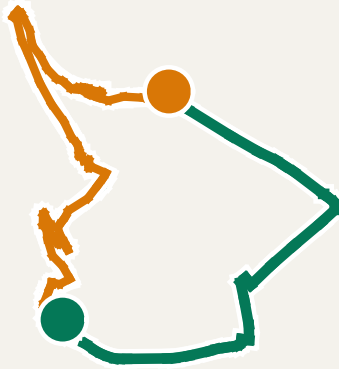


Αναφορά περιπάτου

Περίπατος στις 2026-09-05 · Route II-a

Μια δοκιμαστική βόλτα. Αυτό είναι ένα παράδειγμα, όχι πραγματικές μετρήσεις κάποιου: ο επισκέπτης είναι φανταστικός και οι αριθμοί επινοήθηκαν επίτηδες. Η σελίδα δημιουργείται από τον ίδιο κώδικα με μια πραγματική ανάγνωση — αλλάξτε την πύλη και αλλάζει και αυτή.



Το πράσινο είναι η διαδρομή· το χρυσό είναι ο τρόπος που περπατήσατε στην πραγματικότητα.

Χρόνος κίνησης	15:30	Απόσταση, χλμ	1.24
Ρυθμός	12:30	Μέσος σφυγμός	111.3
Μέγιστος σφυγμός	121	Εντός του διαδρόμου παλμών 104-119	83 %
Ανάβαση, μ	66	Θερμίδες	77

Τι σημαίνουν αυτά

Ο παλμός σας παρέμεινε εντός του διαδρόμου σας 104-119 για 83 % του χρόνου. Αυτό είναι ακριβώς το φορτίο για το οποίο δημιουργήθηκαν τα μονοπάτια σπα: η καρδιά λειτουργεί και το βράδυ έχετε ακόμα δυνάμεις.

Μέσος ρυθμός 12:30 λεπτά/χλμ — ο ήρεμος περίπατος ενός υγιούς ατόμου.

66 μ. ανάβασης. Μια ανάβαση είναι το πιο «έντιμο» φορτίο στην πόλη: ο παλμός ανεβαίνει πιο γρήγορα εκεί απ' ό,τι στην ευθεία.

Τι δεν γνωρίζουν αυτοί οι αριθμοί

- **Ένας περίπατος δεν είναι αρκετός.**
Δείχνει πώς περπατήσατε σήμερα, αλλά όχι την κατεύθυνση: το αν η αντοχή σας αυξάνεται ή μειώνεται φαίνεται μόνο σε βάθος ημερών.
- **Δεν υπάρχει νύχτα εδώ.**
Ο ύπνος, η μεταβλητότητα του καρδιακού ρυθμού κατά τη διάρκεια της νύχτας και ο παλμός ηρεμίας μετρώνται ενώ κοιμάστε — και αυτά είναι που δείχνουν αν αναρρώσατε ή συσσωρεύσατε κόπωση.
- **Τίποτα για σύγκριση.**
«83 % του χρόνου στον διάδρομο» — είναι πολύ ή λίγο; Η απάντηση εμφανίζεται όταν η χθεσινή και η προχθεσινή μέρα στέκονται δίπλα της.

Τι προσθέτει το πρόγραμμα LONGEVITY

- Ένα ρολόι για όλη τη διαμονή και ζυγαριά στο δωμάτιο: κάθε νύχτα και κάθε μέρα μετρημένα πλήρως.

- «Αναφορά για σήμερα» — η ίδια ανάγνωση, αλλά κάθε πρωί και σε σύγκριση με χθες.
- Ο γιατρός βλέπει τη νύχτα σας πριν ξεκινήσουν οι θεραπείες και προσαρμόζει την ημέρα γύρω από αυτήν: πού να χαλαρώσετε, ποια πηγή να πιείτε, ποια διαδρομή να περπατήσετε και μέσα σε ποιον διάδρομο παλμών.
- Η ηλικία φυσικής κατάστασης και μια σύγκριση με την ημέρα άφιξής σας — πρόοδος σε αριθμούς αντί για εικασίες.

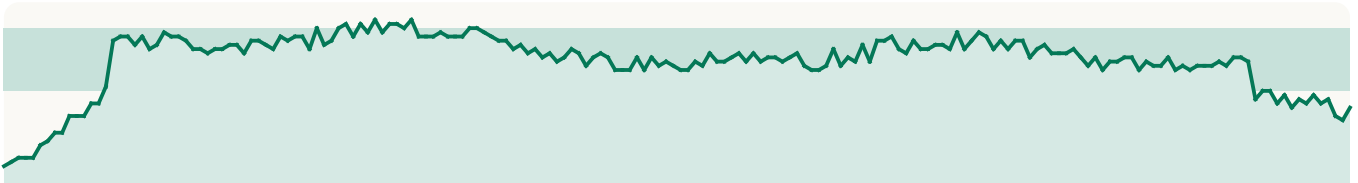
Τι μέτρησε το ρολόι κατά τη διάρκεια αυτού του περιπάτου

Οι ίδιες μετρήσεις όπως και στις ενότητες υγείας, καταγεγραμμένες κατά το διάστημα του περιπάτου.

εντός του διαδρόμου 104–119	83 %	κάτω από τον διάδρομο	14 %
πάνω από τον διάδρομο	3 %	Βήματα σε αυτό το διάστημα	1810
Όροφοι, πάνω / κάτω	22.3 / 13.5	Καταναλώθηκε στον περίπατο	13

Παλμοί κατά τη διάρκεια του περιπάτου

111.3 κατά μέσο όρο · 86–121



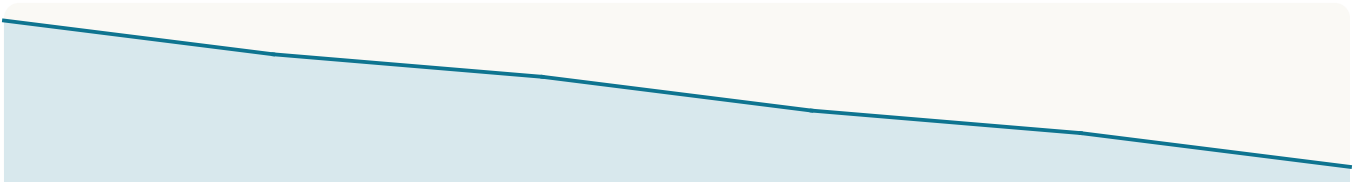
Στρες

43.5 κατά μέσο όρο · 24–57



Body Battery

71.5 κατά μέσο όρο · 65–78



Αναπνοή, αναπνοές/λεπτό

18.1 κατά μέσο όρο · 15.7–20.1

