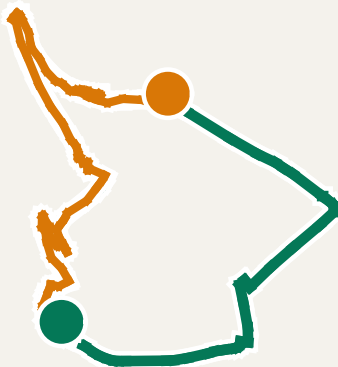


Správa o prechádzke

Prechádzka dňa 2026-09-05 · Route II-a

Ukázková prechádzka. Toto je príklad, nie skutočné merania: hosť je vymyslený a čísla boli zámerne vytvorené. Stránka je vytvorená rovnakým kódom ako skutočný záznam – zmeníte portál a zmení sa aj ona.



Zelená je trasa; žltá je cesta, ktorou ste skutočne išli.

Čas pohybu	15:30	Vzdialenosť, km	1.24
Tempo	12:30	Priemerný pulz	111.3
Maximálny pulz	121	V pulzovom koridore 104–119	83 %
Prevýšenie, m	66	Kalórie	77

Čo to znamená

Váš pulz zostal vo vašom koridore 104–119 po dobu 83 % času. To je presne záťaž, pre ktorú boli kúpeľné chodníky vymyslené: srdce pracuje a večer ešte zostáva sila.

Priemerné tempo 12:30 min/km — pokojná prechádzka zdravého človeka.

66 m stúpania. Stúpanie je najúprimnejšia záťaž v meste: pulz tam stúpa rýchlejšie ako na rovine.

Čo tieto čísla nevedia

▪ Jedna prechádzka nestačí.

Ukazuje, ako ste kráčali dnes, ale nie smer: či vaša vytrvalosť stúpa alebo klesá, ukáže sa až po niekoľkých dňoch.

▪ Noc tu chýba.

Spánok, variabilita srdcovej frekvencie v noci a pokojový pulz sa merajú počas spánku — a práve tie ukazujú, či ste sa zotavili alebo nahromadili únavu.

▪ Nič na porovnanie.

«83 % času v koridore» — je to veľa alebo málo? Odpoveď sa objaví, keď vedľa seba stoja včerajšok a predvčerajšok.

Čo pridáva program LONGEVITY

- Hodinky na celý pobyt a váha na izbe: každá noc a každý deň merané v plnom rozsahu.
- «Správa za dnešok» — rovnaké údaje, ale každé ráno a v porovnaní so včerajškom.
- Lekár vidí vašu noc pred začiatkom procedúr a podľa nej upraví deň: kde ubrať, ktorý prameň piť, ktorou trasou kráčať a v akom pulzovom koridore.
- Fitness vek a porovnanie s dňom vášho príchodu — pokrok v číslach namiesto dohadov.

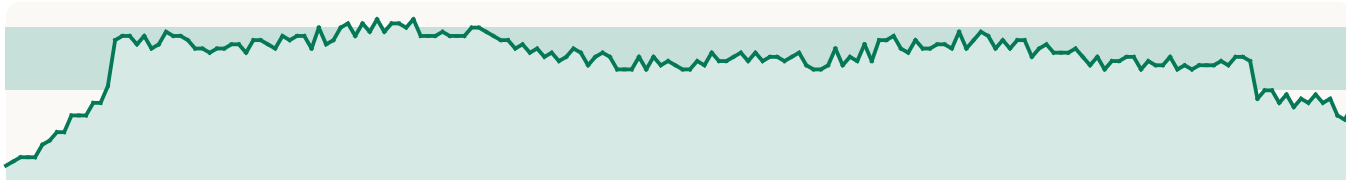
Čo hodinky namerali počas tejto prechádzky

Rovnaké merania ako v sekciách zdravia, zaznamenané počas trvania prechádzky.

v koridore 104-119	83 %	pod koridorom	14 %
nad koridorom	3 %	Kroky v tomto časovom úseku	1810
Poschodia, hore / dole	22.3 / 13.5	Spotrebované počas prechádzky	13

Pulz počas prechádzky

111.3 priemerne · 86-121



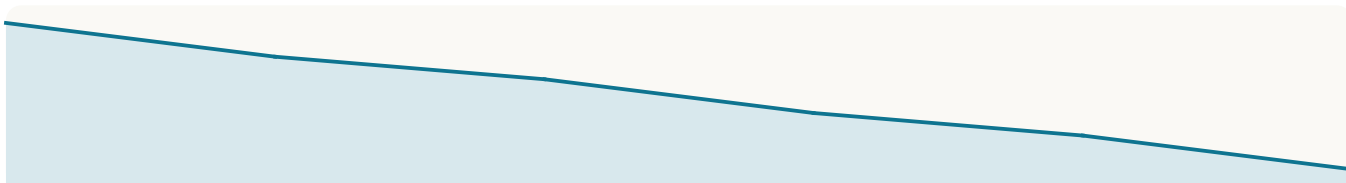
Stres

43.5 priemerne · 24-57



Body Battery

71.5 priemerne · 65-78



Dýchanie, nádychov/min

18.1 priemerne · 15.7-20.1

