

# fitbit charge 5

Haz lo que mejor te sienta con Fitbit Charge 5, la pulsera de actividad y salud más avanzada de Fitbit. Aprovéchala al máximo con los seis meses de suscripción gratuita al servicio Fitbit Premium y descubre los vínculos entre tu nivel de actividad, sueño y estrés con el objetivo de tomar las mejores decisiones a la hora de cuidar tu cuerpo, tu mente y tu bienestar.<sup>1</sup>

## Redefine tus rutinas

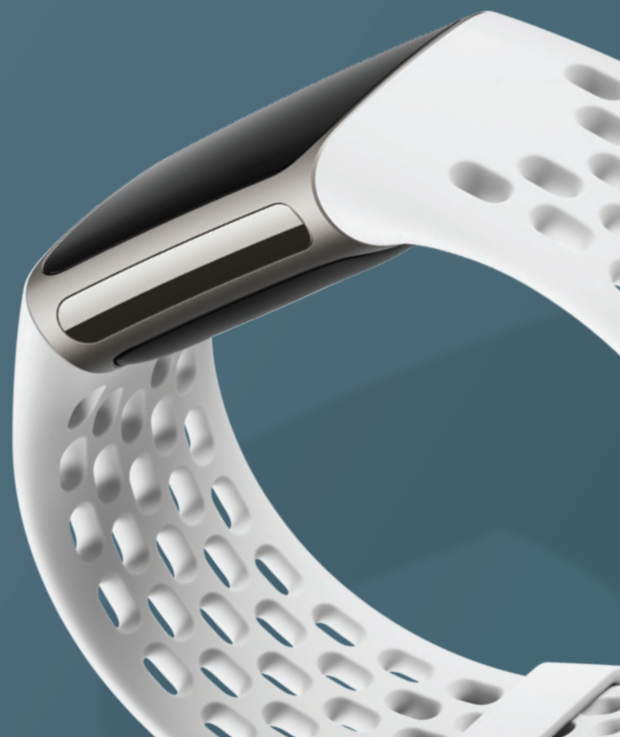
Optimiza tus entrenamientos conociendo tu Nivel de recuperación diario, una puntuación disponible en la aplicación de Fitbit con el servicio Premium. Es una función que utiliza diferentes datos de tu salud y forma física para indicarte si debes hacer ejercicio o priorizar la recuperación.<sup>2</sup>

## Suda la camiseta con inteligencia

Sube el nivel de tus entrenamientos con funciones en la muñeca como el GPS integrado, que te permite saber en tiempo real la distancia y el ritmo; o los Minutos en Zona Activa, una función para ayudarte a alcanzar tu nivel de intensidad óptimo mientras haces ejercicio. Y consulta después el mapa de intensidad del entrenamiento en la aplicación de Fitbit para ver el ritmo y las zonas de frecuencia cardíaca alcanzadas a lo largo de tus carreras, caminatas y paseos en bicicleta.<sup>3</sup>

## Profundiza en tu bienestar

Ten en tu muñeca herramientas útiles como el Escáner EDA, para gestionar el estrés, la aplicación Electrocardiograma (ECG), y los avisos de frecuencia cardíaca elevada o baja.<sup>4</sup> Además, te permite conocer las tendencias de tu nivel de saturación de oxígeno en sangre (SpO2), las variaciones en tu temperatura cutánea y mucho más en el panel Métricas de Salud en la aplicación de Fitbit.<sup>5</sup>



# Haz lo que mejor te sienta

Solo con Fitbit Premium

- 6 MESES DE SUSCRIPCIÓN GRATUITA AL SERVICIO FITBIT PREMIUM**  
Premium relaciona tu actividad, sueño y estrés, y te ofrece información personalizada para que las decisiones que tomes sobre tu salud sean más conscientes.<sup>1</sup>
- PANEL MÉTRICAS DE SALUD**  
Sé consciente de los cambios que experimenta tu cuerpo con el panel Métricas de Salud, que te muestra tus tendencias del mes anterior.<sup>5</sup>
- RECUPERACIÓN DIARIA**  
Optimiza tus entrenamientos con Recuperación diaria, una puntuación que utiliza los datos de tu cuerpo para que sepas si está listo para hacer ejercicio o debes priorizar la recuperación.<sup>2</sup>
- DATOS AVANZADOS**  
Premium transforma tus estadísticas de Fitbit en información personalizada sobre tu salud y bienestar, lo que te ayuda a tomar decisiones más inteligentes y adaptar así tus rutinas.
- HERRAMIENTAS DE MINDFULNESS**  
Mejora tu bienestar mental, relájate y desconecta con la biblioteca de sonidos relajantes y audios para gestionar el estrés de Fitbit y otras marcas. Esto te ayudará a reducirlo y descansar mejor, entre otros beneficios.
- HERRAMIENTAS RELACIONADAS CON EL SUEÑO**  
Descubre nuevas formas para mejorar tus noches con el desglose de la Puntuación del sueño. Disfruta del mejor descanso con la colección de sonidos relajantes.
- AVISOS DE FRECUENCIA CARDIACA ELEVADA O BAJA**  
Tu frecuencia cardíaca es un indicador clave de salud: Charge 5 te notificará cuando detecte que tu frecuencia cardíaca está por encima o por debajo de tu umbral.
- APLICACIÓN ECG**  
Analiza la salud cardiovascular con la aplicación Electrocardiograma, que evalúa si presentas fibrilación auricular (un tipo de arritmia) y es exportable, para que puedas compartir los resultados con tu médico.<sup>4</sup>
- MONITORIZACIÓN CONTINUA DE LA FRECUENCIA CARDIACA CON PUREPULSE**  
Realiza un seguimiento de la quema de calorías y optimiza los entrenamientos con la monitorización continua de tu frecuencia cardíaca con PurePulse, una tecnología que te permite conocer tu frecuencia cardíaca en reposo a lo largo del tiempo y tu nivel de salud cardiovascular en la aplicación de Fitbit.
- PUNTAJACIÓN DE GESTIÓN DEL ESTRÉS**  
Obtén una puntuación diaria que indica la respuesta física de tu cuerpo al estrés. Puedes ver cómo la rutina de ejercicios, la práctica de mindfulness y el sueño te ayudan a gestionarlo.
- MONITORIZACIÓN DE LA TEMPERATURA CUTÁNEA**  
Sigue de cerca la variación nocturna de la temperatura cutánea para detectar cambios en tu rango personal, dichos cambios pueden o bien deberse a cambios en tu bienestar o bien estar motivados por factores ambientales.<sup>6</sup>
- APLICACIÓN ESCÁNER EDA**  
Toma medidas para mejorar tu nivel de estrés con una sesión de mindfulness y la aplicación Escáner EDA en la muñeca, que va midiendo la respuesta de tu cuerpo.
- GPS INTEGRADO**  
Consulta ritmo y distancia en tiempo real sin necesidad de llevar el móvil usando el GPS de la pulsera durante la actividad al aire libre; luego puedes ver un mapa de la ruta seguida en la aplicación de Fitbit.<sup>3</sup>
- MINUTOS EN ZONA ACTIVA**  
Logra los resultados que quieres con cada entrenamiento. Minutos en Zona Activa usa tu frecuencia cardíaca para guiarte hasta el nivel de intensidad deseado y mantenerlo.
- ANÁLISIS DEL NIVEL DE SATURACIÓN DE OXÍGENO EN SANGRE (SPO2)**  
Mide tu SpO2 o nivel de oxígeno en sangre para detectar si sufres cambios importantes en tu bienestar general.<sup>5</sup>
- 20 MODOS DE EJERCICIO Y SMARTTRACK**  
Fíjate objetivos para tus carreras, paseos en bicicleta y obtén estadísticas en tiempo real y mucho más. Has olvidado iniciar un modo de ejercicio? No te preocupes, SmartTrack reconoce y monitoriza automáticamente tu actividad.
- MAPA DE INTENSIDAD DEL ENTRENAMIENTO**  
Después de hacer ejercicio al aire libre con tu dispositivo con GPS integrado, consulta en la aplicación de Fitbit el Mapa de intensidad de tu entrenamiento para ver el ritmo que has seguido, tus zonas de frecuencia cardíaca en los distintos tramos de la ruta y saber dónde te has esforzado más.
- HASTA 7 DÍAS DE AUTONOMÍA**  
No te pares en toda la semana con la batería de hasta 7 días de duración.<sup>3</sup>
- FITBIT PAY**  
Carga tus tarjetas de crédito y débito en el Monedero en la aplicación de Fitbit y ¡ya puedes usar Charge 5 para hacer compras sin contacto, sin necesidad del teléfono ni de efectivo!<sup>7</sup>
- PANTALLA A COLOR Y MODO PANTALLA SIEMPRE ACTIVA**  
Mira cómo resaltan tus estadísticas de ejercicio en tiempo real con la nueva pantalla táctil de vivos colores, y comprueba tus progresos de un vistazo con el modo Pantalla siempre activa.<sup>3</sup>
- NOTIFICACIONES**  
Recibe notificaciones de llamadas, mensajes, eventos de tu agenda y aplicaciones como Gmail, WhatsApp o Facebook, y envía respuestas rápidas desde la muñeca.  
*Cuando el móvil está cerca. Respuestas rápidas solo con Android.*
- PUNTAJACIÓN Y FASES DEL SUEÑO**  
Conoce a fondo la calidad de tu descanso con la Puntuación del sueño diaria y las gráficas del tiempo que has pasado en cada fase: Ligera, profunda y REM.
- ALARMA SILENCIOSA Y DESPERTADOR INTELIGENTE**  
Despierta plácidamente mediante una vibración silenciosa en la muñeca en la fase más óptima de tu sueño.
- GOOGLE FAST PAIR**  
Los usuarios de Android pueden utilizar Google Fast Pair para agilizar la configuración y avanzar hacia sus objetivos sin perder un segundo.

**Fitbit Charge 5**  
Azul acero/Platino  
Negro/Grafito  
Blanco marfil/Dorado



## Adáptala al trabajo y al entrenamiento

Se venden por separado. Los accesorios de Charge 5 no son compatibles con Charge 4.



**Correa infinita**  
Fitbit.com y canal online:  
Negro



**Correa de cuero Horween®**  
Fitbit.com y canal online:  
Negro



**Correa con cierre de gancho y bucle**  
Fitbit.com y canal online:  
Gris carbón



**Correas deportivas**  
Negro, Blanco hielo  
Fitbit.com y canal online:  
Mar tormentoso, Rosa rubor

<sup>1</sup> Solo para usuarios Premium nuevos y antiguos. Se requiere un método de pago válido. La prueba gratuita debe activarse en los 60 días posteriores a la activación del dispositivo. Cancela la suscripción antes de que finalice el período de prueba si no quieres pagar la cuota de suscripción. Oferta sujeta a términos y condiciones. El contenido y las funciones del servicio Fitbit Premium están sujetos a cambios. <sup>2</sup> Requiere suscripción al servicio Fitbit Premium. Las recomendaciones de Premium no están disponibles en todos los países y pueden estar solo en inglés. <sup>3</sup> La duración de la batería varía en función del uso y otros factores. Hasta 5 horas con el GPS encendido. El modo de pantalla siempre activa consume más batería por lo que tendrás que cargar el dispositivo con más frecuencia. <sup>4</sup> La aplicación de ECG de Fitbit Charge 5 solo está disponible en España y otros países. Contraindicada para menores de 22 años. Más información en fitbit.com/es/ecg. <sup>5</sup> El panel Métricas de Salud y las métricas mostradas en el panel de control están disponibles en España, quizás no en otros países. No se debe confiar en esta función para ningún fin médico. El uso de la función de SpO2 requiere cargar el dispositivo con más frecuencia. <sup>6</sup> Disponible en España, quizás no en otros países. Los cambios significativos en la temperatura ambiente pueden mermar la capacidad de lectura del sensor de temperatura cutánea. <sup>7</sup> Consulta los bancos asociados en fitbit.com/es/fitbit-pay/banks.