

Yürüyüş Raporu

2026-09-05 Tarihli Yürüyüş · Route II-a

Bir örnek yürüyüş. Bu bir örnektir, gerçek ölçümler değildir: misafir hayal ürünüdür ve sayılar bilerek uydurulmuştur. Sayfa, gerçek bir okuma ile aynı kodla oluşturulmuştur — portalı değiştirin, o da değişir.



Yeşil rotadır; altın ise sizin gerçekten yürüdüğünüz yoldur.

Hareket Süresi	15:30	Mesafe, km	1.24
Tempo	12:30	Ortalama Nabız	111.3
Maksimum Nabız	121	Nabız koridoru içinde 104-119	83 %
Yükseliş, m	66	Kalori	77

Bunun anlamı

Nabızınız zamanın 83 %'si boyunca 104-119 koridorunuzda kaldı. Kaplıca parkurlarının icat edilme amacı tam da bu yaktır: kalp çalışır ve akşam hala enerjiniz olur.

Ortalama 12:30 dk/km tempo — sağlıklı bir insanın sakin yürüyüşü.

66 m tırmanış. Tırmanış, şehirdeki en dürüst yaktır: nabız orada düz yoldan daha hızlı yükselir.

Bu sayılar neyi bilmez

- **Tek bir yürüyüş yeterli değildir.**
Bugün nasıl yürüdüğünüzü gösterir, ancak yönü değil: dayanıklılığınızın artıp artmadığı veya azalıp azalmadığı ancak günler geçtikçe ortaya çıkar.
- **Burada gece yok.**
Uyku, gece kalp atış hızı değişkenliği ve dinlenik nabız siz uyurken ölçülür — ve bunlar, iyileşip iyileşmediğinizi veya yorgunluk biriktirip biriktirmedüğinizi gösteren verilerdir.
- **Karşılaştıracak bir şey yok.**
«Koridorda geçirilen sürenin 83 %'si» — bu çok mu, az mı? Cevap, dün ve önceki gün yan yana durduğunda ortaya çıkar.

LONGEVITY programının kattıkları

- Tüm konaklama süresince bir saat ve odada tartı: her gece ve her gün eksiksiz ölçülür.
- «Bugün için rapor» — aynı okuma, ancak her sabah ve güne kıyasla.
- Doktor, tedaviler başlamadan önce gecenizi görür ve günü buna göre düzenler: nerede yavaşlamalı, hangi pınardan içmeli, hangi rotayı ve hangi nabız koridoru içinde yürümelisiniz.
- Fitness yaşı ve kendi varış gününüzle karşılaştırma — tahminden ziyade sayılarla ilerleme.

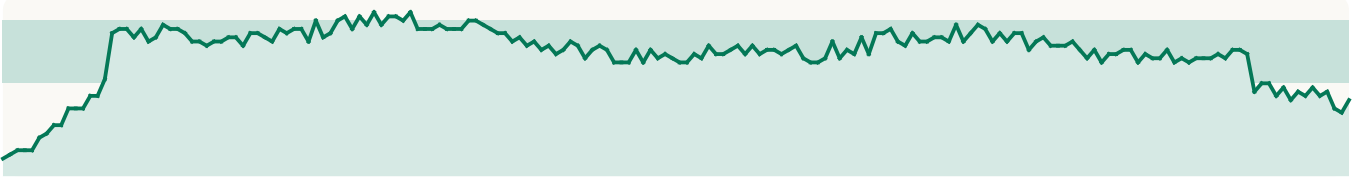
Bu yürüyüş sırasında saatin ölçtükleri

Sağlık bölümlerindeki ölçümlerin aynısı, yürüyüş süresi boyunca alınmıştır.

koridorun içinde 104-119	83 %	koridorun altında	14 %
koridorun üstünde	3 %	Bu aralıktaki adım sayısı	1810
Katlar, yukarı / aşağı	22.3 / 13.5	Yürüyüşte harcanan	13

Yürüyüşteki nabız

111.3 ortalama · 86-121



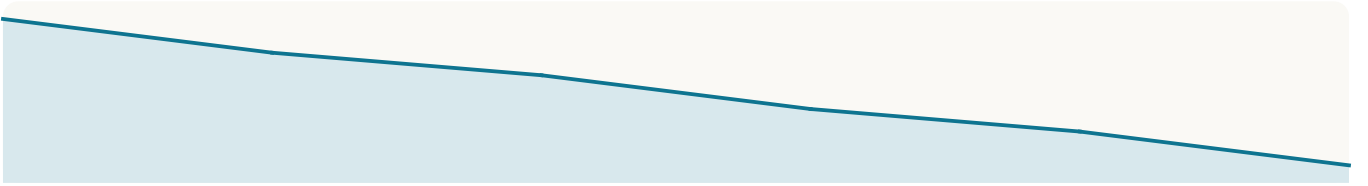
Stres

43.5 ortalama · 24-57



Body Battery

71.5 ortalama · 65-78



Solunum, nefes/dk

18.1 ortalama · 15.7-20.1

