

Erfahrung mit Kalorienberechnung / Uhr (Hier konkret "Garmin Forerunner 745")

Beitrag von „chilipaprika“ vom 5. Juli 2021 10:23

Hast du in der Zwischenzeit deine Werte in Garmin Connect angepasst? ("maximale Herzfrequenz")? oder die "Sportart" geändert?

Also, vorab: nein, das Problem habe ich nicht (glaube ich).

Ich tracke auch (ziemlich alles), aber eher aus Spass und weil.. "was nicht in der Uhr ist, hat nicht stattgefunden" (Strava ist nicht meins) 😅

Wenn ich mit einer anderen Person (selbes Geschlecht, ähnliche Statur und Gewicht, ähnliche Ausdauerfähigkeit, auch 745er am Handgelenk, nur anderes Alter) Sport mache, hat sie fast immer das doppelte an Kalorien wie ich, beim Laufen anderthalb. Ich bin Niedrigpulserin oder wie auch immer die Bezeichnung wäre, und selbst nachdem ich meine potentielle maximale Herzfrequenz manuell runtergesetzt habe, komme ich selten hoch.

Auf die Kalorien gucke ich tatsächlich nur bei Kraft/Cardio, was aber interessant ist, und tatsächlich mit meiner gefühlten Form korreliert: meine vorgeschlagene "Erholungszeit". Wenn ich nach 2 Stunden "Spazieren" eine Stunde Erholungszeit habe, dann bin ich oft tatsächlich nicht fit.

Es wird nämlich an festen Werten gemessen, wie lange du sie überschritten hast und es hängt von der eingestellten Sportart (und deiner allgemeinen Form) ab. Beim selben Workout kommen andere Werte bei der Einstellung "Kraft" und "Cardio".

Wenn ich mein Workout morgens mache, kommt die Kalorienzählung gaaaaaaaanz anders (sehr langsam) in die Pötte, gegen Mittag oder nach einem Spaziergang oder gar nach einem warmen EInlaufen, geht es schnell in die Höhe.

Du hast vermutlich bei jeder Pause "gestoppt", um die reine Fahrzeit zu tracken, oder? Da geht auch Garmin davon aus, dass du alles am Stück geradelt hast...

Sind vielleicht ein paar Erklärimpulse dabei?

PS: 11000 Kalorien ist ca. das, das Jan Frodeno bei einem ganzen Ironman verbraucht. Dir fehlen nur noch der Marathon und fast 4km Schwimmen 😅 (dafür braucht er 8 Stunden)