
Subject: Abnehmen durch Fahrradfahren

Posted by [jupiter1948](#) on Thu, 30 Jun 2005 11:19:41 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

ich (männlich, 56 Jahre alt) fahre täglich mit dem Fahrrad zur Arbeit und zurück. Eine Fahrstrecke beträgt 26 Kilometer. Meine Durchschnittsgeschwindigkeit liegt bei 25 km/h. Meine Pulsfrequenz liegt zwischen 100 und 130.

Ich bin 1,75 m groß und wiege 84 kg.

Zu meiner Ernährung:

Morgens frühstücke ich zwei unbelegte Mehrkornbrötchen. Mittags esse ich 500 g Fruchtojoghurt und zwei Bananen, mitunter ein weiteres unbelegtes Mehrkornbrötchen oder Müsli, dann aber keine Bananen oder keinen Joghurt. Zwischendurch etwas Obst.

Abends kalt: ca. 3 Scheiben belegtes Körnerbrot, Obst oder warm: ca. drei Kartoffeln (oder gleiche Menge Reis oder Nudeln), Gemüse, Fleisch oder Fisch.

Ich esse nur wenig Süßigkeiten.

Ich trinke am Tag ca. 3 Liter an Flüssigkeit. Die Hälfte davon Mineralwasser, sonst meist Apfelsaft oder Apfelschorle, kaum Alkohol. Täglich zudem ca. 4 Tassen Kaffee.

Obwohl ich nun schon seit mehr als drei Jahren fast täglich diese Strecke fahre, habe ich nicht abgenommen. Anfangs habe ich sogar zugenommen und mir dies mit Muskelaufbau (Oberschenkel) erklärt. Dieser müsste aber so langsam abgeschlossen sein. Woran kann es liegen, dass ich bei dieser sportlichen Betätigung und dem durchschnittlichen Essen nicht abnehme? Oder, was muss ich machen, damit ich abnehme?

Subject: Re: Abnehmen durch Fahrradfahren

Posted by [osso](#) on Thu, 30 Jun 2005 11:33:37 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Herzlich Willkommen

Offensichtlich isst du genau so viel wie du verbrauchst. Also etwa 3000 Kcal. Du kannst das im Infoportal nachrechnen.

Das du bei dem was du schreibst nicht abnimmst kann ich mir auch nicht erklären. Ich würde dir empfehlen mal im ein Tagebuch zu machen und aufzuschreiben was du wirklich genau isst

Subject: Re: Abnehmen durch Fahrradfahren

Posted by [Werbeagle](#) on Fri, 01 Jul 2005 05:46:17 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Jupiter, dein Puls ist sehr niedrig, deswegen ist dein Kalorienverbrauch während des Radfahrens niedrig. Außerdem nimmt man nicht unbedingt durch Sport ab, oft hilft es "nur" um sein Gewicht zu halten. Aber das ist auch eine super leistung.

Ein weiterer Aspekt ist auch, dass es sein kann, dass dein Körper sein Wohlfühlgewicht hat, (und du willst das Schönheitsgewicht) und er wird alles daran setzen so zu bleiben wie er ist.

Das sind nur Möglichkeiten warum es so ist. Am besten wäre es natürlich wenn du mal aufschreiben würdest, was du den ganzen Tag so ißt. Das wäre natürlich die einfachste Lösung (wie Osso schon erwähnt hat), du ißt genausoviel wie du verbrauchst.

Liebe Grüße
Werbeagle
