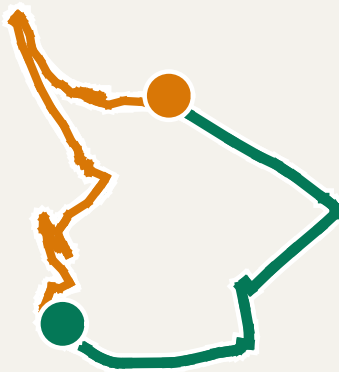


步行報告

步行日期：2026-09-05 • Route II-a

示範步行. 這是一個範例，並非任何人的真實測量數據：此訪客為虛構，數據亦是刻意編造。此頁面由與真實讀數相同的程式碼建構 — 更換入口網站，它也會隨之改變。



綠色是路線；黃色是您實際走過的路徑。

活動時間	15:30	距離, 公里	1.24
配速	12:30	平均心率	111.3
最高心率	121	在心率區間內 104–119	83 %
爬升高度, 公尺	66	卡路里	77

這代表什麼

您的心率在 83 % 的時間內保持在 104–119 的區間內。這正是溫泉步道設計的負荷：讓心臟得到鍛鍊，同時讓您在傍晚仍保有體力。

平均步速為 12:30 分鐘/公里 — 這是健康人士的從容步行。

爬升 66 公尺。爬坡是城鎮中最「誠實」的負荷：心率在此處比平地更快上升。

這些數字無法告訴您什麼

- 一次步行不足以說明一切。
它顯示您今天如何步行，但無法顯示趨勢：您的耐力是上升還是下降，需要連續多日觀察才能得知。
- 這裡沒有夜晚的數據。
睡眠、夜間心率變異性和靜息脈搏是在您睡覺時測量的 — 這些才是顯示您是否恢復或累積疲勞的指標。
- 沒有可比較的數據。
«83 % 的時間在目標區間內» — 這算多還是少？當有昨天和前天的數據作為參考時，答案才會浮現。

LONGEVITY 計劃能為您帶來什麼

- 住宿期間全程佩戴手錶，房間內配備體重計：完整測量每個夜晚和每一天。
- «今日報告» — 相同的讀數，但每天早上都會提供，並與昨天進行比較。
- 醫生會在療程開始前查看您的夜間數據，並據此調整當天的安排：哪裡需要放鬆，飲用哪種泉水，選擇哪條步行路線以及在哪个心率區間內活動。
- 體能年齡以及與您抵達當天的比較 — 以數字呈現進展，而非憑空猜測。

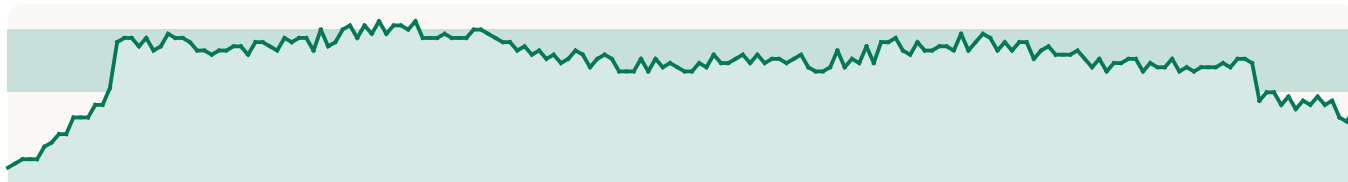
這次步行中手錶測量的數據

與健康區塊相同的測量數據，涵蓋了這次步行的時間範圍。

在目標區間內 104–119	83 %	低於目標區間	14 %
高於目標區間	3 %	此時間範圍內的步數	1810
樓層，上樓 / 下樓	22.3 / 13.5	本次步行消耗	13

步行時的心率

111.3 平均 • 86–121



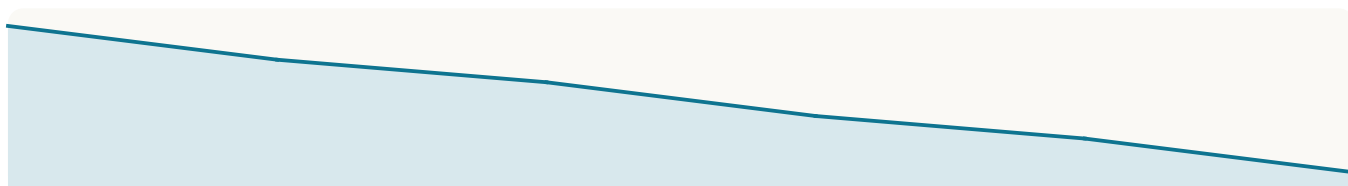
壓力

43.5 平均 • 24–57



Body Battery

71.5 平均 • 65–78



呼吸頻率，次/分鐘

18.1 平均 • 15.7–20.1

