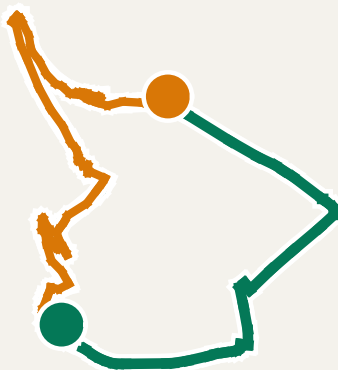


# Promenadrapport

Promenad den 2026-09-05 · Route II-a

En demonstrationspromenad. Detta är ett exempel, inte någons verkliga mätningar: gästen är påhittad och siffrorna är avsiktligt konstruerade. Sidan är byggd med samma kod som en verklig avläsning – ändra portalen och den ändras också.



Grönt är rutten; guld är vägen du faktiskt gick.

|                 |              |                             |              |
|-----------------|--------------|-----------------------------|--------------|
| Rörelsetid      | <b>15:30</b> | Sträcka, km                 | <b>1.24</b>  |
| Tempo           | <b>12:30</b> | Medelpuls                   | <b>111.3</b> |
| Maxpuls         | <b>121</b>   | Inom pulskorridoren 104-119 | <b>83 %</b>  |
| Höjdstigning, m | <b>66</b>    | Kalorier                    | <b>77</b>    |

## Vad detta betyder

Din puls höll sig inom din korridor 104-119 under 83 % av tiden. Det är precis den belastning som spaleder är avsedda för: hjärtat arbetar och kvällen har fortfarande kraft kvar.

Ett genomsnittligt tempo på 12:30 min/km — en lugn promenad för en frisk person.

66 m stigning. En stigning är den ärligaste belastningen i staden: pulsen stiger snabbare där än på platt mark.

## Vad dessa siffror inte vet

- **En promenad räcker inte.**  
Den visar hur du gick idag, men inte riktningen: om din uthållighet ökar eller minskar visar sig först över flera dagar.
- **Natten saknas här.**  
Sömn, pulsvariabilitet under natten och vilopuls mäts medan du sover — och det är de som visar om du återhämtat dig eller samlat på dig trötthet.
- **Inget att jämföra med.**  
«83 % av tiden i korridoren» — är det mycket eller lite? Svaret kommer när igår och förrgår står bredvid.

## Vad LONGEVITY-programmet tillför

- En klocka för hela vistelsen och våg på rummet: varje natt och varje dag fullt ut mätt.
- «Rapport för idag» — samma avläsning, men varje morgon och jämfört med igår.
- Läkaren ser din natt innan behandlingarna börjar och anpassar dagen därefter: var du ska ta det lugnare, vilken källa du ska dricka från, vilken rutt du ska gå och inom vilken pulskorridor.

- Fysisk ålder och en jämförelse med din egen ankomstdag — framsteg i siffror istället för gissningar.

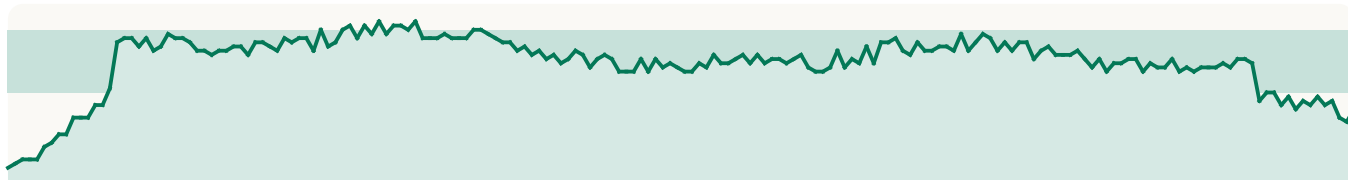
## Vad klockan mätte under denna promenad

Samma mätvärden som i hälsosektionerna, tagna under promenadens tidsfönster.

|                         |                    |                              |             |
|-------------------------|--------------------|------------------------------|-------------|
| inom korridoren 104-119 | <b>83 %</b>        | under korridoren             | <b>14 %</b> |
| över korridoren         | <b>3 %</b>         | Steg under detta tidsfönster | <b>1810</b> |
| Våningar, upp / ner     | <b>22.3 / 13.5</b> | Förbrukat under promenaden   | <b>13</b>   |

## Puls under promenaden

111.3 i genomsnitt · 86-121



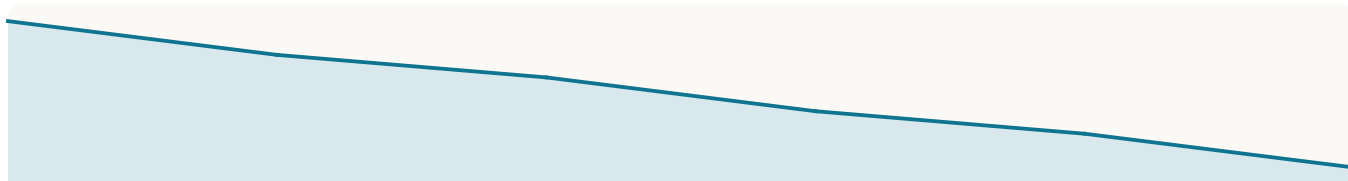
## Stress

43.5 i genomsnitt · 24-57



## Body Battery

71.5 i genomsnitt · 65-78



## Andningsfrekvens, andetag/min

18.1 i genomsnitt · 15.7-20.1

