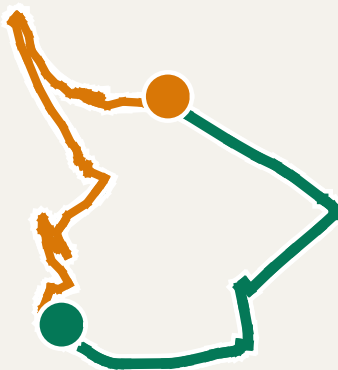


Informe de caminata

Caminata del 2026-09-05 · Route II-a

Una caminata de demostración. Esto es un ejemplo, no mediciones reales de nadie: el huésped es inventado y los números se crearon a propósito. La página está construida con el mismo código que una lectura real; cambie el portal y también cambiará.



El verde es la ruta; el dorado es el camino que usted realmente anduvo.

Tiempo en movimiento	15:30	Distancia, km	1.24
Ritmo	12:30	Pulso promedio	111.3
Pulso máximo	121	Dentro del corredor de pulso 104–119	83 %
Ascenso, m	66	Calorías	77

Qué significan estos datos

Su pulso se mantuvo dentro de su corredor 104–119 durante el 83 % del tiempo. Esa es exactamente la carga para la que se crearon los senderos del balneario: el corazón trabaja y la tarde aún tiene fuerza.

Un ritmo promedio de 12:30 min/km — la caminata tranquila de una persona sana.

66 m de ascenso. Una subida es la carga más honesta de la ciudad: el pulso sube más rápido allí que en terreno llano.

Lo que estos números no saben

- **Una sola caminata no es suficiente.**
Muestra cómo caminó hoy, pero no la dirección: si su resistencia está aumentando o disminuyendo solo se ve a lo largo de varios días.
- **Aquí no hay noche.**
El sueño, la variabilidad de la frecuencia cardíaca nocturna y el pulso en reposo se miden mientras duerme — y son ellos los que muestran si se recuperó o acumuló fatiga.
- **Nada con qué comparar.**
«83 % del tiempo en el corredor» — ¿es mucho o poco? La respuesta aparece cuando el ayer y el anteayer están uno al lado del otro.

Lo que añade el programa LONGEVITY

- Un reloj para toda la estancia y básculas en la habitación: cada noche y cada día medidos por completo.
- «Informe de hoy» — la misma lectura, pero cada mañana y comparada con la de ayer.

- El médico ve su noche antes de que comiencen los tratamientos y ajusta el día en función de ella: dónde relajarse, qué manantial beber, qué ruta caminar y dentro de qué corredor de pulso.
- Edad de forma física y una comparación con su propio día de llegada — progreso en números en lugar de conjeturas.

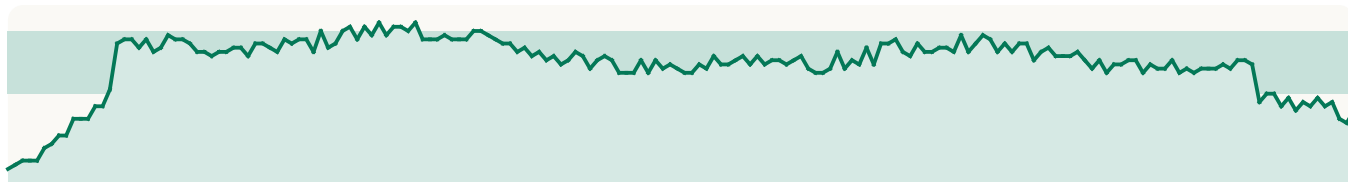
Lo que el reloj midió durante esta caminata

Las mismas mediciones que en las secciones de salud, tomadas durante el período de la caminata.

dentro del corredor 104–119	83 %	por debajo del corredor	14 %
por encima del corredor	3 %	Pasos en este período	1810
Pisos, subidos / bajados	22.3 / 13.5	Consumido en la caminata	13

Pulso durante la caminata

111.3 en promedio · 86–121



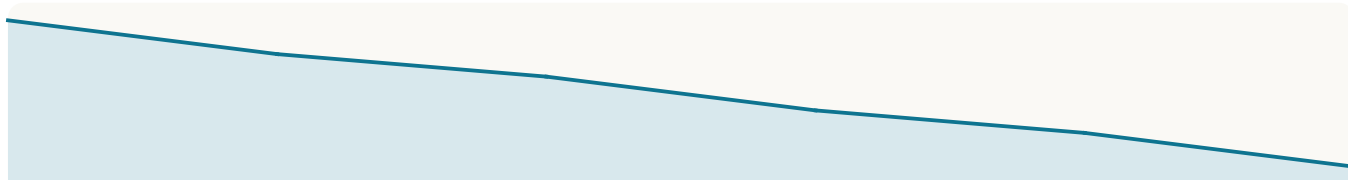
Estrés

43.5 en promedio · 24–57



Body Battery

71.5 en promedio · 65–78



Respiración, respiraciones/min

18.1 en promedio · 15.7–20.1

