TRAINING STATUS · РАЗБОР ДЛЯ АТЛЕТА

# СТАТУС ТРЕНИРОВОК: ПОЧЕМУ «НЕПРОДУКТИВНО» ПРИХОДИТ ПРИ РОВНОЙ РАБОТЕ

Три недели ровной работы, самочувствие нормальное — а часы ставят «Непродуктивно». Один из самых обидных ярлыков у Garmin. Статус собран из трёх входов, но слово «продуктивно» отвечает в первую очередь на вопрос об одном из них: куда поехала оценка VO2max. Так мы читаем определения девяти состояний — самого правила Garmin не публикует. А эта оценка — темп против пульса, и всё, что поднимает пульс на том же темпе, тянет её вниз. Разбор: девять состояний дословно, чем статус кормится, где он слепнет и что сделать, чтобы он говорил о тебе, а не об условиях замера.

## ЧТО ЭТО ЗА ЯРЛЫК

Статус тренировок — место, где часы вместо числа произносят слово. Слов девять, и каждое из них — вывод о том, куда идёт твоя подготовка. Из чего он собирается, Garmin говорит прямо.

> «Статус тренировок основан на изменениях твоего VO2max, острой нагрузки и статуса вариабельности пульса за продолжительный период.»
>
> **Оригинал:** Your training status is based on changes to your VO2 max., acute load, and HRV status over an extended time period.
>
> Руководство fēnix 8, Training Status Levels

Третий вход — **статус вариабельности пульса**: среднее за семь ночей против твоей же базовой линии, на которую часам нужно три недели сна подряд. По нашему чтению, он отвечает не «сколько», а «как тело это переносит». Появился он не сразу: в руководствах Forerunner 245, Forerunner 945 и fēnix 5 определение было короче — «based on changes to your training load and VO2 max.», то есть входов было два. Это стоит держать в голове, читая советы из интернета: часть из них написана про прибор с двумя входами.

Порог появления назван точно, и он один для всей семьи метрик производительности.

> «Для замеров нужны две недели тренировок с пульсом с запястья или с совместимым нагрудным датчиком. Велосипедные замеры требуют датчика пульса и измерителя мощности.»
>
> **Оригинал:** The measurements require you to complete activities for two weeks using wrist-based heart rate or a compatible chest heart rate monitor. Cycling performance measurements require a heart rate monitor and a power meter.
>
> Руководство fēnix 8, Training Status

## ДЕВЯТЬ СОСТОЯНИЙ ПО РУКОВОДСТВУ

**ИЗ РУКОВОДСТВА, В СОКРАЩЕНИИ: ФОРМУЛИРОВКИ СЖАТЫ НАМИ, КАК И РАЗБИВКА КАЖДОГО СОСТОЯНИЯ НА «ЧТО ГОВОРИТ» И «ЧТО ВЕЛИТ ДЕЛАТЬ». ПЕРЕВОД НАШ; ИМЕНА СОСТОЯНИЙ НА ЭКРАНЕ ПО-РУССКИ МОГУТ ОТЛИЧАТЬСЯ.**

| СОСТОЯНИЕ | ЧТО ГОВОРИТ GARMIN | ЧТО ВЕЛИТ ДЕЛАТЬ |
|---|---|---|
| Нет статуса · No Status | нужны несколько тренировок за две недели — **с замерами VO2max с бега или велосипеда** | совета нет |
| Снижение формы · Detraining | перерыв или заметно меньше обычного неделю и дольше; уровень не удержать | можно попробовать поднять нагрузку |
| Восстановление · Recovery | сниженная нагрузка даёт телу восстановиться — это необходимо в длинных тяжёлых периодах | вернуться к большей нагрузке, когда почувствуешь готовность |
| Поддержание · Maintaining | нынешней нагрузки хватает, чтобы держать уровень | для роста — больше разнообразия или больше объёма |
| Продуктивно · Productive | нагрузка двигает форму и результат в нужную сторону | планировать периоды восстановления |
| Пик формы · Peaking | идеальное состояние к старту: сниженная нагрузка дала телу усвоить прошлую работу | планировать заранее — пик держится недолго |
| Перенапряжение · Overreaching | нагрузка очень высокая и работает против тебя; телу нужен отдых | дать время восстановиться, добавить лёгких тренировок |
| Непродуктивно · Unproductive | **нагрузка на хорошем уровне, но форма снижается** | сосредоточиться на отдыхе, питании и управлении стрессом |
| Перегрузка · Strained | **дисбаланс между восстановлением и нагрузкой**; нормален после тяжёлой работы или большого старта, но тело может не справляться | обратить внимание на здоровье в целом |

Правый столбец читай как формулировку Garmin, а не как план: ни в одном из девяти советов нет ни дозы, ни числа дней, ни признака, по которому пора к врачу. Чем их заменить для двух тревожных состояний — ниже, в разделе «Когда ярлык стоит воспринять серьёзно».

Два состояния легко перепутать, а это разные сообщения. **«Непродуктивно»** — нагрузка нормальная, падает форма. **«Перегрузка»** — про рассогласование восстановления и нагрузки. Первое говорит о результате работы, второе — о её цене.

## КАКОЙ ВХОД ДВИГАЕТ СЛОВО

Правило перехода между девятью состояниями Garmin не публикует: ни весов трёх входов, ни того, что считается «продолжительным периодом» в днях, ни какая просадка VO2max уже считается падением. **Дальше наше чтение самих определений, а не цитата.**

В описании «Непродуктивно» нагрузка названа хорошей, а снижается «форма». Формой у Garmin работает оценка VO2max — она же стоит в требовании к появлению статуса, она же правится при акклиматизации. То есть ось «продуктивно — непродуктивно» в первую очередь отвечает на вопрос, куда поехала оценка VO2max; нагрузка и вариабельность в этой паре объясняют, почему она туда поехала.

### ПОЧЕМУ ЭТО МОЖЕТ БЫТЬ СООБЩЕНИЕМ ПРО ЗАМЕР, А НЕ ПРО ТЕБЯ

Оценка VO2max считается из темпа и пульса — какой ценой далась работа (подробно — **разбор 04**). Жару и высоту Garmin признаёт прямо — на них у него есть поправка. Но пульс на том же темпе поднимает не только погода: недосып, обезвоживание, начинающаяся простуда, первые дни после перелёта. Поправка на них в руководстве не описана. Для одной пробежки это неважно. Но если две недели подряд все замеры сняты так, оценка уедет вниз, хотя форма та же, — и статус скажет: форма падает. Он не ошибся. Он ответил на тот вопрос, который умеет задавать.

## ЧЕМ СТАТУС КОРМИТСЯ

> «Часам нужно записать несколько тренировок за две недели — с результатами VO2max с бега или велосипеда, — чтобы определить статус тренировок.»
>
> **Оригинал:** The watch needs you to record multiple activities over two weeks, with VO2 max. results from running or cycling, to determine your training status.
>
> Руководство fēnix 8, Training Status Levels, состояние No Status

Дальше в блоке советов названа и частота: статус опирается на обновляемые оценки формы, **минимум один замер VO2max в неделю**. В руководствах более ранних моделей (Forerunner 245, Forerunner 945, fēnix 5) стояло **два замера в неделю** — ещё одна причина сверяться со своим руководством, а не с чужим советом. Сам замер описан одним условием: выйти на улицу и провести **не меньше десяти минут с пульсом выше 70 % от максимального** — столько называет блок советов. На странице VO2 max. действующей редакции v10 порог другой: сохранять тренировку не раньше пятнадцатой минуты. Других порогов самого замера Garmin не раскрывает.

Самое полезное следствие: **тренировка, с которой не снялся VO2max, оценку формы не двигает.** В острую нагрузку она войдёт — этот вход она как раз кормит, — но обновить мнение о форме прибору будет нечем.

**ПО РУКОВОДСТВАМ FĒNIX 8 И EDGE 1040**

| ТРЕНИРОВКА | ЗАМЕР VO2MAX |
|---|---|
| Бег на улице с GPS при пульсе выше 70 % от максимального — по действующей редакции v10 от 15 минут (в v9 порог назывался и «от 10», и «от 15») | да |
| Бег в помещении, дорожка | **нет** — для замера нужен бег на улице с GPS. Причину Garmin называет прямо: бег в зале не даёт оценки «ради точности тренда формы» (блок советов к статусу, действующая редакция v10) |
| Трейл и ультра | по умолчанию да, но их можно вручную исключить из расчёта — проверь, не выключено ли у тебя |
| Велосипед с измерителем мощности | да, **в том числе в помещении** — так прямо сказано в руководстве Edge |
| Велосипед без мощности | **нет** — нагрузка запишется, форма не обновится |
| Плавание, силовая, йога, лыжи | нет |

### ЗИМНИЙ ПЕРЕКОС: ВЕЛОСИПЕДИСТ ОБНОВЛЯЕТ ОЦЕНКУ ФОРМЫ ВСЮ ЗИМУ, БЕГУН НА ДОРОЖКЕ — НЕТ

Помещение само по себе Garmin не смущает: станок с измерителем мощности замер даёт, беговая дорожка — нет: по действующей редакции v10 замер для бега требует улицы с GPS. Причину Garmin называет прямо — «ради точности тренда формы»; на странице VO2 max. действующей редакции этой фразы уже нет, но в блоке советов к самому статусу она стоит дословно. Что стоит за причиной, он не раскрывает. Наше наблюдение по руководствам: замер дают тренировки, где работа измерена прибором — мощностью или темпом по GPS. Два человека тренируются одинаково честно, а у второго прибору нечем обновить мнение о форме: статус может стоять на месте или перейти в «Нет статуса». Разница не в форме, а в том, какие тренировки допущены к замеру. Рядом Garmin эти две половины не ставит — сопоставление наше.

Один спасательный круг у дорожки всё-таки есть, и он в том же блоке советов: носить часы ночью. **Действующий статус вариабельности пульса, пишет Garmin, «помогает сохранить действующий статус тренировок, когда тренировок с замерами VO2max не так много».** Это не замена — порог появления статуса по-прежнему записан в замерах VO2max, — но на дорожечную зиму сон в часах остаётся самым дешёвым, что можно для статуса сделать.

## ЖАРА И ВЫСОТА: ПОПРАВКА ЕСТЬ, НО ТОЛЬКО С ПОРОГА

> «Прибор выдаёт уведомления об акклиматизации и поправки к оценке VO2max и к статусу тренировок, когда температура выше 22 °C и когда высота выше 800 м.»
>
> **Оригинал:** Your fēnix® watch provides acclimation notifications and corrections to your VO2 max. estimate and training status when the temperature is above 22°C (72°F) and when the altitude is above 800 m (2625 ft.).
>
> Руководство Garmin, Heat and Altitude Performance Acclimation (v10, сверено 22.11.2026)

Три вещи стоит прочитать буквально. Поправка включается **с порога**: двадцать градусов и душное утро — это уже тяжелее для пульса, но ещё не повод для поправки. Поправка работает только для тренировок с GPS и требует погоды с телефона — без телефона рядом часы не знают, в какую погоду ты бежал. И величина поправки не опубликована: сколько именно прибавили за жару, по экрану не узнать.

Главное в этой цитате — не пороги, а само её существование. Поправка нужна только тому измерению, которое от условий зависит. Garmin её делает — значит, зависимость признана; просто начинается она раньше, чем включается поправка.

## БОЛЕЕШЬ ИЛИ ТРАВМИРОВАН — ПОСТАВЬ СТАТУС НА ПАУЗУ

Есть переключатель, который почти никто не находит. Garmin разрешает **поставить статус тренировок на паузу** — с самого виджета статуса или в Garmin Connect в разделе статистики. На паузе тренировки по-прежнему записываются, а статус тренировок, фокус нагрузки, обратная связь по восстановлению и предложения тренировок временно отключаются — то есть ничего из этого не уезжает, пока тебя нет. Снимаешь паузу, когда возвращаешься к тренировкам; дальше, замечает Garmin, для нормальной работы снова нужен хотя бы один замер VO2max в неделю.

Две недели с надорванной икрой — это не сведения о твоей подготовке. Пауза — способ не дать прибору записать их как сведения.

## ЧТО С ЭТИМ ДЕЛАТЬ

1. **Заведи контрольный замер раз в неделю.** Одна уличная пробежка по календарю, а не по погоде: ровный рельеф, телефон с собой, пятнадцать минут с пульсом выше 70 % от максимального. Пятнадцать, а не десять: блок советов называет десять, а страница VO2 max. действующей редакции просит сохранять тренировку не раньше пятнадцатой минуты — берём большее. Это та тренировка, по которой прибор гарантированно получит свежий замер.
2. **Проверь максимальный пульс в профиле.** От него считается то самое «70 % от максимального»: завышенный максимум поднимает планку, которую надо перешагнуть, и замер может не засчитаться вовсе. Если ты никогда не задавал максимум сам, там стоит оценка по возрасту — сверь её с самым высоким пульсом, который ты реально видел на тяжёлой работе (**разбор 01**).
3. **На велосипеде — мощность.** Без измерителя мощности велозаезды оценку формы не двигают совсем, сколько бы их ни было: в нагрузку они идут, замера с них нет. Зато с мощностью годится и станок.
4. **Спи в часах, особенно зимой.** Действующий статус вариабельности пульса помогает удержать действующий статус тренировок в те недели, когда замеров VO2max мало. Стоит это ничего и работает единственным входом, которому не нужна улица.
5. **Зимой смотри на дату последнего замера, а не на слово.** Если последний уличный замер был давно, статус может стоять на месте или перейти в «Нет статуса». В первом случае февральское слово описывает ноябрьского тебя: свежих замеров формы у прибора с тех пор не было.
6. **Не читай статус в первую неделю после жары, болезни, перелёта или недосыпа.** Это ровно те недели, когда пульс выше на том же темпе, а значит оценка формы занижена не твоей формой.

7 **Разведи «уехала форма» и «уехал замер» чистым повтором.** Слово статуса само этого не различает — различает повторный замер, снятый в нормальных условиях. Сначала посмотри на пульс покоя за эти две недели относительно своего обычного. Если он держится выше, замерять сейчас бесполезно: так отзывается и накопленная усталость от объёма, и недосып, обезвоживание, начинающаяся простуда, первые дни после перелёта. Дождись, пока он вернётся к обычному; не вернулся за две-три недели — это уже разговор из раздела «Когда ярлык стоит воспринять серьёзно». Когда вернулся, пробеги привычный отрезок в привычном темпе — выспавшись, ранним утром по холодку, на ровном — и сравни пульс с тем, что было на нём месяц назад (история каждой тренировки лежит в Garmin Connect). Небольшая разница — обычный разброс от ветра, кофе и покрытия; сигналом стоит считать только ту, что видна сразу и повторяется на втором таком же отрезке. Пульс прежний — уехал замер, а не форма. Пульс устойчиво выше — дело не в замере; усталость это или просадка формы, покажет разгрузочная неделя из того же раздела.

## КОГДА ЯРЛЫК СТОИТ ВОСПРИНЯТЬ СЕРЬЁЗНО

Тревожат сильнее прочих два состояния — «Перенапряжение» и «Перегрузка»: оба говорят, что телу тяжело. Совет у первого — «дать время восстановиться», у второго — «обратить внимание на здоровье в целом». Ни в одном из советов Garmin нет срока в днях и нет признака, по которому понять, что пора к врачу. Их приходится достраивать самому.

Разумная рамка такая. Сначала тренерский шаг: неделя заметно легче обычного — и по объёму, и по тому, сколько в ней тяжёлого, — и после неё контрольный замер в нормальных условиях: без жары, выспавшись, здоровым. Если пульс на знакомом темпе вернулся, дело было в усталости. А вот если условия обычные, а оценка формы не поднимается **две-три недели** — **или** рядом есть что-то ещё: не возвращается пульс покоя, падает вес, держится раздражительность, — это повод показаться врачу. Такое дают не только тренировки.

**Это тренерская рамка, не медицинская.** Прибор не ставит диагнозов, и мы тоже: если самочувствие не восстанавливается — покажись врачу.

## ЧАСТЫЕ ВОПРОСЫ

> **Я тренируюсь как зверь, а стоит «Непродуктивно». Часы сломались?**
>
> Нет: по определению Garmin нагрузка в порядке, а снижается форма — то есть оценка VO2max. Но прежде чем принимать это на свой счёт, пройди седьмой шаг выше. Пульс покоя в эти недели выше обычного — оценка, скорее всего, занижена условиями, и читать статус рано; не возвращается — раздел «Когда ярлык стоит воспринять серьёзно». Пульс покоя спокоен, и повторная пробежка по знакомому отрезку даёт прежний пульс — уехал замер. Пульс спокоен, а на знакомом темпе он устойчиво выше, чем месяц назад, — вот тогда это сообщение про подготовку.

**Стоит ли снижать нагрузку, пока висит «Непродуктивно»?**

Да — но одну неделю и с проверкой, а не бессрочно. Garmin советует «сосредоточиться на отдыхе, питании и управлении стрессом», не называя ни срока, ни меры. Мера и срок — в разделе «Когда ярлык стоит воспринять серьёзно» выше; там же признак, по которому идти к врачу, если разгрузка не помогла. Та же рамка работает и для «Непродуктивно», не только для «Перенапряжения».

**У меня «Нет статуса», хотя я тренируюсь каждый день.**

Самое очевидное — нечем обновить оценку формы: зал, дорожка, велосипед без мощности, плавание, силовая. Всё это нагрузка, но не замер VO2max. Нужна уличная пробежка с GPS или заезд с измерителем мощности. Вторая причина всплывает, только если у тебя больше одного прибора Garmin: статус берётся с того устройства, которое назначено главным тренировочным в Garmin Connect, — и тренировки со второго могут кормить не тот статус, в который ты смотришь.

**Статус тренировок и Training Readiness — это одно и то же?**

Нет, и горизонты у них разные. Статус смотрит на недели и отвечает, куда идёт подготовка. Training Readiness — отдельная оценка Garmin про сегодняшний день. Они могут расходиться в одно утро, и это не противоречие: вопросы разные.

**Я травмировался. Статус тренировок теперь испортится, пока я не тренируюсь?**

Его можно поставить на паузу. В руководстве для этого есть отдельный переключатель — ровно на случай травмы или болезни, с виджета статуса или в Garmin Connect в разделе статистики. На паузе тренировки записываются, а статус тренировок, фокус нагрузки, обратная связь по восстановлению и предложения тренировок отключены, так что ничего из этого не уезжает, пока тебя нет. Снимаешь паузу, когда возвращаешься к тренировкам; дальше, замечает Garmin, снова нужен хотя бы один замер VO2max в неделю.

## КОРОТКО

- Статус тренировок — ярлык из девяти слов, собранный из трёх входов: изменения VO2max, острая нагрузка и статус вариабельности пульса.
- Ось «продуктивно — непродуктивно» в первую очередь про направление оценки VO2max: в самом определении «Непродуктивно» нагрузка названа хорошей, а снижается форма. Это наше чтение определений: правило перехода между словами Garmin не публикует.
- Оценка VO2max — темп против пульса, то есть она зависит от условий замера. Уехала форма или уехал замер, слово статуса не различает — различает повторный замер в чистых условиях, когда пульс покоя вернулся к обычному.
- Статусу нужен минимум один замер VO2max в неделю (прежде требовалось два). Замер даёт улица с GPS выше 70 % максимального пульса — десять минут по блоку советов, пятнадцать по странице VO2 max. той же редакции — или велосипед с измерителем мощности, в том числе на станке. Беговая дорожка замера не даёт; удержать статус в такие недели помогает сон в часах.
- Поправка на жару и высоту включается выше 22 °C и выше 800 м, работает только для GPS-тренировок и требует погоды с телефона. Величина поправки не опубликована.

На время травмы или болезни статус можно поставить на паузу — тогда за время отсутствия не уезжает ни он, ни фокус нагрузки, ни предложения тренировок.

## ГДЕ ПРОХОДИТ ГРАНИЦА

- Веса трёх входов не раскрыты. Поэтому «ось в первую очередь про оценку VO2max» — наше чтение определений состояний, а не опубликованное правило: возможно, при каком-то сочетании нагрузки и вариабельности слово меняется и без движения оценки формы.
- «Продолжительный период» нигде не переведён в дни, а какая просадка VO2max считается падением — не названо. Значит, предсказать смену статуса по своим числам нельзя, можно только наблюдать.
- Требования различаются по поколениям приборов: замеров VO2max раньше требовалось два в неделю, теперь один; определение статуса раньше называло два входа, теперь три. Сверяйся с руководством своей модели, а не с чужим советом. Список «что даёт замер VO2max» мы тоже собрали из разных мест руководств fēnix и Edge — единой таблицы по видам спорта Garmin не публикует.
- Независимых проверок статуса нам не известно. У оценки VO2max эталон есть — газоанализатор; общепринятого измерителя «продуктивности подготовки» мы не знаем, а значит и сравнивать статус не с чем.

**ИСТОЧНИКИ**

1. Руководство Garmin fēnix 8: разделы Training Status, Training Status Levels, VO2 max., Heat and Altitude Performance Acclimation. Сверено 22 ноября 2026 с действующей редакцией v10 (ноябрь 2026); прежний адрес руководства Garmin закрыл.
2. Блок Tips for Getting Your Training Status в руководствах Garmin: «The training status feature depends on updated assessments of your fitness level, including at least one VO2 max. measurement per week»; единственный раскрытый порог самого замера — «reach a heart rate higher than 70% of your maximum heart rate for at least 10 minutes». Там же — причина, по которой бег в зале замера не даёт: «Indoor run activities do not generate a VO2 max. estimate in order to preserve the accuracy of your fitness level trend.» И там же про сон: «Having a valid HRV status can help maintain a valid training status when you do not have as many activities with VO2 max. measurements.» В редакции Edge 1040 сказано, что замер обновляется «after both indoor and outdoor rides with power».
3. Руководства Garmin Forerunner 245, Forerunner 945 и fēnix 5: прежняя редакция того же блока — «at least two VO2 max. measurements per week»; там же прежнее определение статуса — «based on changes to your training load and VO2 max.».
4. Руководство Garmin fēnix 8, раздел Pausing and Resuming Your Training Status: «If you are injured or sick, you can pause your training status. You can continue to record fitness activities, but your training status, training load focus, recovery feedback, and workout recommendations are temporarily disabled.»; «For best results, you need at least one VO2 max. measurement each week.»
5. Руководство Garmin fēnix 8, раздел Unified Training Status: «Primary Training Device — Sets the priority data source for training metrics like your training status and load focus.»
6. Руководство Garmin Forerunner 570 и Edge 540, Training Status Levels: совпадающие дословные определения девяти состояний.

ИСТОЧНИКИ · ПРОДОЛЖЕНИЕ

7. Руководство Garmin, раздел HRV Status: «The watch requires three weeks of consistent sleep data to display your heart rate variability status»; уровень Balanced — «Your seven-day average HRV is within your baseline range».
8. Руководство Garmin, раздел VO2 max., атрибуция модели в редакции v9: «VO2 max. data is provided by Firstbeat Analytics™. VO2 max. analysis is provided with permission from The Cooper Institute®.» В действующей редакции v10, сверено 21.11.2026, первая фраза читается иначе — «VO2 max. data is provided by Garmin Human Performance Lab™».

Ещё в серии: 04 — VO2max в часах · 07 — Число, у которого нет определения

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

Если замер снят в жару или после недосыпа, статус может отвечать больше про условия замера, чем про форму. Физкульт называет эту пару словами в утреннем письме: выше ли пульс покоя твоей нормы, посчитанной по твоим же дням, и короче ли сон обычного. Это и есть те условия, при которых свежую оценку формы читать рано.

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