



Presse-Information  
28. 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. Verbessertes 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](http://www.bmw-motorrad.de/fit2ride).

Firma  
Bayerische  
Motoren Werke  
Aktiengesellschaft

Postanschrift  
BMW AG  
80788 München

Telefon  
+49 89 382-0

Internet  
[www.bmwgroup.com](http://www.bmwgroup.com)

# BMW

## Presse- und Öffentlichkeitsarbeit



Presse-Information  
Datum 28. April 2014  
Thema  
Seite 2

Pressematerial zu den BMW Motorrädern sowie der BMW Motorrad Fahrerausstattung finden Sie im BMW Group PressClub unter [www.press.bmwgroup.com](http://www.press.bmwgroup.com).

Bitte wenden Sie sich bei Rückfragen an:

Liane Drews, Kommunikation Motorrad  
Telefon: +49 89 382-60964, Fax: +49-89-382-26698

Internet: [www.press.bmw.de](http://www.press.bmw.de)  
E-mail: [presse@bmw.de](mailto:presse@bmw.de)

### 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](http://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>