

BMW hält Motorradfahrer fit

BMW hat ein Fitnessprogramm für Motorradfahrer entwickelt. Das „Fit2Ride“-Training dient der Verbesserung von Kraft, Koordination, Ausdauer und Beweglichkeit. Mit den Empfehlungen sollen die Reaktions- und Konzentrationsfähigkeit sowie die Balance und Körperkoordination optimiert und einer frühen Ermüdung entgegensteuert werden. Damit hofft der Motorradhersteller auch einen Beitrag zur Sicherheit zu leisten, in dem auch der Umgang mit Stress- oder Gefahrensituationen verbessert wird.

Fit2Ride wurde speziell für die Anforderungen des Motorradfahrens entwickelt und besteht aus neun Kraft- und fünf Beweglichkeitsübungen, Tipps für das Ausdauertraining sowie allgemeinen Informationen. Das Training richtet sich sowohl an Anfänger als auch an Fortgeschrittene, ganz gleich, ob man bevorzugt auf der Landstraße, im Gelände oder auf der Rennstrecke unterwegs ist.

Das Programm wurde mit sportwissenschaftlicher sowie physiotherapeutischer Unterstützung entwickelt. Neben einer ausführlich bebilderten Beschreibung der einzelnen Übungen unterstützt Fit2Ride die Fitness durch Ernährungstipps sowie einem Trainingstagebuch. Die Übungsanleitungen können unter www.bmw-motorrad.de/fit2ride im Internet heruntergeladen werden. (ampnet/jri)

Bilder zum Artikel



Mit „Fit2Ride“ hat BMW ein spezielles Fitnessstraining für Motorradfahrer entwickelt.



Mit „Fit2Ride“ hat BMW ein spezielles Fitnessstraining für Motorradfahrer entwickelt.



Mit „Fit2Ride“ hat BMW ein spezielles Fitnessstraining für Motorradfahrer entwickelt.
