RECOVERY TIME · РАЗБОР ДЛЯ АТЛЕТА

ВРЕМЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ: 52 ЧАСА — ДО ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ И СЛЕДУЮЩЕЙ ТЯЖЁЛОЙ, И ЧИСЛО ЕЩЁ ПЕРЕСЧИТАЕТСЯ

После тяжёлой работы часы пишут: 52 часа. Выглядит как приговор на двое суток — а в определении Garmin это обратный отсчёт до полного восстановления и готовности к следующей **тяжёлой** тренировке, и про лёгкую работу там не сказано ничего ни в одну сторону. И это не итог, а первая оценка: часы двигают число весь день по сну, стрессу, расслаблению и активности, так что к утру оно будет другим. Разбор по действующему руководству fēnix 8 (редакция v10, ноябрь 2026): что сказано дословно, где назван потолок счётчика, чего Garmin не публикует и что с этим числом делать сегодня.

ЧТО СКАЗАНО ПРЯМО: ОТСЧЁТ ДО ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ И СЛЕДУЮЩЕЙ ТЯЖЁЛОЙ

Определение в руководстве короткое. Оно называет два состояния: полное восстановление и готовность к следующей тяжёлой тренировке.

> «…показать, сколько времени остаётся до полного восстановления и готовности к следующей тяжёлой тренировке.»
>
> **Оригинал:** …to display how much time remains before you are fully recovered and ready for the next hard workout.
>
> Руководство fēnix 8, раздел Recovery Time

Второе состояние названо через **тяжёлую** тренировку. Про лёгкую работу в определении не сказано ничего — ни разрешения, ни запрета.

Наше чтение: 52 часа на экране — это про интервалы и темповую, а не про лёгкий кросс или восстановительную велопрогулку. Слово «hard» Garmin не расшифровывает, границу между лёгким и тяжёлым проводим мы.

Там же сказано, когда число появляется и что делает дальше — и слово «тяжёлая» повторяется второй раз, уже в другой фразе.

> «Время восстановления появляется сразу после тренировки. Счёт идёт вниз, пока не станет оптимальным взяться за следующую тяжёлую тренировку.»
>
> **Оригинал:** The recovery time appears immediately following an activity. The time counts down until it is optimal for you to attempt another hard workout.
>
> Руководство fēnix 8, раздел Recovery Time

ПОТОЛОК ОПУБЛИКОВАН — НО НЕ ТАМ, ГДЕ ЕГО ИЩУТ

На странице раздела Recovery Time верхней границы нет. Зато она есть в таблице виджетов того же руководства, строкой в одну фразу.

> «Показывает твоё время восстановления. Максимум — четыре дня.»
>
> **Оригинал:** Displays your recovery time. The maximum time is four days.
>
> Руководство fēnix 8, таблица Glances, строка Recovery

Четыре дня — это **96 часов**, и число это из руководства, а не из обсуждений. Больше четырёх дней счётчик не покажет, сколько бы ты ни наработал, — и если твоё число упёрлось в 96, это потолок шкалы, а не измеренная глубина ямы.

ЧИСЛО ЖИВОЕ: ОНО ПЕРЕСЧИТЫВАЕТСЯ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ

> «Прибор обновляет время восстановления в течение дня по изменениям сна, стресса, расслабления и физической активности.»
>
> **Оригинал:** The device updates your recovery time throughout the day based on changes in sleep, stress, relaxation, and physical activity.
>
> Руководство fēnix 8, раздел Recovery Time

Число, которое ты увидел на финише, — **первая оценка, а не итог**. Дальше его двигают четыре вещи: сон, стресс, расслабление и то, что ты делаешь днём.

Приём тренера, а не слова Garmin: сравнивай утреннее значение с утренним, а не с тем, что было сразу после тренировки. Иначе ты сравниваешь первую оценку после финиша с числом, которое к утру уже отсчитало часы и успело пересчитаться по сну и стрессу, — и читаешь разницу как результат ночи.

Чего строка не говорит: в какую сторону и насколько каждый из четырёх факторов двигает число.

СЧЁТЧИК ОПИРАЕТСЯ НА ОЦЕНКУ VO2MAX — И GARMIN ГОВОРИТ ЭТО САМ

Ещё одну зависимость производитель называет прямо, и называет её в оговорке о точности — то есть сам предупреждает, что число может выглядеть странно.

> «Примечание: рекомендация по времени восстановления использует твою оценку VO2max и сначала может казаться неточной.»
>
> **Оригинал:** NOTE: The recovery time recommendation uses your VO2 max. estimate and may seem inaccurate at first.
>
> Руководство fēnix 8, раздел Recovery Time

Сколько длится это «сначала», в просмотренных нами руководствах не найдено. Зато про саму оценку VO2max известно больше: в **разборе 04** собраны две независимые проверки часов против газоанализатора. Обе сделаны на Forerunner 245, а группы в них собраны по настоящему, лабораторному значению VO2max, а не по тому, что человек видит на экране.

СМЕЩЕНИЕ ОЦЕНКИ VO2MAX НА FORERUNNER 245 — ПО ДВУМ ПРОВЕРКАМ ПРОТИВ ГАЗОАНАЛИЗАТОРА

НАСТОЯЩИЙ VO2MAX (ПО ЛАБОРАТОРИИ)	ЧТО ПОКАЗАЛИ ПРОВЕРКИ
ниже 45 мл/кг/мин	оценка завышена примерно на 7 % — это показала **одна** работа (Düking); у второй выборки группы ниже 45 нет вовсе, её средний уровень 60,1
выше 55 мл/кг/мин	оценка занижена на 3–6 мл/кг/мин — это увидели **обе**: Düking 3,0 для группы 55–61, Engel 6,3 для тех, кто выше 59,8

Своё настоящее число по экрану не узнать, и обратный ход — «у меня на экране 58, значит на самом деле 64» — проверки не разрешают: группы в них собраны по лабораторному значению, а не по экранному. Читать это стоит так: на верхнем краю диапазона обе работы видели занижение, поэтому экранное число там вряд ли завышено. В середине, между 45 и 55, не измерено ничего. И всё это — Forerunner 245: у другой модели смещение может быть иным.

Как оценка превращается в часы, Garmin не публикует — ни направления, ни величины. **По тому, что видим мы, картина складывается так:** заниженная оценка — счётчик считает тебя слабее и насчитывает больше часов; завышенная — отпускает раньше. Для сильного атлета это и есть ответ на вопрос «почему мне всегда столько». Проверяется это на себе — рядом утренних чисел из шага 2: если счётчик раз за разом просит больше, чем просит твоё самочувствие, дело скорее в оценке, чем в яме.

В любом случае число — не мерило твоей усталости, а одна строка в картине дня. Рядом с ним стоят твой пульс покоя, твоя ночь и твой вчерашний день: решение читается из них вместе, а не из одного счётчика.

ЧТО ДЕЛАТЬ СЕГОДНЯ ВЕЧЕРОМ

Как нагрузка превращается в часы и какой у шкалы шаг, Garmin не публикует — поэтому порогов вида «столько-то часов легко, столько-то тяжело» мы не даём: взять их было бы неоткуда. Зато есть то, что делается руками.

1. **Пойми, что именно под вопросом.** Отсчёт идёт до следующей тяжёлой тренировки, и запрета в определении нет. Открой свой план на ближайшие дни и отметь, какие тренировки в нём тяжёлые, а какие лёгкие. Число на экране — про первые.

2. **Заведи ряд сам.** Запиши в заметки число после финиша, а завтра утром — утреннее значение, и так каждый день. Через неделю у тебя будет семь утренних чисел рядом, и по ним видно то, чего не видно по одному.

3. **Сверяй с пульсом покоя, а не с одним ощущением.** Посмотри свой пульс покоя за неделю и положи рядом с утренними числами. Часы говорят «ещё долго», а пульс покоя у тебя обычный — **наше чтение:** на лёгкую работу это число не давит. Обратный случай — пульс выше обычного при свежем самочувствии; **один из двух наших признаков устойчивого отклонения:** плюс пять ударов и держится второе утро подряд (второй признак — заметное отклонение по твоему собственному разбросу, у кого-то он уже, у кого-то шире). Тогда восстановление идёт медленнее, чем кажется: замени тяжёлую тренировку лёгкой и смотри, вернётся ли пульс к обычному за неделю-две.

4. **Посмотри, у какого края диапазона стоит твоя оценка VO2max.** Счётчик её использует — это слова Garmin, — а смещение оценки известно именно по краям. На верхнем краю обе проверки на Forerunner 245 видели занижение на 3–6 мл/кг/мин, поэтому экранное число там вряд ли завышено; **наше чтение:** счётчик тогда скорее строг к тебе. Ниже 45 завышение около 7 % видела одна работа. Между 45 и 55 не измерено ничего, у другой модели смещение может быть иным. Поправку в часы из этого не вывести — перевода Garmin не публикует; это ориентир, в какую сторону читать счётчик, не множитель.

5. **Упёрлось в 96 часов — смотри, как оно оттуда сходит.** Это потолок шкалы: больше четырёх дней счётчик не показывает вовсе, и два разных по тяжести дня на потолке выглядят одинаково. Различает их скорость схода: если назавтра число ушло к 60, яма была мельче потолка; если второе утро снова 96, нагрузка дошла до самого верха шкалы и дальше её просто не видно. Рядом держи пульс покоя из шага 3 — он потолка не имеет.

Тренерская гипотеза, а не вывод прибора: если жёсткие дни идут подряд, пока счётчик не досчитал, а усталость растёт, похоже, что ты перегрузился. Убери одну-две жёсткие тренировки и посмотри, станет ли лучше за неделю-две. Если не стало или рядом появилось что-то ещё — сон, вес, настроение — покажись врачу: такое дают не только тренировки. Это тренерский разбор, не медицинский.

СВЯЗЬ С ДРУГИМИ МЕТРИКАМИ

Время восстановления — не только отдельный счётчик. По руководству fēnix 8 оно само **один из входов оценки готовности к тренировке** (Training Readiness): рядом с оценкой сна, статусом вариабельности пульса, острой нагрузкой и другими. **Наше замечание:** если оценка VO2max сдвигает счётчик, то сдвиг мог бы дойти и до этой оценки — Garmin такой связи не описывает. Практический вывод из этого один: когда счётчик и готовность проседают вместе, это не два независимых подтверждения — счётчик сам стоит входом в готовности. Второе мнение ищи у величины, которая меряется, а не считается: пульс покоя за ночь и собственное самочувствие. Оценка сна сюда не годится — она такой же вход готовности, строкой выше. Разбор готовности — **номер 14** этой серии.

ЧАСТЫЕ ВОПРОСЫ

Что такое время восстановления в часах Garmin?

Это счётчик, который показывает, сколько времени остаётся до полного восстановления и готовности к следующей тяжёлой тренировке. Так он определён в руководстве Garmin. Часы пересчитывают его в течение дня по изменениям сна, стресса, расслабления и физической активности. Как именно нагрузка превращается в часы, в руководстве не раскрыто.

Сколько держится время восстановления Garmin?

Верхняя граница названа: в руководстве fēnix 8 строка виджета Recovery звучит «Displays your recovery time. The maximum time is four days» — максимум четыре дня, те самые 96 часов. Нижней границы и зависимости от длины тренировки в руководствах мы не нашли. К тому же число не фиксируется после тренировки: часы пересчитывают его в течение дня. Поэтому ориентир такой: потолок известен, всё остальное смотри по своему числу и по тому, как оно меняется за день и от тренировки к тренировке.

Почему время восстановления такое большое?

По одному числу причину не разобрать: как нагрузка превращается в часы, Garmin не раскрывает. Известно три вещи. В определении это отсчёт до полного восстановления и готовности к следующей тяжёлой тренировке, а про лёгкую работу там не сказано ничего. Число пересчитывается по сну, стрессу, расслаблению и активности. И счётчик использует оценку VO2max — это слова Garmin. Проверь, как прошли последняя ночь и последний день: они из тех, что двигают число в течение дня.

Можно ли тренироваться, если время восстановления не вышло?

Garmin называет число рекомендацией, и это рекомендация до следующей тяжёлой тренировки — про лёгкую работу в определении нет ни слова. Запрета в определении нет вовсе, и что будет при выходе раньше срока, в просмотренных нами руководствах не найдено. Тренерский ориентир, не вывод прибора: решай по самочувствию и по утреннему пульсу относительно твоего обычного. Если жёсткие тренировки идут подряд, пока счётчик не досчитал, а усталость копится, похоже, что ты перегрузился: убери одну-две жёсткие тренировки и посмотри, станет ли лучше за неделю-две. Если не стало или рядом появилось что-то ещё — сон, вес, настроение — покажись врачу: такое дают не только тренировки.

Влияет ли сон на время восстановления?

Да, по описанию Garmin: часы обновляют время восстановления по изменениям сна, стресса, расслабления и физической активности, и сон назван в этом списке первым. Сколько часов даёт хорошая ночь и сколько отнимает плохая, в руководстве не раскрыто — поэтому проверь на себе: запиши утреннее число после короткой ночи и после нормальной. Двух-трёх таких пар хватает, чтобы увидеть разницу без всякой формулы.

Почему время восстановления меняется в течение дня?

Так задумано: по руководству часы обновляют его в течение дня, когда меняются сон, стресс, расслабление и физическая активность. Значит, число сразу после тренировки не приговор, а текущая оценка. Сравнивай утреннее значение с утренним, а не с тем, что увидел на финише — это приём тренера, а не слова Garmin. Насколько каждый фактор двигает число, Garmin не публикует.

Почему время восстановления Garmin кажется неточным?

Garmin говорит об этом сам: рекомендация по времени восстановления использует оценку VO2max и сначала может казаться неточной. Сколько длится это «сначала», в просмотренных нами руководствах не найдено. Сама оценка VO2max у часов смещена: по двум проверкам на Forerunner 245 у тех, чей настоящий, лабораторный VO2max ниже 45, оценка завышена примерно на 7 % (это была одна работа), а выше 55 занижена на 3–6 мл/кг/мин (это увидели обе). Группы в этих проверках собраны по настоящему значению, а не по тому, что человек видит на экране.

Как проверить, не сбивает ли счётчик оценка VO2max?

Счётчик использует оценку VO2max — так сказано в руководстве Garmin. Прямо по экрану это не проверить: группы в проверках собраны по лабораторному значению, а не по экранному, и обратный ход «у меня 58, значит на самом деле 64» из них не выводится. Мягкое чтение они разрешают: на верхнем краю, выше 55, занижение видели обе работы, значит экранное число там вряд ли завышено. Как оценка превращается в часы, Garmin не публикует — ни направления, ни величины. По тому, что видим мы, картина складывается так: заниженная оценка — счётчик считает тебя слабее и насчитывает больше часов. Проверяется это на себе: неделя утренних чисел рядом с самочувствием показывает, строг к тебе счётчик или мягок.

Какой максимум у времени восстановления Garmin, 96 часов?

Да, четыре дня — и это слова Garmin, а не форумное знание. В руководстве fēnix 8 строка виджета Recovery звучит так: «Displays your recovery time. The maximum time is four days». Четыре дня — это и есть 96 часов. Ищут этот потолок обычно мимо: на странице самого раздела Recovery Time он не назван, он стоит в таблице виджетов. Нижнюю границу шкалы Garmin не публикует, как и то, как нагрузка превращается в часы.

ИСТОЧНИКИ

1. Руководство Garmin fēnix 8 Series, раздел Recovery Time (редакция v10, ноябрь 2026; сверено 22.11.2026). Определение: «…to display how much time remains before you are fully recovered and ready for the next hard workout.» Появление и ход: «The recovery time appears immediately following an activity. The time counts down until it is optimal for you to attempt another hard workout.» Обновление: «The device updates your recovery time throughout the day based on changes in sleep, stress, relaxation, and physical activity.» Оговорка: «NOTE: The recovery time recommendation uses your VO2 max. estimate and may seem inaccurate at first.» Верхней границы, перевода нагрузки в часы и механики вклада сна и стресса на этой странице нет. Раздел относится к Performance Measurements.
2. Руководство Garmin fēnix 8 Series, таблица Glances, строка Recovery (редакция v10, ноябрь 2026; сверено 22.11.2026): «Displays your recovery time. The maximum time is four days.» Единственное место в этом руководстве, где мы нашли верхнюю границу счётчика названной: на странице самого раздела её нет.
3. Наш разбор 04 (VO2max). Смещение оценки по двум независимым проверкам против газоанализатора, обе на Forerunner 245, группы по лабораторному значению: ниже 45 мл/кг/мин завышение около 7 % (одна работа, Düking), выше 55 мл/кг/мин занижение на 3–6 мл/кг/мин (обе: Düking 3,0 для 55–61, Engel 6,3 для тех, кто выше 59,8).
4. Руководство Garmin fēnix 8, раздел Training Readiness (редакция v10; сверено 21.11.2026). Время восстановления названо среди входов оценки: sleep score (last night), recovery time, HRV status, acute load, sleep history (last 3 nights), stress history (last 3 days), dive history (last 24 hours).
5. Подписи об авторе расчёта в разделе Performance Measurements меняются между редакциями: у VO2max в v9 стоял Firstbeat Analytics™, в v10 — Garmin Human Performance Lab™. Поэтому кто именно считает время восстановления, мы не утверждаем ни в одну сторону.

Ещё в серии: 14 — Training Readiness · 04 — VO2max в часах

Серия разборов «Метрики Garmin» по первоисточникам. Опубликованные формулировки, пороги и границы — со ссылкой на руководство или на Firstbeat; наши объяснения и сообщения пользователей помечены.

ПОДКЛЮЧИ GARMIN К FIZKULT.AI

Перевод нагрузки в часы закрыт, и сам счётчик опирается на оценку VO2max. Физкульт каждое утро кладёт рядом величины, которые от этой оценки не зависят вовсе: твой сон, твой пульс покоя и вчерашний день — каждый к твоей же норме.

Физкульт читает данные Garmin сам и каждое утро присылает в Telegram понятный разбор: что говорят сон, восстановление и нагрузка и на что обратить внимание сегодня. Норму он считает по твоей собственной истории, а пока дней мало — так и говорит: «обычного пока не знаю: посчитано по 9 дням из 14 нужных». Подключаешь часы один раз — галочку Historical Data не пропусти: без неё норма наберётся только по новым дням, медленнее. Первая неделя — целиком и бесплатно.

t.me/fizkult_ai_bot

ПОДКЛЮЧИ ЧАСЫ — И КАЖДОЕ УТРО ПОЛУЧАЙ РАЗБОР СНА, ВОССТАНОВЛЕНИЯ И НАГРУЗКИ