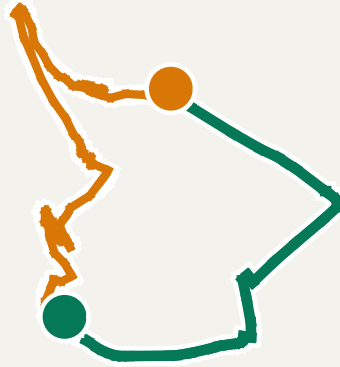


דוח הליכה

Route II-a · 2026-09-05 · הליכה ב-

הליכת הדגמה. זוהי דוגמה, לא מדידות אמיתיות של אף אחד: האורח בדוי והמספרים הומצאו בכוונה. העמוד נבנה על ידי אותו קוד כמו קריאה אמיתית — שנה את הפורטל והוא ישתנה גם כן.



ירוק הוא המסלול; זהב הוא הדרך בה הלכת בפועל.

1.24	מרחק, ק"מ	15:30	זמן תנועה
111.3	דופק ממוצע	12:30	קצב
83 %	בתוך מסדרון הדופק 104-119	121	דופק מרבי
77	קלוריות	66	עלייה, מ'

מה המשמעות של זה

הדופק שלך נשאר בתוך המסדרון 104-119 למשך 83 % מהזמן. זו בדיוק העומס שלשמו נוצרו שבילי הספא: הלב עובד ולערב עדיין נשאר כוח.

קצב ממוצע של 12:30 דק"/ק"מ — הליכה רגועה של אדם בריא.

66 מ' של עלייה. עלייה היא העומס הכי כנה בעיר: הדופק עולה שם מהר יותר מאשר במישור.

מה שהמספרים האלה לא יודעים

- **הליכה אחת אינה מספיקה.**
היא מראה איך הלכת היום, אבל לא את הכיוון: האם הסיבולת שלך עולה או יורדת יתברר רק לאורך ימים.
- **אין כאן לילה.**
שינה, שונות קצב לב לילית ודופק מנוחה נמדדים בזמן שאתה ישן — והם אלה שמראים אם התאוששת או צברת עייפות.
- **אין למה להשוות.**
«83 % מהזמן במסדרון» — האם זה הרבה או מעט? התשובה מופיעה כשאתמול ושלשום עומדים ליד זה.

מה שתוכנית LONGEVITY מוסיפה

- שעון לכל השהות ומשקל בחדר: כל לילה וכל יום נמדדים במלואם.
- «דוח להיום» — אותה קריאה, אבל בכל בוקר ובהשוואה לאתמול.
- הרופא רואה את הלילה שלך לפני תחילת הטיפולים ומתאים את היום סביבו: היכן להרפות, מאיזה מעיין לשתות, באיזה מסלול ללכת ובתוך איזה מסדרון דופק.
- גיל כושר והשוואה ליום הגעתך — התקדמות במספרים במקום ניחושים.

מה מדד השעון במהלך הליכה זו

אותן מדידות כמו במדורי הבריאות, שנלקחו במהלך חלון ההליכה.

14 %

1810

13

מתחת למסדרון

צעדים בחלון זה

נוצל בהליכה

83 %

3 %

22.3 / 13.5

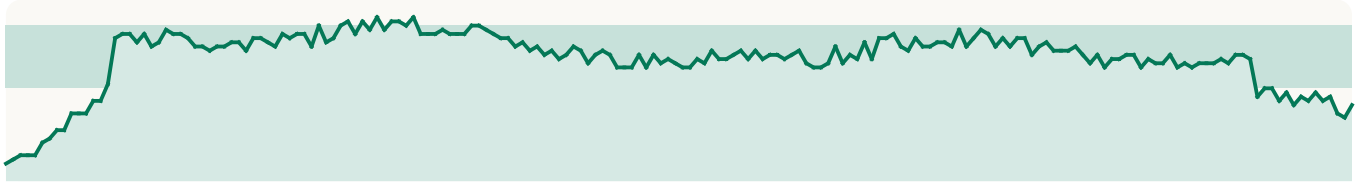
בתוך המסדרון 119-104

מעל המסדרון

קומות, עלייה / ירידה

דופק בהליכה

111.3 בממוצע · 121-86



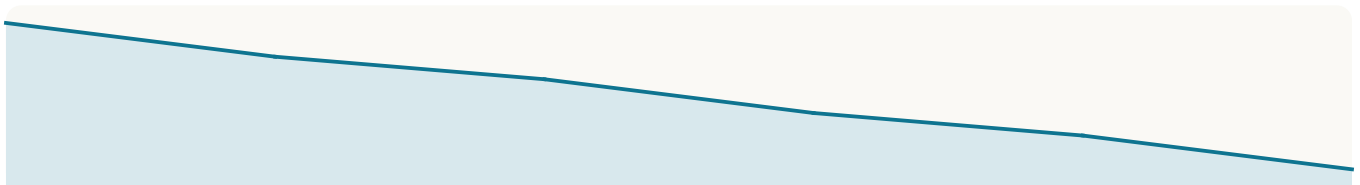
לחץ

43.5 בממוצע · 57-24



Body Battery

71.5 בממוצע · 78-65



נשימה, נשימות/דקה

18.1 בממוצע · 20.1-15.7

