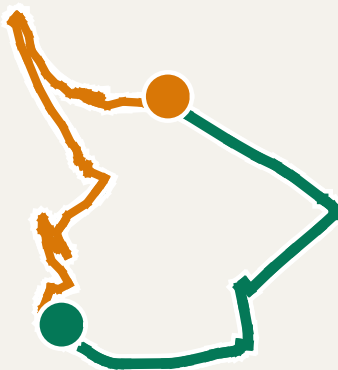


Laporan Jalan Kaki

Jalan Kaki pada 2026-09-05 · Route II-a

Contoh Jalan Kaki. Ini adalah contoh, bukan pengukuran nyata siapa pun: tamu ini fiktif dan angkanya sengaja dibuat-buat. Halaman ini dibuat dengan kode yang sama seperti pembacaan nyata — ubah portalnya dan itu juga akan berubah.



Hijau adalah rute; emas adalah jalur yang benar-benar Anda tempuh.

Waktu Bergerak	15:30	Jarak, km	1.24
Laju	12:30	Denyut Nadi Rata-rata	111.3
Denyut Nadi Maksimum	121	Di dalam koridor denyut jantung 104-119	83 %
Kenaikan, m	66	Kalori	77

Apa artinya ini

Denyut nadi Anda tetap berada di dalam koridor 104-119 selama 83 % dari waktu. Itulah beban yang tepat untuk jalur spa: jantung bekerja dan Anda masih memiliki energi di malam hari.

Kecepatan rata-rata 12:30 menit/km — jalan kaki santai orang sehat.

66 m tanjakan. Tanjakan adalah beban paling jujur di kota: denyut nadi naik lebih cepat di sana daripada di jalan datar.

Apa yang tidak diketahui angka-angka ini

- **Satu kali jalan kaki tidak cukup.**
Ini menunjukkan bagaimana Anda berjalan hari ini, tetapi bukan arahnya: apakah daya tahan Anda meningkat atau menurun hanya terlihat selama beberapa hari.
- **Tidak ada malam di sini.**
Tidur, variabilitas detak jantung malam hari, dan denyut nadi istirahat diukur saat Anda tidur — dan itulah yang menunjukkan apakah Anda pulih atau menumpuk kelelahan.
- **Tidak ada yang bisa dibandingkan.**
«83 % dari waktu di koridor» — apakah itu banyak atau sedikit? Jawabannya muncul ketika kemarin dan hari sebelumnya ada di sampingnya.

Apa yang ditambahkan program LONGEVITY

- Jam tangan untuk seluruh masa inap dan timbangan di kamar: setiap malam dan setiap hari diukur sepenuhnya.
- «Laporan hari ini» — pembacaan yang sama, tetapi setiap pagi dan dibandingkan dengan kemarin.

- Dokter melihat malam Anda sebelum perawatan dimulai dan menyesuaikan hari di sekitarnya: di mana harus melonggarkan, mata air mana yang harus diminum, rute mana yang harus dilalui, dan di dalam koridor denyut nadi mana.
- Usia kebugaran dan perbandingan dengan hari kedatangan Anda sendiri — kemajuan dalam angka, bukan tebak-tebakan.

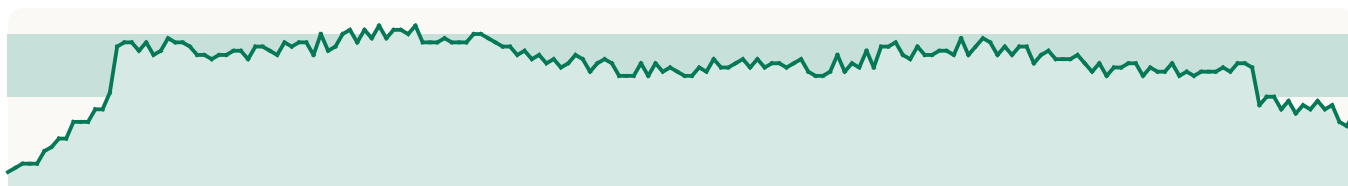
Apa yang diukur jam tangan selama jalan kaki ini

Pengukuran yang sama seperti di bagian kesehatan, diambil selama durasi jalan kaki.

di dalam koridor 104-119	83 %	di bawah koridor	14 %
di atas koridor	3 %	Langkah dalam durasi ini	1810
Lantai, naik / turun	22.3 / 13.5	Terpakai selama jalan kaki	13

Denyut jantung saat berjalan

111.3 rata-rata · 86-121



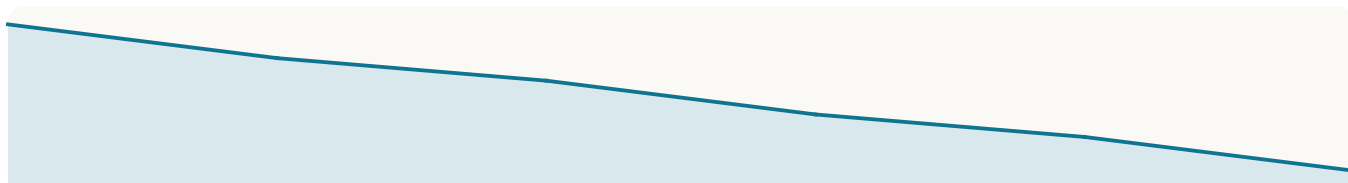
Stres

43.5 rata-rata · 24-57



Body Battery

71.5 rata-rata · 65-78



Pernapasan, napas/menit

18.1 rata-rata · 15.7-20.1

