

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

Beitrag von „goeba“ vom 7. Juli 2021 09:20

Nitram : Bei deinen Umrechnungen von Leistung in Kalorien gehst Du von einem Wirkungsgrad des menschlichen Körpers von 100% aus. Der ist aber sehr viel niedriger, wenn du mit 400 Watt trittst, dann verbrauchst du sehr viel mehr Energie als nur diese 400 Watt.