

fitbit inspire 3

Voici Inspire 3, le bracelet d'activité qui t'aide à trouver ton énergie, faire ce que tu aimes et à te sentir au mieux. Il te suffit de le porter.

Bouge plus

Le meilleur exercice est celui que tu aimes déjà. Si tu hésites entre te donner à fond aujourd'hui et récupérer, ton score d'aptitude quotidienne t'aidera à te décider.¹

Stresse moins

Tout le monde ressent du stress, c'est la façon dont tu y réagis qui fait la différence. Avec le score de gestion du stress et les séances de respiration guidée, tu peux découvrir des façons plus saines de gérer tout cela.

Dors mieux.

Pour avoir plus d'énergie, il faut mieux se reposer. Suis ton score de sommeil, tes phases de sommeil léger, profond et paradoxal, ta fréquence cardiaque pendant le sommeil et la régularité de ta routine d'endormissement. L'abonnement Premium inclus te donne accès à ton profil de sommeil : il sera associé à un animal et tu pourras consulter chaque mois une analyse personnalisée de ton sommeil.²



Il te suffit de le porter

- SUIVI PERMANENT DU BIEN-ÊTRE**
Apprends à mieux connaître ton corps et fais ce qu'il y a de mieux pour lui en surveillant les variations de ta fréquence cardiaque au repos, ton taux d'oxygène dans le sang, ta température cutanée et plus encore.³
- JUSQU'À 10 JOURS D'AUTONOMIE DE BATTERIE**
Plus d'une semaine d'autonomie pour plus d'action, de bonnes vibes et de wouah. *L'autonomie de la batterie varie selon l'utilisation et d'autres facteurs.*
- SUIVI CONTINU DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE**
Le fait de surveiller ta fréquence cardiaque pendant l'exercice te permet de savoir quand tu es dans les zones Élimination des graisses, Cardio ou Maximum pour adapter ton effort en fonction de tes objectifs.
- OXYGÈNE DANS LE SANG (SPO2)**
Suis le niveau d'oxygène dans ton sang pour t'aider à repérer d'éventuels changements dans ton bien-être.⁴
- NOTIFICATIONS DE RYTHME CARDIAQUE IRRÉGULIER**
Vérifie si tu présentes des signes d'un rythme cardiaque irrégulier qui pourrait être une fibrillation atriale (FA), et partage tout résultat significatif avec ton médecin.⁵
- NOTIFICATIONS DE FRÉQUENCE CARDIAQUE ÉLEVÉE OU BASSE**
Si ta fréquence cardiaque se situe au-dessus ou au-dessous de ta plage habituelle lorsque tu es au repos, ton Fitbit t'enverra une notification, car cela pourrait signifier qu'il se passe quelque chose.
- ÉTANCHE ET CONFORTABLE**
Super léger et étanche, le bracelet épouse naturellement ton poignet pour un confort de jour comme de nuit.
- GPS VIA SMARTPHONE**
Connecte-toi au GPS de ton téléphone pour voir l'allure et la distance au poignet pendant tes courses, randonnées ou sorties à vélo, puis découvre une carte de tes efforts après l'entraînement. *Fonctionne lorsque ton smartphone est à proximité.*
- SCORE D'APTITUDE QUOTIDIENNE PREMIUM**
Ce score t'indique si ton corps est prêt à s'entraîner ou s'il a besoin de récupérer. Tu peux ainsi moduler tes efforts en conséquence.¹
- PROFIL DE SOMMEIL PREMIUM**
Découvre l'animal associé à ton sommeil et consulte chaque mois une analyse personnalisée de tes nuits.²
- SCORE DE SOMMEIL**
Réveille-toi avec un score de sommeil quotidien qui indique comment tu as dormi la nuit dernière. Avec Premium, tu verras ce qui a un impact sur ton score et tu sauras si tu ne dors pas assez longtemps ou si tu n'as pas un sommeil réparateur suffisant.
- RÉVEIL INTELLIGENT**
Une alarme par vibrations te réveille pendant la phase de sommeil optimale pour que tu te sentes frais et dispo.
- SÉANCES DE RESPIRATION RELAX**
L'app Relax est comme un professeur de pleine conscience au poignet qui te guide vers des séances de respiration apaisante pour que tu puisses retrouver un peu de sérénité.
- SUIVI DE LA SANTÉ MENSUELLE**
Enregistre tes règles, note tes symptômes, estime ta période d'ovulation et découvre les tendances de ton cycle en utilisant Inspire 3 et l'app Fitbit.⁶
- CLOCK FACES ET ACCESSOIRES**
Avec un tel choix de clock faces et d'accessoires, tu peux toujours arborer un nouveau look. Sois discret et porte-le à ta chemise, ta poche ou ton soutien-gorge.⁷ *Accessoires vendus séparément.*
- MODE AFFICHAGE PERMANENT**
Garde un œil sur ton écran - idéal pour faire de l'exercice ou lorsque tu veux compléter ton look avec ta clock face. *Nécessite une charge plus fréquente.*
- SCORE DE GESTION DU STRESS**
Découvre comment ton corps gère le stress avec un score quotidien personnalisé. Un score élevé signifie que tu es prêt à faire de grandes choses, tandis qu'un score faible indique que ton corps te demande de prendre soin de lui.
- MINUTES EN ZONE ACTIVE**
Sait ta fréquence cardiaque pour savoir quand tu es dans les zones Élimination des graisses, Cardio ou Maximum et ajuster ton effort en fonction de tes objectifs.
- SÉANCES DE PLEINE CONSCIENCE**
Les séances de pleine conscience de Fitbit t'enseignent des façons plus saines de réagir au stress pour que tu te sentes cool, calme et maître de la situation.¹
- PAS, DISTANCE ET CALORIES**
Peu importe ce que tu fais, si tu bouges, c'est de l'exercice. Inspire 3 suit en continu les pas, la distance parcourue, les calories brûlées et les minutes en zone active.
- SPORTS À SUIVRE AU POIGNET + SMARTTRACK**
Choisis parmi 20 sports à suivre au poignet pour voir des stats telles qu'allure et calories brûlées en temps réel pendant un exercice. Si tu oublies d'appuyer sur Démarrer, pas de panique : SmartTrack enregistre automatiquement les sports les plus courants.
- NOTIFICATIONS APPELS ET SMS**
Il te suffit de jeter un coup d'œil à ton poignet pour savoir tout ce qui se passe. Et en laissant ton téléphone dans ta poche, tu es plus présent. *Fonctionne lorsque ton smartphone est à proximité.*
- FONCTIONNE AVEC IOS ET ANDROID**
Compatible avec les téléphones les plus répandus utilisant les dernières versions d'Android et iOS. *Plus d'informations sur [fitbit.com/fr/devices](https://www.fitbit.com/fr/devices).*
- 6 MOIS D'ABONNEMENT À PREMIUM**
Inspire 3 inclut 6 mois d'abonnement à Premium, ce qui te donne accès à des fonctionnalités clés comme le score d'aptitude quotidienne, le profil de sommeil et des centaines d'exercices, de séances de méditation et plus encore.⁸

Fitbit Inspire 3
Noir intense/noir
Jaune vénitien/noir
Parme/noir



Affiche ton style avec des bracelets



Bracelets classiques
Distribution en ligne et Fitbit.com : noir intense



Bracelets translucides
Distribution en ligne et Fitbit.com : piment rouge, bleu lapis-lazuli



Clip
Distribution en ligne et Fitbit.com : noir intense

Oxygène dans le sang et indicateurs de santé ne sont pas disponibles dans tous les pays. ¹ Abonnement Fitbit Premium requis pour accéder au score d'aptitude quotidienne, au profil de sommeil et à la plupart des séances de pleine conscience dans l'app. Les recommandations du contenu Premium sont indisponibles dans certains pays et peuvent n'exister qu'en version anglaise. ² Nécessite un abonnement Fitbit Premium. Non destiné à des fins médicales. Consulte ton médecin si tu as des questions sur ta santé. ³ Disponible uniquement dans certains pays. Cette fonctionnalité n'est pas destinée à établir des diagnostics ou à traiter une quelconque condition médicale et ne doit pas être utilisée à des fins médicales. Elle sert uniquement à te fournir des informations qui peuvent t'aider à améliorer ton bien-être. ⁴ Cette fonctionnalité n'est pas destinée à établir des diagnostics ou à traiter une quelconque condition médicale et ne doit pas être utilisée à des fins médicales. Elle a pour mission de t'aider à gérer ton bien-être et suivre tes informations. Nécessite une charge plus fréquente. ⁵ Disponible uniquement dans certains pays ; ne doit pas être utilisé par des personnes de moins de 22 ans ou présentant une fibrillation atriale connue. ⁶ Cette fonctionnalité n'est pas destinée à être utilisée à des fins contraceptives ou d'autres fins médicales. Cette fonctionnalité peut ne pas prédire avec précision tes cycles menstruels ou des informations connexes. Elle a pour mission de t'aider à contrôler et suivre certaines informations. ⁷ Si tu utilises le clip, les fonctionnalités basées sur la fréquence cardiaque, comme le suivi de la fréquence cardiaque, le suivi du sommeil et le score de gestion du stress, ne fonctionneront pas. ⁸ Réservé aux nouveaux membres Premium et à ceux qui se réabonnent. L'abonnement doit être activé dans les 60 jours suivant l'activation de l'appareil (requiert une méthode de paiement valide). Cet abonnement ne peut pas être offert. Réserve avant la fin de l'essai pour éviter les frais récurrents. Le contenu et les fonctionnalités peuvent changer. Soumis aux conditions générales.