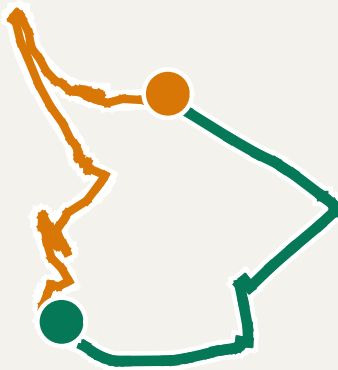


Pastaigas atskaite

Pastaiga 2026-09-05 · Route II-a

Demonstrācijas pastaiga. Šis ir piemērs, nevis reāli mērījumi: viesis ir izdomāts un skaitļi ir apzināti izveidoti. Lapa ir veidota ar to pašu kodu kā reāls nolasījums — mainiet portālu, un tas arī mainīsies.



Zaļš ir maršruts; zelts ir ceļš, ko faktiski nogājāt.

Kustības laiks	15:30	Distance, km	1.24
Temps	12:30	Vidējais pulss	111.3
Maksimālais pulss	121	Pulsa koridorā 104–119	83 %
Kāpums, m	66	Kalorijas	77

Ko tas nozīmē

Jūsu pulss 83 % no laika palika jūsu koridorā 104–119. Tieši šādai slodzei tika radītas kūrorta takas: sirds strādā, un vakarā vēl ir spēks.

Vidējais temps 12:30 min/km — mierīga, vesela cilvēka pastaiga.

66 m kāpums. Kāpums ir godīgākā slodze pilsētā: pulss tajā paaugstinās ātrāk nekā līdzenumā.

Ko šie skaitļi nezina

- **Ar vienu pastaigu nepietiek.**

Tā parāda, kā jūs gājāt šodien, bet ne virzienu: vai jūsu izturība pieaug vai samazinās, parādās tikai vairāku dienu gaitā.

- **Šeit nav nakts.**

Miega, nakts sirdsdarbības mainīgums un miera pulss tiek mērīti miega laikā — un tieši tie parāda, vai esat atguvies vai uzkrājis nogurumu.

- **Nav ar ko salīdzināt.**

«83 % laika koridorā» — vai tas ir daudz vai maz? Atbilde parādās, kad blakus stāv vakardiena un aizvakardiena.

Ko pievieno LONGEVITY programma

- Pulkstenis visam uzturēšanās laikam un svāri istabā: katra nakts un katra diena pilnībā izmērīta.
- «Šodienas atskaite» — tas pats rādījums, bet katru rītu un salīdzinājumā ar vakardienu.
- Ārsts redz jūsu nakti pirms procedūru sākuma un koriģē dienu ap to: kur atvieglot, kuru avotu dzert, kuru maršrutu iet un kādā pulsa koridorā.
- Fiziskās sagatavotības vecums un salīdzinājums ar jūsu ierašanās dienu — progress skaitļos, nevis minējumos.

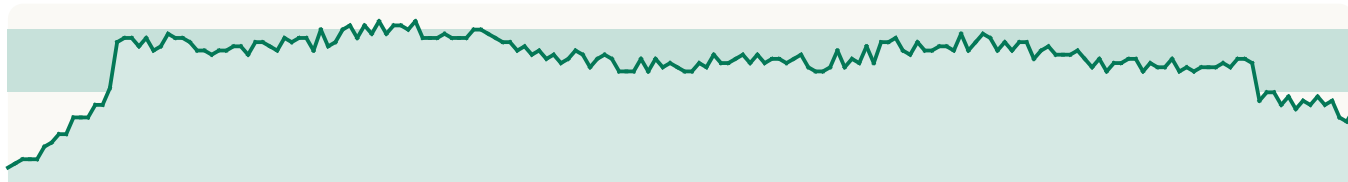
Ko pulkstenis mērija šīs pastaigas laikā

Tie paši mērījumi, kas veselības sadaļās, veikti pastaigas laikā.

koridorā 104-119	83 %	zem koridora	14 %
virs koridora	3 %	Soļi šajā periodā	1810
Stāvi, augšup / lejup	22.3 / 13.5	Patērēts pastaigā	13

Pulss pastaigas laikā

111.3 vidēji · 86-121



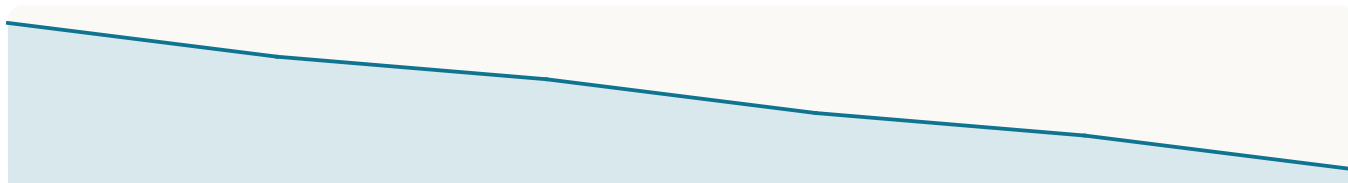
Stress

43.5 vidēji · 24-57



Body Battery

71.5 vidēji · 65-78



Elpošana, ieelpas/min

18.1 vidēji · 15.7-20.1

