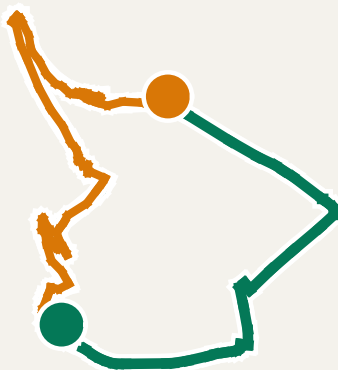


Raport plimbare

Plimbare din 2026-09-05 · Route II-a

O plimbare demonstrativă. Acesta este un exemplu, nu măsurători reale: oaspetele este inventat, iar cifrele au fost create în mod deliberat. Pagina este construită de același cod ca o citire reală — schimbați portalul și se va schimba și ea.



Verde este traseul; auriu este drumul parcurs efectiv.

Durată activitate	15:30	Distanță, km	1.24
Ritm	12:30	Puls mediu	111.3
Puls maxim	121	În interiorul coridorului de puls 104-119	83 %
Ascensiune, m	66	Calorii	77

Ce înseamnă aceasta

Pulsul dumneavoastră a rămas în coridorul 104-119 pentru 83 % din timp. Aceasta este exact sarcina pentru care au fost create traseele spa: inima lucrează, iar seara încă mai aveți energie.

Un ritm mediu de 12:30 min/km — mersul calm al unei persoane sănătoase.

66 m de urcare. O urcare este cea mai „sinceră” solicitare din oraș: pulsul crește mai repede acolo decât pe teren plat.

Ce nu știu aceste cifre

- **O singură plimbare nu este suficientă.**
Arată cum ați mers astăzi, dar nu și direcția: dacă rezistența dumneavoastră crește sau scade se vede doar pe parcursul mai multor zile.
- **Nu există noapte aici.**
Somnul, variabilitatea ritmului cardiac pe timp de noapte și pulsul de repaus sunt măsurate în timp ce dormiți — și ele sunt cele care arată dacă v-ați recuperat sau ați acumulat oboseală.
- **Nimic de comparat.**
«83 % din timp în coridor» — este mult sau puțin? Răspunsul apare când ziua de ieri și cea de alaltăieri stau alături.

Ce adaugă programul LONGEVITY

- Un ceas pentru întregul sejur și cântare în cameră: fiecare noapte și fiecare zi măsurate complet.
- «Raport pentru astăzi» — aceeași citire, dar în fiecare dimineață și în comparație cu ziua precedentă.

- Medicul vă vede noaptea înainte de începerea tratamentelor și corectează ziua în funcție de aceasta: unde să reduceți efortul, ce izvor să beți, ce traseu să parcurgeți și în interiorul cărui coridor de puls.
- Vârsta de fitness și o comparație cu ziua dumneavoastră de sosire — progres în cifre în loc de presupuneri.

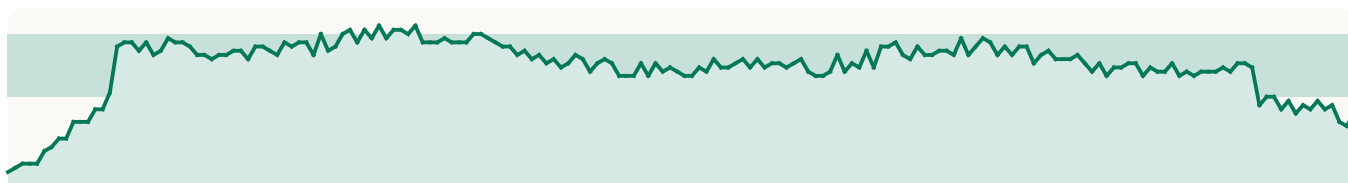
Ce a măsurat ceasul în timpul acestei plimbări

Aceleași măsurători ca în secțiunile de sănătate, înregistrate pe durata plimbării.

în interiorul coridorului 104-119	83 %	sub coridor	14 %
peste coridor	3 %	Pași în această fereastră	1810
Etaje, urcate / coborâte	22.3 / 13.5	Consumat în timpul plimbării	13

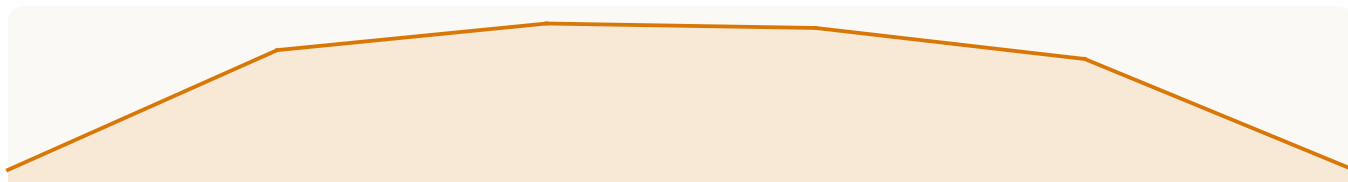
Pulsul în timpul plimbării

111.3 în medie · 86-121



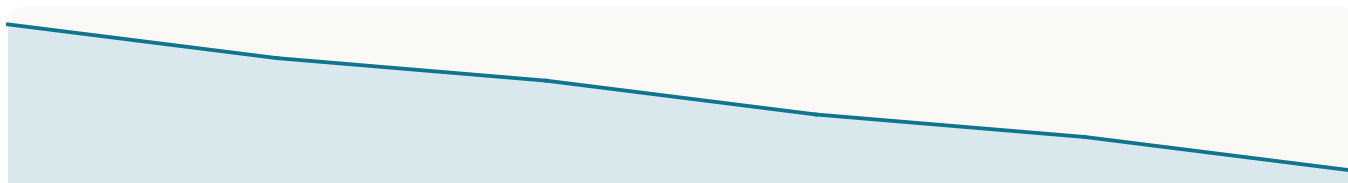
Stres

43.5 în medie · 24-57



Body Battery

71.5 în medie · 65-78



Respirație, respirații/min

18.1 în medie · 15.7-20.1

