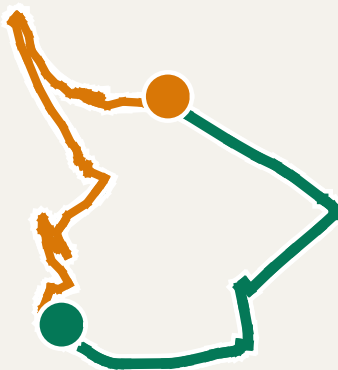


Отчет за разходка

Разходка на 2026-09-05 · Route II-a

Демонстративна разходка. Това е пример, а не реални измервания: гостът е измислен, а числата са генерирани нарочно. Страницата е създадена от същия код като реално отчитане — променете портала и тя ще се промени.



Зеленото е маршрутът; златното е пътят, който реално изминахте.

Време на движение	15:30	Разстояние, км	1.24
Темпо	12:30	Среден пулс	111.3
Максимален пулс	121	Във вашия пулсов коридор 104–119	83 %
Изкачване, м	66	Калории	77

Какво означава това

Пулсът Ви остана във Вашия коридор 104–119 за 83 % от времето. Това е точно натоварването, за което са създадени спа пътеките: сърцето работи, а вечерта все още имате сили.

Средно темпо от 12:30 мин/км — спокойната разходка на здрав човек.

66 м изкачване. Изкачването е най-честното натоварване в града: пулсът се повишава по-бързо там, отколкото на равно.

Какво не знаят тези числа

- **Една разходка не е достатъчна.**

Тя показва как сте ходили днес, но не и посоката: дали издръжливостта Ви се покачва или спада, се вижда само за поредица от дни.

- **Тук няма нощ.**

Сънят, вариабилността на сърдечния ритъм през нощта и пулсът в покой се измерват, докато спите — и те са това, което показва дали сте се възстановили или сте натрупали умора.

- **Няма с какво да се сравни.**

«83 % от времето в коридора» — много ли е това или малко? Отговорът се появява, когато до него стоят вчера и онзи ден.

Какво добавя програмата LONGEVITY

- Часовник за целия престой и кантар в стаята: всяка нощ и всеки ден, измерени изцяло.
- «Доклад за днес» — същото отчитане, но всяка сутрин и спрямо вчера.

- Лекарят вижда Вашата нощ преди да започнат процедурите и коригира деня около нея: къде да намалите темпото, кой извор да пиете, кой маршрут да изминете и в кой пулсов коридор.
- Фитнес възраст и сравнение със собствения Ви ден на пристигане — напредък в числа вместо догадки.

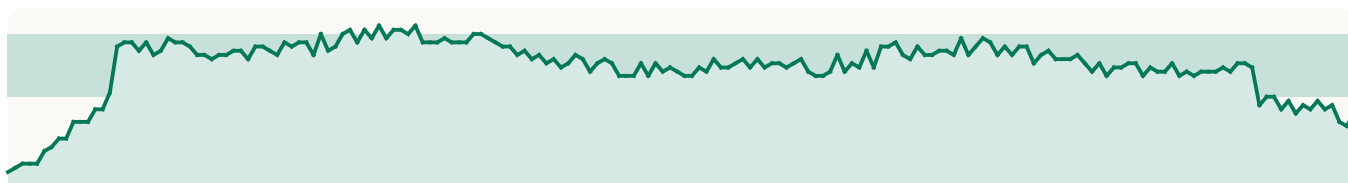
Какво измери часовникът по време на тази разходка

Същите измервания като в здравните секции, направени по време на разходката.

вътре в коридора 104-119	83 %	под коридора	14 %
над коридора	3 %	Стъпки в този прозорец	1810
Етажи, нагоре / надолу	22.3 / 13.5	Изразходвано по време на разходката	13

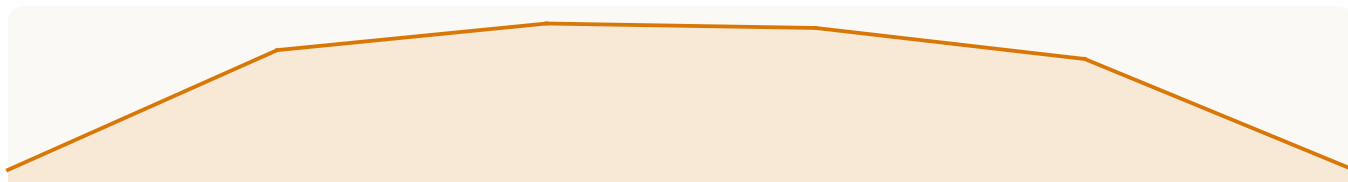
Пулс по време на разходката

111.3 средно · 86-121



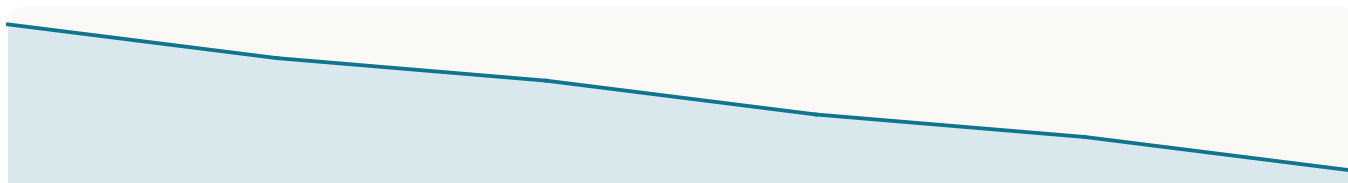
Стрес

43.5 средно · 24-57



Body Battery

71.5 средно · 65-78



Дишане, вдишвания/мин

18.1 средно · 15.7-20.1

