УРОВЕНЬ СТРЕССА · РАЗБОР ДЛЯ АТЛЕТА

СТРЕСС В ЧАСАХ GARMIN: ЧТО ЗНАЧИТ ЧИСЛО И ПОЧЕМУ ПРИ ТЯЖЁЛОЙ НАГРУЗКЕ ЕГО НЕТ

Число, на которое многие не смотрят, молча кормит два числа, на которые смотрят чаще: история стресса за три дня входит в оценку готовности к тренировке (Training Readiness у Garmin; по нашему чтению, это та же величина, что в виджете стресса, хотя руководство этого не уточняет), а уровень стресса входит в Body Battery™. Есть и ещё факт, он объясняет дыру на экране: в часы тяжёлой нагрузки на графике разрыв, и это не сбой — в руководстве прямо сказано, что при слишком высокой активности измерения стресса не записываются. Дальше выясняется, что само слово «стресс» в часах обозначает две разные величины, а рядом стоит третья с тем же основанием — вариабельностью пульса. Разбор по руководствам Garmin: как развести все три, как читать шкалу 0–100 и что делать со своим числом.

СЛОВО «СТРЕСС» ОБОЗНАЧАЕТ ДВЕ РАЗНЫЕ ВЕЛИЧИНЫ

Со словом «стресс» у Garmin стоят две разные вещи: **уровень стресса** (Stress Level) и **тест стресса по вариабельности** (HRV Stress Test). Рядом с ними живёт третья — **статус вариабельности** (HRV Status), где слова «стресс» нет, а основание то же. У всех трёх в основе вариабельность пульса, то есть то, как меняются промежутки между ударами сердца. Одна ли это мера в трёх случаях, руководства не говорят.

СВЕРЕНО С РУКОВОДСТВАМИ 21 НОЯБРЯ 2026; КАКОЕ РУКОВОДСТВО ПОД КАКОЙ СТРОКОЙ — В ИСТОЧНИКАХ

	УРОВЕНЬ СТРЕССА	ТЕСТ ПО ВСР	СТАТУС ВАРИАБЕЛЬНОСТИ
Когда меряется	пока человек неактивен	по запросу, 3 минуты стоя	ночью, во сне
Чем снимается	в описании не названо, нагрудный датчик не упомянут	нагрудный пульсометр обязателен	запястье
Шкала	0–100, четыре полосы	1–100, полос нет	четыре категории, числовые границы не приведены
Горизонт	окно усреднения не названо; на экране — текущий уровень и график	разовый снимок	7 дней против базовой линии

Вот ради чего это стоит разводить. Уровень стресса не живёт сам по себе: по руководству fēnix 8 история стресса за последние три дня — один из семи входов оценки готовности к тренировке (Training Readiness у Garmin), а уровень стресса — один из четырёх входов Body Battery™. В списке входов готовности эта строка названа «stress history (last 3 days)»; **наше чтение:** это та же величина, что в дневном виджете стресса, хотя прямо руководство этого не говорит. Для Body Battery термин совпадает дословно. Сколько вход весит, не опубликовано ни в том, ни в другом случае. То есть строка, мимо которой многие листают, по нашему чтению участвует в тех двух числах, по которым решают, идти ли сегодня на тренировку.

УРОВЕНЬ СТРЕССА: КАК ЧИТАТЬ ШКАЛУ

Определение короткое: устройство анализирует вариабельность пульса, пока человек неактивен, и переводит её в шкалу от 0 до 100.

> «Устройство анализирует вариабельность твоего пульса, пока ты неактивен, чтобы определить общий стресс. Шкала уровня стресса — от 0 до 100: 0–25 — состояние покоя, 26–50 — низкий стресс, 51–75 — средний стресс, 76–100 — состояние высокого стресса.»
>
> **Оригинал:** Your device analyzes your heart rate variability while you are inactive to determine your overall stress. The stress level range is from 0 to 100, where 0 to 25 is a resting state, 26 to 50 is low stress, 51 to 75 is medium stress, and 76 to 100 is a high stress state.
>
> Руководство vívosmart 3, раздел Heart Rate Variability and Stress Level

НАЗВАНИЯ ПОЛОС — ПО РУКОВОДСТВУ VÍVOSMART 3; ПЕРЕВОД НАШ

ДИАПАЗОН	КАК НАЗЫВАЕТ GARMIN	ПО-РУССКИ
0–25	resting state	состояние покоя
26–50	low stress	низкий стресс
51–75	medium stress	средний стресс
76–100	high stress state	состояние высокого стресса

Полосы — это всё, что опубликовано про выход. Как вариабельность превращается в число, не сказано: ни окно усреднения, ни пороги внутри полос, ни какая мера вариабельности берётся. Известны вход и четыре полосы, остальное — наше чтение.

Отсюда практический вывод, и он про твоё число. Руководство задаёт полосы числами и ничего не говорит о подстройке под человека. **Наше чтение:** это общая шкала, а не твоя норма. 62 у того, кто обычно держится около 30, и 62 у того, кто обычно около 60, — это разные новости под одинаковой подписью «средний стресс». Нормальным для тебя будет твой собственный обычный уровень, и увидеть его можно только из ряда: какие значения повторяются у тебя день за днём в похожих условиях. Один замер сам по себе говорит мало.

ЧЬИ ЭТО РУКОВОДСТВА

Полосы и их названия мы приводим по руководству vívosmart 3: там определение стоит целиком, с числами. Отдельной страницы про уровень стресса в руководстве fēnix 8 мы не нашли — там метрика описана строкой в списке виджетов. Загляни в руководство своей модели: это описание функции в названных руководствах, а не обязательство для всех часов Garmin.

ПОЧЕМУ ПРИ ТЯЖЁЛОЙ НАГРУЗКЕ СТРЕССА НЕТ

Это сказано прямо, и формулировка жёстче, чем ожидаешь: при высокой активности измерения не просто не показываются — они не записываются.

> «Показывает твой текущий уровень стресса и график уровня стресса. Если ты слишком активен, чтобы часы могли определить твой уровень стресса, измерения стресса не записываются.»
>
> **Оригинал:** Displays your current stress level and a graph of your stress level. If you are too active for the watch to determine your stress level, stress measurements are not recorded.
>
> Руководство fēnix 8, редакция v10, раздел Glances, строка виджета Stress

Наше чтение: где проходит порог «слишком активен», Garmin не называет. В часы тяжёлой работы разрыв ожидаем; на спокойной прогулке замеры могут и записываться.

Отсюда два следствия, и оба практические.

Первое: разрыв в дневном графике — условие метрики, а не поломка. Минуты, которые часы сочли слишком активными, в расчёт не попали; искать там потерянные данные незачем. **Наше чтение:** дневным мы называем график за сутки, который видно в приложении; за какой период рисует график виджет на часах, руководство не называет.

Второе: число на выходе из зала не измеряет, как тяжело далась тренировка. Оно снято уже после, когда ты успокоился. Цену самой тренировки смотри в ней самой и в тренировочной нагрузке — это наш совет, а не правило Garmin.

А вот как влияет на замер в покое тренировка, закончившаяся полчаса назад, нигде не опубликовано. **Наше предположение:** замер сразу после нагрузки стоит читать осторожнее, чем вечерний в спокойной обстановке, — иначе последствие тренировки легко принять за что-то другое. На этом же предположении построен порядок шагов ниже.

ПОЧЕМУ СТРЕСС ВЫСОКИЙ, КОГДА ТЫ НИЧЕГО НЕ ДЕЛАЕШЬ

Вопрос звучит как претензия к часам, а на самом деле описывает устройство метрики: она и считается именно в такие минуты — пока ты неактивен. **Наше чтение:** высокое значение в покое само по себе не означает, что прямо сейчас происходит что-то плохое.

По руководству vívosmart 3 на уровень стресса влияют тренировки, физическая активность, сон, питание и общий жизненный стресс; весов у этих факторов руководство не даёт. **Наше чтение:** поэтому высокое значение утром может быть последствием вчерашней работы или короткой ночи — а может и сегодняшнего дня. По одному числу выбрать из этого списка нельзя, зато можно по ряду — если высокие значения появляются на следующий день после тяжёлых тренировок и не появляются в остальные, причина видна без всяких формул.

ЧЕМ ОТЛИЧАЮТСЯ ТЕСТ ПО ВСР И СТАТУС ВАРИАБЕЛЬНОСТИ

Тест стресса по вариабельности — отдельный разовый замер, а не дневная лента. Чтобы его увидеть, нужен нагрудный датчик.

> «Прежде чем ты сможешь увидеть оценку стресса по вариабельности пульса (HRV), нужно надеть нагрудный пульсометр Garmin и подключить его к устройству.»
>
> **Оригинал:** Before you can view your heart rate variability (HRV) stress score, you must put on a Garmin chest heart rate monitor and pair it with your device.
>
> Руководство Forerunner 935, раздел HRV Stress Test

Тест длится три минуты, человек стоит неподвижно, шкала — от 1 до 100. Что значит конкретное число, не расшифровано: полос, как у дневного стресса, здесь нет. Следствие простое: по этому руководству с запястья такого теста не получить, с дневным стрессом его число не сравнивается, и смысл есть только в ряду своих тестов, снятых одинаково — то же время суток, та же поза, то же состояние до теста. Это наш совет, а не правило Garmin.

Статус вариабельности снимается ночью и показывает одну из четырёх категорий. Часы читают пульс на запястье во сне и сравнивают семидневное среднее с твоей базовой линией (для категории Poor — с нормальным диапазоном для твоего возраста).

ФОРМУЛИРОВКИ GARMIN — РУКОВОДСТВО FĒNIX 8, РЕДАКЦИЯ V10, СВЕРЕНО 21.11.2026; ПРАВАЯ КОЛОНКА НАША

КАТЕГОРИЯ	ЧТО ГОВОРИТ GARMIN	ЧТО С ЭТИМ ДЕЛАТЬ
Balanced	семидневное среднее — внутри твоего базового диапазона	по этому признаку менять ничего не нужно
Unbalanced	семидневное среднее — выше или ниже базового диапазона	смотреть вместе с нагрузкой и сном за ту же неделю
Low	семидневное среднее — заметно ниже базового диапазона	то же плюс пройти процедуру ниже
Poor	значения в среднем заметно ниже нормального диапазона для твоего возраста	то же; держится недели две и есть другие жалобы — к врачу

Статус не появится, пока не наберутся **три недели ровных данных сна** — это сказано прямым предложением. Что такое «заметно ниже» в числах и откуда взяты возрастные нормы, не опубликовано. И формулировки Garmin здесь осторожные: сбалансированный статус «может указывать на положительные признаки здоровья», а несбалансированный или плохой «может быть признаком усталости, повышенной потребности в восстановлении или возросшего стресса» — «может», а не «показывает». **Наше чтение:** эту осторожность стоит перенять и к собственным выводам.

Выходит, уровень стресса и статус вариабельности опираются на одно основание — вариабельность пульса — и смотрят на него с разных сторон. Первый снимает его, пока ты неактивен, и отвечает «как сейчас» — хотя за какое окно считается это «сейчас», не названо. Второй собирает его за ночь и неделю и отвечает «как у тебя последнюю неделю против твоей же базы». Совпадать они не обязаны: определения разные. **Наше чтение:** расхождение само по себе ещё не говорит об ошибке прибора.

ЧТО ДЕЛАТЬ СО СВОИМ ЧИСЛОМ

Процедура на один вечер и потом десять минут в неделю. Экраны названы так, как они называются в списке виджетов fēnix 8.

1. Открой виджет Stress и посмотри не число, а день целиком. Виджет показывает текущий уровень и график. Запиши две вещи: в какой полосе ты проводишь большую часть спокойного времени и где на графике разрывы. Разрыв во время тяжёлой нагрузки ожидаем; разрыв в спокойные часы, по нашему чтению, значит, что часы были сняты или не смогли снять замер. Если график дырявый почти весь день, наш совет: проверь, плотно ли сидит ремешок и носишь ли ты часы постоянно.

2. Собери ряд за неделю в Garmin Connect™. Там хранится дневной уровень стресса и долгосрочные тренды. Возьми семь дневных значений подряд: по одному дню норму не увидеть, по семи видно. Как дневной уровень получается из замеров, руководство не говорит. Наше чтение: это одно число на сутки, время суток в нём не выбрать. Если хочешь сравнивать одинаковые часы, открывай график стресса за день, если он у тебя есть, и бери спокойный вечерний отрезок, не сразу после нагрузки.

3. Отметь рядом тяжёлые тренировки и короткие ночи. Это и есть разбор. Если высокие значения приходятся на дни после тяжёлой работы или после короткой ночи — наша гипотеза: причина в них, и проверяется она разгрузкой. Если значения стоят ровно и с нагрузкой не связаны, то, по нашему чтению, нагрузка их не объясняет: смотри сон и самочувствие, а если держится недели две — покажись врачу.

4. Сверь с ночной стороной — виджет HRV status. Он отвечает за неделю, а не за ночь, поэтому читать его нужно вместе с рядом из пункта 2. Если статуса ещё нет — это нормально, он приходит после трёх недель ровного сна; проходи пункт без него. Совпали (дневной стресс выше обычного и статус ушёл из базового диапазона) — сигнал устойчивый; разошлись — верить стоит ряду из семи дней, а не одному дневному замеру. И то и другое — наше чтение, таких правил руководство не даёт.

5 Сформулируй вывод одной фразой и назови срок. Звучит он так: «мои обычные значения — такие-то, сейчас держится выше столько-то дней, совпадает это вот с чем, и я смотрю до такого-то числа». Последняя часть обязательная: без даты, к которой ждёшь возврата, наблюдение не кончается решением.

И обратный ход, ради которого всё это и нужно. Если утром Garmin показал низкую готовность к тренировке (Training Readiness), а причины не видно, открой стресс за последние три дня: это один из семи входов оценки. **Наше чтение:** спокойный ряд стресса при низкой готовности — причину стоит искать среди остальных входов; три высоких дня подряд — возможно, часть ответа. Сколько именно вход весит, Garmin не публикует, так что это направление поиска, а не расчёт.

Чего делать не надо: искать тяжёлую тренировку в дневном графике (её там, скорее всего, нет), сравнивать число теста по ВСР с дневным стрессом (разные шкалы и приборы) и сводить три величины в одну «общую картину стресса» — разные окна и шкалы дают число, которое нечем обосновать.

Тренерская гипотеза, а не вывод прибора: если высокие значения держатся несколько дней подряд в спокойные часы — не сразу после нагрузки — и при этом идут тяжёлые тренировочные дни, похоже, что ты перегрузился и не успеваешь восстанавливаться. Убери одну-две жёсткие тренировки и посмотри, снизятся ли значения за неделю-две. Если не снижаются или рядом заметно ещё что-то — сон, вес, настроение — покажись врачу: такое дают не только тренировки.

ЧАСТЫЕ ВОПРОСЫ

Что значит число стресса в часах Garmin?

Это уровень стресса по шкале от 0 до 100. По руководству vívosmart 3 устройство анализирует вариабельность пульса, пока человек неактивен, и полосы названы так: 0–25 состояние покоя, 26–50 низкий стресс, 51–75 средний, 76–100 высокий. Как именно вариабельность превращается в число — за какое окно оно усредняется и какие пороги стоят внутри полос — в руководстве не раскрыто.

Стресс 62 — это много?

62 попадает в полосу 51–75, которую Garmin называет средним стрессом. Руководство vívosmart 3 называет и дневной уровень стресса в Garmin Connect, но как он получается из замеров, не описано; относятся ли полосы к нему так же, как к текущему числу, — наше чтение. О том, что полосы подстраиваются под человека, руководство не говорит, поэтому читаем их как общую шкалу, а не как твою норму (наше чтение). Нормальным для тебя будет твой собственный обычный уровень, а он виден только из ряда — из того, какие значения повторяются у тебя день за днём в похожих условиях. Поэтому 62 у человека, который обычно держится около 30, и 62 у того, кто обычно около 60, означают разное.

Почему при тяжёлой нагрузке стресс не показывается?

Потому что при высокой активности измерения не ведутся: в руководстве fēnix 8 это сказано прямо — если ты слишком активен, чтобы часы могли определить уровень стресса, измерения стресса не записываются. Основание метрики — вариабельность пульса, которую устройство анализирует, пока человек неактивен. Поэтому на дневном графике в часы тяжёлой нагрузки остаётся разрыв, и это условие метрики, а не поломка часов. Где именно проходит порог «слишком активен», руководство не называет.

Почему стресс высокий, когда я ничего не делаю?

Потому что метрика и меряется именно в такие минуты — пока человек неактивен. На уровень стресса, по руководству vívosmart 3, влияют тренировки, физическая активность, сон, питание и общий жизненный стресс. Наше чтение: поэтому высокое значение в покое может быть последствием вчерашней нагрузки или короткой ночи, а не того, что происходит прямо сейчас. Какой из этих факторов сработал в конкретный день, по одному числу не определить.

Насколько точен уровень стресса в Garmin?

Своей проверки точности Garmin не публикует, независимые есть. Лабораторная работа с предрегистрацией (Stress and Health, 2025) сравнила vívosmart 4 с нагрудным ремнём: число стресса отличало задачу на стресс от покоя и шло вслед за показателями вариабельности с ремня, но то, насколько напряжённым человек сам себя чувствует, предсказывало слабо — хуже обычного пульса. Полевая работа на 781 студенте с теми же часами (Journal of Psychopathology and Clinical Science, 2025) нашла, что у большинства связь между стрессом в часах и собственными ответами очень слабая или её нет вовсе. То есть число идёт вслед за чем-то настоящим в теле и плохо угадывает то, что человек чувствует. Из расчёта Garmin публикует вход и четыре полосы; окно усреднения, пороги внутри полосы и то, какая мера вариабельности взята, не опубликованы. Наш вывод: читать число как отклонение от собственного обычного уровня и сверять с самочувствием, а не как замер состояния с известной погрешностью — поэтому разбор на этой странице построен на отрезке дней, а не на одном замере.

Чем отличаются уровень стресса, тест стресса по ВСР и статус вариабельности?

Уровень стресса считается, пока ты неактивен, и даёт число 0–100 с четырьмя полосами (по руководству vívosmart 3). Тест стресса по вариабельности — разовый: три минуты стоя неподвижно, по руководству Forerunner 935 обязателен нагрудный пульсометр Garmin, шкала 1–100 без полос. Статус вариабельности приходит после ночи и показывает одну из четырёх категорий, сравнивая семидневное среднее с твоей базовой линией; на fēnix 8 он появляется только после трёх недель ровных данных сна. Основание у всех трёх — вариабельность пульса, но приборы, условия и горизонты разные, поэтому их числа не переводятся друг в друга.

Влияет ли уровень стресса на готовность к тренировке в Garmin?

Да. По руководству fēnix 8 история стресса за последние три дня — один из семи входов оценки готовности к тренировке (Training Readiness), а уровень стресса — один из четырёх входов Body Battery. Та же ли это величина, что в дневном виджете стресса, руководство для готовности прямо не говорит: это наше чтение. Сколько именно весит этот вход, Garmin не публикует, поэтому посчитать его вклад в итоговое число нельзя. Практически это значит, что число, на которое многие не смотрят, всё равно участвует в тех двух числах, на которые смотрят чаще.

Высокий стресс в Garmin — это перегрузка или болезнь?

Из числа это не определить: что именно сдвинуло вариабельность, в руководстве не раскрыто. Тренерская гипотеза: если высокие значения держатся несколько дней подряд в спокойные часы — не сразу после нагрузки — и при этом идут тяжёлые тренировочные дни, похоже, что ты перегрузился. Убери одну-две жёсткие тренировки и посмотри, снизятся ли значения за неделю-две. Если не снизились или рядом появилось что-то ещё — сон, вес, настроение — покажись врачу: такое дают не только тренировки. Это тренерский ориентир, не диагноз.

Что делать, если стресс держится высоким несколько дней подряд?

Сначала собрать ряд: семь дневных значений подряд в Garmin Connect, чтобы стало видно, какой уровень для тебя обычный — полосы Garmin описывают общую шкалу, а не твою норму. Потом отметить рядом тяжёлые тренировки и короткие ночи и сверить с ночным статусом вариабельности. Если высокие значения идут после тяжёлых дней, тренерская гипотеза простая: убрать одну-две жёсткие тренировки и посмотреть неделю-две. Если за это время не вернулось или рядом появилось что-то ещё — сон, вес, настроение — покажись врачу: такое дают не только тренировки. Это тренерский ориентир, не диагноз.

КОРОТКО

- По руководству vívosmart 3 уровень стресса считается по вариабельности пульса, пока человек неактивен; шкала 0–100, четыре полосы: 0–25 покой, 26–50 низкий, 51–75 средний, 76–100 высокий.
- В руководстве fēnix 8 сказано прямо: при слишком высокой активности измерения стресса не записываются. Отсюда разрыв на дневном графике в часы тяжёлой нагрузки; где проходит порог, не названо.
- Наше чтение: полосы описывают общую шкалу — о подстройке под человека руководство не говорит, поэтому своя норма видна только из ряда.
- По руководству Forerunner 935 тесту стресса по вариабельности обязателен нагрудный пульсометр; он длится три минуты стоя, шкала 1–100 без полос. На fēnix 8 статус вариабельности снимается во сне с запястья, появляется после трёх недель данных и даёт четыре категории.
- История стресса за три дня — один из семи входов готовности к тренировке (Training Readiness), уровень стресса — один из четырёх входов Body Battery. Та же ли это величина, что в дневном виджете стресса, руководство для готовности не уточняет — это наше чтение. Веса входов не опубликованы.

ГДЕ ПРОХОДИТ ГРАНИЦА

- Как вариабельность превращается в число от 0 до 100, не раскрыто: ни окно усреднения, ни пороги внутри полос, ни какая именно мера вариабельности считается.

- Для теста по BCP не сказано, в какую сторону читать шкалу 1–100 и что значит конкретное число. Для статуса вариабельности не названа мера (RMSSD, SDNN) и не даны числовые границы базового диапазона.
- Не сказано, как влияет на замер в покое тренировка, закончившаяся недавно. Совет читать такие замеры осторожнее — наше предположение.
- Веса уровня стресса внутри готовности к тренировке и внутри Body Battery не опубликованы, поэтому вклад этого входа посчитать нельзя.
- Определение уровня стресса и полосы приводятся по руководству vívosmart 3; отдельной страницы про уровень стресса в руководстве fēnix 8 мы не нашли, там метрика описана строкой виджета. Требование нагрудного датчика — по руководству Forerunner 935. Это описание функции в названных руководствах, а не обязательство для любой модели.
- Проверки точности уровня стресса мы не нашли: ни собственной работы Garmin, ни независимой в том корпусе источников, который просмотрели. Это значит, что нам не встретилось измерения, насколько значение совпадает с реальным состоянием, — и не значит, что сам сигнал плох: вариабельность пульса меряется и проверяется отдельно от этой шкалы.
- Связь «высокие значения рядом с тяжёлыми днями — похоже, перегрузился» — наша тренерская гипотеза, а не заявление Garmin.
- Наши объяснения помечены словами «наше предположение», «наше чтение», «наш совет», «гипотеза».

ИСТОЧНИКИ

1. Руководство Garmin vívosmart 3, раздел Heart Rate Variability and Stress Level (сверено 21.11.2026): «Your device analyzes your heart rate variability while you are inactive to determine your overall stress. The stress level range is from 0 to 100, where 0 to 25 is a resting state, 26 to 50 is low stress, 51 to 75 is medium stress, and 76 to 100 is a high stress state.» Там же — перечень того, что влияет на уровень стресса: тренировки, физическая активность, сон, питание и общий жизненный стресс, и указание, что дневной уровень стресса и долгосрочные тренды доступны в Garmin Connect™.
2. Руководство Garmin fēnix 8, раздел Glances (редакция v10; сверено 21.11.2026), строка виджета Stress: «Displays your current stress level and a graph of your stress level.» И там же: «If you are too active for the watch to determine your stress level, stress measurements are not recorded.» Там же строка виджета HRV status: «Displays your seven-day average of your overnight heart rate variability.» Отдельной страницы про уровень стресса в этом руководстве мы не нашли.
3. Руководство Garmin Forerunner 935, раздел HRV Stress Test (сверено 21.11.2026): «Before you can view your heart rate variability (HRV) stress score, you must put on a Garmin chest heart rate monitor and pair it with your device.» Там же — три минуты стоя неподвижно и шкала 1–100.
4. Руководство Garmin fēnix 8, раздел Heart Rate Variability Status (редакция v10; сверено 21.11.2026): «Your watch analyzes your wrist heart rate readings while you are sleeping to determine your heart rate variability (HRV).» «The watch requires three weeks of consistent sleep data to display your heart rate variability status.» Категории: Balanced — «Your seven-day average HRV is within your baseline range»; Unbalanced — «Your seven-day average HRV is above or below your baseline range»; Low — «Your seven-day average HRV is well below your baseline range»; Poor — «Your HRV values are averaging well below the normal range for your age». Модальность: «A balanced HRV status may indicate positive signs of health…» и «An unbalanced or poor status may be a sign of fatigue, greater recovery needs, or increased stress.»

ИСТОЧНИКИ · ПРОДОЛЖЕНИЕ

5. Руководство Garmin fēnix 8, раздел Training Readiness (редакция v10; сверено 21.11.2026): среди семи входов названа история стресса за последние три дня — «Stress history (last 3 days)».
6. Руководство Garmin fēnix 8, раздел Body Battery (редакция v10; сверено 21.11.2026): уровень стресса назван одним из четырёх входов — «Your watch analyzes your heart rate variability, stress level, sleep quality, and activity data».

Ещё в серии: 13 — Body Battery · 14 — Training Readiness

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

Слово «стресс» на часах — две разные метрики, а ночной статус вариабельности — третья, на той же вариабельности пульса.

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