

Sportrechner

1 Zusätzliche Punkte durch Sport

Jeder Mensch sollte am Tag mindestens 30 Minuten Sport treiben oder sich mindestens eine Stunde bewegen (durch Spazieren, Shoppen, Hausputz usw.) Alles was darüber hinaus geht können Sie sich ohne schlechtes Gewissen anrechnen, müssen dies aber nicht. Unser Sportrechner rechnet Ihnen Ihren Durchschnittskalorienumsatz beim Sport in Punkte um. Dazu müssen Sie Ihr Gewicht, die Trainingszeit und die Intensität eingeben

Wählen sie bei der Intensität zwischen 3 Stufen, wobei Stufe 1 einer normalen Bewegung (z.B. leichtes joggen, bei dem man sich ohne Probleme unterhalten kann) entspricht. Bei Stufe 2 fühlen Sie die Anstrengung, aber können ohne größere Probleme durchhalten. Stufe 3 entspricht einer extremen Anstrengung. Sie können sich nicht mehr unterhalten und Ihre Atmung wird schwerer. Sie können Stufe 3 nicht lange durchhalten.

Möchten sie ihre ersportelten Punkte ins Tagebuch eintragen so klicken Sie auf -in das eigene Tagebuch eintragen-. Diese Punkte werden dann den Freipunkten zugezählt.

Der Sportrechner rechnet nach dem Metabolischen Äquivalent (engl. Metabolic equivalent; MET) und wird verwendet, um den Energieverbrauch verschiedener Aktivitäten zu vergleichen. Es ist die Beschreibung des Stoffwechselumsatzes eines Menschen bezogen auf den Ruhezustand im Verhältnis zu seinem Körpergewicht