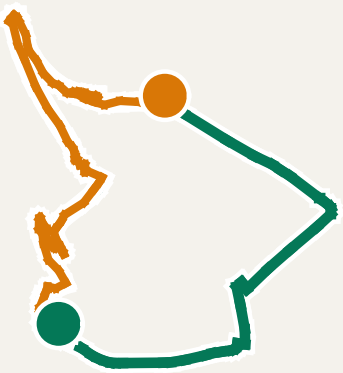
prezident
Luxury Spa & Medical Wellness Hotel ****

Séta beszámoló

Séta ekkor: 2026-09-05 · Route II-a

Bemutató séta. Ez egy példa, nem valós mérések: a vendég kitalált, a számok pedig szándékosan lettek generálva. Az oldal ugyanazzal a kóddal készült, mint egy valós leolvasás – a portál megváltoztatásával ez is változik.



A zöld az útvonal; az arany az Ön által ténylegesen megtett út.

Mozgásidő	**15:30**	Távolság, km	**1.24**
Tempó	**12:30**	Átlagos pulzus	**111.3**
Maximális pulzus	**121**	A pulzusfolyosóban 104–119	**83 %**
Emelkedés, m	**66**	Kalória	**77**

Mit jelent ez?

Pulzusa az idő 83 %-ában a 104–119 folyosóban maradt. Pontosan erre a terhelésre találták ki a gyógyfürdői útvonalakat: a szív dolgozik, és estére is marad ereje.

Átlagos tempó: 12:30 perc/km — egy egészséges ember nyugodt sétája.

66 m emelkedés. Az emelkedő a legőszintébb terhelés a városban: a pulzus gyorsabban emelkedik ott, mint sík terepen.

Amit ezek a számok nem tudnak

- **Egy séta nem elég.**
  Megmutatja, hogyan sétált ma, de nem az irányt: az, hogy az állóképessége emelkedik vagy csökken, csak több nap távlatában látszik.
- **Nincs itt éjszaka.**
  Az alvás, az éjszakai pulzusvariabilitás és a nyugalmi pulzus alvás közben mérhetők – és ezek mutatják meg, hogy regenerálódott-e, vagy felhalmozott-e fáradtságot.
- **Nincs mihez hasonlítani.**
  «Az idő 83 %-a a folyosón» — ez sok vagy kevés? A válasz akkor derül ki, ha a tegnap és a tegnapelőtt mellette áll.

Amit a LONGEVITY program hozzátesz

- Óra az egész tartózkodásra és mérleg a szobában: minden éjszaka és minden nap teljes körűen mérve.
- «Mai jelentés» — ugyanaz az érték, de minden reggel és a tegnapihoz képest.
- Az orvos látja az éjszakáját a kezelések megkezdése előtt, és ehhez igazítja a napot: hol kell lassítani, melyik forrásból inni, melyik útvonalon sétálni és milyen pulzusfolyosón belül.

- Fitneszkor és összehasonlítás a saját érkezési napjával — fejlődés számokban, találgatások helyett.

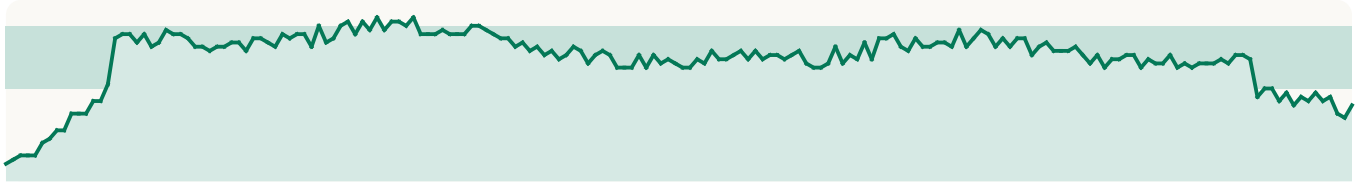
Amit az óra mért a séta során

Ugyanazok a mérések, mint az egészségügyi szakaszokban, a séta időtartama alatt rögzítve.

a folyosón belül 104–119	**83 %**	a folyosó alatt	**14 %**
a folyosó felett	**3 %**	Lépések ebben az időszakban	**1810**
Emeletek, fel / le	**22.3 / 13.5**	A sétára fordítva	**13**

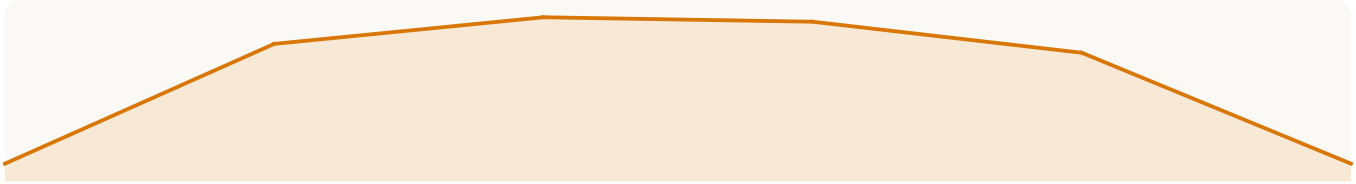
Pulzus a séta során

111.3 átlagosan · 86–121



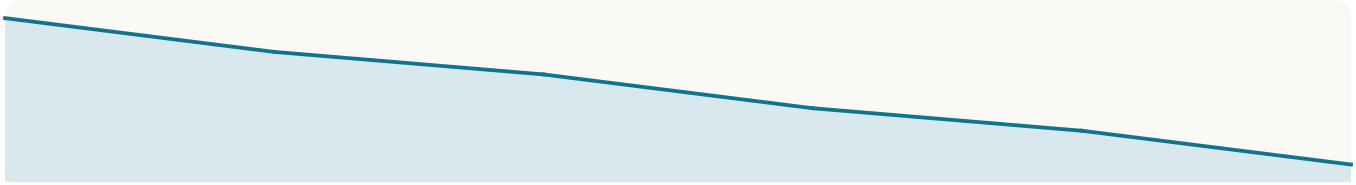
Stressz

43.5 átlagosan · 24–57



Body Battery

71.5 átlagosan · 65–78



Légzés, lélegzet/perc

18.1 átlagosan · 15.7–20.1