sabato, 11 Dicembre 2021 12:08

Scritto da Francesco Arciello, Palma Cristallo

loop in nylon e cinturini in pelle Horween di alta qualità realizzati a mano.



La costruzione perfetta rivela cura nei dettagli e resistenza, non solo agli urti ma anche all'acqua (**immersione fino a 5 ATM**). Grazie alle sue forme e ai materiali, Charge 5 è molto comoda da indossare per l'intera giornata, sia a lavoro che durante l'attività sportiva, e ci si dimentica di averla al polso dopo pochi minuti. Il peso finale della smartband tocca i **28 grammi**.

La parte frontale della cassa ospita un bellissimo **display AMOLED da 1.04 pollici (326 PPI) touch**, una novità per la serie Charge sempre caratterizzata da schermi B&N più piccoli. E la differenza è evidente: i colori sono brillanti e lo schermo è visibile in qualsiasi condizione di luce, perché due volte più luminoso. Ottimo anche il touch, sempre reattivo e con precisione millimetrica. Il display supporta la **luminosità automatica**, la modalità **Always On** e le **watchface** possono essere cambiate direttamente da smartphone tramite app.

È difficile trovare un difetto, ma probabilmente Fitbit avrebbe potuto sfruttare meglio lo spazio frontale aumentando ancora di più la diagonale dello schermo e riducendo le sue cornici, visto che ogni gesto di navigazione richiede un tocco dello schermo. Avrei aumentato anche la

## Recensione Fitbit Charge 5

Categoria: Recensioni - Ultima modifica: Sabato, 11 Dicembre 2021 12:08

Pubblicato: Sabato, 11 Dicembre 2021 12:08

Scritto da Francesco Arciello, Palma Cristallo

luminosità dell'Always On.



Questo modello **perde il pulsante laterale**, sostituito da due sensori: **EDA scan** per il rilevamento dello stress, una bella novità introdotta lo scorso autunno con [Fitbit Sense](#), e di recente con un aggiornamento software anche **ECG**. Basta poggiare le dita sulle due aree laterali della cassa per un monitoraggio rapido. A bordo troviamo anche il sensore per il rilevamento della **variazione della temperatura della pelle**, monitoraggio della **frequenza cardiaca**, **SpO2**, analisi del **sonno** e alert per variazioni del battito. Sul fondo è posizionato anche l'attacco magnetico proprietario per la ricarica.

Il comparto hardware è, inoltre, completato da Bluetooth 5.0 per l'accoppiamento allo smartphone, GPS per il posizionamento stand-alone e NFC per i pagamenti contactless tramite Fitbit Pay e banche supportate.

Il software di Charge 5, così come di tutti i prodotti Fitbit, è certamente uno dei punti di forza del tracker. **Stabile e maturo**, offre all'utente un monitoraggio completo della sua salute, dell'attività fisica giornaliera, della qualità del sonno e del benessere ma anche alcune funzionalità

## Recensione Fitbit Charge 5

Categoria: Recensioni - Ultima modifica: Sabato, 11 Dicembre 2021 12:08

Pubblicato: Sabato, 11 Dicembre 2021 12:08

Scritto da Francesco Arciello, Palma Cristallo

avanzate che siamo soliti trovare in smartwatch di fascia più alta. L'interfaccia è semplice ed intuitiva: basta uno swipe per spostarsi tra le tante voci del menù oppure cambiare la watchface in base a proprio umore tra gli oltre 20 quadranti colorati.



Ad esempio con uno swipe verso il basso, potrete accedere ad alcuni comandi rapidi:

**Pagamenti contactless** grazie all'NFC, **Non disturbare** per silenziare le notifiche, **Modalità Sonno** per eliminare le vibrazioni della smartband e rilevare la qualità del sonno, **Attivazione schermo** con il movimento/rotazione del polso, **Blocco in acqua** per evitare tocchi involontari in caso di immersione e, infine, **Impostazioni** per modificare le varie opzioni del tracker.

Scorrendo verso destra/sinistra, troviamo invece altre funzionalità: **EDA scan** per il rilevamento dello stress, **Timer** per impostare un cronometro, **Sveglia** per non rischiare di fare tardi, **Allenamento** per attivare il monitoraggio dell'attività fisica e **Notifiche** per gestire/controllare le notifiche del vostro smartphone. Se utilizzerete un iPhone, come me, potrete solo visualizzare i messaggi ma con dispositivi Android avrete anche la possibilità di settare delle risposte rapide per la messaggistica.

## Recensione Fitbit Charge 5

Categoria: Recensioni - Ultima modifica: Sabato, 11 Dicembre 2021 12:08

Pubblicato: Sabato, 11 Dicembre 2021 12:08

Scritto da Francesco Arciello, Palma Cristallo



Con uno swipe verso l'alto, invece, Fitbit Charge ci mostra una **schermata riassuntiva delle attività del giorno** con calorie bruciate, chilometri percorsi, vari parametri (ore in piedi, ore in movimento, ossigenazione del sangue durante il sonno) e la percentuale di batteria residua. Fitbit Charge 5 supporta 20 tipi di sport, ma potrete averne solo 6 a portata di mano, più che sufficienti anche per chi si allena quotidianamente.

La smartband si interfaccia con lo smartphone attraverso **l'app Fitbit**, molto gradevole esteticamente e suddivisa in quattro schermate principali:

- **OGGI:** schermata riassuntiva dell'attività fisica, gestione dello stress, riassunto del sonno, registrazione del relax, controllo dell'allenamento, battito cardiaco in tempo reale, reminder di sedentarietà, peso, acqua registrata e alimenti assunti. In alto a destra abbiamo la schermata delle notifiche, mentre in alto a sinistra troviamo la schermata personale dove possiamo controllare il profilo, i nostri dispositivi Fitbit associati e settare ulteriori impostazioni.
- **SCOPRI:** per scoprire sfide e nuove schede disponibili nell'app
- **COMUNITÀ:** per collegarsi ad amici o conoscenti che usano Fitbit e, magari, sfidarli

## Recensione Fitbit Charge 5

Categoria: Recensioni - Ultima modifica: Sabato, 11 Dicembre 2021 12:08

Pubblicato: Sabato, 11 Dicembre 2021 12:08

Scritto da Francesco Arciello, Palma Cristallo

- **PREMIUM:** nel caso in cui ci si voglia abbonare alla versione premium dell'app

Nel prezzo di Fitbit Charge 5 è incluso **un abbonamento di 6 mesi a Fitbit Premium**, che vi darà la possibilità di accedere a dati e statistiche approfonditi, ricevere suggerimenti personalizzati e intraprendere azioni consapevoli con più di 500 allenamenti, sessioni di rilassamento e contenuti nutrizionali che aiutano ogni giorno a fare ciò che è meglio per il proprio corpo.



Grazie alla nuova funzione "**Recupero giornaliero**" di Fitbit Premium, ogni mattina, si riceverà un punteggio personalizzato basato sui propri livelli di affaticamento (attività), variabilità del battito cardiaco (HRV) e sonno recente e sarà così intuitivo comprendere se il proprio corpo è pronto ad allenarsi o se, invece, è preferibile concentrarsi sul recupero. Inoltre, sarà possibile visualizzare l'analisi degli aspetti che hanno un impatto sul punteggio e ottenere suggerimenti come l'obiettivo target di Minuti in Zona Attiva, oltre ai contenuti Premium che aiutano a prendere decisioni migliori per il proprio corpo.

---

Ho indossato Fitbit Charge 5 per diverse settimane, di giorno e di notte, durante l'allenamento e



## Recensione Fitbit Charge 5

Categoria: Recensioni - Ultima modifica: Sabato, 11 Dicembre 2021 12:08

Pubblicato: Sabato, 11 Dicembre 2021 12:08

Scritto da Francesco Arciello, Palma Cristallo

nelle ore di lavoro, provando tutte le funzioni a bordo. Ho apprezzato moltissimo l'integrazione del **GPS**, che mi ha permesso di tracciare i percorsi dedicati alla corsa mattutina, peccato solo che si possa attivare in "modalità allenamento".



Particolarmente interessante è il **sensore EDA scan**, ereditato da Fitbit Sense. Basta sfiorare i lati dello schermo con i polpastrelli per circa tre minuti, per ottenere la misurazione dello stress grazie al rilevamento di **piccoli cambiamenti nelle ghiandole sudoripare sulle dita**. È una bella novità che promuovo a pieni voti e che differenzia Fitbit Charge 5 dal predecessore ma anche da altri fitness tracker in circolazione. Non dimentico inoltre la misurazione del **battito 24 ore su 24**, le notifiche per **inattività** e la funzione **ECG**, introdotta in un secondo tempo con un aggiornamento.

Stando ai nostri test, Fitbit Charge 5 ha **un'autonomia di circa 7 giorni**, proprio come annunciato dalla stessa azienda in occasione del lancio. La stima comprende un utilizzo sia di giorno che di notte, con il monitoraggio della qualità del sonno, ma con un'attivazione limitata del GPS e dell'always-on. Resta comunque un ottimo risultato, considerando i consumi energetici del display AMOLED e i tanti sensori presenti. Anche i **tempi previsti per la ricarica**

## Recensione Fitbit Charge 5

Categoria: Recensioni - Ultima modifica: Sabato, 11 Dicembre 2021 12:08

Pubblicato: Sabato, 11 Dicembre 2021 12:08

Scritto da Francesco Arciello, Palma Cristallo

- circa 1.5 ore - sono perfettamente rispettati, anche se non proprio veloci.



In conclusione **Fitbit Charge 5 è una delle migliori smartband in commercio**, capace di distinguersi da altri modelli non solo per le funzioni base ma anche per alcune caratteristiche speciali (e non comuni) come il GPS, l'NFC per i pagamenti contactless, sensore EDA scan e ECG. Se non è questo il top del settore? **Fitbit Charge 5 è in vendita in Italia a 179 euro**, [ma su Amazon anche a qualche euro in meno.](#)