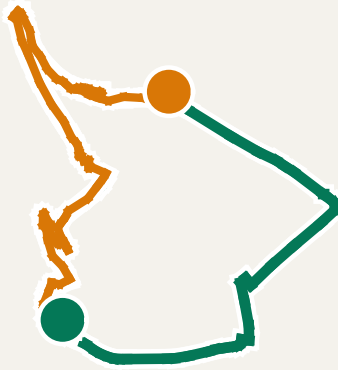


تقرير المشي

Route II-a · 05-09-2026 المشى بتاريخ

جولة تدريبية. هذا مثال، وليس قياسات حقيقية لأي شخص: الضيف وهمي والأرقام مُختلقة عمدًا. تم بناء هذه الصفحة بنفس الكود المستخدم للقراءات الحقيقية — بتغيير البوابة بتغيير هي أيضًا.



الأخضر هو المسار؛ الذهبي هو الطريق الذي سلكته بالفعل.

1.24	المسافة, كم	15:30	مدة الحركة
111.3	متوسط النبض	12:30	السرعة
83 %	داخل ممر النبض 104-119	121	أقصى نبض
77	السرعات الحرارية	66	الارتفاع, م

ماذا يعنى هذا

بقي نبضك ضمن نطاقك المستهدف 104-119 لمدة 83 % من الوقت. هذا هو بالضبط الحمل الذي صُممت من أجله مسارات المنتجعات الصحية: القلب يعمل ولا تزال لديك طاقة في المساء.

متوسط وتيرة 12:30 دقيقة/كم — مشى هادي لشخص سليم.

66 متر من الصعود. الصعود هو الحمل الأكثر صدقًا في المدينة: يرتفع النبض هناك أسرع مما هو عليه في الأراضي المستوية.

ما لا تعرفه هذه الأرقام

- **نزهة واحدة لا تكفي.**
إنها تظهر كيف مشيت اليوم، ولكن ليس الاتجاه: ما إذا كانت قدرتك على التحمل ترتفع أو تنخفض لا يظهر إلا على مدار أيام.
- **لا يوجد ليل هنا.**
يتم قياس النوم، وتقلب معدل ضربات القلب الليلي، والنبض أثناء الراحة أثناء نومك — وهي ما يظهر ما إذا كنت قد تعافيت أم تراكم لديك التعب.
- **لا يوجد شيء للمقارنة به.**
«83% من الوقت في الممر» — هل هذا كثير أم قليل؟ تظهر الإجابة عندما يكون الأمس واليوم الذي سبقه بجانبه.

LONGEVITY ما يضيفه برنامج

- ساعة طوال فترة الإقامة وموازين في الغرفة: كل ليلة وكل يوم يتم قياسهما بالكامل.
- «تقرير اليوم» — نفس القراءة، ولكن كل صباح ومقارنة بالأمس.
- يرى الطبيب ليلتك قبل بدء العلاجات ويصحح اليوم بناءً عليها: أين تخفف، أي نبع تشرب، أي طريق تسلك، وداخل أي ممر نبض.
- عمر اللياقة البدنية ومقارنة بيوم وصولك — تقدم بالأرقام بدلاً من التخمين.

ما قاسه الجهاز خلال هذه المشيَّة

القياسات نفسها كما في الأقسام الصحية، مأخوذة خلال فترة المشي.

14 %

1810

13

دون النطاق

الخطوات في هذه الفترة

المستهلك خلال المشي

83 %

3 %

22.3 / 13.5

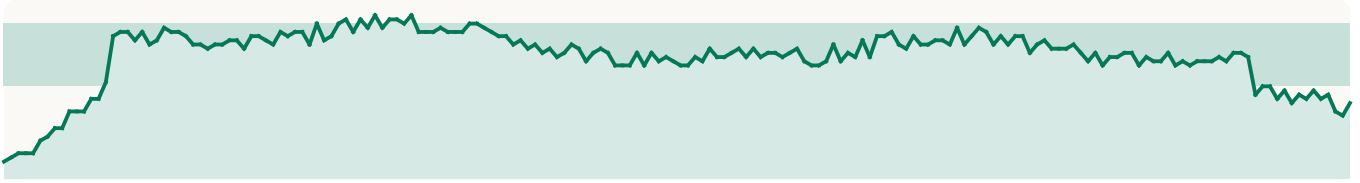
ضمن النطاق 119-104

فوق النطاق

الطوابق، صعودًا / نزولًا

النَّضْ أثناء المشي

111.3 في المتوسط · 121-86



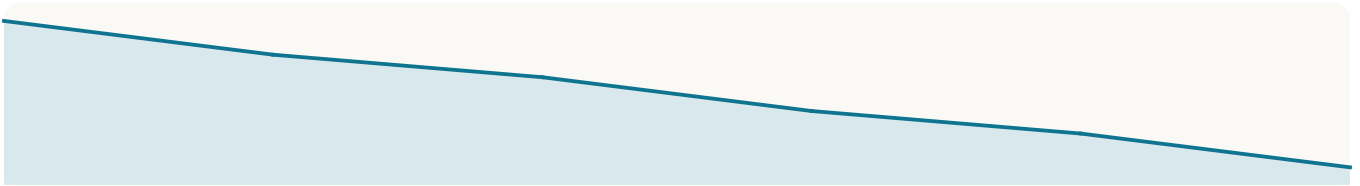
الإجهاد

43.5 في المتوسط · 57-24



Body Battery

71.5 في المتوسط · 78-65



التنفس، نفس/دقيقة

18.1 في المتوسط · 20.1-15.7

