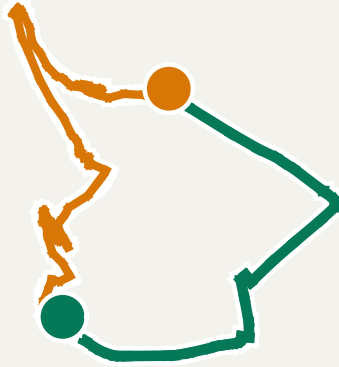


산책 보고서

2026-09-05 산책 · Route II-a

시범 산책. 이것은 실제 측정값이 아닌 예시입니다. 손님은 가상이며 숫자는 의도적으로 만들어졌습니다. 이 페이지는 실제 측정값과 동일한 코드로 구축되었습니다. 포털을 변경하면 이 페이지도 변경됩니다.



녹색은 경로이며, 금색은 회원님께서 실제로 걸으신 길입니다.

이동 시간	15:30	거리, km	1.24
페이스	12:30	평균 맥박	111.3
최대 맥박	121	목표 심박수 구간 내 104-119	83 %
오르막, m	66	칼로리	77

측정 결과의 의미

귀하의 심박수는 전체 시간의 83% 동안 104-119 구간 내에 머물렀습니다. 이는 스파 트레일이 고안된 목적에 정확히 부합하는 부하입니다: 심장은 운동하고 저녁에도 여전히 힘이 남아있을 것입니다.

평균 12:30분/km의 페이스 — 건강한 사람의 차분한 걷기입니다.

66m 상승. 오르막길은 가장 정직한 부하입니다: 평지보다 심박수가 더 빠르게 상승합니다.

이 수치들이 알지 못하는 것

- **한 번의 산책으로는 충분하지 않습니다.**
오늘 어떻게 걸었는지는 보여주지만, 방향은 알 수 없습니다. 체력이 오르는지 내리는지는 며칠간의 기록을 통해서만 알 수 있습니다.
- **여기에 밤은 없습니다.**
수면, 야간 심박 변동성, 안정 시 맥박은 수면 중에 측정됩니다. 이것들이 회복되었는지 아니면 피로가 쌓였는지를 보여줍니다.
- **비교할 대상이 없습니다.**
«83 %의 시간 동안 목표 심박수 범위 내» — 이것이 많은 것일까요, 적은 것일까요? 어제와 그제 기록이 옆에 있을 때 답이 나타납니다.

LONGEVITY 프로그램이 더하는 것

- 숙박 기간 내내 시계와 객실 내 체중계: 매일 밤낮으로 모든 것을 측정합니다.
- «오늘의 보고서» — 동일한 측정치이지만, 매일 아침 어제와 비교하여 제공됩니다.
- 의사는 치료 시작 전에 고객님의 밤을 확인하고 그에 맞춰 하루를 조정합니다: 어디서 속도를 늦출지, 어떤 온천수를 마실지, 어떤 경로를 걸을지, 그리고 어떤 심박수 범위 내에서 걸을지.
- 피트니스 연령과 도착일과의 비교 — 추측 대신 숫자로 보여주는 발전.

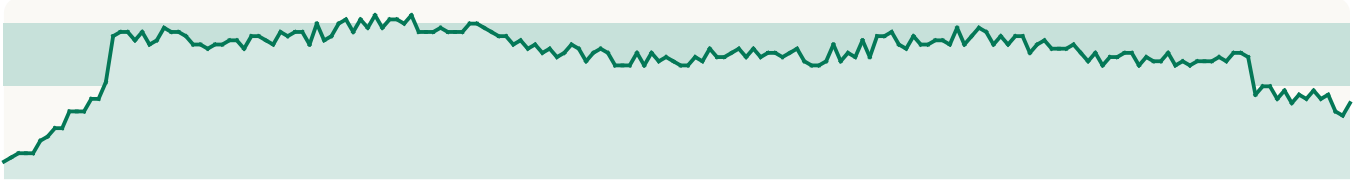
이번 걷기 운동 중 시계가 측정한 내용

건강 섹션과 동일한 측정치이며, 걷기 운동 시간 동안 기록되었습니다.

권장 범위 내 104-119	83 %	권장 범위 미만	14 %
권장 범위 초과	3 %	이 시간 동안의 걸음 수	1810
오르내린 층수	22.3 / 13.5	걷기 운동에 소모된 양	13

산책 중 심박수

111.3 평균 · 86-121



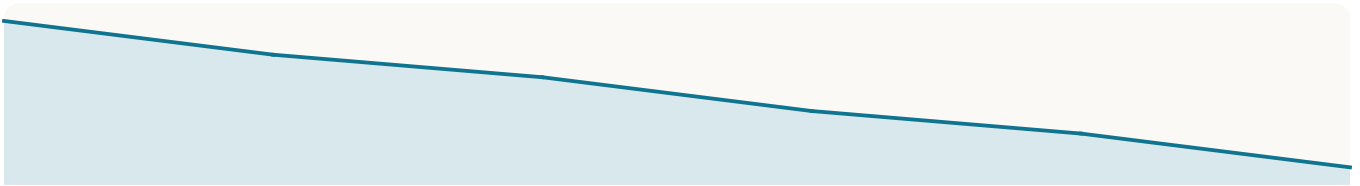
스트레스

43.5 평균 · 24-57



Body Battery

71.5 평균 · 65-78



호흡수, 회/분

18.1 평균 · 15.7-20.1

