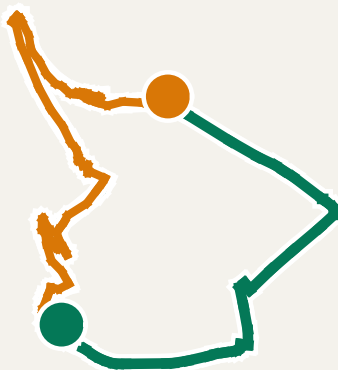


Wandelrapport

Wandeling op 2026-09-05 · Route II-a

Een demonstratiewandeling. Dit is een voorbeeld, geen echte metingen van iemand: de gast is verzonnen en de cijfers zijn opzettelijk bedacht. De pagina is gebouwd met dezelfde code als een echte meting — verander het portaal en het verandert mee.



Groen is de route; goud is de weg die u daadwerkelijk heeft gelopen.

Bewegingstijd	15:30	Afstand, km	1.24
Tempo	12:30	Gemiddelde hartslag	111.3
Maximale hartslag	121	Binnen de hartslagcorridor 104–119	83 %
Stijging, m	66	Calorieën	77

Wat dit betekent

Uw hartslag bleef 83 % van de tijd binnen uw zone 104–119. Dat is precies de belasting waarvoor kuuroordpaden zijn bedacht: het hart werkt en u heeft 's avonds nog energie over.

Een gemiddeld tempo van 12:30 min/km — de rustige wandeling van een gezond persoon.

66 m stijging. Een klim is de meest eerlijke belasting in de stad: de hartslag stijgt daar sneller dan op het vlakke.

Wat deze cijfers niet weten

- **Eén wandeling is niet genoeg.**
Het toont hoe u vandaag hebt gewandeld, maar niet de richting: of uw uithoudingsvermogen stijgt of daalt, blijkt pas na een reeks dagen.
- **Hier is geen nacht.**
Slaap, hartslagvariabiliteit 's nachts en rustpols worden gemeten terwijl u slaapt — en zij tonen of u hersteld bent of vermoeidheid hebt opgebouwd.
- **Niets om mee te vergelijken.**
«83 % van de tijd in de corridor» — is dat veel of weinig? Het antwoord verschijnt wanneer gisteren en eergisteren ernaast staan.

Wat het LONGEVITY programma toevoegt

- Een horloge voor het hele verblijf en een weegschaal op de kamer: elke nacht en elke dag volledig gemeten.
- «Rapport voor vandaag» — dezelfde meting, maar elke ochtend en vergeleken met gisteren.

- De arts bekijkt uw nacht voordat de behandelingen beginnen en past de dag daarop aan: waar u rustiger aan moet doen, welke bron u moet drinken, welke route u moet wandelen en binnen welke hartslagcorridor.
- Fitnessleeftijd en een vergelijking met uw eigen aankomstdag — vooruitgang in cijfers in plaats van giswerk.

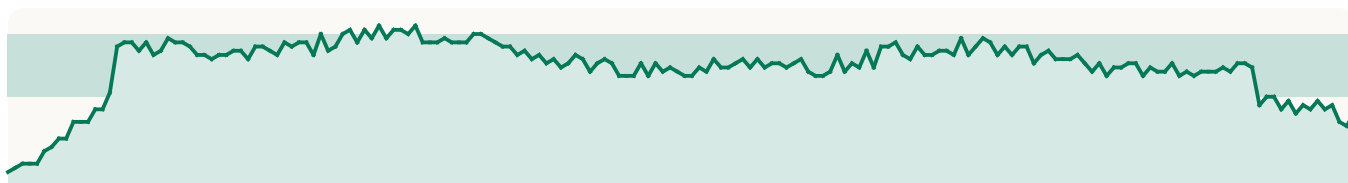
Wat het horloge mat tijdens deze wandeling

Dezelfde metingen als in de gezondheidssecties, genomen over de duur van de wandeling.

binnen de corridor 104-119	83 %	onder de corridor	14 %
boven de corridor	3 %	Stappen in dit tijdsbestek	1810
Verdiepingen, omhoog / omlaag	22.3 / 13.5	Verbruikt tijdens de wandeling	13

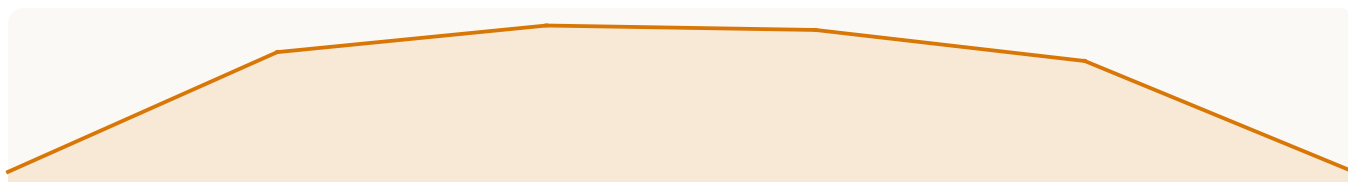
Hartslag tijdens de wandeling

111.3 gemiddeld · 86-121



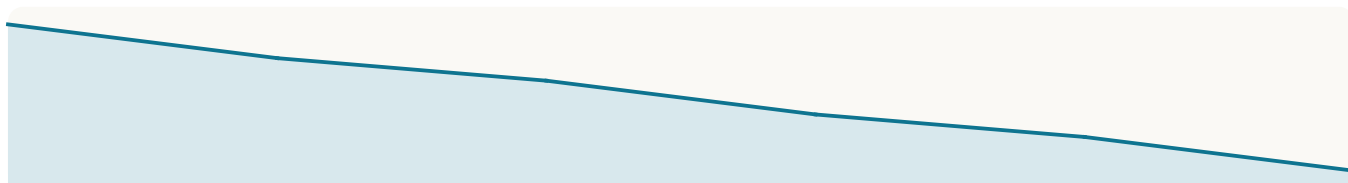
Stress

43.5 gemiddeld · 24-57



Body Battery

71.5 gemiddeld · 65-78



Ademhaling, ademhalingen/min

18.1 gemiddeld · 15.7-20.1

