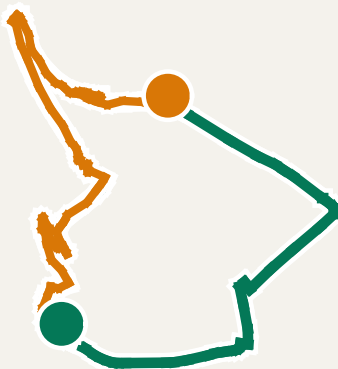


Poročilo o sprehodu

Sprehod 2026-09-05 · Route II-a

Predstavitveni sprehod. To je primer, ne pa dejanske meritve: gost je izmišljen, številke pa so bile namerno ustvarjene. Stran je zgrajena z isto kodo kot dejanska odčitava – spremenite portal in spremeni se tudi ta.



Zelena je pot; zlata je pot, ki ste jo dejansko prehodili.

Čas gibanja	15:30	Razdalja, km	1.24
Tempo	12:30	Povprečni utrip	111.3
Najvišji utrip	121	Znotraj pulznega koridorja 104–119	83 %
Vzpon, m	66	Kalorije	77

Kaj to pomeni

Vaš utrip je ostal znotraj koridorja 104–119 83 % časa. To je natanko obremenitev, za katero so bile izumljene zdraviliške poti: srce dela in zvečer je še vedno dovolj moči.

Povprečen tempo 12:30 min/km — miren sprehod zdrave osebe.

66 m vzpona. Vzpon je najbolj poštena obremenitev v mestu: utrip se tam dvigne hitreje kot na ravnini.

Česa te številke ne vedo

- **En sprehod ni dovolj.**
Pokaže, kako ste hodili danes, ne pa smeri: ali se vaša vzdržljivost povečuje ali zmanjšuje, se pokaže šele v daljšem časovnem obdobju.
- **Tukaj ni noči.**
Spanje, nočna variabilnost srčnega utripa in srčni utrip v mirovanju se merijo med spanjem — in prav to pokaže, ali ste si opomogli ali nabrali utrujenost.
- **Nič za primerjavo.**
«83 % časa v koridorju» — je to veliko ali malo? Odgovor se pojavi, ko sta zraven včeraj in predvčerajšnjim.

Kaj dodaja program LONGEVITY

- Ura za celotno bivanje in tehtnica v sobi: vsaka noč in vsak dan v celoti izmerjena.
- «Poročilo za danes» — enako branje, vendar vsako jutro in v primerjavi z včeraj.
- Zdravnik vidi vašo noč pred začetkom terapij in prilagodi dan okoli nje: kje popustiti, katero vodo piti, katero pot prehoditi in znotraj katerega pulznega koridorja.

- Fitnes starost in primerjava z vašim dnem prihoda — napredek v številkah namesto ugibanja.

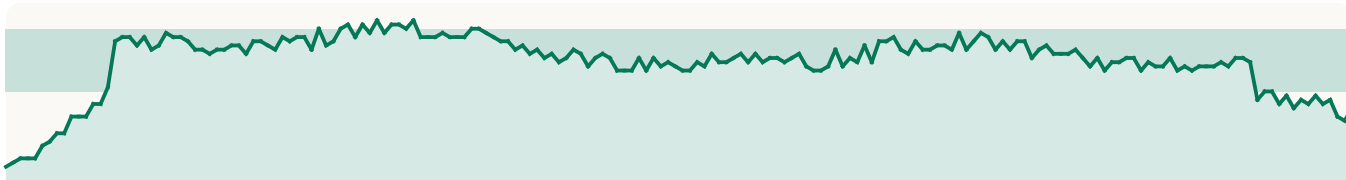
Kaj je ura izmerila med tem sprehodom

Enake meritve kot v zdravstvenih razdelkih, zajete v časovnem okviru sprehoda.

znotraj koridorja 104–119	83 %	pod koridorjem	14 %
nad koridorjem	3 %	Koraki v tem časovnem okviru	1810
Nadstropja, gor / dol	22.3 / 13.5	Porabljeno med sprehodom	13

Utrip med hojo

111.3 povprečno · 86–121



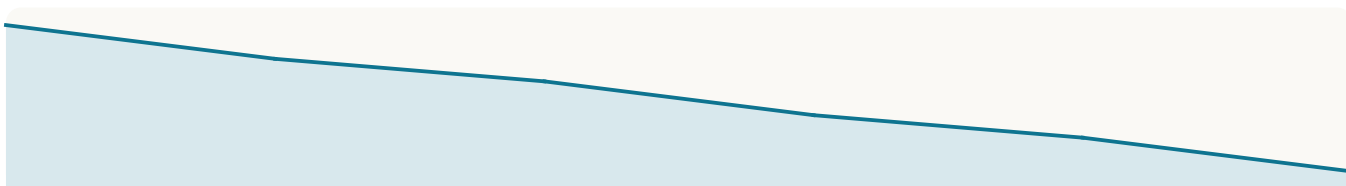
Stres

43.5 povprečno · 24–57



Body Battery

71.5 povprečno · 65–78



Dihanje, vdihi/min

18.1 povprečno · 15.7–20.1

