



Presse-Information
BMW Motorsport
7. Mai 2020

Jeder für sich und doch gemeinsam trainieren: BMW Werksfahrer treffen sich regelmäßig zum Online-Training mit der Formula Medicine.

- **Drei Mal wöchentlich bietet die Formula Medicine um Leiter Dr. Riccardo Ceccarelli ein Video-Gruppentraining für die BMW Werksfahrer an.**
- **Auf der Agenda: Fitness- und Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht sowie Mentaltraining.**
- **Bruno Spengler: „Es macht viel Spaß, denn wir sehen uns, wir können miteinander reden und miteinander trainieren.“**

München. Das Fitnesstraining spielt eine große Rolle im Alltag der BMW Werksfahrer, besonders in der Off-Season und in der momentanen Situation. Zusätzlich zum Training allein zu Hause haben sie nun aber auch die Möglichkeit, regelmäßig gemeinsam an ihrer Fitness zu feilen - online. Denn die Formula Medicine rund um Leiter Dr. Riccardo Ceccarelli bietet drei Mal pro Woche ein spezielles Video-Gruppentraining für die BMW Werksfahrer an. Ein Angebot, das begeistert angenommen wird.

„Wir hatten das vorher noch nie getestet, aber wir kamen aufgrund der jetzigen Situation auf die Idee, und es funktioniert sehr gut“, sagt Dr. Ceccarelli. „Alle Fahrer sind hochprofessionell und absolvieren ihre Trainingseinheiten. Aber live zusammen mit den anderen zu trainieren, motiviert noch einmal zusätzlich, sein Bestes zu geben. Zudem macht es Spaß, zusammen zu trainieren und sich gegenseitig im Video zu sehen. Es ist also nicht nur reines Fitnesstraining, sondern auch ein tolles Teambuilding.“

Für die rund einstündigen digitalen Trainingseinheiten benötigen die BMW Werksfahrer nicht viel Ausrüstung. Trainiert wird mit dem eigenen Körpergewicht, eine Matte für den Boden reicht aus. Für jede Session erarbeitet die Formula Medicine wechselnde Übungspläne für Kraft und Ausdauer. Mit im Angebot sind auch Mentaltrainings per Videokonferenz.



Das gemeinsame Online-Training funktioniert so gut, dass es dieses auch in Zukunft geben könnte. „Ich sage immer: Jedes Problem kann auch eine Chance mit sich bringen“, erklärt Dr. Ceccarelli. „Und so richten wir bei uns gerade mehr Möglichkeiten ein, mit der Webcam und Videokonferenz zu arbeiten, um das Angebot auch nach Corona fortführen zu können. Während der Saison sind die Fahrer viel unterwegs. Mit ein oder zwei solchen Trainings pro Woche an freien Tagen können wir aber weiter alle in Verbindung und im Austausch bleiben. Und falls ein Fahrer beispielsweise Fragen zu einer speziellen Übung hat, können wir uns unkompliziert per Video zusammenschalten, egal, wo er gerade ist.“

Bis die Saison wieder startet, ist das Training ohnehin fest eingeplant. Und so wählen sich die BMW Werksfahrer und das BMW Junior Team drei Mal pro Woche von zu Hause aus in die Meetings ein und geben eine Stunde lang Vollgas.

Stimmen zum Online-Training der Formula Medicine:

Philipp Eng: „Es ist cool, dass wir diese Möglichkeit haben und auch in diesen Zeiten über Videokonferenz mit Dr. Ceccarelli und seinem Team trainieren können, körperlich wie mental. Es ist super, dass wir dieses Angebot haben. Zum Glück erlaubt es der Stand der Technik, dass man so etwas umsetzen kann, und ich mache da sehr gern mit.“

Sheldon van der Linde: „Es ist eine richtig klasse Sache, die Formula Medicine uns da anbietet. Richtig cool finde ich die Tatsache, dass man sich, wenn man im Video zu sehen ist und mit seinen Teamkollegen trainiert, noch mehr anstrengt. Das ist einer der Gründe, warum ich das wirklich liebe. Der andere Grund ist, dass wir tolle Trainer an Bord haben. Ich habe im Januar, als ich ein paar Wochen dort war, mit ihnen trainiert. Ich arbeite sehr gern mit ihnen zusammen, wir verstehen uns wirklich gut, und es ist großartig, sie jetzt zum Online-Training zu treffen. Es ist wichtig für uns, für den Saisonstart gerüstet zu sein, und ich denke, mit der Formula Medicine an Bord müssen wir Fahrer uns da keine Sorgen machen. Mit ihnen sind wir gut aufgestellt, um so fit wie möglich in die Saison zu starten.“

Bruno Spengler: „Ich finde es wirklich eine tolle Idee von Dr. Ceccarelli und seinem Team, für uns mehrmals die Woche einen neuen Trainingsplan auf die Beine zu stellen, und dass wir das dann gemeinsam mit den anderen Fahrern per Videokonferenz machen können. Es macht viel Spaß, denn wir sehen uns, wir können miteinander reden und miteinander trainieren. Es ist eine großartige Sache,



dass ich zusätzlich zu meinen anderen Trainings auch noch gemeinsam mit Dr. Ceccarelli, seinem Team und meinen BMW Fahrerkollegen trainieren kann.“

Martin Tomczyk: „Ungewöhnliche Zeiten erfordern manchmal ungewöhnliche Maßnahmen, oder wie in diesem Fall ungewöhnliche Trainingsmethoden. Und ich denke, dass hat das Team von Formula Medicine rund um Dr. Ceccarelli wirklich gut umgesetzt. Sie geben uns per Videokonferenz die Möglichkeit, zu Hause unter Anleitung zu trainieren. Wir sind also virtuell in der Trainingsfacility in Italien mit dabei. Es sind meistens Zirkeltrainings, wo es hauptsächlich um die Stärkung der Rumpfmuskulatur geht, um die Ausdauer und die Schnellkraft. Es spornt auch zusätzlich an, dass man die anderen sieht und im Team trainiert, obwohl jeder allein zu Hause ist. Es ist eine schöne Abwechslung zu dem Training, das man momentan ja nur allein zu Hause machen kann.“

Jens Klingmann: „Ich finde es eine extrem tolle Sache, dass wir die technischen Möglichkeiten haben, auch über die weite Distanz zusammen Sport zu machen, obwohl jeder für sich zu Hause ist. Ganz wichtig ist auch, dass man keine Geräte braucht, höchstens eine Matte, denn es ist Training mit dem eigenen Körpergewicht. So kann jeder direkt loslegen, und ich muss sagen, dass dieses Training mit dem eigenen Körpergewicht extrem anstrengend ist. Es ist aber auch sehr motivierend, denn da die anderen BMW Kollegen auch dabei sind und man weiß, dass man beobachtet wird, strengt man sich noch mehr an. Wir spornen uns gegenseitig an. Ich finde es eine mega-coole Sache, und es wäre klasse, das auch in der Zeit nach Corona weitermachen zu können, weil es einfach von überall machbar ist. Man kann von zu Hause, vom Hotelzimmer, am Strand, im Fahrerlager, im LKW, überall mitmachen, und das gibt uns extrem viel Flexibilität, um unseren Körper fit zu halten und uns noch einmal zu verbessern.“

Max Hesse (BMW Junior Team): „Das ist mega-cool, die Jungs geben richtig Gas und es ist wirklich anstrengend. Natürlich ist es auch motivierend, zusammen mit den Trainern und den anderen Fahrern zu trainieren. Das gibt uns etwas mehr Ansporn und Leichtigkeit, das Training abzuspulen. Wir nutzen die Zeit jetzt, um unser Training richtig gut durchzuziehen, und arbeiten auch mit Mentaltraining, um auch mental auf der höchsten Stufe zu sein, bevor es wieder los geht.“

Dan Harper (BMW Junior Team): „Die Video-Trainingssessions mit Formula Medicine sind super. Sie bringen mir sehr viel, und ich denke, auch all den anderen Fahrern. Denn es ist eine gute Möglichkeit für uns, in Sachen Training weiter zu



pushen. Da ich im Moment in Großbritannien bin, kann ich nicht länger als eine Stunde lang draußen Sport machen, also spornen mich diese digitalen Workouts zusammen mit Formula Medicine, mit den anderen Junioren Max und Neil sowie den Werksfahrern richtig an. Es macht auch riesigen Spaß. Es ist aber auch wirklich harte Arbeit, und es hält mich richtig fit, bevor die Saison am Nürburgring beginnt. Und es ist einfach eine fantastische Möglichkeit, mit den anderen in Kontakt zu bleiben und das Trainingsniveau hoch zu halten.“

Neil Verhagen (BMW Junior Team): „Die Online-Trainings mit Formula Medicine sind wirklich hart, aber klasse. Es ist schön, die Gesichter all der anderen wieder zu sehen, und die Trainings machen mir wirklich Spaß. Sie helfen sehr, und es großartig, mit den anderen wieder Interaktion zu haben.“

Hinweis an die Redaktionen:

Wir sind uns der aktuell schwierigen Situation bewusst, haben uns aber dennoch entschlossen, Ihnen in den kommenden Wochen und Monaten regelmäßige Presse-Informationen zur Verfügung zu stellen. Wir berichten zum einen über die Einsätze unserer BMW Werksfahrer im Sim-Racing. Zum anderen versorgen wir Sie mit Interviews und Hintergrund-Geschichten vor allem zu Technologie-Themen rund um den BMW Group Motorsport.

Pressekontakt.

Ingo Lehbrink
Pressesprecher BMW Group Motorsport
Tel.: +49 (0)176 – 203 40 224
E-Mail: ingo.lehbrink@bmw.de

Daniela Tadday
Media Relations Manager BMW M Motorsport
Tel.: +49 (0)151 – 601 24 545
E-Mail: daniela.tadday@bmw.de

Benjamin Titz
Leitung BMW Group Design-, Innovations- & Motorsportkommunikation
Tel.: +49 (0)179 – 743 80 88
E-Mail: benjamin.titz@bmw.de

BMW

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit



Media Website.

www.press.bmwgroup.com/deutschland

BMW Motorsport im Web.

Website: www.bmw-motorsport.com

Facebook: www.facebook.com/bmwmotorsport

Instagram: www.instagram.com/bmwmotorsport

YouTube: www.youtube.com/bmwmotorsport

Twitter: www.twitter.com/bmwmotorsport

Motorsport