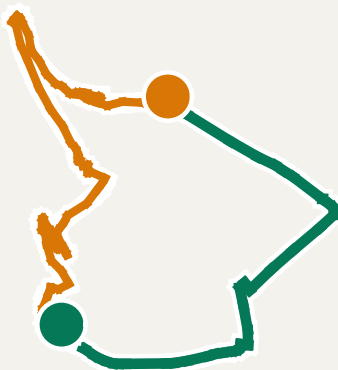


Raport ze spaceru

Spacer z dnia 2026-09-05 · Route II-a

Spacer demonstracyjny. To jest przykład, a nie rzeczywiste pomiary: gość jest fikcyjny, a liczby zostały celowo wymyślane. Strona jest zbudowana przy użyciu tego samego kodu co prawdziwy odczyt — zmień portal, a on również się zmieni.



Zielony to trasa; żółty to droga, którą faktycznie pokonałeś.

Czas ruchu	15:30	Dystans, km	1.24
Tempo	12:30	Średnie tętno	111.3
Maksymalne tętno	121	Wewnątrz korytarza tętna 104-119	83 %
Wzniesienie, m	66	Kalorie	77

Co to oznacza

Twoje tętno utrzymywało się w korytarzu 104-119 przez 83 % czasu. To jest dokładnie takie obciążenie, dla którego stworzono uzdrowiskowe szlaki: serce pracuje, a wieczorem nadal masz siłę.

Średnie tempo 12:30 min/km — spokojny spacer zdrowej osoby.

66 m przewyższenia. Podbieg to najbardziej uczciwe obciążenie w mieście: tętno wzrasta tam szybciej niż na płaskim terenie.

Czego te liczby nie wiedzą

- **Jeden spacer to za mało.**
Pokazuje, jak szedłeś dzisiaj, ale nie kierunek: czy Twoja wytrzymałość rośnie, czy spada, widać dopiero po kilku dniach.
- **Nie ma tu nocy.**
Sen, zmienność rytmu serca w nocy i tętno spoczynkowe mierzone są podczas snu — i to one pokazują, czy zregenerowałeś siły, czy nagromadziłeś zmęczenie.
- **Brak punktu odniesienia.**
«83 % czasu w korytarzu» — czy to dużo, czy mało? Odpowiedź pojawia się, gdy obok stoją wczoraj i przedwczoraj.

Co dodaje program LONGEVITY

- Zegarek na cały pobyt i waga w pokoju: każda noc i każdy dzień mierzone w pełni.
- «Raport na dziś» — ten sam odczyt, ale każdego ranka i w porównaniu z wczoraj.

- Lekarz widzi Twoją noc, zanim rozpoczną się zabiegi, i koryguje dzień wokół niej: gdzie odpuścić, którą wodę pić, którą trasę przejść i w jakim korytarzu tętna.
- Wiek metaboliczny i porównanie z dniem Twojego przyjazdu — postęp w liczbach zamiast domysłów.

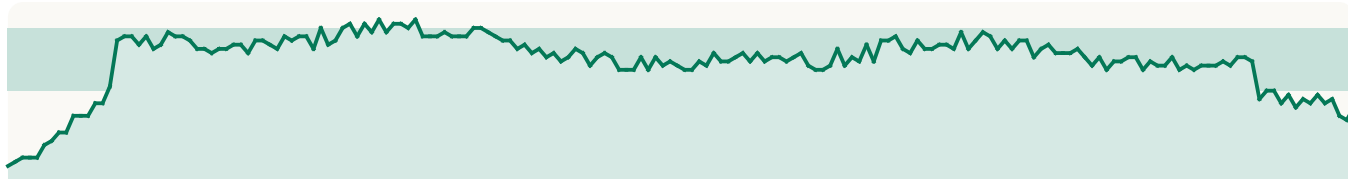
Co zegarek zmierzył podczas tego spaceru

Te same pomiary, co w sekcjach zdrowotnych, zebrane w oknie czasowym spaceru.

wewnątrz korytarza 104-119	83 %	poniżej korytarza	14 %
powyżej korytarza	3 %	Kroki w tym oknie czasowym	1810
Piętra, w górę / w dół	22.3 / 13.5	Zużyte podczas spaceru	13

Tętno podczas spaceru

111.3 średnio · 86-121



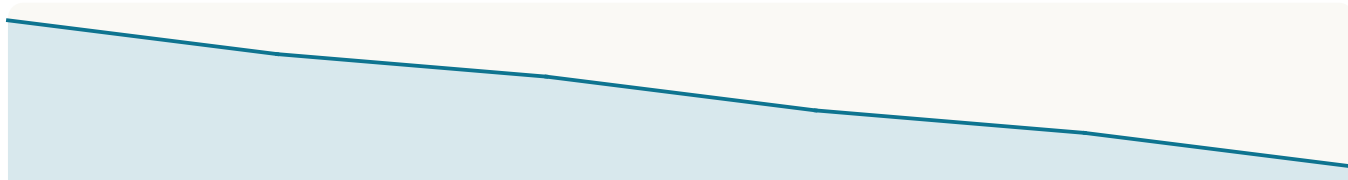
Stres

43.5 średnio · 24-57



Body Battery

71.5 średnio · 65-78



Oddech, oddechy/min

18.1 średnio · 15.7-20.1

