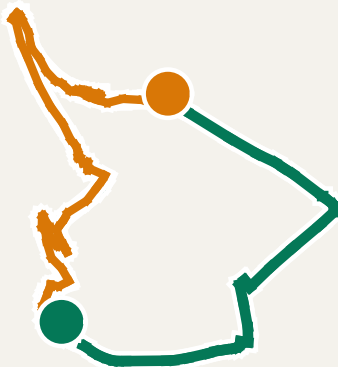


Rapport de marche

Marche du 2026-09-05 · Route II-a

Marche de démonstration. Ceci est un exemple, pas de vraies mesures : l'invité est fictif et les chiffres ont été inventés. La page est construite par le même code qu'une lecture réelle — changez le portail et elle changera aussi.



Le vert est l'itinéraire ; l'or est le chemin que vous avez réellement parcouru.

Durée de l'activité	15:30	Distance, km	1.24
Allure	12:30	Pouls moyen	111.3
Pouls maximum	121	Dans le couloir de fréquence cardiaque 104-119	83 %
Dénivelé positif, m	66	Calories	77

Ce que cela signifie

Votre fréquence cardiaque est restée dans votre couloir 104-119 pendant 83 % du temps. C'est précisément la charge pour laquelle les sentiers de spa ont été conçus : le cœur travaille et vous avez encore de l'énergie pour la soirée.

Une allure moyenne de 12:30 min/km — la marche tranquille d'une personne en bonne santé.

66 m de dénivelé positif. Une montée est la charge la plus «honnête» en ville : le pouls y augmente plus vite que sur le plat.

Ce que ces chiffres ne savent pas

- **Une seule marche ne suffit pas.**
Elle montre comment vous avez marché aujourd'hui, mais pas la direction : savoir si votre endurance augmente ou diminue ne se voit que sur plusieurs jours.
- **Il n'y a pas de nuit ici.**
Le sommeil, la variabilité de la fréquence cardiaque nocturne et le pouls au repos sont mesurés pendant votre sommeil — et ce sont eux qui montrent si vous avez récupéré ou accumulé de la fatigue.
- **Rien à comparer.**
«83 % du temps dans le couloir» — est-ce beaucoup ou peu ? La réponse apparaît lorsque hier et avant-hier sont côte à côte.

Ce qu'ajoute le programme LONGEVITY

- Une montre pour tout le séjour et une balance dans la chambre : chaque nuit et chaque jour mesurés en intégralité.
- «Rapport du jour» — la même lecture, mais chaque matin et comparée à hier.

- Le médecin voit votre nuit avant le début des traitements et ajuste la journée en fonction : où ralentir, quelle source boire, quel itinéraire suivre et dans quel couloir de pouls.
- Âge de forme physique et une comparaison avec votre jour d'arrivée — des progrès en chiffres au lieu de suppositions.

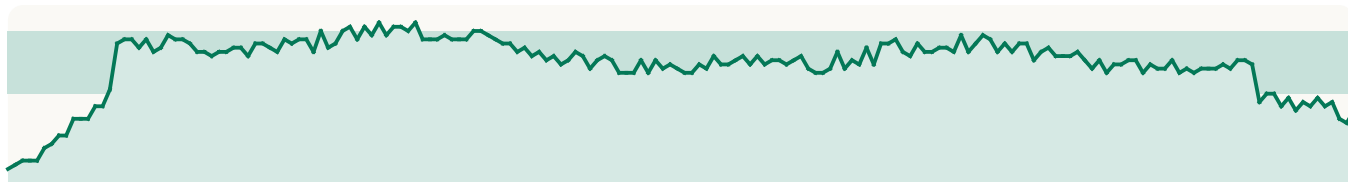
Ce que la montre a mesuré pendant cette marche

Les mêmes mesures que dans les sections santé, prises pendant la durée de la marche.

à l'intérieur du couloir 104-119	83 %	en dessous du couloir	14 %
au-dessus du couloir	3 %	Pas effectués pendant cette période	1810
Étages, montés / descendus	22.3 / 13.5	Dépensé pendant la marche	13

Fréquence cardiaque pendant la marche

111.3 en moyenne · 86-121



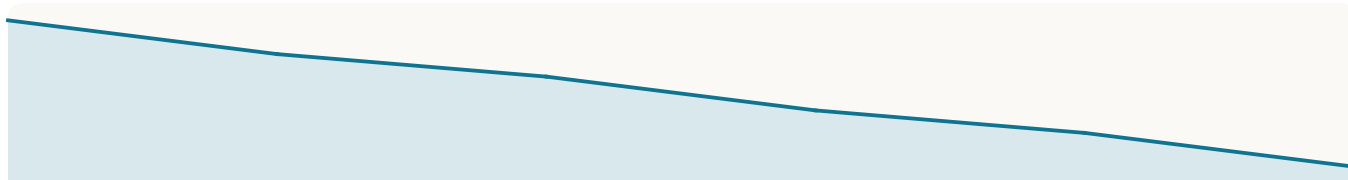
Stress

43.5 en moyenne · 24-57



Body Battery

71.5 en moyenne · 65-78



Respiration, respirations/min

18.1 en moyenne · 15.7-20.1

