TRAINING READINESS · РАЗБОР ДЛЯ АТЛЕТА

TRAINING READINESS В ЧАСАХ GARMIN: СЕМЬ ВХОДОВ В ОДНОМ ЧИСЛЕ — И ЧТО ДЕЛАТЬ, КОГДА ЭТО ЧИСЛО НИЗКОЕ

Утром на экране «готовность 41», оранжевая зона. Наше прочтение: 41 — это не запрет, а «пора сбавить», и ниже сказано, что именно сбавить. Время восстановления при этом — не соседняя метрика, а один из семи входов этого числа; а на новых часах статус вариабельности первые три недели не показывается. Garmin публикует все семь входов и границы всех пяти зон, но не публикует, сколько каждый вход весит, и не описывает экрана с разбивкой по входам; у части входов есть собственные виджеты. Разбор по действующему руководству fēnix 8 (редакция v10, ноябрь 2026): что сказано прямо, что вычитали мы, что делать сегодня и как собрать причину руками.

ЧТО ТАКОЕ TRAINING READINESS И КАК ЧИТАТЬ ЗОНЫ

Определение Garmin короткое.

> «Твоя готовность к тренировке — это число и короткое сообщение, которые помогают понять, насколько ты готов тренироваться каждый день.»
>
> **Оригинал:** Your training readiness is a score and a short message that helps you determine how ready you are for training each day.
>
> Руководство fēnix 8, редакция v10, раздел Training Readiness

Число считается непрерывно и обновляется в течение дня — это тоже сказано прямым предложением. Шкала идёт **от 1 до 100** и делится на пять зон, у каждой свой цвет и своя короткая фраза.

ЗОНЫ, ЦВЕТА И ФРАЗЫ — КАК ИХ ДАЁТ GARMIN (FĒNIX 8, V10, СВЕРЕНО 21.11.2026); ПЕРЕВОД НАШ

БАЛЛЫ	ЗОНА	ЦВЕТ	ФРАЗА GARMIN	ПО-РУССКИ
95–100	Prime	фиолетовый	Best possible	лучше не бывает
75–94	High	синий	Ready for challenges	готов к серьёзной работе
50–74	Moderate	зелёный	Good to go	можно идти

ЗОНЫ, ЦВЕТА И ФРАЗЫ — КАК ИХ ДАЁТ GARMIN (FĒNIX 8, V10, СВЕРЕНО 21.11.2026); ПЕРЕВОД НАШ · ПРОДОЛЖЕНИЕ

БАЛЛЫ	ЗОНА	ЦВЕТ	ФРАЗА GARMIN	ПО-РУССКИ
25–49	Low	оранжевый	Time to slow down	пора сбавить
1–24	Poor	красный	Let your body recover	дай телу восстановиться

Обрати внимание на вторую зону: 75–94 называется **High**, а не Ready. Сверено по действующей редакции v10.

Число 41 из начала разбора — пример; оно попадает в Low, «пора сбавить». **Наше прочтение:** фраза говорит о направлении, а не о запрете — по определению Garmin, число помогает понять, насколько ты готов тренироваться.

Сказано это про fēnix 8. Другие модели мы не проверяли: границы зон и набор входов у них могут быть иными, и переносить таблицу на свои часы без проверки не стоит.

ЧТО ЭТО МЕНЯЕТ В СЕГОДНЯШНЕЙ ТРЕНИРОВКЕ

Самый частый вопрос к этому числу — не «из чего оно», а «идти или не идти». Разбор входов ниже, а короткий ответ такой. Дальше — наш тренерский совет поверх зон Garmin, а не рекомендация производителя: Garmin даёт зону и фразу, а что делать с тренировкой, решаем мы.

Prime, High и Moderate (50 и выше). Делай, что собирался. **Наше прочтение:** все три фразы Garmin — «лучше не бывает», «готов к серьёзной работе», «можно идти» — про одно: серьёзных причин менять план нет. Разница между 95 и 55 обычно плана не меняет; личный рекорд на 55 мы бы не торопились ставить.

Low (25–49). Лёгкую и спокойную работу делай как собирался. Тяжёлую — интервалы, темповую, длинную — перенеси или урежь. **Наше прочтение:** знакомая разовая причина — поздний отбой, перелёт, нервный день — тяжёлую работу не возвращает: сон и стресс входят в число, и оно отражает именно их. **Наше предположение:** раз окна у этих входов — три ночи и три дня, отголосок может держаться несколько суток; скорости возврата Garmin не описывает. Другое дело, когда число собрано без тебя: часы ночью были сняты, сон не записался, статуса вариабельности ещё нет первые три недели. Тогда верить стоит самочувствию — как сверять, в пункте 4 ниже.

Poor (1–24). Тяжёлую работу не ставь. Лёгкая — по самочувствию. Если такое держится не первый день, смотри «Что делать с низкой готовностью» ниже: там разбор и срок.

И отдельно про «какое число нормальное»: такого числа нет. Зоны описывают общую шкалу, а не твою норму. Нормальным для тебя будет то, что видно из твоего собственного ряда утр. Пока ряда нет, иди по зонам; набрал 7–10 утр — ориентируйся на своё обычное.

ИЗ ЧЕГО СКЛАДЫВАЕТСЯ ЧИСЛО

Входов семь, и Garmin называет их прямо: оценка сна за прошлую ночь; время восстановления; статус вариабельности пульса; острая нагрузка; история сна за последние три ночи; история стресса за последние три дня; история погружений за последние 24 часа.

Окна названы у четырёх входов из семи: ночь, три ночи, три дня, сутки. У времени восстановления и статуса вариабельности окна нет вовсе, у острой нагрузки оно названо словами, но без числа — «за последние несколько дней». Веса не раскрыты ни у одного.

Три входа стоит разобрать отдельно, потому что каждый из них приносит в готовность собственную оговорку.

Время восстановления. Это не соседняя оценка, а один из семи входов. Garmin определяет его как время, которое остаётся до полного восстановления и готовности к следующей тяжёлой тренировке, и обновляет в течение дня по изменениям в сне, стрессе, расслаблении и физической активности; максимум — четверо суток. Там же стоит оговорка: рекомендация опирается на оценку VO2 max и поначалу может казаться неточной. Оговорка не пустая. **Наше предположение:** в разборе 4 «VO2max в часах» мы показывали, что ошибка этой оценки не ровная по шкале — слабым часы завышают, сильным занижают; если так, через время восстановления перекос может доходить и до готовности. Garmin этой связи не описывает, и направление сдвига из опубликованного не выводится. **Наш вывод при этом предположении:** читать готовность стоит по собственному ряду утр, а не только по общей шкале.

Острая нагрузка. Определение Garmin даёт прямо: это взвешенная сумма избыточного потребления кислорода после нагрузки (EPOC) за последние несколько дней. Сколько именно дней — не сказано; какие веса — не сказано. **Наше наблюдение:** вход, отвечающий за недавнюю нагрузку, определён без числа дней и без весов.

Статус вариабельности пульса. Чтобы его показать, часам нужны три недели ровных данных сна. Статус бывает четырёх видов — Balanced, Unbalanced, Low, Poor; определения всех четырёх — в источниках. Если данных мало, статуса нет вовсе. Про несбалансированный и плохой статус Garmin пишет, что они **могут быть признаком усталости, повышенной потребности в восстановлении или возросшего стресса** — три разные причины в одной фразе. **Наш вывод из этого:** вариабельность называет, что организму хуже, но не называет почему, и разобрать это можно только по остальным входам.

СЕДЬМОЙ ВХОД РАБОТАЕТ ЖЁСТЧЕ ОСТАЛЬНЫХ

Оценка готовности недоступна 24 часа после погружения глубже 4,6 метра (15 футов) и дольше трёх минут. Не занижена — недоступна. Порог — про дайвинг и фридайвинг; наше замечание: в обычном бассейне глубина, как правило, меньше, так что пловца это касается редко. Остальные шесть входов с погружениями не связаны.

ЧЕМ ОНА ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ BODY BATTERY

Рядом с Training Readiness в часах живёт Body Battery™ — отдельная шкала, которую Garmin сравнивает с датчиком топлива. Их часто принимают за одно и то же.

ПО РУКОВОДСТВУ FĒNIX 8, РЕДАКЦИЯ V10, СВЕРЕНО 21.11.2026

	TRAINING READINESS	BODY BATTERY
О чём говорит по описанию	насколько ты готов тренироваться сегодня	сколько у тебя резервной энергии
Входов	семь: сон за ночь, время восстановления, статус вариабельности, острая нагрузка, сон за 3 ночи, стресс за 3 дня, погружения за 24 часа	четыре: вариабельность пульса, уровень стресса, качество сна, данные активности
Шкала	1–100, пять зон с цветами	5–100, четыре полосы
Названия	Prime 95–100, High 75–94, Moderate 50–74, Low 25–49, Poor 1–24	very low 5–25, low 26–50, medium 51–75, high 76–100
Окна входов	названы у четырёх из семи	не названы ни у одного

Наше наблюдение: разница видна по составу. В готовности есть время восстановления и острая нагрузка — то есть она привязана к твоей тренировочной работе; в Body Battery входят данные активности, но времени восстановления нет. Отсюда практическое следствие: одно и то же утро может дать два разных числа, и это не ошибка часов, а два разных вопроса — «сколько у тебя сил вообще» и «готов ли ты к нагрузке».

ЧТО ДЕЛАТЬ С НИЗКОЙ ГОТОВНОСТЬЮ

Веса входов закрыты, но сами входы опубликованы. Разбивки по входам на экране готовности руководство не описывает: виджет готовности, по описанию, показывает число и короткую фразу; Garmin Connect™ хранит историю оценок, а про разбор по входам там руководство не говорит. Зато у части входов есть собственные виджеты, и по ним причина собирается руками.

1. Прочитай зону и фразу, а не только число. 41 — это Low, «пора сбавить»; 20 — Poor, «дай телу восстановиться». Наше прочтение: главное здесь зона и фраза, число внутри зоны второстепенно. Если часам нет трёх недель, помни: статуса вариабельности ещё может не быть, а он один из семи входов.

2. Открой входы по одному, в их собственных виджетах. Четыре виджета прямо соответствуют входам по названию: Sleep score — общее время сна, оценка и стадии за прошлую ночь; Recovery — время восстановления, максимум четверо суток; HRV status — семидневное среднее ночной вариабельности; Stress — текущий уровень стресса и график. Два из них покрывают вход не целиком: виджет сна показывает прошлую ночь, а вход считает ещё и три ночи; виджет стресса, по описанию, показывает текущий уровень и график, а за какой период график, описание не говорит — вход же считает три дня. Острая нагрузка отдельного виджета в списке не имеет; наше предположение: искать её стоит в Training status, где показана нагрузка, — что это та же величина, руководство прямо не говорит. Наше прочтение: один явно провалившийся вход объясняет число лучше, чем семь «средних».

3. Раздели одну плохую ночь и три плохих. Два входа — история сна за три ночи и история стресса за три дня. Одна короткая ночь после нормальной недели и три подряд — разные утра, хотя число на экране может совпасть. Виджет сна показывает прошлую ночь; чтобы увидеть три подряд, ищи историю сна в приложении Garmin Connect™ — в источниках этого разбора про неё не сказано, проверь у себя.

4. Сверь число с ощущением и реши, кому верить. Как ноги, как настроение, хочется ли тренироваться. Совпало — иди по числу. Не совпало — верь самочувствию в лёгкий день и числу в тяжёлый: цена ошибки разная. Наше прочтение: пропущенная лёгкая тренировка обычно ничего не стоит, а тяжёлая через силу может стоить заметного отката. Исключение — когда число собрано без тебя: часы сняты, сон не записался, статуса вариабельности ещё нет; тогда самочувствию стоит верить и в тяжёлый день.

5. Собери ряд из 7–10 утр и отметь рядом тяжёлые тренировки. Одно утро не значит ничего, а ряд показывает, липнет ли низкая готовность к тяжёлым дням или стоит ровно сама по себе.

Тренерская гипотеза, а не вывод прибора: если готовность держится в Low или Poor несколько дней подряд, а рядом тяжёлые тренировки и плохой сон, похоже, что ты перегрузился и не успеваешь восстанавливаться. Замени одну-две жёсткие тренировки лёгкими и посмотри, поднимется ли число за неделю-две. Если не поднимается или рядом заметно ещё что-то — сон, вес, настроение — покажись врачу: такое дают не только тренировки.

ЧАСТЫЕ ВОПРОСЫ

Что такое Training Readiness в часах Garmin простыми словами?

Это оценка готовности к тренировке: число от 1 до 100 и короткая фраза к нему, по описанию Garmin помогающие понять, насколько ты готов тренироваться сегодня. Число пересчитывается непрерывно и обновляется в течение дня — об этом Garmin говорит прямым предложением. История оценок хранится в аккаунте Garmin Connect™.

Из чего Garmin считает готовность к тренировке?

По руководству fēnix 8 входов семь: оценка сна за прошлую ночь, время восстановления, статус вариабельности пульса, острая нагрузка, история сна за три ночи, история стресса за три дня и история погружений за 24 часа. У четырёх входов окно названо прямо — ночь, три ночи, три дня, сутки; у времени восстановления и статуса вариабельности окна нет, а у острой нагрузки окно названо словами — «за последние несколько дней» — без числа. Сколько весит каждый вход, Garmin не публикует.

Какие бывают зоны Training Readiness и что значит каждая?

Шкала идёт от 1 до 100, зон пять, у каждой свой цвет и короткая фраза: Prime 95–100, фиолетовая, «Best possible»; High 75–94, синяя, «Ready for challenges»; Moderate 50–74, зелёная, «Good to go»; Low 25–49, оранжевая, «Time to slow down»; Poor 1–24, красная, «Let your body recover». Так сказано про fēnix 8 в редакции руководства v10; на других моделях границы могут отличаться. Зона — ориентир Garmin по общей шкале, а не твоя личная норма.

Готовность 41 — значит, тренироваться нельзя?

Нет. 41 попадает в зону Low, и фраза Garmin к ней — «Time to slow down», то есть «пора сбавить», а не «не тренируйся». Наш тренерский совет, не рекомендация Garmin: лёгкую или спокойную работу делай как собирался, а тяжёлую — интервалы, темповую, длинную — перенеси или урежь. Наше прочтение: знакомая разовая причина вроде позднего отбоя или перелёта объясняет число, но тяжёлую работу не возвращает. Из одного числа не определить, почему оно низкое: короткий сон, тяжёлый вчерашний день и ушедшая вниз вариабельность дают похожий результат.

Как повысить готовность к тренировке в Garmin?

Напрямую число не поднимается: это не настройка, а расчёт по семи входам. На пять из них человек влияет косвенно: сон за прошлую ночь, сон за три ночи, стресс за три дня, а также время восстановления и острая нагрузка — они зависят от тренировочной нагрузки и режима дня (наше прочтение; прямой связи Garmin не описывает). На статус вариабельности пульса напрямую не влияют (наше прочтение): он складывается за семь ночей. Поэтому работает только медленный путь — добрать сна несколько ночей подряд и убрать одну-две жёстких тренировки, — а не попытка изменить что-то за одно утро. Быстрых способов поднять число в руководстве не названо.

Почему готовность меняется в течение дня?

Garmin прямо пишет, что оценка считается непрерывно и обновляется в течение дня. Часть входов тоже живёт днём: время восстановления, по руководству, обновляется по изменениям в сне, стрессе, расслаблении и физической активности. Наш вывод: смотри число утром, до тренировки, и читай его как стартовое, а не как итог дня; вечернее значение отвечает уже на другой вопрос. Что именно двигает число в течение дня и с каким шагом, Garmin не публикует.

Почему на новых часах нет готовности или она неполная?

Один из семи входов — статус вариабельности пульса, а для него, по руководству Garmin, часам нужны три недели ровных данных сна; пока их нет, статуса нет. Наш вывод: полноценной готовности раньше этого срока ждать не стоит. Что именно показывают часы в первые три недели и как считается число без одного входа, Garmin не описывает. Пока статуса нет, смотри оценку сна и время восстановления по отдельности, в их собственных виджетах.

Почему готовность к тренировке низкая?

Низкое число значит, что просел один из семи входов или сразу несколько, а экран готовности не говорит, какой именно. Обычные кандидаты: короткая ночь, две-три плохие ночи подряд, время восстановления, которое ещё тикает после тяжёлой тренировки, выросшая острая нагрузка, статус вариабельности ниже твоего базового диапазона. Веса Garmin не публикует, поэтому само число причину не называет — её находят, открывая входы по одному в их собственных виджетах: оценка сна, восстановление, статус вариабельности, стресс. Тренерский совет, не рекомендация Garmin: если низкие утра совпадают с тяжёлыми тренировками, замени одну-две из них лёгкой работой и посмотри на число за неделю-две; если они ни с чем не совпадают и две недели лёгких тренировок ничего не меняют — это момент показаться врачу, а не переписывать план.

Насколько точна готовность к тренировке Garmin?

Своей проверки точности этого числа Garmin не публикует, независимой мы не нашли: проверяли отдельные входы, а не число, в которое они складываются. Ближайшее, что есть, — про стресс, один из семи входов. Лабораторная работа с предрегистрацией (Stress and Health, 2025) нашла, что число стресса отличает задачу на умственный стресс от покоя и идёт вслед за показателями вариабельности с нагрудного ремня, но то, насколько напряжённым человек себя чувствует, предсказывает слабо; полевая работа на 781 студенте (Journal of Psychopathology and Clinical Science, 2025) нашла очень слабую связь или её отсутствие между стрессом в часах и собственными ответами людей — при том что показатели сна у тех же часов сходились с самоотчётами уверенно. Наш вывод: читать готовность как отклонение от собственных обычных утр, а не как замер с известной погрешностью.

Чем Training Readiness отличается от Body Battery?

Это ответы на два разных вопроса, и входы у них разные. Готовность к тренировке по описанию Garmin — про то, насколько ты готов тренироваться сегодня: семь входов (сон за прошлую ночь, время восстановления, статус вариабельности, острая нагрузка, сон за три ночи, стресс за три дня, ныряния за сутки), шкала от 1 до 100 и пять зон: Prime, High, Moderate, Low, Poor. Body Battery — про то, сколько энергии в запасе: четыре входа (вариабельность пульса, уровень стресса, качество сна, данные активности), шкала от 5 до 100 и четыре полосы. Наше наблюдение: в готовности есть время восстановления и острая нагрузка, и это привязывает её к твоей тренировочной работе, а Body Battery берёт данные активности, но времени восстановления в ней нет. Поэтому одно и то же утро может дать два разных числа, и ни одно из них не ошибка.

Почему после ныряния пропала готовность к тренировке?

Так устроена метрика. По руководству fēnix 8 оценка готовности недоступна 24 часа после погружения глубже 4,6 метра (15 футов) и дольше трёх минут. История погружений за последние сутки — один из семи входов, и в этом случае часы не показывают число вовсе, а не занижают его. Ныряние короче или мельче этого порога оценку не убирает.

КОРОТКО

- Training Readiness — функция часов Garmin: число от 1 до 100 и короткая фраза о том, насколько ты готов тренироваться сегодня. Пять зон: Prime 95–100, High 75–94, Moderate 50–74, Low 25–49, Poor 1–24. Вторая зона называется High, а не Ready.
- Входов семь: сон за ночь, время восстановления, статус вариабельности, острая нагрузка, сон за три ночи, стресс за три дня, погружения за сутки. Окна названы у четырёх из семи, веса — ни у одного.
- Время восстановления — вход готовности, а не её соседка, и он опирается на оценку VO2 max; Garmin сам пишет, что эта рекомендация поначалу может казаться неточной. Острая нагрузка определена как взвешенная сумма EPOC «за последние несколько дней» — без числа дней и без весов.
- Разбивки по входам на экране готовности руководство не описывает, но у части входов есть свои виджеты: Sleep score, Recovery, HRV status, Stress. Причина собирается по ним руками.

Наш тренерский совет поверх зон, не рекомендация Garmin: 50 и выше — делай, что собирался; Low — лёгкое оставь, тяжёлое перенеси или урежь; Poor — тяжёлого не ставь, лёгкое по самочувствию. Держится несколько дней — читай тренерскую гипотезу выше: там срок и развилка к врачу.

ГДЕ ПРОХОДИТ ГРАНИЦА

- Веса семи входов не раскрыты: неизвестно, какой вход доминирует и как время восстановления переводится в баллы.
- Окно острой нагрузки названо словами — «за последние несколько дней» — но не числом, и формула взвешивания EPOC не опубликована.
- Возможна ли зона Prime при несбалансированной вариабельности пульса, на странице не сказано.
- Сказано, что число считается непрерывно, но не сказано, что именно двигает его в течение дня и с каким шагом.
- Не сказано, как часы ведут себя в первые три недели, пока статуса вариабельности нет, и как считается число без этого входа.
- Экрана, где семь входов разложены по отдельности, руководство не описывает. Мы утверждаем именно это — что такого описания в руководстве нет, — а не то, что его нет в прошивке любой модели.
- Проверки точности мы не нашли: ни собственной работы Garmin, ни независимой в том корпусе источников, который просмотрели. Это значит, что нам не встретилось измерения, насколько готовность совпадает с настоящей готовностью к тренировке, — и не значит, что сигналы под ней плохие: сон, вариабельность пульса и нагрузка меряются и проверяются отдельно от этой шкалы.
- Всё выше — про fēnix 8, редакция руководства v10 от ноября 2026. Для других моделей набор входов и границы зон мы не проверяли, а редакции меняются.
- Наши объяснения помечены словами «наше наблюдение», «наше прочтение», «предположение», «вывод», «гипотеза». Garmin их не публикует.

ИСТОЧНИКИ

1. Руководство Garmin fēnix 8, раздел Training Readiness (редакция v10, ноябрь 2026; сверено 21.11.2026). Определение: «Your training readiness is a score and a short message that helps you determine how ready you are for training each day.» Пересчёт: «The score is continuously calculated and updated throughout the day using these factors:» Входы: 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). Зоны: Purple 95–100 Prime «Best possible», Blue 75–94 High «Ready for challenges», Green 50–74 Moderate «Good to go», Orange 25–49 Low «Time to slow down», Red 1–24 Poor «Let your body recover». Там же — что оценка недоступна 24 часа после погружения глубже 4,6 м (15 ft.) и дольше 3 минут, и что история оценок доступна в Garmin Connect™.
2. Руководство Garmin fēnix 8, раздел Recovery Time (редакция v10; сверено 21.11.2026): «The recovery time recommendation uses your VO2 max. estimate and may seem inaccurate at first.» И там же — «The device updates your recovery time throughout the day based on changes in sleep, stress, relaxation, and physical activity.»

ИСТОЧНИКИ · ПРОДОЛЖЕНИЕ

3. Руководство Garmin fēnix 8, раздел Acute Load (редакция v10; сверено 21.11.2026): «Acute load is a weighted sum of your excess post-exercise oxygen consumption (EPOC) for the last several days.» Числа дней и формулы на странице нет.
4. Руководство Garmin fēnix 8, раздел Heart Rate Variability Status (редакция v10; сверено 21.11.2026): «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 — «…above or below your baseline range»; Low — «…well below your baseline range»; Poor — «Your HRV values are averaging well below the normal range for your age». «No status means that there is insufficient data to generate a seven-day average.» Модальность: «An unbalanced or poor status may be a sign of fatigue, greater recovery needs, or increased stress.»
5. Руководство Garmin fēnix 8, раздел Glances (редакция v10; сверено 21.11.2026) — описания виджетов, на которые мы отправляем читателя: Training readiness — «Displays a score and a short message that helps you determine how ready you are for training each day»; Sleep score — «Displays total sleep time, a sleep score, and sleep stage information for the previous night»; HRV status — «Displays your seven-day average of your overnight heart rate variability»; Recovery — «Displays your recovery time. The maximum time is four days»; Stress — «Displays your current stress level and a graph of your stress level»; Training status — «Displays your current training status and training load…». Отдельного виджета острой нагрузки в таблице нет.
6. Руководство Garmin fēnix 8, раздел Body Battery (редакция v10; сверено 21.11.2026): шкала «The Body Battery level range is from 5 to 100», полосы 5–25 very low, 26–50 low, 51–75 medium, 76–100 high; входы — heart rate variability, stress level, sleep quality, activity data.

Ещё в серии: 13 — Body Battery · 10 — Уровень стресса

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

Семь входов сворачиваются в одно число, а сколько весит каждый — не опубликовано. Физкульт считает твою норму по твоей же истории, а пока дней мало — так и говорит: «обычного пока не знаю: посчитано по 9 дням из 14 нужных».

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