

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

Beitrag von „Ichbindannmalweg“ vom 5. Juli 2021 19:42

Sorry wenn ich mich als stiller Mitleser hier mal melde, aber Kalorien und Wattleistung sind mein Spezialgebiet ☺

Mein Tipp für einen realistischen Kalorienverbrauch: Berechnung der ungefähren Wattleistung bei Kreuzotter.de. Die berechnen mit einem durchschnittlichen Wirkungsgrad auch die Kalorien. Noch besser wäre ein Wattleistungsmesssystem... aber das ist für alle Hobbyfahrer nur schöne Spielerei.

Wenn ich wirklich die Kalorien verbrauchen würde, die diverse Uhren mir sagten, wäre ich nicht nur dünn sondern tot ☺