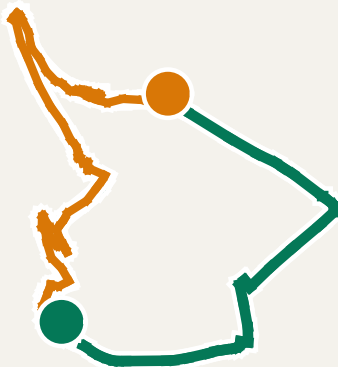


Отчёт о прогулке

Прогулка 2026-09-05 · Маршрут II-а

Показательная прогулка. Это пример, а не чьи-то настоящие измерения: гость вымышлен, числа собраны нарочно. Страница строится тем же кодом, что и настоящий разбор, — правим портал, меняется и она.



Зелёным — линия маршрута, золотым — как прошли вы.

Время в пути	15:30	Дистанция, км	1.24
Темп	12:30	Средний пульс	111.3
Максимальный пульс	121	В коридоре пульса 104-119	83 %
Набор высоты, м	66	Калории	77

Что это значит

Пульс держался в вашем коридоре 104–119 83 % времени. Это и есть та нагрузка, ради которой терренкуры придуманы: сердце работает, а вечером остаются силы.

Средний темп 12:30 мин/км — это спокойный шаг здорового человека.

Набрано 66 м высоты. Подъём — самая честная нагрузка в городе: пульс на нём растёт быстрее, чем по ровному.

Чего эти числа не знают

- **Одной прогулки мало.**
Она показывает, как вы шли сегодня, но не показывает направления: растёт ваша выносливость или падает, видно только по ряду дней.
- **Здесь нет ночи.**
Сон, ночная вариабельность пульса и пульс покоя измеряются, пока вы спите, — а это и есть то, по чему видно, восстановились вы или накопили усталость.
- **Не с чем сравнить.**
«83 % времени в коридоре» — это много или мало? Ответ появляется тогда, когда рядом есть вчера и позавчера.

Что даёт программа LONGEVITY

- Часы на весь заезд и весы в номере: каждая ночь и каждый день измеряются целиком.
- «Отчёт за сегодня» — такой же разбор, но каждое утро и с сравнением со вчерашним днём.
- Врач видит вашу ночь до начала процедур и правит день вокруг неё: где снизить нагрузку, какой источник пить, какой маршрут пройти и в каком коридоре пульса.

- Фитнес-возраст и сравнение с вашим же днём заезда — прогресс числами, а не на ощупь.

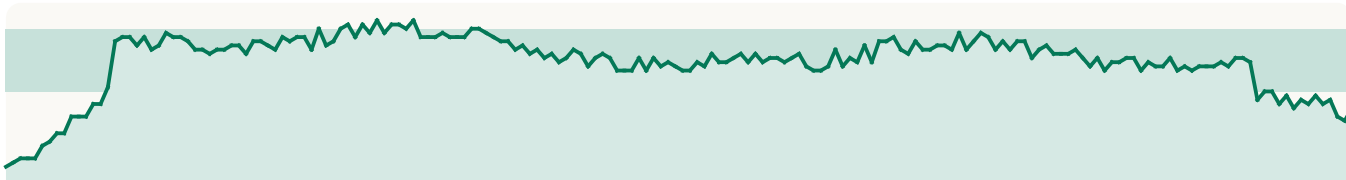
Что показали часы за это время

Те же измерения, что в разделах состояния здоровья, только за время прогулки.

в коридоре 104-119	83 %	ниже коридора	14 %
выше коридора	3 %	Шаги за это время	1810
Этажи, вверх / вниз	22.3 / 13.5	Потрачено за прогулку	13

Пульс на прогулке

111.3 в среднем · 86-121



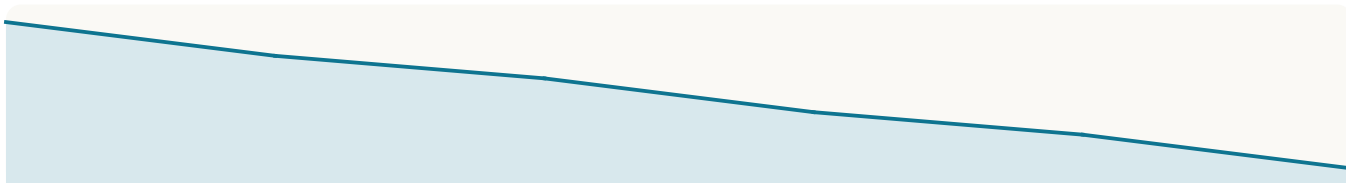
Стресс

43.5 в среднем · 24-57



Запас сил

71.5 в среднем · 65-78



Дыхание, вдохов/мин

18.1 в среднем · 15.7-20.1

