



Minuten in actieve zones

Laat elke minuut tellen met

 fitbit charge 4

Fitbit heeft de wereld gemotiveerd om te bewegen.

Minuten in actieve zones motiveren ons om het hart sneller te laten kloppen.

Maak kennis met de grootste verandering sinds de oprichting van Fitbit. De nieuwe Fitbit Charge 4 gebruikt minuten in actieve zones om je motivatie een boost te geven. En dat is niet het enige. Ontdek hoe elke activiteit bijdraagt aan je algehele gezondheid. Vind je het moeilijk om je aanbevolen dagelijkse sportieve doelen te behalen? Dit is ons advies: richt je op je hart, niet op je stappen.

3 makkelijke manieren om thuis minuten in actieve zones te verdienen



Je huis als sportschool



5 min warming-up



+ 10 min ^{deze tellen dubbel!} cardio-/piekzone



= ~~15~~ 25 Minuten in actieve zones



Woonkamer? Dansvloer!



2 min warming-up



+ 8 min ^{deze tellen dubbel!} cardio-/piekzone



= ~~10~~ 18 Minuten in actieve zones



Schoonmaken = cardio



4 min warming-up



+ 6 min ^{deze tellen dubbel!} cardio-/piekzone



= ~~10~~ 16 Minuten in actieve zones

Thuis blijven betekent niet dat je niet kunt sporten. Download **Fitbit Coach** en krijg toegang tot nieuwe begeleide work-outs waarmee je thuis je hart sneller kunt laten kloppen.

Met een work-out van 15 minuten kun je wel 25 zoneminuten verdienen!

Je eigen huis is de ideale plek om heerlijk te dansen en in vorm te blijven. Zet je favoriete muziek aan en beweeg op het ritme van de beats tot je niet meer kunt.

Met 10 minuten dansen kun je wel 18 zoneminuten verdienen!

Het huis schoonmaken een vervelend klusje? Zie het als cardiotraining! Laat je op sleeptouw nemen door je stofzuiger en voor je het weet beginnen de actieve minuten binnen te stromen.

Met 10 minuten schoonmaken kun je wel 16 zoneminuten verdienen!



Minuten in actieve zones

Laat elke minuut tellen met

fitbit charge 4

Wat zijn minuten in actieve zones?

Minuten in actieve zones is een nieuwe motiverende functie van Fitbit die activiteiten registreert waar je hart sneller van gaat kloppen. Neem de volgende stap met deze persoonlijke manier om je gezondheid te verbeteren. Door meer te meten dan stappen alleen, word je ondersteund bij het bereiken van je aanbevolen dagelijkse en wekelijkse activiteitsdoelen.



⌘ Behaal je aanbevolen minuten en blijf gezond

De Wereldgezondheidsorganisatie adviseert minstens 150 minuten lichaamsbeweging per week. Minuten in actieve zones helpen je om je gezondheidsdoelen te bereiken door de tijd die je besteed aan intensieve activiteiten te registreren.

⌘ Haal meer uit elk moment, in minder tijd

Minuten in actieve zones worden verdubbeld bij intensieve activiteit. Dit betekent dat je je sportieve doelen kunt bereiken in de helft van de tijd door je inspanning te verdubbelen. 30 zoneminuten in 20 minuten? Zo gepiept!

⌘ Ontdek je actieve zones

Je actieve zones zijn persoonlijke hartslagzones op basis van je leeftijd en hartslag in rust. Door je te belonen voor intensieve activiteiten, motiveert Fitbit Charge 4 je om de cardio- en piekzone te bereiken en zijn de voordelen van je inspanningen sneller zichtbaar.

⌘ Bereik je actieve zones

Fitbit heeft de wereld gemotiveerd om meer te bewegen, nu is het tijd om beter te bewegen! Wanneer je een zone bereikt, voel je een trilling. Vervolgens registreert Fitbit Charge 4 je minuten in actieve zones en worden minuten in de hoogste zones verdubbeld.

⌘ Blijf in je actieve zones

Hou vol en blijf gefocust op je doelen met beloningen voor activiteiten waar je hart sneller van gaat kloppen, zoals poweryoga en gewichtheffen. Je doelzones passen zich automatisch aan je conditie aan, zodat je beter weet hoe je lichaam op activiteiten reageert.