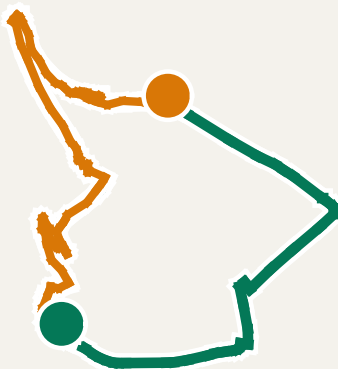


Zpráva o procházce

Procházka dne 2026-09-05 · Trasa II-a

Ukázková procházka. Toto je příklad, nikoli skutečná měření: host je fiktivní a čísla byla záměrně vymyšlena. Stránka je vytvořena stejným kódem jako skutečný záznam — změňte portál a změní se také.



Zelená je trasa; žlutá je cesta, kterou jste skutečně šli.

Čas pohybu	15:30	Vzdálenost, km	1.24
Tempo	12:30	Průměrný puls	111.3
Maximální puls	121	Uvnitř tepového koridoru 104–119	83 %
Nastoupáno, m	66	Kalorie	77

Co to znamená

Váš tep zůstal v koridoru 104–119 po 83 % času. To je přesně zátěž, pro kterou byly lázeňské stezky vymyšleny: srdce pracuje a večer ještě zbývá síla.

Průměrné tempo 12:30 min/km — klidná chůze zdravého člověka.

66 m stoupání. Stoupání je nejpoctivější zátěž ve městě: tep tam stoupá rychleji než na rovině.

Co tato čísla nevědí

- **Jedna procházka nestačí.**

Ukazuje, jak jste šli dnes, ale ne směr: zda vaše vytrvalost stoupá nebo klesá, ukáže se až v průběhu několika dní.

- **Noc tu chybí.**

Spánek, variabilita srdeční frekvence v noci a klidový puls se měří, když spíte — a právě ty ukazují, zda jste se zotavili, nebo si nashromáždili únavu.

- **Není s čím srovnávat.**

«83 % času v koridoru» — je to hodně, nebo málo? Odpověď se objeví, když vedle toho stojí včerejšek a předvčerejšek.

Co přidává program LONGEVITY

- Hodinky na celý pobyt a váha na pokoji: každá noc a každý den měřené v plném rozsahu.
- «Zpráva za dnešek» — stejné měření, ale každé ráno a v porovnání se včereškem.
- Lékař vidí vaši noc před zahájením procedur a upravuje den podle ní: kde zvolnit, který pramen pít, kterou trasu jít a v jakém pulzním koridoru.
- Fitness věk a srovnání s vaším dnem příjezdu — pokrok v číslech namísto dohadů.

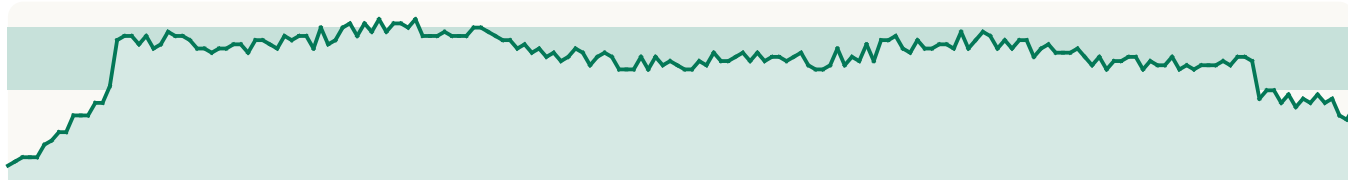
Co hodinky naměřily během této procházky

Stejná měření jako ve zdravotních sekcích, pořízená během časového úseku procházky.

uvnitř koridoru 104-119	83 %	pod koridorem	14 %
nad koridorem	3 %	Kroky v tomto časovém úseku	1810
Patra, nahoru / dolů	22.3 / 13.5	Spotřebováno během procházky	13

Tep na procházce

111.3 v průměru · 86-121



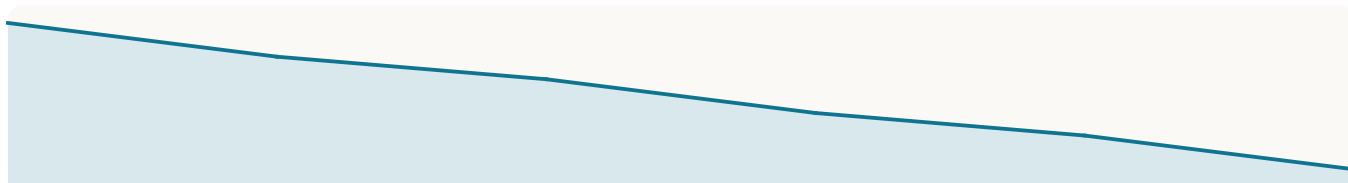
Stres

43.5 v průměru · 24-57



Body Battery

71.5 v průměru · 65-78



Dechová frekvence, dechů/min

18.1 v průměru · 15.7-20.1

