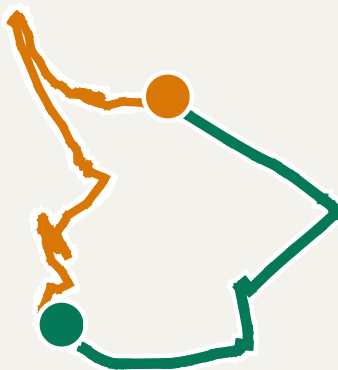


Laporan berjalan

Berjalan pada 2026-09-05 · Route II-a

Contoh Laporan Jalan Kaki. Ini adalah contoh, bukan ukuran sebenar sesiapa pun: tetamu direka dan nombor-nombor ini sengaja dibuat. Halaman ini dibina oleh kod yang sama seperti bacaan sebenar — tukar portal dan ia juga akan berubah.



Hijau ialah laluan; emas ialah laluan yang anda lalui.

Masa bergerak	15:30	Jarak, km	1.24
Kelajuan	12:30	Purata nadi	111.3
Nadi maksimum	121	Dalam koridor denyutan 104-119	83 %
Kenaikan, m	66	Kalori	77

Maksudnya

Denyutan nadi anda kekal dalam koridor 104-119 selama 83 % daripada masa. Itulah beban yang tepat untuk laluan spa: jantung berfungsi dan anda masih bertenaga pada waktu petang.

Rentak purata 12:30 min/km — laluan tenang seseorang yang sihat.

66 m pendakian. Pendakian adalah beban yang paling jujur di bandar: denyutan nadi meningkat lebih cepat di sana berbanding di kawasan rata.

Apa yang nombor-nombor ini tidak tahu

- **Satu sesi jalan kaki tidak mencukupi.**
Ia menunjukkan bagaimana anda berjalan hari ini, tetapi bukan arahnya: sama ada daya tahan anda meningkat atau menurun hanya akan kelihatan setelah beberapa hari.
- **Tiada malam di sini.**
Tidur, variabiliti kadar denyutan jantung waktu malam dan denyutan nadi rehat diukur semasa anda tidur — dan itulah yang menunjukkan sama ada anda pulih atau mengumpul keletihan.
- **Tiada apa untuk dibandingkan.**
«83 % masa dalam koridor» — adakah itu banyak atau sedikit? Jawabannya akan muncul apabila semalam dan kelmarin berada di sebelahnya.

Apa yang program LONGEVITY tambahkan

- Jam tangan untuk sepanjang penginapan dan penimbang di dalam bilik: setiap malam dan setiap hari diukur sepenuhnya.
- «Laporan untuk hari ini» — bacaan yang sama, tetapi setiap pagi dan dibandingkan dengan semalam.

- Doktor melihat malam anda sebelum rawatan bermula dan menyesuaikan hari anda berdasarkan itu: di mana untuk berehat, mata air mana yang perlu diminum, laluan mana yang perlu dilalui dan dalam koridor nadi yang mana.
- Umur kecergasan dan perbandingan dengan hari ketibaan anda sendiri — kemajuan dalam angka dan bukannya tekaan.

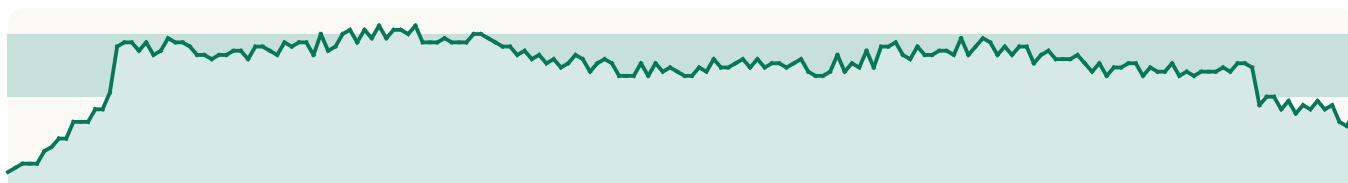
Apa yang diukur oleh jam tangan semasa berjalan ini

Ukuran yang sama seperti dalam bahagian kesihatan, diambil sepanjang tempoh berjalan kaki.

di dalam koridor 104-119	83 %	di bawah koridor	14 %
di atas koridor	3 %	Langkah dalam tempoh ini	1810
Tingkat, naik / turun	22.3 / 13.5	Digunakan semasa berjalan	13

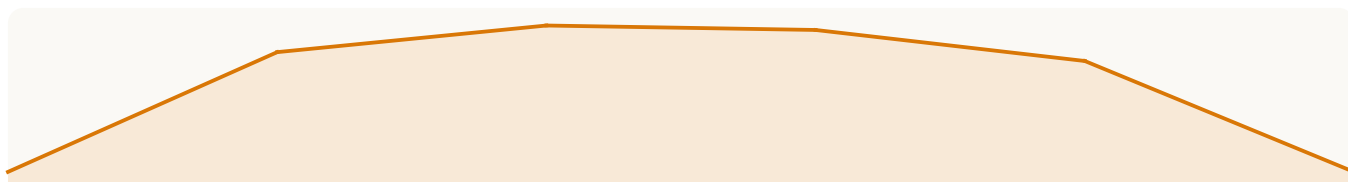
Denyutan semasa berjalan

111.3 secara purata · 86-121



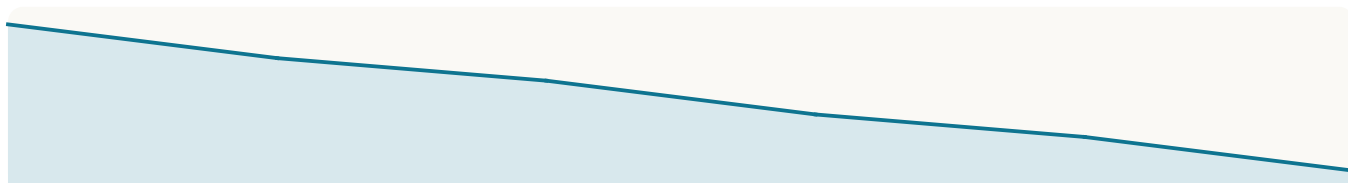
Tekanan

43.5 secara purata · 24-57



Body Battery

71.5 secara purata · 65-78



Pernafasan, nafas/min

18.1 secara purata · 15.7-20.1

