

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

Beitrag von „chilipaprika“ vom 5. Juli 2021 10:51

(und Stress, Erschöpfung, usw.. auch wenn man sie selbst nicht merkt, pusht es die Herzfrequenz um 10-20 nach oben, was beim "gemütlichen" Radfahren (sorry, ich weiß, ein Teil von dir sieht es anders) eben nicht spürbar am Herz / an der Ausdauer ist, aber nacheinander gelegt, summieren sich echt viele Werte.

Die Herzfrequenz ist da Dreh- und Angelpunkt.