



## Nya Fitbit Alta HR hjälper dig sova bättre

Fitbit lanserar idag Alta HR som både har pulsmätning och nya funktionen Sleep Stages. Pulsmätningen och Sleep Stages ska tillsammans analysera din ytliga sömn, djupsömn och REM-sömn. Alta HR är utvecklad i syftet att ge dig vägledning för att förbättra din sömn.



[Fitbit](#) lanserar idag Fitbit Alta HR™ som innehåller en ännu mer avancerad sömnmätning. Denna funktion har utvecklats för att du ska få ännu bättre insikter om din hälsa samt mer motivation att nå dina hälsomål.

- [Fitbit Alta HR](#) mäter din puls regelbundet med hjälp av PurePulse®-teknologin. Den har även automatisk träningsigenkänning, aktivitetsmätning och sömnmätning samt ger dig notiser för SMS, samtal och kalenderhändelser.
- [Sleep Stages](#) läser av förändringarna i din hjärtfrekvens för att uppskatta hur lång tid du befinner dig i de olika sömnstadierna; yttlig, djup och- REM-sömn. På så sätt ska du enklare förstå din sömnkvalitet.
- [Sleep Insights](#) använder din Fitbit-data för att ge dig personliga tips om hur du kan förbättra din sömn för att uppnå en hälsosammare livsstil.

### Pulsmätning i en nätt design

Fitbit har nu även lyft in [PurePulse](#)-funktionen från andra av sina produkter till Alta HR. Resultatet är ett nätt armband som är 25 procent tunnare än Fitbit Charge2:

- [Förbättrad mätning av kaloriförbränning](#), för att pusha dig att nå dina hälso- och viktmål. Den mäter även icke-stegbaserad träning som yoga och spinning.
- [Se dina puls zoner i realtid](#) direkt på handleden samt träningssummering i [Fitbit-appen](#) för att hålla dig peppad under hela passet.
- [Se i Fitbit-appen hur din vilopuls utvecklas](#) och hur regelbunden träning kan förbättra din puls över tid.<sup>1,2</sup>

### Automatisk sömnmätning - en hjälp till bättre sömnvanor

Fitbits två nya sömnverktyg – [Sleep Stages](#) och [Sleep Insights](#) - ger en djupare inblick i din sömnkvalitet samt erbjuder tips för att uppnå bättre sömn. Tillsammans med bra kost och träning är sömn en nyckelfaktor för en hälsosam livsstil. God sömn spelar en avgörande roll för din hälsa och ditt välbefinnande genom att bland annat minska risken för hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes och fetma samt öka chanserna för god mental hälsa och ett långt liv.<sup>3</sup>

**Sleep Stages**, tillsammans med funktionen PurePulse, använder accelerometer data, förändringar i din hjärtfrekvens (tiden mellan hjärtslagen) plus Fitbits beprövade algoritmer för att mer exakt beräkna hur lång tid du spenderar i yttlig, djup och REM-sömn samt vaket tillstånd varje natt:

- [Yttlig sömn](#) inträffar under hela natten och är viktig för minnet, din inlärning samt kroppens återhämtning från dagen. De flesta människor befinner sig i detta stadie 50–60 procent per natt.<sup>4</sup>
- [Djupsömn](#) främjar ett starkt immunförsvar, muskeltillväxt och återhämtning. De flesta människor befinner sig i detta stadie 10–25 procent per natt (beroende på ålder).<sup>5</sup>
- [REM-sömn](#) är tiden då de flesta drömmar uppstår och är viktigt för mental återhämtning och minnesbildning. De flesta människor befinner sig i detta stadie 20–25 procent per natt.<sup>6</sup> Vanligast är att REM-sömnen uppstår i slutet av natten och är oftast den du missar när du sover mindre timmar.
- [Vaken tid](#) (mellan 10–30 gånger per natt) är en normal del av din sömncykel.<sup>7</sup>

Allas sömncykel ser olika ut men med mer information om din sömnkvalitet, där du kanske ser återkommande mönster, kan du göra förändringar i din livsstil som kan förbättra din sömn över tid. Det kan vara till exempel kost, träning, att varva ner innan läggdags och att hålla dig till regelbundna sovtider. Om du till exempel vaknar varje morgon och känner dig utmattad trots att du till synes får tillräckligt med sömn - får du kanske inte tillräckligt med djupsömn.

Att mäta sina sömnmönster kan också hjälpa till att identifiera avvikelser som kan vara tecken på andra problem. Avvikelser i ditt sömnmönster kan t.ex. vara ett tecken på en sömnsjukdom som bör diskuteras med en läkare.<sup>8</sup>

- För att hjälpa till att upprätthålla ett starkt immunförsvar, bevara kognitiva funktioner och hålla en hälsosam vikt, spelar din sömn - eller bristen på den - en viktig roll. Fitbits nya sömnfunktioner använder en vetenskapligt baserad strategi för att visa dina sömnmönster över tid,

och ge dig vägledning för att hjälpa dig att göra förändringar i vardagen för att uppnå bättre sömnkvalitet – och i sin tur förbättra din hälsa”, säger Dr. Allison Siebern, Stanford University.

Fitbits sömnexperter har i utvecklingen av Sleep Stages gjort information tillgänglig som tidigare endast gick att få genom ett sömnlabb. Funktionen Sleep Insights erbjuder även personlig vägledning för att förbättra din sömn.

**Sleep Insights** använder Fitbit-data som samlats in från över 3 miljarder loggade natters sömn<sup>9</sup>, vilket motsvarar 2,5 miljoner år. Fitbit har en unik position för att leverera insikter gällande din sömn samt erbjuda coachning för att hjälpa dig att förbättra din sömnkvalitet och därmed din allmänna hälsa. Några exempel är:

- Förstå kopplingen mellan din sömn, motion, kost, vikt och hjärtfrekvens:  
- *”Det verkar finnas ett starkt samband mellan din sömn och dina löprundor. De tio senaste veckorna visar att du hade 20 minuter mer rofylld sömn de dagar du sprang jämfört med de dagar du inte sprang.”*  
- *”Brist på sömn kan öka dina hungerhormoner. Så är ditt mål att gå ner i vikt, var säker på att du får tillräckligt mycket ZZZ:s”.<sup>10</sup>*
- Få personlig vägledning baserad på din Fitbit-data för bästa sömnkvalitet:  
- *”Du sov i genomsnitt 9,5 timmar i helgen, vilket är ett betydligt högre snitt än på vardagar då det är 5,5 timmar. Det kan vara ett tecken på att du inte får tillräckligt med sömn under veckan”.*

### Håll dig motiverad och uppkopplad

Förutom de nya sömnfunktionerna och Purepulse innehåller Alta HR:

- Automatisk mätning av statistik (pulsmätning, steg, distans, kaloriförbrukning, aktiva minuter) med upp till 7 dagars batteritid.<sup>11</sup>
- SmartTrack™ automatisk träningsigenkänning mäter gång, löpning, cykling, crosstraining, olika sporter och aerobics i Fitbit-appen och ger dig en översikt mot ditt veckomål.
- Reminders to Move påminner dig om att röra dig under dagen, vilket kan spela en stor roll i förebyggandet av diabetes, fetma och hjärt- och kärlsjukdomar.<sup>12</sup>
- Samtal-, sms- och kalendernotiser håller dig uppkopplad och uppdaterad.<sup>13</sup>
- Gå med i ett av världens största sociala träningsnätverk genom den nya kommunikationsfliken i Fitbit-appen. Här får du support och inspiration under din hälsoreisa.

### Spegla din personliga stil

Oavsett om du ska träna eller gå ut en kväll ger Alta HR dig viktig information och kan samtidigt anpassas till din stil med en mängd olika accessoarer.<sup>14</sup>

- Klassisk aktivitetsmätare med armband i svart, blågrå, fuchsia eller korall och matchande spänne i aluminium.
- Specialutgåva med ljusrosa, klassiskt armband och 22k guldpläterad mätare alternativt svart klassiskt band med matt metallgrå mätare.
- Luxe läderkollektion i brun, indigo och lavendel med matchande spännen.
- Luxe armband i rostfritt stål som matchar dina andra smycken.<sup>15</sup>
- Designerkollektion från PUBLIC SCHOOL, och snart Tory Burch.<sup>16</sup>

### Pris och tillgänglighet

Alta HR är tillgänglig idag på Fitbit.com för \$149.95. I början av april 2017 finns Alta HR tillgänglig på nätet och i butiker. Svenska priser kommer inom kort.

- Special Edition Alta HR
- Klassiskt armband; Luxe Leather band och Luxe Metal armband<sup>17</sup>

Sleep Stages och Sleep Insights kommer att finnas tillgängliga under våren 2017:

- Sleep Stages kommer fungera med Alta HR, Blaze och Charge 2 via Fitbit-appen på Android, iOS och Windows samt på fitbit.com.
- Sleep Insights kommer finnas tillgänglig med alla Fitbit-enheter som mäter sömn.

### Presskontakt Fitbit Sverige

Josefine Månsson, Andréasson PR, mob: 073-074 90 60, e-post: [josefine.mansson@anpr.se](mailto:josefine.mansson@anpr.se)

Bilder på Fitbits produkter och funktioner kan hämtas från:

<https://investor.fitbit.com/press/press-kit/>

### Om Fitbit, Inc. (NYSE: FIT)

Fitbit utvecklar produkter som registrerar hälsa och träning och inspirerar människor att leva ett hälsosammare, mer aktivt liv. Som ledande aktör inom den snabbt växande kategorin hälsa och träning består Fitbits sortiment av prisbelönta produkter inklusive Fitbit Surge®, Fitbit Blaze™, Fitbit Charge 2™, Fitbit Charge HR™, Alta™, Fitbit Charge™, Fitbit Flex 2™, Fitbit Flex®, Fitbit One® och Fitbit Zip®, samt smartvågen Aria®. Fitbits produkter säljs av mer än 54 000 återförsäljare i 65 länder. Fitbit Group Health använder kraften i Fitbits aktivitetsmätare, programvara och tjänster för att kunna ge innovativa lösningar för företagshälsa, vikthantering, försäkring och klinisk forskning. Fitstar by Fitbit erbjuder en digital hälso- och fitnessplattform som hjälper och inspirerar användare att komma i form när som helst, var som helst, och har över 8,3 miljoner nedladdningar av Fitstars personliga tränare och Fitstars Yogaprogram, med tillgänglighet i 155 länder.

Fitbit och Fitbit logotypen är varumärken och/eller registrerade varumärken som tillhör Fitbit, Inc. i USA och i andra länder. Fler Fitbit-varumärken kan hittas på [www.fitbit.com/legal/trademark-list](http://www.fitbit.com/legal/trademark-list). Alla tredje-parts varumärken, servicemärken och produktnamn tillhör sina respektive ägare.

**Följ oss på [Facebook](#), [Twitter](#) och [Instagram](#) och dela din Fitbit-upplevelse.**

1 To view resting heart rate on-device, you can customize the display settings in the Fitbit app.

2 American Heart Association, [http://www.heart.org/HEARTORG/Conditions/More/MyHeartandStrokeNews/All-About-Heart-Rate-Pulse\\_UCM\\_438850\\_Article.jsp#.WHakSLYrJBx](http://www.heart.org/HEARTORG/Conditions/More/MyHeartandStrokeNews/All-About-Heart-Rate-Pulse_UCM_438850_Article.jsp#.WHakSLYrJBx) and The Canadian Journal of Cardiology, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2787005/>.

3 Institute of Medicine, Committee on Sleep Medicine and Research. Sleep disorders and sleep deprivation: An unmet public health problem. Washington: National Academies Press, 2006, <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20669438>.

4 Sleep, November 2004, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15586779>; and Sleep, December 1996. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9085516>.

5 Sleep, November 2004, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15586779>; and Medicine & Science in Sports & Exercise, May 1997, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9140908>.

6 Sleep, November 2004, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15586779>; Physiological Reviews, April 2013, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23589831>; and Cerebral Cortex, January 2011, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3000566/>.

7 Journal of Clinical Sleep Medicine, April 2007, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2564772/>.

- 8 Journal of Clinical Sleep Medicine, February 2014, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24533001>.
- 9 Based on Fitbit data using automatic sleep tracking on Fitbit devices since January 1, 2015.
- 10 Endocrine Development. March 2011, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19955752>.
- 11 Battery life on one charge varies based on usage.
- 12 Diabetologia, April 2013, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22890825>.
- 13 When your phone is nearby.
- 14 All Alta HR accessories are compatible with Fitbit Alta, and Fitbit Alta accessories are compatible with Fitbit Alta HR. However, Alta HR classic bands are designed specifically for heart rate tracking. Loose-fitting accessories like the metal bracelet may cause variations in your activity and heart rate stats.
- 15 Loose-fitting accessories like the metal bracelet may cause variations in your activity and heart rate stats.
- 16 Loose-fitting accessories may cause variations in your activity and heart rate stats.
- 17 Tracker sold separately.