



Kalorienverbrauch von Speed Bike im Vergleich

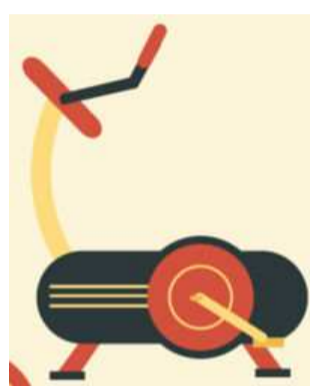
Vs. Ergometer, Crosstrainer und Laufband



1. SPEED BIKE

Körpergröße: 172 cm
Körpergewicht: 70 kg
Geschlecht: Weiblich
Alter: 38 Jahre

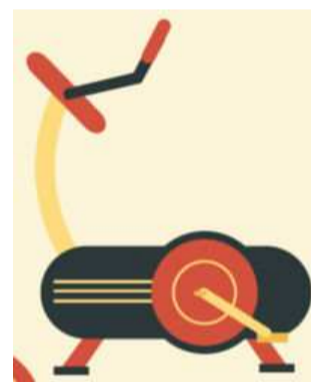
750 kcal in der Stunde



2. ERGOMETER (mittlere Intensität)

Körpergröße: 172 cm
Körpergewicht: 70 kg
Geschlecht: Weiblich
Alter: 38 Jahre
Leistung: 90-100 Watt

600 kcal in der Stunde



3. ERGOMETER (hohe Intensität)

Körpergröße: 172 cm
Körpergewicht: 70 kg
Geschlecht: Weiblich
Alter: 38 Jahre
Leistung: 100-160 Watt

780 kcal in der Stunde



4. CROSSTRAINER

Körpergröße: 172 cm
Körpergewicht: 70 kg
Geschlecht: Weiblich
Alter: 38 Jahre

444 kcal in der Stunde



5. Laufband

Körpergröße: 172 cm
Körpergewicht: 70 kg
Geschlecht: Weiblich
Alter: 38 Jahre
Geschwindigkeit:
6 mph (10 min/mile)

870 kcal in der Stunde

Spinning Bikes können aufgrund der wuchtigeren Schwungmasse leichter höhere Trittfrequenzen erreichen und diese gelenkschonend trainieren als ein Fahrradergometer. Dadurch kann man prinzipiell schneller abnehmen als auf dem normalen Heimtrainer-Fahrrad.