

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

**Beitrag von „Kiggie“ vom 5. Juli 2021 12:54**

Wie sieht denn deine Herzfrequenz aus? Danach richten sich ja die Algorithmen in der Regel. Wie oft wird gemessen?

Grundsätzlich - Handgelenksmessungen sind nie so genau, besser ist ein Brustgurt.

Ich hatte die Garmin Vivoactive und nun die Venu SQ und da sind die Kalorien sehr realistisch.

Sind deine Daten korrekt angegeben (Größe, Gewicht, Alter), gab es anfängliche Messungen in Ruhe, die passten?

Alles Faktoren, die da eine Rolle spielen können.