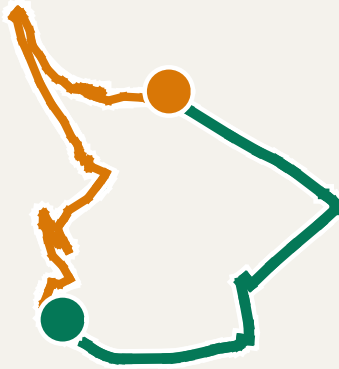


Báo cáo đi bộ

Đi bộ vào ngày 2026-09-05 · Route II-a

Chuyến đi bộ mẫu. Đây là một ví dụ, không phải số đo thực tế của bất kỳ ai: khách là nhân vật giả định và các con số được tạo ra có chủ đích. Trang này được xây dựng bằng cùng một mã với một báo cáo thực tế — thay đổi cổng thông tin và nó cũng sẽ thay đổi.



Màu xanh lá là lộ trình; màu vàng là đường quý khách đã đi.

Thời gian di chuyển	15:30	Quãng đường, km	1.24
Tốc độ	12:30	Nhịp tim trung bình	111.3
Nhịp tim tối đa	121	Trong vùng nhịp tim mục tiêu 104-119	83 %
Độ cao tăng, m	66	Calo	77

Ý nghĩa của các chỉ số này

Nhịp tim của bạn duy trì trong ngưỡng 104-119 trong 83 % thời gian. Đây chính xác là mức độ vận động mà các đường mòn spa được thiết kế: tim hoạt động hiệu quả và bạn vẫn còn đủ năng lượng cho buổi tối.

Tốc độ trung bình 12:30 phút/km — một chuyến đi bộ thư thái của người khỏe mạnh.

Leo dốc 66 m. Leo dốc là hình thức vận động trung thực nhất: nhịp tim tăng nhanh hơn ở đó so với đường bằng.

Những con số này chưa nói lên điều gì

- **Một lần đi bộ là chưa đủ.**
Nó cho thấy bạn đã đi bộ như thế nào hôm nay, nhưng không cho biết xu hướng: liệu sức bền của bạn đang tăng hay giảm chỉ thể hiện rõ sau nhiều ngày.
- **Không có dữ liệu ban đêm ở đây.**
Giấc ngủ, sự thay đổi nhịp tim ban đêm và nhịp tim khi nghỉ ngơi được đo khi bạn ngủ — và đó là những gì cho thấy bạn đã phục hồi hay tích tụ mệt mỏi.
- **Không có gì để so sánh.**
«83 % thời gian trong vùng nhịp tim mục tiêu» — đó là nhiều hay ít? Câu trả lời sẽ rõ ràng khi có dữ liệu của ngày hôm qua và ngày hôm kia để so sánh.

Chương trình LONGEVITY mang lại những gì

- Đồng hồ đeo tay trong suốt kỳ nghỉ và cân trong phòng: mọi đêm và mọi ngày đều được đo lường đầy đủ.
- «Báo cáo hôm nay» — cùng một cách đọc, nhưng mỗi sáng và so sánh với ngày hôm qua.

- Bác sĩ xem xét dữ liệu ban đêm của bạn trước khi bắt đầu liệu trình và điều chỉnh hoạt động trong ngày phù hợp: nơi nào nên giảm cường độ, nên uống loại nước khoáng nào, nên đi bộ tuyến đường nào và trong vùng nhịp tim mục tiêu nào.
- Tuổi thể chất và so sánh với ngày bạn đến — tiến bộ bằng con số thay vì phỏng đoán.

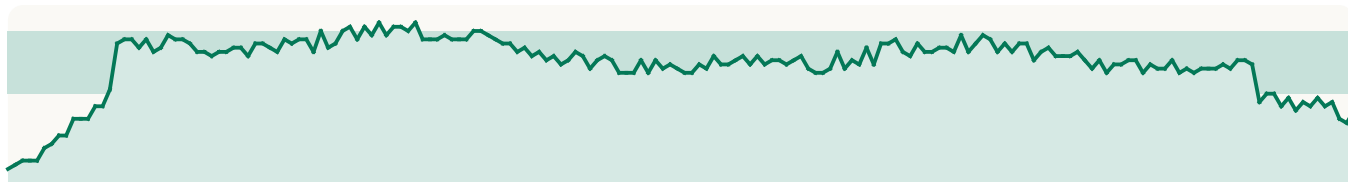
Những gì đồng hồ đo được trong chuyến đi bộ này

Các chỉ số tương tự như trong phần sức khỏe, được ghi lại trong khoảng thời gian đi bộ.

trong ngưỡng 104–119	83 %	dưới ngưỡng	14 %
trên ngưỡng	3 %	Số bước trong khoảng thời gian này	1810
Số tầng, lên / xuống	22.3 / 13.5	Năng lượng tiêu hao trong chuyến đi bộ	13

Nhịp tim trong lúc đi bộ

111.3 trung bình · 86–121



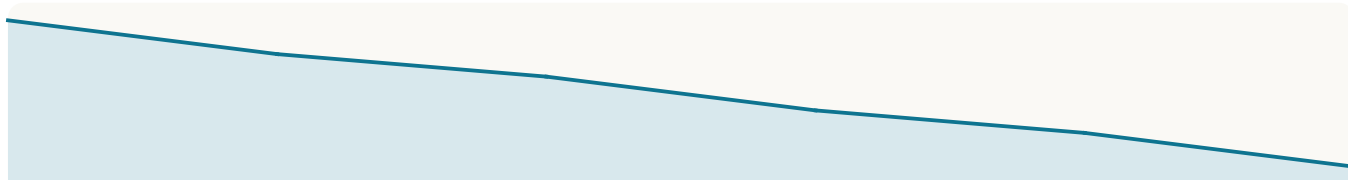
Mức độ căng thẳng

43.5 trung bình · 24–57



Body Battery

71.5 trung bình · 65–78



Nhịp thở, nhịp/phút

18.1 trung bình · 15.7–20.1

