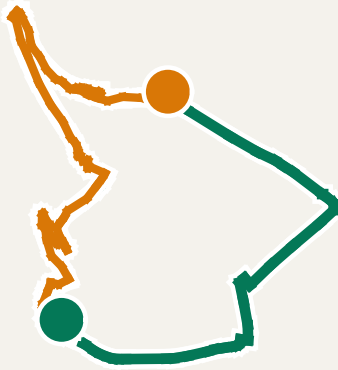


รายงานการเดิน

เดินเมื่อ 2026-09-05 · Route II-a

การเดินสาริต. นี่คือตัวอย่าง ไม่ใช่การวัดผลจริงของใคร: แยกถูกสมมติขึ้นและตัวเลขถูกสร้างขึ้นโดยเจตนา. หน้านี้สร้างขึ้นด้วยโค้ดเดียวกับการอ่านผลจริง — เปลี่ยนพอร์ทแล้วมันก็จะเปลี่ยนไปด้วย



สีเขียวคือเส้นทางที่กำหนด; สีส้มคือเส้นทางที่คุณเดินจริง

เวลาเคลื่อนไหว	15:30	ระยะทาง, กม.	1.24
ความเร็ว	12:30	ชีพจรเฉลี่ย	111.3
ชีพจรสูงสุด	121	ภายในช่วงชีพจรเป้าหมาย 104-119	83 %
ไต่ระดับ, ม.	66	แคลอรี	77

ความหมายของข้อมูลนี้

ชีพจรของคุณอยู่ในช่วง 104-119 เป็นเวลา 83 % ของทั้งหมด นี่คือการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับเส้นทางสป่า: หัวใจได้ทำงาน และคุณยังมีแรงเหลือสำหรับช่วงเย็น

ความเร็วเฉลี่ย 12:30 นาที/กม. — เป็นการเดินที่สงบของคนสุขภาพดี

ขึ้นเนิน 66 เมตร การปีนขึ้นเนินเป็นการออกกำลังกายที่ตรงไปตรงมาที่สุด: ชีพจรจะเดินเร็วขึ้นที่นั่นมากกว่าบนทางราบ

สิ่งที่ตัวเลขเหล่านี้ยังไม่รู้

- มันแสดงให้เห็นว่าคุณเดินอย่างไรในวันนี้ แต่ไม่ใช่ทิศทาง: ความทนทานของคุณเพิ่มขึ้นหรือลดลงนั้นจะแสดงให้เห็นเมื่อผ่านไปหลายวันเท่านั้น
- การนอนหลับ, ความแปรปรวนของอัตราการเต้นของหัวใจในเวลากลางคืน และชีพจรขณะพัก จะถูกวัดในขณะที่คุณนอนหลับ — และสิ่งเหล่านี้คือสิ่งที่แสดงให้เห็นว่าคุณฟื้นตัวหรือสะสมความเหนื่อยล้า
- «83 % ของเวลาที่อยู่ในช่วงเป้าหมาย» — นี้นานหรือน้อย? คำตอบจะปรากฏเมื่อมีข้อมูลของเมื่อวานและวันก่อนหน้ามาเปรียบเทียบ

สิ่งที่โปรแกรม LONGEVITY เพิ่มเติมให้

- นาฬิกาสำหรับตลอดการเข้าพักและเครื่องชั่งน้ำหนักในห้อง: วัดผลทุกคืนและทุกวันอย่างครบถ้วน
- «รายงานสำหรับวันนี้» — การอ่านค่าแบบเดียวกัน แต่ทุกเช้าและเปรียบเทียบกับเมื่อวาน
- แพทย์จะดูข้อมูลการนอนหลับของคุณก่อนเริ่มการบำบัด และปรับกิจกรรมในแต่ละวันให้เหมาะสม: ควรผ่อนคลายตรงไหน, ควรดื่มน้ำพุใด, ควรเดินเส้นทางไหน และอยู่ในช่วงชีพจรเป้าหมายใด
- อายุความฟิตและการเปรียบเทียบกับวันแรกที่คุณมาถึง — ความก้าวหน้าเป็นตัวเลขแทนการคาดเดา

สิ่งที่นาฬิกาวัดได้ระหว่างการเดินครั้งนี้

การวัดผลแบบเดียวกับในส่วนสุขภาพ ซึ่งบันทึกไว้ในช่วงเวลาของการเดิน

ภายในช่วงที่กำหนด 104-119

83 %

ต่ำกว่าช่วงที่กำหนด

14 %

สูงกว่าช่วงที่กำหนด

3 %

จำนวนก้าวในช่วงเวลานี้

1810

จำนวนขึ้น, ขึ้น / ลง

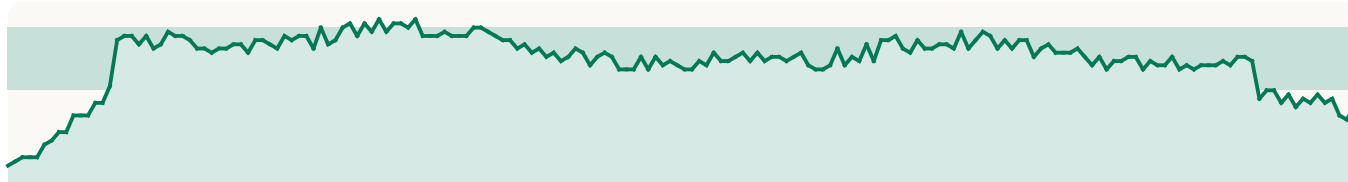
22.3 / 13.5

ใช้ไปกับการเดิน

13

ชีพจรระหว่างการเดิน

111.3 โดยเฉลี่ย · 86-121



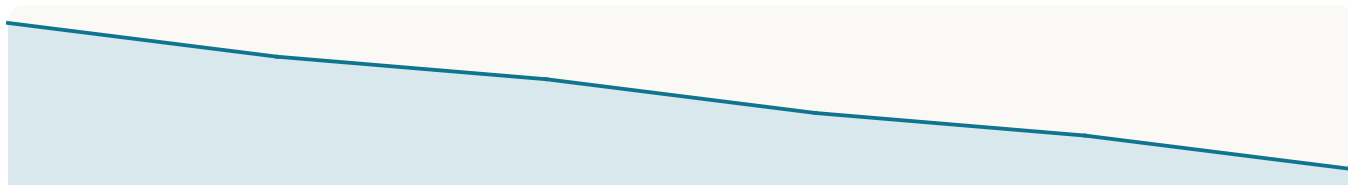
ความเครียด

43.5 โดยเฉลี่ย · 24-57



Body Battery

71.5 โดยเฉลี่ย · 65-78



อัตราการหายใจ, ครั้ง/นาที

18.1 โดยเฉลี่ย · 15.7-20.1

