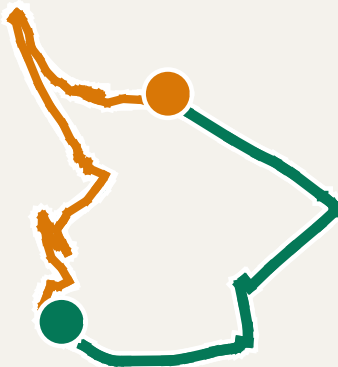


Izveštaj o šetnji

Šetnja dana 2026-09-05 · Route II-a

Demonstrativna šetnja. Ovo je primjer, a ne stvarna mjerenja: gost je izmišljen, a brojevi su namjerno generirani. Stranica je izrađena istim kodom kao i stvarno očitavanje — promijenite portal i ono se također mijenja.



Zeleno je ruta; zlatno je put kojim ste stvarno hodali.

Vrijeme kretanja	15:30	Udaljenost, km	1.24
Tempo	12:30	Prosječni puls	111.3
Maksimalni puls	121	Unutar pulsnog koridora 104–119	83 %
Uspón, m	66	Kalorije	77

Što ovo znači

Vaš puls je ostao unutar koridora 104–119 tijekom 83 % vremena. To je upravo opterećenje za koje su stvorene spa staze: srce radi, a navečer Vam još ostaje snage.

Prosječan tempo od 12:30 min/km — mirna šetnja zdrave osobe.

66 m uspona. Uspón je najiskrenije opterećenje u gradu: puls se tamo diže brže nego na ravnom.

Što ovi brojevi ne znaju

- **Jedna šetnja nije dovoljna.**

Ona pokazuje kako ste hodali danas, ali ne i smjer: raste li vaša izdržljivost ili pada, pokazuje se tek kroz niz dana.

- **Ovdje nema noći.**

San, varijabilnost srčane frekvencije tijekom noći i puls u mirovanju mjere se dok spavate — a oni su ti koji pokazuju jeste li se oporavili ili ste nakupili umor.

- **Nema usporedbe.**

«83 % vremena u koridoru» — je li to puno ili malo? Odgovor se pojavljuje kada uz to stoje jučer i prekjučer.

Što dodaje program LONGEVITY

- Sat za cijeli boravak i vaga u sobi: svaka noć i svaki dan izmjereni u potpunosti.
- «Izveštaj za danas» — isto očitavanje, ali svako jutro i u usporedbi s jučer.
- Liječnik vidi vašu noć prije početka tretmana i prilagođava dan oko toga: gdje usporiti, koji izvor piti, kojom rutom hodati i unutar kojeg pulsnog koridora.
- Fitness dob i usporedba s vašim danom dolaska — napredak u brojkama umjesto nagađanja.

Što je sat izmjerio tijekom ove šetnje

Ista mjerenja kao u zdravstvenim odjeljcima, uzeta tijekom trajanja šetnje.

unutar koridora 104-119

83 %

ispod koridora

14 %

iznad koridora

3 %

Koraci u ovom razdoblju

1810

Katovi, gore / dolje

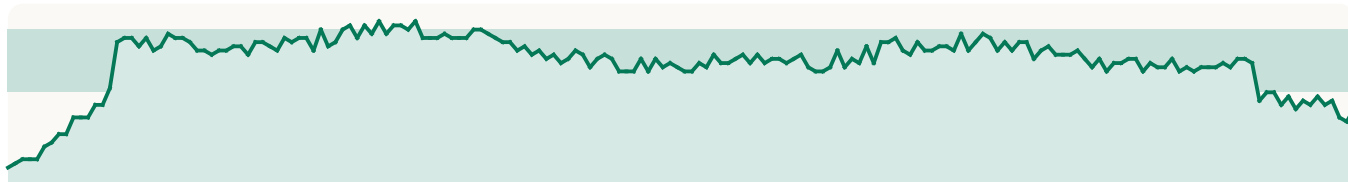
22.3 / 13.5

Potrošeno tijekom šetnje

13

Puls tijekom šetnje

111.3 prosječno · 86-121



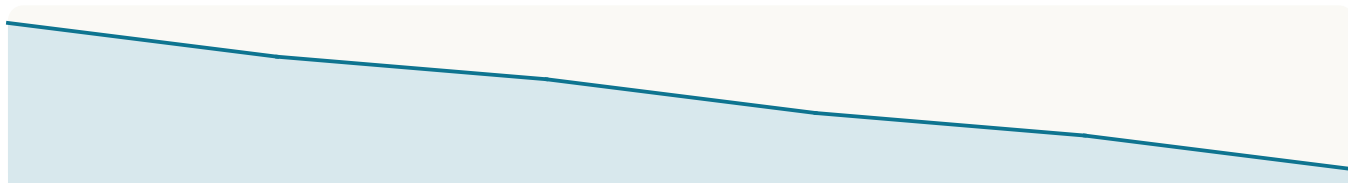
Stres

43.5 prosječno · 24-57



Body Battery

71.5 prosječno · 65-78



Disanje, udaha/min

18.1 prosječno · 15.7-20.1

