



Comunicato stampa  
14 maggio 2020

## **Ognuno a casa propria, ma allenandosi insieme: i piloti BMW si incontrano online regolarmente per allenarsi con Formula Medicine.**

L'allenamento fisico svolge un ruolo importante nella vita quotidiana dei piloti BMW, in particolare al termine della stagione e nella situazione attuale. Oltre ad allenarsi da soli a casa, ora hanno anche l'opportunità di prendersi cura regolarmente della propria forma fisica insieme - online. Questo perché il dott. Riccardo Ceccarelli e il suo team di Formula Medicine offrono una sessione speciale di formazione di gruppo tramite videoconferenza tre volte alla settimana per i piloti ufficiali BMW.

**Monaco. Questo perché il dott. Riccardo Ceccarelli e il suo team di Formula Medicine offrono una sessione speciale di formazione di gruppo tramite videoconferenza tre volte alla settimana per i piloti ufficiali BMW.**

**Monaco.** "Non lo avevamo mai provato prima, ma abbiamo avuto l'idea a causa della situazione attuale e funziona molto bene", ha detto il dott. Ceccarelli. "Tutti sono molto professionali e fanno i loro esercizi, ma è una motivazione in più allenarsi in diretta insieme agli altri e dare il proprio meglio. È divertente allenarsi insieme e vedersi in video, quindi non è solo allenamento fisico, ma è anche un ottimo team building."

I piloti BMW non hanno bisogno di molte attrezzature per le sessioni di allenamento digitali, che durano circa un'ora. Si allenano usando il proprio peso corporeo: tutto ciò di cui hanno bisogno è un tappetino per il pavimento. Per ogni sessione, le persone di Formula Medicine sviluppano diversi programmi di allenamento per la forza e la resistenza. Il servizio include anche l'allenamento mentale tramite videoconferenza.

La formazione online di gruppo funziona così bene che potrebbero continuare in futuro. "Dico sempre che ogni problema può offrire un'opportunità", ha spiegato il dott. Ceccarelli. "Quindi stiamo già lavorando nella nostra struttura per implementarlo e avere più opzioni per lavorare con webcam e videoconferenze per mantenerlo nel dopo-corona. Durante la stagione, i piloti sono molto spesso in viaggio, ma con una o due sessioni di allenamento a settimana nei giorni liberi, tutti

possiamo rimanere in contatto. E se un pilota, ad esempio, ha una domanda su un esercizio specifico, possiamo facilmente collegarci via video, indipendentemente da



dove si trovi."

Il piano è di continuare l'allenamento comunque fino a quando la stagione riprenda. Tre volte alla settimana, i piloti BMW e il BMW Junior Team partecipano alle riunioni dalle loro case e vanno a tutto gas per un'ora.

### **Dichiarazioni sulla formazione online di Formula Medicine:**

**Philipp Eng:** "È bello che abbiamo questa opportunità e, anche in questi tempi, possiamo allenarci sia fisicamente che mentalmente con il Dr. Ceccarelli e il suo team tramite videoconferenza. È fantastico che abbiamo questo servizio. Fortunatamente, la tecnologia di oggi consente questo tipo di cose e mi piace molto prendere parte".

**Sheldon van der Linde:** "È davvero fantastico quello che Formula Medicine ci offre. Quello che ho trovato davvero interessante è che quando sei in video e ti alleni con gli altri compagni di squadra, ti impegni sempre più al massimo. Questo è uno dei motivi per cui mi piace farlo. L'altro motivo è che abbiamo a bordo i nostri fantastici trainer e ho lavorato con loro in bassa stagione a gennaio per alcune settimane quando ero lì. Mi piace molto lavorare con loro, abbiamo un ottimo rapporto e ora è bello incontrarli online per la formazione. Per noi è importante essere pronti quando inizia la stagione e penso che con Formula Medicine a bordo i piloti non abbiano nulla di cui preoccuparsi. Con loro siamo sulla buona strada per essere il più in forma possibile per l'inizio della stagione".

**Bruno Spengler:** "Penso che il Dr. Ceccarelli e il suo team abbiano davvero avuto una grande idea, di inventare un nuovo programma di allenamento per noi più volte alla settimana e per noi di essere in grado di lavorare attraverso quel programma insieme a gli altri driver online. È molto divertente, visto che siamo in grado di vederci, fare due chiacchiere e allenarci insieme. È fantastico essere in grado di allenarmi insieme al Dr. Ceccarelli, al suo team e ai miei compagni piloti BMW, oltre al mio altro allenamento".

**Martin Tomczyk:** "Tempi eccezionali richiedono misure eccezionali - o, in questo caso, metodi di allenamento eccezionali. Penso che il team di Formula Medicine e il suo leader Dr. Ceccarelli abbiano fatto davvero un buon lavoro in tal senso. Attraverso la videoconferenza, ci danno l'opportunità di allenarci a casa sotto la loro

guida. Siamo praticamente nella struttura di addestramento in Italia. Di solito è l'allenamento a circuito, che è principalmente quello di rafforzare i muscoli del core e



migliorare la resistenza e la velocità. Vedere gli altri e allenarsi in squadra ti dà anche la spinta, anche se tutti sono soli a casa. È un bel cambiamento rispetto all'allenamento che sono in grado di fare da solo a casa”.

**Jens Klingmann:** “Penso che sia estremamente bello che abbiamo l'opportunità tecnica di fare sport insieme, anche a distanza, anche se tutti sono a casa propria. È anche molto importante che non ti serva alcuna attrezzatura, solo un tappetino, poiché si tratta di allenarsi usando il tuo peso corporeo. Chiunque può iniziare subito, anche se devo dire che questo allenamento con il proprio peso corporeo è estremamente stancante. Tuttavia, è una grande motivazione perché ci sono anche i tuoi colleghi BMW e sai che ti stanno osservando, ti impegni ancora di più. Ci incoraggiamo a vicenda. Lo trovo una cosa fantastica, e sarebbe eccellente continuare dopo il coronavirus, perché puoi farlo assolutamente ovunque. Puoi parteciparvi da casa tua, da una camera d'albergo, dalla spiaggia, dal paddock, da un camion, ovunque. Questo ci offre un'enorme flessibilità, poiché ci sforziamo di rimanere fisicamente in forma e continuare a migliorare”.

**Max Hesse (BMW Junior Team):** “È fantastico. I ragazzi si impegnano davvero ed è proprio un duro lavoro. Ovviamente è anche molto motivante allenarsi con i trainer e gli altri piloti. Questo ti spinge un po' di più e rende un po' più facile l'allenamento. Stiamo usando il tempo ora per lavorare davvero bene attraverso la nostra formazione e stiamo anche facendo un allenamento mentale per assicurarci di essere anche in ottima forma mentalmente quando le cose riprenderanno”.

**Dan Harper (BMW Junior Team):** “Le sessioni di allenamento online con Formula Medicine sono fantastiche. Sono molto utili per me e penso anche per tutti gli altri piloti perché è un buon modo per continuare a impegnarci con il nostro allenamento. Dato che sono nel Regno Unito al momento, non sono in grado di stare fuori per più di un'ora per fare esercizio, quindi fare questi allenamenti digitali con Formula Medicine con gli altri Juniors, Max e Neil, oltre ai piloti ufficiali, mi sta davvero spingendo oltre. Ed è anche molto divertente. Sicuramente è un duro lavoro, quindi mi tiene davvero in forma per l'inizio della stagione al Nürburgring ed è un modo geniale per rimanere in contatto con tutti e mantenere il nostro allenamento al livello necessario”.

**Neil Verhagen (BMW Junior Team):** “L'allenamento online con Formula Medicine è davvero duro ma fantastico. È bello rivedere i volti di tutti e mi piace molto



l'allenamento. È utile ed è bello interagire di nuovo con tutti".

Per ulteriori informazioni:

Marco Di Gregorio  
Corporate Communication Manager  
Tel. +39 0251610088  
Mail: [marco.di-gregorio@bmw.it](mailto:marco.di-gregorio@bmw.it)  
Media website: [www.press.bmwgroup.com](http://www.press.bmwgroup.com) e <http://bmw.lulop.com>

### **Il BMW Group**

Con i suoi quattro marchi BMW, MINI, Rolls-Royce e BMW Motorrad, il BMW Group è il costruttore leader mondiale di auto e moto premium e offre anche servizi finanziari e di mobilità premium. Il BMW Group gestisce 31 stabilimenti di produzione e assemblaggio in 15 Paesi ed ha una rete di vendita globale in oltre 140 Paesi.

Nel 2019, il BMW Group ha venduto oltre 2,5 milioni di automobili e oltre 175.000 motocicli in tutto il mondo. L'utile al lordo delle imposte nell'esercizio finanziario 2019 è stato di 7,118 miliardi di Euro con ricavi per 104,210 miliardi di Euro. Al 31 dicembre 2019, il BMW Group contava un organico di 126.016 dipendenti.

Il successo del BMW Group si fonda da sempre su una visione di lungo periodo e su un'azione responsabile. Per questo l'azienda ha stabilito come parte integrante della propria strategia la sostenibilità ecologica e sociale in tutta la catena di valore, la responsabilità globale del prodotto e un chiaro impegno a preservare le risorse.

BMW Group Italia è presente nel nostro Paese da oltre 50 anni e vanta oggi 4 società che danno lavoro a oltre 1.100 collaboratori. La filiale italiana è uno dei sei mercati principali a livello mondiale per la vendita di auto e moto del BMW Group.

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

Facebook: <http://www.facebook.com/BMWGroup>

Twitter: <http://twitter.com/BMWGroup>

YouTube: <http://www.youtube.com/BMWGroupView>

Instagram: <https://www.instagram.com/bmwgroup>

LinkedIn: <https://www.linkedin.com/company/bmwgroup/>