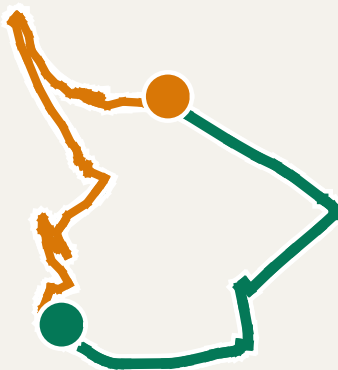


Resoconto camminata

Camminata del 2026-09-05 · Route II-a

Una passeggiata dimostrativa. Questo è un esempio, non le misurazioni reali di nessuno: l'ospite è inventato e i numeri sono stati creati appositamente. La pagina è costruita dallo stesso codice di una lettura reale — cambia il portale e cambia anche questa.



Il verde indica il percorso; l'oro è il tragitto che ha effettivamente camminato.

Tempo in movimento	15:30	Distanza, km	1.24
Passo	12:30	Frequenza cardiaca media	111.3
Frequenza cardiaca massima	121	All'interno del corridoio della frequenza cardiaca 104–119	83 %
Dislivello, m	66	Calorie	77

Cosa significa

Il suo polso è rimasto all'interno del suo corridoio 104–119 per il 83 % del tempo. Questo è esattamente il carico per cui sono stati ideati i sentieri termali: il cuore lavora e la sera si ha ancora energia.

Un ritmo medio di 12:30 min/km — la camminata tranquilla di una persona sana.

66 m di salita. Una salita è il carico più onesto in città: il polso aumenta più velocemente lì che in pianura.

Cosa questi numeri non fanno

- **Una passeggiata non basta.**
Mostra come hai camminato oggi, ma non la direzione: se la tua resistenza sta aumentando o diminuendo si vede solo su un periodo di giorni.
- **Qui non c'è la notte.**
Il sonno, la variabilità della frequenza cardiaca notturna e il polso a riposo vengono misurati mentre dormi — e sono questi a mostrare se ti sei ripreso o hai accumulato fatica.
- **Niente con cui confrontare.**
«83 % del tempo nel corridoio» — è molto o poco? La risposta appare quando ieri e il giorno prima sono affiancati.

Cosa aggiunge il programma LONGEVITY

- Un orologio per l'intero soggiorno e una bilancia in camera: ogni notte e ogni giorno misurati completamente.
- «Rapporto per oggi» — la stessa lettura, ma ogni mattina e confrontata con ieri.

- Il medico vede la tua notte prima che inizino i trattamenti e corregge la giornata di conseguenza: dove rallentare, quale sorgente bere, quale percorso camminare e all'interno di quale corridoio di pulsazioni.
- Età fitness e un confronto con il tuo giorno di arrivo — progressi in numeri invece di supposizioni.

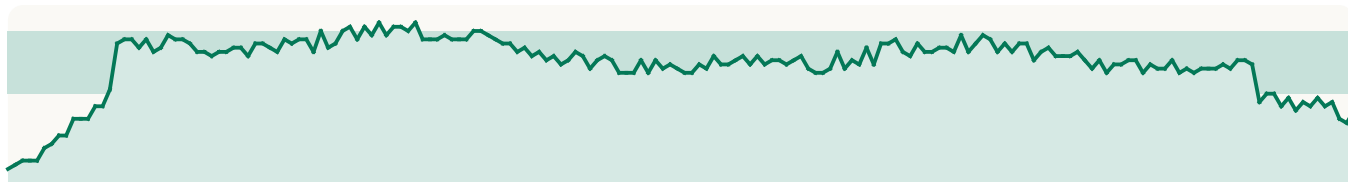
Cosa ha misurato l'orologio durante questa passeggiata

Le stesse misurazioni delle sezioni salute, rilevate durante la finestra della passeggiata.

all'interno del corridoio 104-119	83 %	sotto il corridoio	14 %
sopra il corridoio	3 %	Passi in questa finestra	1810
Piani, su / giù	22.3 / 13.5	Consumato durante la passeggiata	13

Frequenza cardiaca durante la camminata

111.3 in media · 86-121



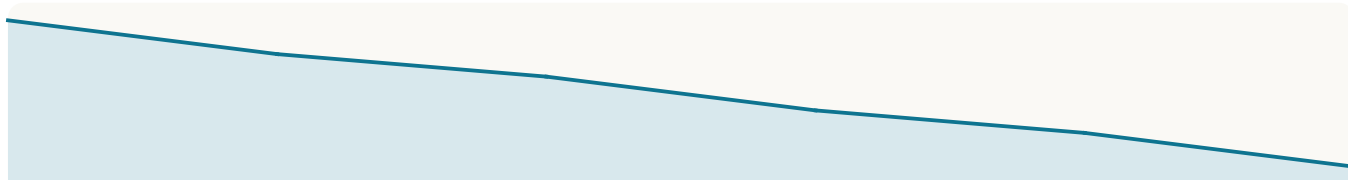
Stress

43.5 in media · 24-57



Body Battery

71.5 in media · 65-78



Respirazione, respiri/min

18.1 in media · 15.7-20.1

