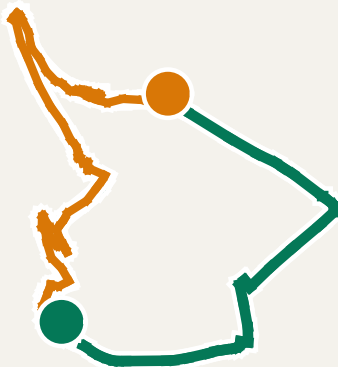


Könniraport

Könd 2026-09-05 · Route II-a

Näidisjalutuskäik. See on näide, mitte kellegi tegelikud mõõtmised: külaline on välja mõeldud ja numbrid on tahtlikult genereeritud. Lehekülg on ehitatud sama koodiga nagu tegelik lugemine — portaali vahetades muutub ka see.



Roheline on marsruut; kuldne on tee, mille te tegelikult läbisite.

Liikumisaeg	15:30	Vahemaa, km	1.24
Tempo	12:30	Keskmine pulss	111.3
Maksimaalne pulss	121	Pulsi koridoris 104–119	83 %
Tõus, m	66	Kalorid	77

Mida see tähendab

Teie pulss püsis koridoris 104–119 83 % ajast. See on täpselt see koormus, milleks spaarajad loodi: süda töötab ja õhtuks jääb veel jõudu.

Keskmine tempo 12:30 min/km — terve inimese rahulik jalutuskäik.

66 m tõusu. Tõus on linna kõige ausam koormus: pulss tõuseb seal kiiremini kui tasasel maal.

Mida need numbrid ei tea

- **Ühest jalutuskäigust ei piisa.**
See näitab, kuidas te täna kõndisite, kuid mitte suunda: kas teie vastupidavus tõuseb või langeb, selgub alles mitme päeva jooksul.
- **Siin pole ööd.**
Uni, öine südame löögisageduse varieeruvus ja puhkeoleku pulss mõõdetakse magamise ajal — ja need näitavad, kas te taastusite või kogusite väsimust.
- **Pole millegagi võrrelda.**
«83 % ajast koridoris» — kas see on palju või vähe? Vastus ilmub siis, kui selle kõrval seisavad eilne ja üle-eilne päev.

Mida lisab LONGEVITY programm

- Käekell kogu viibimise ajaks ja kaalud toas: iga öö ja iga päev täielikult mõõdetud.
- «Tänane aruanne» — sama näit, kuid igal hommikul ja võrreldes eilsega.
- Arst näeb teie ööd enne protseduuride algust ja korrigeerib päeva selle ümber: kus tempot maha võtta, millist allikat juua, millist teed kõndida ja millises pulsi koridoris püsida.
- Fitnessi vanus ja võrdlus teie saabumispäevaga — edusammud numbrites, mitte oletustes.

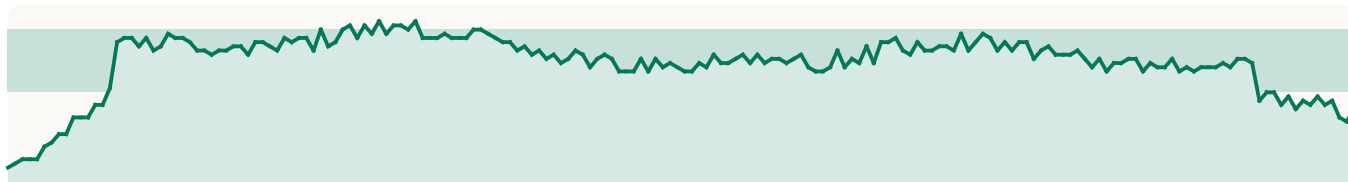
Mida kell selle jalutuskäigu ajal mõõtis

Samad mõõtmised nagu terviseandmete osas, võetud jalutuskäigu ajal.

koridori sees 104-119	83 %	allpool koridori	14 %
ülalpool koridori	3 %	Sammud selles aknas	1810
Korruseid, üles / alla	22.3 / 13.5	Kulutatud jalutuskäigul	13

Pulss jalutuskäigul

111.3 keskmiselt · 86-121



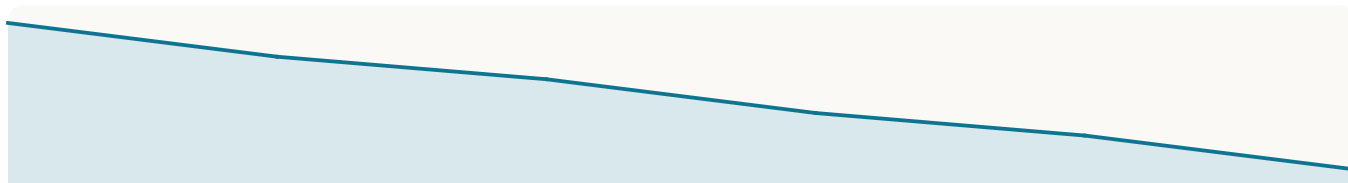
Stress

43.5 keskmiselt · 24-57



Body Battery

71.5 keskmiselt · 65-78



Hingamissagedus, hingetõmmet/min

18.1 keskmiselt · 15.7-20.1

