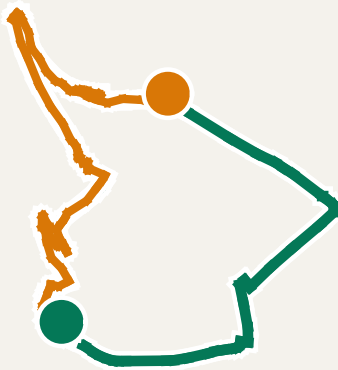


Kävelyn yhteenveto

Kävely 2026-09-05 · Route II-a

Esittelykävely. Tämä on esimerkki, ei kenenkään todellisia mittauksia: vieras on keksitty ja luvut on tarkoituksella luotu. Sivu on rakennettu samalla koodilla kuin todellinen lukema – portaalin vaihtaminen muuttaa myös sitä.



Vihreä on reitti; kulta on kulkemasi reitti.

Liikkumisaika	15:30	Matka, km	1.24
Vauhti	12:30	Keskisyke	111.3
Maksimisyke	121	Sykevyöhykkeen sisällä 104–119	83 %
Nousu, m	66	Kalorit	77

Mitä tämä tarkoittaa

Syke pysyi vyöhykkeelläsi 104–119 83 % ajasta. Juuri tähän kuormitukseen kylpyläpolut on suunniteltu: sydän tekee työtä ja illaksi jää vielä voimia.

Keskivauhti 12:30 min/km – terveen ihmisen rauhallinen kävely.

66 m nousua. Nousu on rehellisin kuormitus: syke nousee siinä nopeammin kuin tasaisella.

Mitä nämä luvut eivät kerro

- **Yksi kävely ei riitä.**
Se näyttää, miten kävelit tänään, mutta ei suuntaa: nouseeko vai laskeeko kestävyytesi, selviää vasta useamman päivän jaksolla.
- **Yötä ei ole tässä.**
Uni, yöllinen sykevälivaihtelu ja leposyke mitataan nukkuessasi – ja ne osoittavat, oletko palautunut vai kerännyt väsymystä.
- **Ei mitään mihin verrata.**
«83 % ajasta käytävällä» – onko se paljon vai vähän? Vastaus selviää, kun eilinen ja toissapäivä ovat sen vieressä.

Mitä LONGEVITY-ohjelma lisää

- Kello koko oleskelun ajaksi ja vaaka huoneessa: jokainen yö ja jokainen päivä mitattuna kokonaisuudessaan.
- «Raportti tältä päivältä» – sama lukema, mutta joka aamu ja verrattuna eiliseen.
- Lääkäri näkee yösi ennen hoitojen alkua ja korjaa päivää sen ympärille: missä hellittää, mitä lähdetä juoda, mitä reittiä kävellä ja minkä sykekäytävän sisällä.

- Kuntoikä ja vertailu omaan saapumispäivääsi – edistyminen numeroina arvailun sijaan.

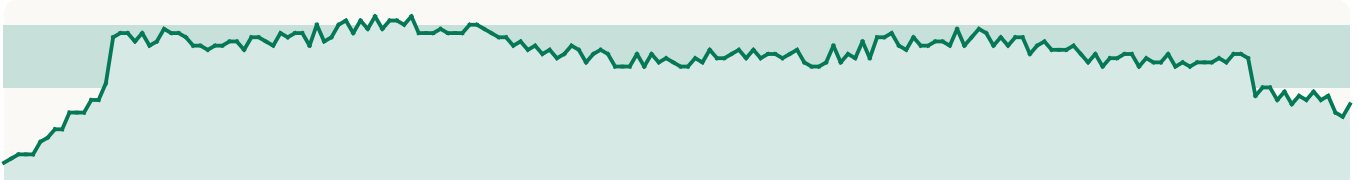
Mitä kello mittasi tällä kävelyllä

Samoin mittaukset kuin terveysosioissa, otettuna kävelyn aikana.

käytävän sisällä 104–119	83 %	käytävän alapuolella	14 %
käytävän yläpuolella	3 %	Askeleet tällä aikavälillä	1810
Kerrokset, ylös / alas	22.3 / 13.5	Kulutus kävelyllä	13

Syke kävelyllä

111.3 keskimäärin · 86–121



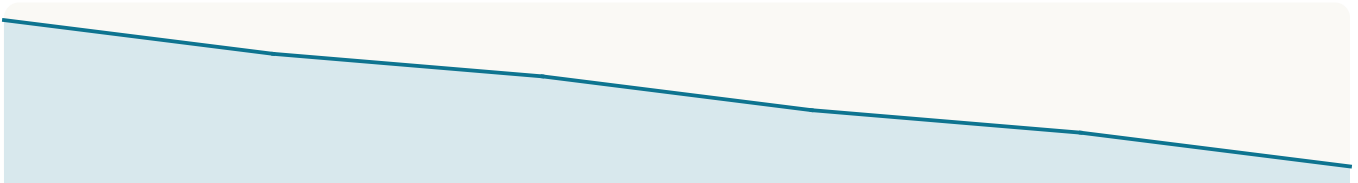
Stressi

43.5 keskimäärin · 24–57



Body Battery

71.5 keskimäärin · 65–78



Hengitystiheys, hengitystä/min

18.1 keskimäärin · 15.7–20.1

