

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

Beitrag von „Manfred_P“ vom 5. Juli 2021 10:31

Zitat von kleiner gruener frosch

Beim Radfahren habe ich immer eine Garmin Forerunner 745 auf. Eigentlich nur aus Neugierde logge ich meine Touren da mit.

Mich verwirrt nur die Kalorienberechnung. (Meines Wissens ist die eh schwer bis unmöglich.)

Es gab mal Zeiten, da meinte Garmin, dass ich auf einer 30 km Strecke zur Schule gute 1500 Kalorien verbraucht hätte.

Plötzlich änderte sich das und die Uhr gab nur noch ca 1/3 davon an.

Seit einer Woche ist es wieder so wie früher.

Bei einer kurzen Tour mag das ja hinkommen - aber gestern wollte ich mal meine Grenze austesten. Laut Garmin habe ich ca. 11.000 Kalorien verbraucht, Auf 230 km.

Wenn dem so wäre, hätte ich doch eigentlich vom Rad fallen müssen, oder?

Also, langer Rede - kurzer Sinn:

- hat jemand ähnliche Erfahrungen mit der Garmin Forerunner 745?
- Welcher Wert könnte realistischer sein?

Kl. gr. frosch

P.S.: bevor einer fragt - ja er tut weh. 😊

Alles anzeigen

Ich tracke selbst meine Läufe (bin Jogger, kein Radfahrer) mit einer etwas älteren Garmin Forerunner 230.

Die Berechnung des Kalorienverbrauchs kannst du eigentlich knicken. Der wird mittels eines unbekannten Algorithmus aus deinen Angaben (Größe, Geschlecht, Gewicht, HFmax, HFruhe), deiner Herzfrequenz und dem Profil der Strecke (Länge, Steigung, ...) bestimmt.

Möchtest du deine Touren sinnvoll tracken, lege ich dir gern folgende Seite ans Herz:
<https://runalyze.com/>

Benutze dann einen Brustgurt und ermittle die HFmax und HFruhe so genau es geht. Ansonsten bekommst du schnell ein "garbage in - garbage out" - Modell