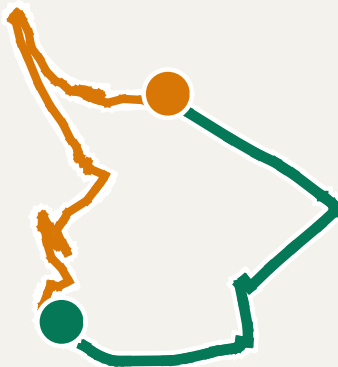


Gåtur rapport

Gåtur den 2026-09-05 · Route II-a

En demonstrationstur. Dette er et eksempel, ikke rigtige målinger: gæsten er opfundet, og tallene er bevidst fiktive. Siden er bygget med den samme kode som en ægte aflæsning — skift portalen, og den ændrer sig også.



Grøn er ruten; guld er den vej, du faktisk gik.

Bevægelsestid	15:30	Distance, km	1.24
Tempo	12:30	Gennemsnitspuls	111.3
Maksimal puls	121	Inden for pulskorridoren 104–119	83 %
Stigning, m	66	Kalorier	77

Hvad dette betyder

Din puls holdt sig inden for din korridor 104–119 i 83 % af tiden. Det er præcis den belastning, som spa-stier blev opfundet til: hjertet arbejder, og aftenen har stadig kræfter i sig.

Et gennemsnitligt tempo på 12:30 min/km — en sund persons rolige gang.

66 m stigning. En stigning er den mest ærlige belastning i byen: pulsen stiger hurtigere der end på fladt terræn.

Hvad disse tal ikke ved

- **Én gåtur er ikke nok.**
Den viser, hvordan du gik i dag, men ikke retningen: om din udholdenhed stiger eller falder, viser sig kun over en række dage.
- **Her er ingen nat.**
Søvn, hjertefrekvensvariabilitet om natten og hvilepuls måles, mens du sover — og det er dem, der viser, om du har restitueret eller oparbejdet træthed.
- **Intet at sammenligne med.**
«83 % af tiden i korridoren» — er det meget eller lidt? Svaret kommer, når i går og dagen før står ved siden af.

Hvad LONGEVITY-programmet tilføjer

- Et ur til hele opholdet og vægt på værelset: hver nat og hver dag målt fuldt ud.
- «Rapport for i dag» — den samme aflæsning, men hver morgen og op imod i går.
- Lægen ser din nat, før behandlingerne begynder, og korrigerer dagen omkring den: hvor du skal slappe af, hvilken kilde du skal drikke fra, hvilken rute du skal gå, og inden for hvilken pulskorridor.

- Fitnessalder og en sammenligning med din egen ankomstdag — fremskridt i tal i stedet for gætværk.

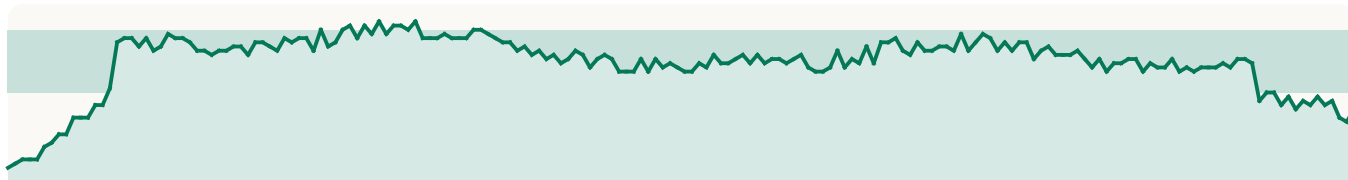
Hvad uret målte under denne gåtur

De samme målinger som i sundhedsdelene, taget over gåturens tidsrum.

inden for korridoren 104-119	83 %	under korridoren	14 %
over korridoren	3 %	Skridt i dette tidsrum	1810
Etager, op / ned	22.3 / 13.5	Forbrugt på gåturen	13

Puls under gåturen

111.3 i gennemsnit · 86-121



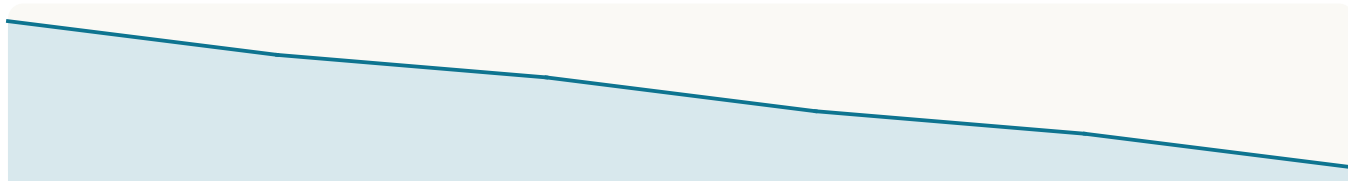
Stress

43.5 i gennemsnit · 24-57



Body Battery

71.5 i gennemsnit · 65-78



Respiration, åndedrag/min

18.1 i gennemsnit · 15.7-20.1

