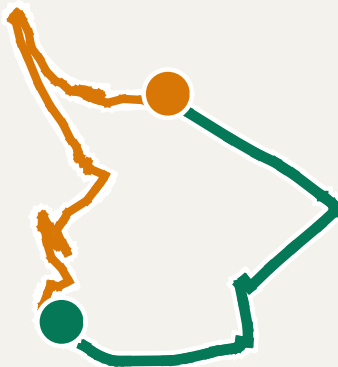


Pasivaikščiojimo ataskaita

Pasivaikščiojimas 2026-09-05 · Route II-a

Demonstracinis pasivaikščiojimas. Tai pavyzdys, o ne realūs matavimai: svečias išgalvotas, o skaičiai sugalvoti specialiai. Puslapis sukurtas naudojant tą patį kodą kaip ir tikras rodmuo – pakeiskite portalą ir jis taip pat pasikeis.



Žalia spalva – maršrutas; auksinė – Jūsų nueitas kelias.

Judėjimo laikas	15:30	Atstumas, km	1.24
Tempas	12:30	Vidutinis pulsas	111.3
Maksimalus pulsas	121	Širdies ritmo koridoriaus ribose 104–119	83 %
Pakilimas, m	66	Kalorijos	77

Ką tai reiškia

Jūsų pulsas 83 % laiko išbuvo Jūsų koridoriuje 104–119. Būtent tokiai apkrovai ir buvo sukurti kurorto takai: širdis dirba, o vakare dar lieka jėgų.

Vidutinis tempas 12:30 min/km – ramus sveiko žmogaus pasivaikščiojimas.

66 m pakilimo. Kopimas yra sąžiningiausia apkrova mieste: pulsas ten kyla greičiau nei lygumoje.

Ko šie skaičiai nežino

- **Vieno pasivaikščiojimo neužtenka.**

Jis rodo, kaip ėjote šiandien, bet ne kryptį: ar jūsų ištvermė kyla, ar krinta, matyti tik per kelias dienas.

- **Čia nėra nakties.**

Miegas, naktinis širdies ritmo kintamumas ir ramybės pulsas matuojami jums miegant — ir būtent jie rodo, ar atsigavote, ar sukaupėte nuovargį.

- **Nėra su kuo palyginti.**

«83 % laiko koridoriuje» — ar tai daug, ar mažai? Atsakymas atsiranda, kai šalia stovi vakarykštė ir užvakar dienos.

Ką prideda LONGEVITY programa

- Laikrodį visam buvimo laikui ir svarstyklės kambaryje: kiekviena naktis ir kiekviena diena išmatuota pilnai.
- „Šiandienos ataskaita“ — tas pats rodmuo, bet kiekvieną rytą ir lyginant su vakarykšte diena.
- Gydytojas mato jūsų naktį prieš prasidedant procedūroms ir koreguoja dieną pagal ją: kur sumažinti krūvį, kurio šaltinio vandenį gerti, kuriuo maršrutu eiti ir kokiame pulso koridoriuje.

- Fizinio pasirengimo amžius ir palyginimas su jūsų atvykimo diena — pažanga skaičiais, o ne spėlionėmis.

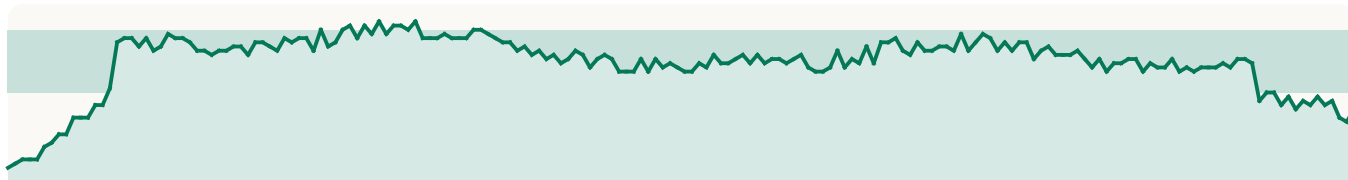
Ką laikrodis išmatavo šio pasivaikščiojimo metu

Tie patys matavimai, kaip ir sveikatos skiltyse, užfiksuoti pasivaikščiojimo metu.

koridoriaus viduje 104–119	83 %	žemiau koridoriaus	14 %
virš koridoriaus	3 %	Žingsniai šiuo laikotarpiu	1810
Aukštai, į viršų / žemyn	22.3 / 13.5	Išnaudota pasivaikščiojimui	13

Pulsas ėjimo metu

111.3 vidutiniškai · 86–121



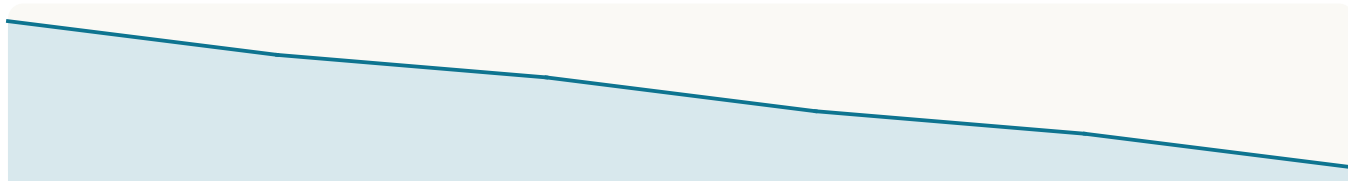
Stresas

43.5 vidutiniškai · 24–57



Body Battery

71.5 vidutiniškai · 65–78



Kvėpavimas, įkvėpimų/min

18.1 vidutiniškai · 15.7–20.1

