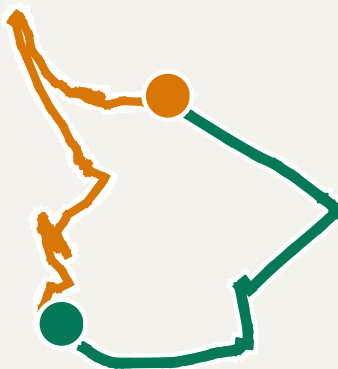


Gårappport

Tur 2026-09-05 · Route II-a

En demonstrasjonstur. Dette er et eksempel, ikke noens reelle målinger: gjesten er oppdiktet og tallene er bevisst funnet på. Siden er bygget med samme kode som en ekte avlesning – endre portalen og den endres også.



Grønt er ruten; gull er veien du faktisk gikk.

Bevegelsestid	15:30	Distanse, km	1.24
Tempo	12:30	Gjennomsnittspuls	111.3
Maksimal puls	121	Inne i pulskorridoren 104–119	83 %
Stigning, m	66	Kalorier	77

Hva dette betyr

Pulsen din holdt seg innenfor korridoren 104–119 i 83 % av tiden. Dette er nøyaktig den belastningen spastiene ble laget for: hjertet jobber, og du har fortsatt krefter igjen til kvelden.

En gjennomsnittlig hastighet på 12:30 min/km — den rolige gangen til en frisk person.

66 m stigning. En stigning er den mest «ærlige» belastningen: pulsen stiger raskere der enn på flat mark.

Hva disse tallene ikke vet

- **Én tur er ikke nok.**
Den viser hvordan du gikk i dag, men ikke retningen: om utholdenheten din stiger eller faller, viser seg først over flere dager.
- **Ingen natt her.**
Søvn, hjerterefrekvensvariabilitet om natten og hvilepuls måles mens du sover — og det er de som viser om du har restituert deg eller bygget opp tretthet.
- **Ingenting å sammenligne med.**
«83 % av tiden i korridoren» — er det mye eller lite? Svaret dukker opp når i går og dagen før står ved siden av det.

Hva LONGEVITY-programmet tilfører

- En klokke for hele oppholdet og vekt på rommet: hver natt og hver dag målt fullt ut.
- «Rapport for i dag» — den samme avlesningen, men hver morgen og mot i går.
- Legen ser natten din før behandlingene begynner og justerer dagen rundt den: hvor du skal roe ned, hvilken kilde du skal drikke fra, hvilken rute du skal gå og innenfor hvilken pulskorridor.

- Treningsalder og en sammenligning med din egen ankomstdag — fremgang i tall i stedet for gjetting.

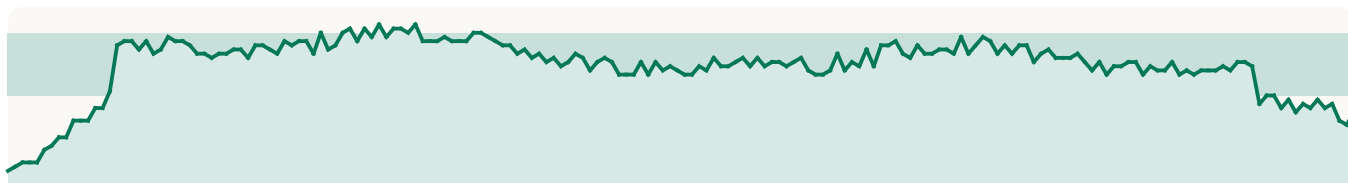
Hva klokken målte under denne turen

De samme målingene som i helseseksjonene, tatt i løpet av turen.

innenfor korridoren 104-119	83 %	under korridoren	14 %
over korridoren	3 %	Skritt i dette tidsrommet	1810
Etasjer, opp / ned	22.3 / 13.5	Forbrukt under turen	13

Puls på turen

111.3 i snitt · 86-121



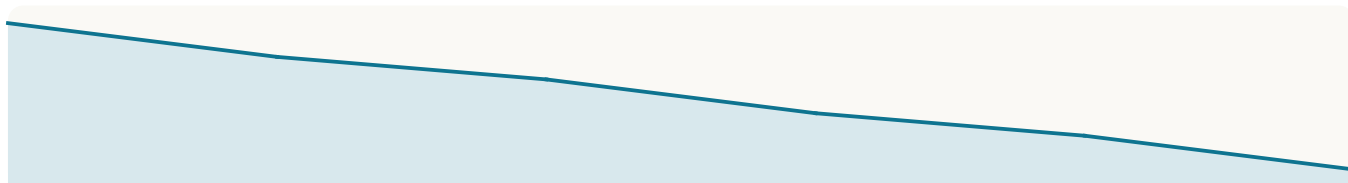
Stressnivå

43.5 i snitt · 24-57



Body Battery

71.5 i snitt · 65-78



Respirasjon, pust/min

18.1 i snitt · 15.7-20.1

