



Medien-Information
29. April 2014

BMW Motorrad Fit2Ride Trainingsprogramm. Für mehr Fitness, Spaß und Sicherheit beim Motorradfahren.

München. Sicherheit steht beim Motorradfahren an oberster Stelle und spiegelt sich bei BMW Motorrad im Prinzip Sicherheit 360° wider. Hierzu zählen die ständige Weiterentwicklung der Fahrzeugtechnologie, der Fahrerausstattung sowie der Fahrerausbildung. Einen der wichtigsten Faktoren in diesem System stellt allerdings der Fahrer selbst dar. Mit dem Fit2Ride Trainingsprogramm gibt BMW Motorrad jetzt erstmals Fitnessempfehlungen zur Verbesserung von Kraft, Koordination, Ausdauer und Beweglichkeit speziell für Motorradfahrer.

Durch Ausführung des Fit2Ride Programms können die Reaktions- und Konzentrationsfähigkeit sowie die Balance und Körperkoordination optimiert und einer frühen Ermüdung entgegensteuert werden. Verbesselter Umgang mit Stress- oder Gefahrensituationen, mehr Sicherheit und last but not least auch mehr Fahrspaß sind die positiven Resultate optimierter körperlicher und geistiger Fitness.

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

Das Fit2Ride Trainingsprogramm von BMW Motorrad wurde mit sportwissenschaftlicher sowie physiotherapeutischer Unterstützung entwickelt. Neben einer ausführlich bebilderten Beschreibung der einzelnen Übungen unterstützt Fit2Ride die Fitnessaktivitäten mit Ernährungstipps sowie einem Trainingstagebuch.

Nähere Informationen finden Sie unter www.bmw-motorrad.de/fit2ride.

Firma
BMW Austria
Gesellschaft mbH

Postanschrift
PF 303
5021 Salzburg

Telefon
+43 662 8383 9100

Internet
www.bmwgroup.com

Medien-Information
Datum 29. April 2014
Thema BMW Motorrad Fit2Ride Trainingsprogramm.
Seite 2

Bitte wenden Sie sich bei Rückfragen an:

Michael Ebner
BMW Group
Konzernkommunikation und Politik
Leiter Kommunikation Österreich

BMW Austria GmbH
Siegfried-Marcus-Strasse 24
5020 Salzburg
Tel. +43 662 8383 9100

BMW Motoren GmbH
Hinterbergerstrasse 2
4400 Steyr
Tel. +43 7252 888 2345
mail: michael.ebner@bmwgroup.at

Die BMW Group

Die BMW Group ist mit ihren Marken BMW, MINI und Rolls-Royce der weltweit führende Premium-Hersteller von Automobilen und Motorrädern. Als internationaler Konzern betreibt das Unternehmen 28 Produktions- und Montagestätten in 13 Ländern sowie ein globales Vertriebsnetzwerk mit Vertretungen in über 140 Ländern.

Im Jahr 2013 erzielte die BMW Group einen weltweiten Absatz von rund 1,963 Millionen Automobilen und 115.215 Motorrädern. Das Ergebnis vor Steuern im Geschäftsjahr 2013 belief sich auf 7,91 Mrd. €, der Umsatz auf rund 76,06 Mrd. €. Zum 31. Dezember 2013 beschäftigte das Unternehmen weltweit 110.351 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

Seit jeher sind langfristiges Denken und verantwortungsvolles Handeln die Grundlage des wirtschaftlichen Erfolges der BMW Group. Das Unternehmen hat ökologische und soziale Nachhaltigkeit entlang der gesamten Wertschöpfungskette, umfassende Produktverantwortung sowie ein klares Bekenntnis zur Schonung von Ressourcen fest in seiner Strategie verankert.

www.bmwgroup.com
Facebook: <http://www.facebook.com/BMWGroup>
Twitter: <http://twitter.com/BMWGroup>
YouTube: <http://www.youtube.com/BMWGroupview>
Google+: <http://googleplus.bmwgroup.com>