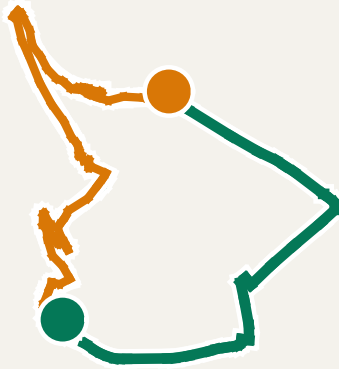


Звіт про прогулянку

Прогулянка 2026-09-05 · Route II-a

Демонстраційна прогулянка. Це приклад, а не чийсь реальні виміри: гість вигаданий, а цифри були створені навмисно. Сторінка побудована тим самим кодом, що й реальні показники — змініть портал, і вона також зміниться.



Зелений — це маршрут; золотий — це шлях, яким ви пройшли насправді.

Час руху	15:30	Відстань, км	1.24
Темп	12:30	Середній пульс	111.3
Максимальний пульс	121	У межах пульсового коридору 104-119	83 %
Набір висоти, м	66	Калорії	77

Що це означає

Ваш пульс залишався в межах коридору 104-119 протягом 83 % часу. Це саме те навантаження, для якого створені курортні стежки: серце працює, а ввечері ще залишаються сили.

Середній темп 12:30 хв/км — спокійна хода здорової людини.

66 м підйому. Підйом — це найчесніше навантаження в місті: пульс там зростає швидше, ніж на рівнині.

Чого ці цифри не знають

- **Однієї прогулянки замало.**
Вона показує, як ви пройшли сьогодні, але не напромак: чи зростає ваша витривалість, чи падає, показує лише низка днів.
- **Тут немає ночі.**
Сон, варіабельність серцевого ритму вночі та пульс у стані спокою вимірюються під час сну — і саме вони показують, чи відновилися ви, чи накопили втому.
- **Немає з чим порівняти.**
«83 % часу в коридорі» — це багато чи мало? Відповідь з'являється, коли поруч стоять вчора і позавчора.

Що додає програма LONGEVITY

- Годинник на весь час перебування та ваги в номері: кожна ніч і кожен день виміряні повністю.
- «Звіт за сьогодні» — те саме зчитування, але щоранку і в порівнянні з вчорашнім днем.

- Лікар бачить вашу ніч до початку процедур і коригує день навколо неї: де зменшити навантаження, яку воду пити, яким маршрутом йти і в якому пульсовому коридорі.
- Фітнес-вік та порівняння з днем вашого прибуття — прогрес у цифрах замість припущень.

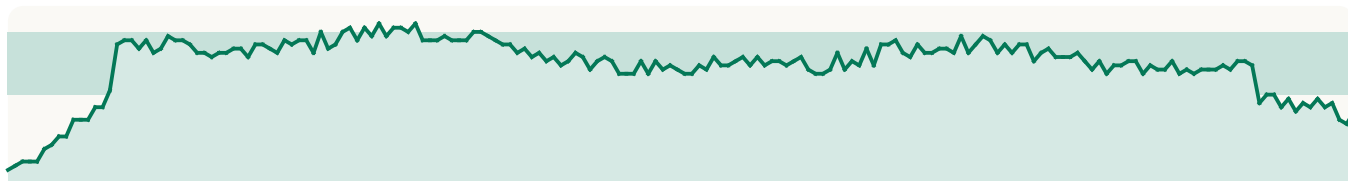
Що виміряв годинник під час цієї прогулянки

Ті самі виміри, що й у розділах здоров'я, зроблені протягом періоду прогулянки.

у межах коридору 104-119	83 %	нижче коридору	14 %
вище коридору	3 %	Кроків за цей період	1810
Поверхів, вгору / вниз	22.3 / 13.5	Витрачено під час прогулянки	13

Пульс під час прогулянки

111.3 в середньому · 86-121



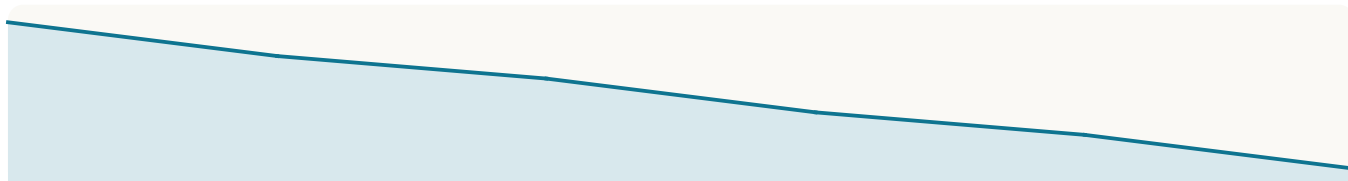
Стрес

43.5 в середньому · 24-57



Body Battery

71.5 в середньому · 65-78



Дихання, вдихів/хв

18.1 в середньому · 15.7-20.1

