



BMW Motorrad

bmw-motorrad-  
dielsdorf.ch



Freude am Fahren

# FIT2RIDE TRAININGSPROGRAMM.

DAS ULTIMATIVE FITNESSPROGRAMM FÜR BIKER!

# FIT2RIDE. DAS TRAININGSPROGRAMM.

**Motorradfahren ist Sport.** Vielen mag der Zusammenhang innerhalb dieser Aussage nicht sofort einleuchten. Jedoch ist es eine Tatsache: Um gut und sicher auf der Landstraße, der Rennstrecke oder im Gelände unterwegs zu sein, bedarf es einer ausgebildeten körperlichen sowie geistigen Fitness. Die physische und psychische Leistung, die vom Motorradfahrer auf dem Fahrzeug erbracht werden muss, ist erheblich und komplex.

Eine frühzeitige Ermüdung kann den Reaktionsprozess verzögern und die Konzentrationsfähigkeit stark einschränken. Das kann zu einem Fehlverhalten in Stresssituationen und im schlimmsten Fall zu Unfällen führen.

Durch regelmäßiges Sporttreiben kann entscheidend zur **Optimierung von Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit** des Fahrers beigetragen werden, was dem Motorradfahren zugute kommt. Dadurch können die **Reaktions- und Konzentrationsfähigkeit**, sowie die **Balance und Körperkoordination deutlich verbessert** und einer **frühen Ermüdung entgegengesteuert** werden.

Zu einer optimalen körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit gehört zudem eine **ausgewogene Ernährung**. Diese hilft, die Konzentration lange aufrecht und die Kondition auf einem hohen Level zu halten.

Wer seine Fähigkeiten beim Motorradfahren verbessern will, sollte mit dem Training nicht erst auf der Maschine beginnen, sondern schon im Vorfeld an seiner Fitness arbeiten.

Bei BMW Motorrad steht die Verbesserung der verschiedenen Sicherheitskomponenten im Vordergrund, was sich in der **360° Sicherheitsstrategie** widerspiegelt. Dazu gehört die ständige **Weiterentwicklung und Optimierung der Fahrzeugtechnologie, der Fahrausstattung und der Fahrer-ausbildung**. Einen der wichtigsten Faktoren in diesem System stellt allerdings der Fahrer selbst dar. Aufgrund dessen haben wir es uns zur Aufgabe gemacht, den Motorradfahrern die Bedeutung der optimalen persönlichen Leistungsfähigkeit für ihre Sicherheit und das gute Fahren nahezubringen.

## FIT2RIDE. GRUNDLAGEN

Das Fit2Ride Trainingsprogramm wurde speziell für die Anforderungen des Motorradfahrens konzipiert. Es besteht aus neun Kraftübungen, allgemeinen Informationen und Tipps zum Ausdauer- und Beweglichkeitstraining, sowie einer Ernährungsempfehlung.

Sowohl Anfänger als auch fortgeschrittene Sportler können von dieser Trainingsempfehlung profitieren, da es individuell an jeden körperlichen Trainingszustand angepasst werden kann. Entscheidend hierbei sind die Anzahl und die Dauer der Wiederholungen. Einzelne der folgenden Übungen zeigen auch eine anstrengendere Variante auf, falls die Basisvariante nicht anspruchsvoll genug sein sollte.

Wir empfehlen, das Training **2 bis 3 Mal pro Woche** durchzuführen. Somit bist Du bestens auf die körperlichen Belastungen des Motorradfahrens vorbereitet.

Für das Workout benötigst Du **keinerlei Hilfsmittel**. Es ist optimal für zu Hause und unterwegs geeignet. Als **optimale Trainingseinheit** wird ein zehn- bis zwanzigminütiges Aufwärmen, der Kraftzirkel mit



Übung 1



Übung 2



Übung 3



Übung 4

drei Durchgängen und ein anschließendes Ausdauertraining (20–60 Minuten) empfohlen.

Die optimale **Anzahl der Wiederholungen** der einzelnen Kraftübungen kannst Du sehr einfach selbst ermitteln. Führe dazu jede einzelne Übung so oft (in möglichst langsamen Tempo) durch, bis für Dich keine korrekte Ausführung mehr möglich ist. Von diesen maximal möglichen Wiederholungen entsprechen 70 Prozent Deiner empfohlenen Wiederholungsanzahl. Beispiel: Du schaffst maximal 20 korrekte Liegestütze – so trainiere die vorgegebene Übung mit 14 Wiederholungen.

Zur anfänglichen Erleichterung steht bei den einzelnen Kraftübungen jeweils eine **Orientierungszahl** für die Wiederholungen, nach der Du Dich auch richten kannst. Wenn Du merkst, dass diese Anzahl für Dich zu hoch oder zu niedrig ist, passe sie entsprechend an.

Das **Fit2Ride Trainingsprogramm** von BMW Motorrad wurde mit sportwissenschaftlicher sowie physiotherapeutischer Unterstützung erstellt. Es wird empfohlen die Übungen gewissenhaft nach den Bildern und Beschreibungen auszuführen, um Verletzungen vorzubeugen.

## FIT2RIDE. KRAFTTRAINING.

Krafttraining ist für das Motorradfahren besonders wichtig. Eine trainierte Muskulatur erleichtert dem Fahrer die Aktivitäten auf dem Motorrad und kann in Notsituationen den Körper bei Stürzen schützen, weil Belastungen bis zu einem gewissen Grad abgefangen werden können. Zusätzlich wirkt sie den häufig auftretenden Haltungsfehlern von Motorradfahrern entgegen. Viele Bewegungsfolgen auf und mit dem Motorrad, wie z.B. das Rangieren des Motorrads, können durch eine trainierte Muskulatur sicherer ausgeführt werden. Hierfür muss die für das Motorradfahren beanspruchte Muskula-

tur gezielt gekräftigt werden, um die auftretenden Belastungen optimal verarbeiten zu können.

Zu diesen Muskelgruppen zählt unter anderem die Unterarmmuskulatur, die das Handgelenk bewegt und stabilisiert. In Kurven werden die Brust- und die schräge Bauchmuskulatur sehr gefordert. Bei sportlich nach vorn gebeugter Sitzhaltung sowie bei Bremsmanövern werden besonders die Armstrecker stark belastet. Die automatischen Bewegungsabläufe eines Motorradfahrers sind auf muskulärer Basis hoch komplex und beanspruchen den ganzen Körper.

Für das nachfolgende Krafttraining benötigst Du keinerlei Hilfsmittel. Du kannst es unterwegs aber auch zuhause ausführen. Das Training beginnt mit Übungen auf dem Boden, für welche sich eine angenehme Unterlage (z.B. Trainingsmatte) eignet. Auf den folgenden Seiten wird jede Ausführung genau beschrieben.



# FIT2RIDE.

## KRAFTTRAINING FÜR ZUHAUSE UND UNTERWEGS.



### AUFWÄRMEN.

Bitte achte darauf, Dich zwischen 10 und 30 Minuten vor dem Krafttraining aufzuwärmen um Deinen Körper auf die bevorstehenden Belastungen vorzubereiten und das Verletzungsrisiko zu minimieren.

#### Ziel:

- Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems
- Anregung des Stoffwechsels
- Anpassung der Atmung
- Verbesserung der Durchblutung und damit der Nährstoffverteilung
- Erhöhung der Geschmeidigkeit von Sehnen und Bändern
- Kognitive und mentale Vorbereitung auf das Training
- Steigerung der Motivation

#### Beispiele:

- Laufeinheit (Variationen: Anfersen, Kniehebelauf) oder Marschieren auf der Stelle unter Armeinsatz und Körperspannung
- Seilspringen
- Arm-, Schulter- und Hüftkreisen





Endposition



Variante 2

## BECKENLIFT.

### Ziel:

Kräftigung der Gesäßmuskulatur, der Oberschenkelrückseite und des unteren Rückens.

### Ausführung:

- Lege Dich auf den Rücken.
- Winkel beide Beine an und drücke die Fersen in den Boden.
- Lege die Hände auf Deinem Bauch ab.
- Spanne Bauch- und Rückenmuskeln an.
- Spanne dein Gesäß an.
- Hebe nun das Becken so hoch an, dass Oberkörper und Oberschenkel eine Linie bilden.
  - ✓ Weiterhin Bauchspannung halten.
  - ✓ Hüfte nicht seitlich abfallen lassen.
- Lasse das Becken leicht absinken und strecke es wieder.
  - ✓ Ca. 10x wiederholen; Gesäß wieder langsam, unter Spannung, absetzen.
  - ✓ Ca. 30 Sekunden Pause, insgesamt 3 Sätze (Individuelle Berechnung der Wiederholungsanzahlen, siehe Seite 2)
- Hebe bei **Variante 2** zusätzlich zum Becken ein Bein an, sodass Oberkörper und Fuß eine Linie bilden. Übung für jedes Bein ca. 5x wiederholen und dann Gesäß wieder langsam absetzen. 3 Sätze pro Bein.

# FIT2RIDE.

## KRAFTTRAINING FÜR ZUHAUSE UND UNTERWEGS.



Anfangsposition



Endposition

## LIEGESTÜTZ.

### Ziel:

Kräftigung der Brust-, Schulter- und Armmuskulatur.

### Ausführung:

- Lege Dich auf den Bauch.
- Spanne Bauch und Rücken an.
  - ✓ Handflächen sind schulterbreit, unter den Schultern auf dem Boden platziert.
  - ✓ Ellbogen bleiben nahe am Körper.
- Stütze Deinen Körper langsam unter Spannung nach oben.
  - ✓ Rumpf und Kopf bilden eine gerade Linie.
  - ✓ Arme werden an höchster Position **nicht** komplett durchgestreckt
- Senke den Körper bis kurz über dem Boden ab und wiederhole den Ablauf unter Körperspannung.
- Lege bei der leichteren **Variante 2** Deine Unterarme seitlich neben Deinem Oberkörper ab.
- Stütze Deinen Körper langsam unter Spannung auf Deinen Unterarmen nach oben.
  - ✓ Deine Zehenspitzen berühren den Boden.
  - ✓ Rumpf und Kopf bilden eine gerade Linie.
- Senke Deine Körpermitte langsam ab und komme unter Spannung wieder nach oben.
  - ✓ Ca. 10–15 Wiederholungen.



Variante 2



Anfangsposition



Endposition

## SIT-UPS.

### Ziel:

Kräftigung der Bauchmuskulatur.

### Ausführung:

- Lege Dich auf den Rücken.
- Stelle beide Beine an.
- Lege Deine Hände seitlich an den Kopf.
- Spanne deine Bauchmuskeln an.
  - ✓ Ellbogen zeigen zur Decke.
  - ✓ Kinn zeigt zur Brust.
- Komme mit der Ausatmung nach oben.
  - ✓ Lendenwirbelsäule bleibt fest am Boden
- Komme nur so weit nach oben, bis die Schulterblätter vom Boden abgehoben sind.
- Dreimal 10 Wiederholungen, dazwischen 30 Sekunden Pause.

- **Variante 2** führst Du nur aus, wenn Nackenprobleme bestehen.
- Lege Deine Hände bei dieser Ausführung nicht seitlich an den Kopf, sondern in den Nacken.
- Unterstütze die Halswirbelsäule bei der Aufwärtsbewegung ohne übermäßigen Druck auszuüben.

# FIT2RIDE.

## KRAFTTRAINING FÜR ZUHAUSE UND UNTERWEGS.



Endposition

### SEITLICHER ARMSTÜTZ.

#### Ziel:

Kräftigung der Rumpfmuskulatur  
(vor allem der Hüft- und seitlichen Bauchmuskulatur).

#### Ausführung:

- Lege Dich seitlich auf den Boden.
    - ✓ Der Ellbogen liegt unter dem Schultergelenk.
  - Spanne Bauch und Rücken an.
  - Komme mit der Hüfte in den Unterarmstütz nach oben.
    - ✓ Nur der Unterarm und ein Fuß berühren den Boden.
    - ✓ Taillendreieck wird gehalten.
    - ✓ Der Körper bildet eine Linie.
  - Weiche nicht in Seitenneigung aus.
  - Halte die Position statisch, so lange wie möglich.
    - ✓ Dreimal 10 Wiederholungen, dazwischen 30 Sekunden Pause.
- 
- Bei **Variante 2** hast Du die statische Position von Variante 1 als Ausgangsposition.
  - Du spreizt nun das freie Bein maximal zur Decke ab und hältst die Position so lange wie möglich.



Variante 2



Anfangsposition



Endposition

## AUSFALLSCHRITT.

### Ziel:

Kräftigung der Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur.

### Ausführung:

- Mache einen Ausfallschritt möglichst weit nach vorne.
  - Verlagere Dein Körpergewicht auf das vordere Bein.
  - Lasse das freie Bein mit der Fußspitze am Boden etwas zurückgesetzt und hüftbreit nach außen gestellt.
  - Spanne Rücken und Bauch an.
    - ✓ Kinn zeigt zur Brust.
    - ✓ Hände sind in Außenrotation angespannt.
  - Beuge das Standbein bis das Knie des freien Beines fast den Boden berührt.
    - ✓ Ferse des Standbeines bleibt am Boden.
    - ✓ In der tiefen Beugeposition muss das Knie des Standbeines hinter der Fußspitze positioniert sein und sollte 90° im Kniewinkel nicht überschreiten.
  - Komme wieder möglichst langsam in die Ausgangsposition zurück.
  - Dreimal 10 Wiederholungen, dazwischen 30 Sekunden Pause.
- **Variante 2** führst Du aus, wenn Du Knieprobleme hast.
- Führe die oben beschriebene Übung durch, indem Du das Knie weniger weit beugst.

# FIT2RIDE.

## KRAFTTRAINING FÜR ZUHAUSE UND UNTERWEGS.



Endposition

### REVERSE PUSH.

**Ziel:**

Kräftigung der oberen Rückenmuskulatur.

**Ausführung:**

- Stütze Dich mit dem Rücken gegen eine Wand.
- Spanne Bauch und Rücken an.
  - ✓ **Kinn zeigt zur Brust.**
- Positioniere Deine Ellbogen seitlich auf Höhe der Schultern an der Wand.
  - ✓ **Unterarme und Hände zeigen zur Decke.**
- Drücke nun so fest Du kannst mit den Unterarmen gegen die Wand.
  - ✓ **Oberkörper bleibt an der Wand.**
- Halte Die Spannung ca. 15 Sekunden und führe die Übung nach ca. 30 Sekunden Pause zwei weitere Male durch.



Variante 2

- Bei **Variante 2** kannst Du zusätzlich noch Deine Oberschenkel kräftigen.
- Bilde hierfür mit Deinen Knien einen 90°-Winkel und presse Dich mit dem Rücken gegen die Wand, als würdest Du auf einem Hocker sitzen.
- Führe mit dieser Ausgangsposition dann die oben aufgeführte Übung durch.



Anfangsposition



Endposition

## NACKENSTÜTZ.

### Ziel:

Kräftigung der Nackenmuskulatur .

### Ausführung:

- Führe die Übung im Stand aus oder setze Dich in korrekter Sitzhaltung auf einen Stuhl
  - ✓ Korrekte Sitzhaltung:  
Sitze auf der vorderen Hälfte des Stuhls, stelle die Beine hüftbreit ab. Die Knie bilden einen Winkel über 90°. Bilde ein maximales Hohlkreuz und gehe ca. 10% davon zurück.
  - ✓ Gerade Körperhaltung im Stand:  
Beine stehen hüftbreit, Bauch- und Rückenmuskeln sind angespannt
- Lege die Hände an den Hinterkopf.
  - ✓ Das Kinn zeigt zur Brust, der Kopf ist gerade in Verlängerung zur Wirbelsäule.
- Baue eine statische Spannung auf, indem Du den Hinterkopf so fest Du kannst gegen die Hände drückst.

# FIT2RIDE.

## KRAFTTRAINING FÜR ZUHAUSE UND UNTERWEGS.



Endposition 1



Endposition 2

## HAND- UND UNTERARM-WORKOUT.

### Ziel:

Kräftigung der Unterarm- und Handmuskulatur.

### Ausführung:

- Führe die Übung im Stand aus oder setze Dich in korrekter Sitzhaltung (siehe vorherige Übung) auf einen Stuhl.
- Spanne Bauch und Rücken an.
- Greife zunächst mit der rechten Hand die Linke.
  - ✓ Die linke Hand drückt nun so fest es geht und sehr langsam die rechte Hand, die den Widerstand bildet, zum Körper hin.
  - ✓ Die Arme bleiben statisch, die Bewegung erfolgt im Handgelenk.
- Daraufhin bildet dann die linke Hand den Widerstand und Du drückst sie mit der rechten Hand so fest es geht zum Boden hin.
  - ✓ Beide Hände können ohne umgreifen trainiert werden.
- Führe die Übung anschließend auf der anderen Seite nochmals durch, indem Du mit der linken Hand dann die Rechte greifst.
  - ✓ Jeweils dreimal 10 Wiederholungen, dazwischen 30 Sekunden Pause.



Anfangsposition



Endposition

## KNIEBEUGE.

### Ziel:

Kräftigung der Gesäß-, vorderen Oberschenkel- und unteren Rückenmuskulatur.

### Ausführung:

- Stelle Dich aufrecht und hüftbreit auf den Boden.
- Spanne Bauch und Rücken an.
  - ✓ Die Arme sind in Verlängerung des Oberkörpers zur Decke gestreckt.
  - ✓ Der Kopf und der Oberkörper bilden eine Linie.
- Senke Deinen Körper langsam ab, bis der Kniewinkel maximal 90° beträgt.
- Achte darauf, dass Deine Knie niemals über die Zehen herausragen.
  - ✓ Der Oberkörper bleibt aufrecht und angespannt.
  - ✓ Dreimal 10 Wiederholungen, dazwischen 30 Sekunden Pause.
- Du kannst die Übung etwas vereinfachen, indem Du die Arme bei der Kniebeuge parallel zum Boden nach vorne ausgestreckt hältst

# FIT2RIDE.

## KRAFTTRAINING FÜR ZUHAUSE UND UNTERWEGS.

### KOORDINATION.

Die Schulung der Körper-Koordination ist für das gute und sichere Motorradfahren sehr bedeutungsvoll. Durch das Training der Bewegungskontrolle können die Reaktionsfähigkeit verbessert, die Bewegungsabläufe präziser und die Ermüdung verzögert werden. Umso besser die Bewegungen koordinativ gesteuert und kontrolliert werden, desto weniger Kraft ist für diese erforderlich. Ein guter Gleichgewichtssinn sowie eine gute Körperwahrnehmung sind entscheidend für die Bewegungskontrolle und Bewegungseffizienz.

Sehr gut eignen sich Übungen auf instabilem Untergrund um die Koordination zu trainieren, da der Körper das Gleichgewicht halten muss und es zu reflektorisch gesteuerten Ausgleichsbewegungen kommt (z.B. dicke Schaumstoffmatte oder weicher Sandboden).

Um seinen aktuellen Trainingszustand in Bezug auf die Koordinationsfähigkeit zu testen, kann man folgende Übung durchführen:

- Stehe in gerader Körperhaltung auf beiden Beinen oder, falls möglich, auf nur einem. Deine Arme sind vom Körper weggestreckt. Schließe die Augen und versuche mit einem Zeigefinger direkt die Nasen-spitze zu treffen.

Bei dieser Übung wird unter anderem die Koordination im Dunklen geschult, die bei schnellen Lichtwechseln, z.B. bei der Einfahrt in einen Tunnel, für Motorradfahrer sehr wichtig ist. Ebenfalls ist es sinnvoll die Hand-Fuß-Koordination zu trainieren.

- Male in aufrechter Sitzhaltung mit ausgestreckten Armen kleine Kreise in die Luft, während die Füße abwechselnd auftippen.

- Lasse Deine Arme seitlich kreisen, einen vorwärts und den anderen rückwärts.

### AUSDAUER.

Eine gute Grundausdauer ist die wichtigste Voraussetzung für eine konstante Leistungserbringung beim Motorradfahren.

Ein Ausdauertraining kräftigt das Herz-Kreislauf-System und kann für eine längere Konzentration, eine höhere physische Leistungsfähigkeit, spätere Ermüdung, sowie schnellere Reaktionen sorgen.

Führe das Ausdauertraining mit einer Dauer von mindestens 20 Minuten nach dem Kraft- und ggf. Koordinationstraining durch. Für die Ausdauer einheits eignen sich für Motorradfahrer besonders Trainingsgeräte wie Crosstrainer oder Fahrrad-Ergometer. Je nach Vorliebe empfehlen sich auch beispielsweise Joggen oder Fahrradfahren in der Natur, sowie im Winter Ski-Langlaufen.

Grundsätzlich ist es wichtig, seine persönliche Leistungsfähigkeit nicht zu überschätzen. Viele Sportler trainieren mit einer zu hohen Intensität, zu großen Umfängen oder zu wenigen Erholungsphasen. Das kann jedoch schaden und führt oft zu einer Leistungsminderung. Als Faustregel für Trainingsanfänger gilt es, den Körper nur so stark belasten, dass während der Übung eine Unterhaltung gut möglich ist.

### BEWEGLICHKEIT.

Ein Aspekt, der beim Fitnessstraining oft vernachlässigt wird, welcher aber besonders für das Motorradfahren von großer Bedeutung ist, ist die Beweglichkeit. Spätestens, wenn beim Auf- oder Absteigen des Motorrads das Bein nur mit Mühe über das Heck bewegt werden kann, ist offensichtlich, dass die Beweglichkeit des Fahrers stark eingeschränkt ist.

Ein fehlendes Dehnen kann zu Steifheit und möglicherweise sogar zu Schäden für Gelenke, Bänder, Sehnen, Muskeln und Bindegewebe und somit zu einer allgemeinen Verschlechterung der eigenen Konstitution führen. Richtig ausgeführte Dehnübungen können sehr schnell und ohne viel Aufwand eine deutliche Verbesserung der Beweglichkeit bewirken.

Ein gedehntes Bindegewebe ist ausdauernder, belastbarer und hat mehr Kraft, sowie einen besseren Stoffwechsel. Das bedeutet, es kann mit der gleichen Menge Blut mehr produktive Arbeit leisten und Abfallprodukte besser abtransportieren. Die Regeneration verbessert sich und die Gefahr von Muskelrissen und -zerrungen vermindert sich.

**Im Folgenden** sind einfache Dehnübungen aufgeführt, welche für das Motorradfahren besonders wichtig sind. Während der Dehnung darf es leicht ziehen, Schmerzen dürfen jedoch nicht auftreten.

Das Dehnen kann im Zuge des Aufwärmens, jedoch **nur mit bereits aufgewärmten Muskeln**, oder nach mäßigem Kraft- und Ausdauertraining durchgeführt werden. Nach anstrengendem Muskeltraining wird von intensiven Dehnübungen abgeraten.

# FIT2RIDE.

BEWEGLICHKEITSTRAINING FÜR ZUHAUSE UND UNTERWEGS.



## ÄUSSERE- UND LANGE WADENMUSKULATUR.

### Ausgangsposition:

- ✓ Gerade Haltung, Bauch- und Rückenmuskeln anspannen, kein Hohlkreuz bilden.
- ✓ Ein Bein ist vorne, die Füße parallel.
- Beuge das vordere Bein.
- Verlagere das Gewicht auf das gebeugte Bein.
- Der Fuß des gestreckten Beins bleibt am Boden, die Wade des gestreckten Beines wird gedehnt.

### Ausführung:

- ✓ Mindestens 20 Sekunden, maximal 2 Minuten
- ✓ 2 Sekunden Pause
- ✓ Wiederholen und dann wechseln



## VORDERER OBERSCHENKEL.

### Ausgangsposition:

- ✓ Beide Füße stehen nebeneinander.
- ✓ Ein Bein ist vorne, die Füße parallel.
- Stehe gerade.
- Nimm einen Fuß in die Hand.
- Ziehe den Fuß an das Gesäß.
- Halte die Knie dabei zusammen.
- Strecke die Hüfte dabei nach vorne.
- Versuche die Hüfte stabil zu halten, nicht einzudrehen.

### Ausführung:

- ✓ 20 Sekunden.
- ✓ 2 Sekunden Pause.
- ✓ Wiederholen und dann das Bein Wechseln.

# FIT2RIDE.

BEWEGLICHKEITSTRAINING FÜR ZUHAUSE UND UNTERWEGS.



## INNERER OBERSCHENKEL.

### Ausgangsposition:

- ✓ Die Füße stehen parallel in Grätschstellung Haltung.
- ✓ Grätsche das Bein so weit, dass ein deutliches Ziehen im inneren Oberschenkel wahrnehmbar ist.
- ✓ Strecke das hintere Bein.
- ✓ Drücke die Ferse des hinteren Beines gegen den Boden.

### Ausführung:

- ✓ Mindestens 20 Sekunden, nicht länger als 2 Minuten.
- ✓ 2 Sekunden Pause.
- ✓ mit dem anderen Bein die Übung wiederholen.



## HINTERER OBERSCHENKEL.

### Ausgangsposition:

- ✓ Stehe gerade und aufrecht.
- ✓ Beuge den Oberkörper mit gestreckten Beinen vorsichtig und langsam zu den Beinen.
- ✓ Halte den Kopf bei dieser Übung in Verlängerung der Wirbelsäule.

### Ausführung:

- ✓ 20 Sekunden
- ✓ 2 Sekunden Pause
- ✓ Übung wiederholen



## SCHULTERN.

### Ausgangsposition:

- ✓ Stehe hüftbreit und spanne Bauch- und Rückenmuskeln an.
- ✓ Positioniere die Arme über dem Kopf.
- ✓ Ziehe den rechten Ellenbogen mit der linken Hand hinter den Kopf.
- ✓ Biege den Kopf dabei nicht zur Seite.
- ✓ Die Dehnung soll im seitlichen Bereich des Schultergelenks erfolgen. Erwünscht ist ein angenehmes Ziehen, es darf jedoch kein Schulterschmerz auftreten.

### Ausführung:

- ✓ 20 Sekunden, maximal 2 Minuten
- ✓ 2 Sekunden Pause
- ✓ Übung wiederholen und dann die Seite wechseln



# FIT2RIDE.

## TRAINING FÜR ZUHAUSE UND UNTERWEGS.

### ERNÄHRUNG.

Auch die Ernährung leistet einen großen Beitrag zur körperlichen und geistigen Fitness. Beim Motorradfahren verbraucht der Körper viel Energie, vor allem beim sportlichen Fahren sowie bei längeren Ausfahrten und Touren. Diese Energie bezieht der Körper aus seinen Reserven. Eine gezielte Ernährung dient dazu, den Körper und das Gehirn über eine lange Zeit leistungsfähig zu halten.

Eine erhöhte körperliche Leistung führt beim Athleten durch das Schwitzen zu einem vermehrten Flüssigkeits- und Mineralienverlust. Bei langen Ausfahrten ist es nicht selten der Fall, dass die Flüssigkeitszufuhr vernachlässigt wird – was fatale Folgen haben kann. Vor allem die Konzentration und Kraftausdauer lassen bei einem Flüssigkeitsmangel stark nach. Im schlimmsten Fall können Unfälle die Folge sein.

Aus diesem Grund sei jeder Motorradfahrer daran erinnert, regelmäßige Trinkpausen einzuplanen und einzuhalten. Neben Wasser und Tee eignen sich optimal auch Fruchtsaftchorlen oder alkoholfreies Bier, da diese Getränke neben der Flüssigkeit auch viele Mineralstoffe und Kohlenhydrate liefern.

Was die feste Nahrung betrifft, muss man als Hobbymotorradfahrer nicht zu streng mit sich selbst sein. Wir empfehlen jedoch zum Frühstück viele wertvolle Kohlenhydrate, z.B. Vollkornbrot, -müsli und Obst zu sich zu nehmen. Durch deren Einnahme kann vermieden werden, dass der Blutzuckerspiegel nach kurzer Zeit wieder absinkt, die Konzentration ab- und der Hunger zunehmen.

Da durch die Belastungen des Motorradfahrens ein Teil des Muskelgewebes beschädigt wird (z.B. Muskelkater), benötigt der Körper Proteine zum Muskelwiederaufbau und zur Regeneration der überbeanspruchten Muskulatur. Deshalb sollten diese in Form von z.B. Fleisch, Fisch oder Milchprodukten im Laufe des Tages ebenfalls in den Mahlzeiten vorkommen.

Wir raten von zu großen und fettigen Mahlzeiten vor oder zwischen dem Motorradfahren ab. Der Körper muss sich nach dem Essen vor allem auf die schwere Verdauung konzentrieren und fährt alle anderen Prozesse, wie zum Beispiel die Gehirnaktivität, entsprechend herunter.

Um sich schnell zu erholen und für die nächste Motorradetappe wieder fit zu sein, sollten die Kohlenhydratspeicher nach hohen Belastungen zeitnah wieder aufgefüllt werden.

### SCHLUSSGEDANKE.

Egal, ob Hobbyfahrer oder Profi-Racer – alle Motorradfahrer sollen möglichst lange Freude an ihrem Hobby haben und stets sicher unterwegs sein.

**Die BMW Niederlassung** möchte Dir deshalb mit dem **Trainingsprogramm Fit2Ride** Empfehlungen und Tipps geben, wie Du Deine eigene Leistungsfähigkeit verbessern kannst.

Der Aufwand ist gering, der Effekt für die Fahrqualität und -sicherheit jedoch sehr hoch.

**Probiere es einfach aus – Du wirst sehen, dass es sich lohnt.**

Die BMW Niederlassung wünscht Dir dabei viel Spass und eine allzeit gute Fahrt.

# TRAININGSTAGEBUCH.

Datum: \_\_\_\_\_ Anzahl der Durchgänge:

Wiederholungen:  Übung 1  Übung 2  Übung 3  Übung 4  Übung 5  Übung 6  Übung 7  Übung 8  Übung 9

Notizen:

Datum: \_\_\_\_\_ Anzahl der Durchgänge:

Wiederholungen:  Übung 1  Übung 2  Übung 3  Übung 4  Übung 5  Übung 6  Übung 7  Übung 8  Übung 9

Notizen:

Datum: \_\_\_\_\_ Anzahl der Durchgänge:

Wiederholungen:  Übung 1  Übung 2  Übung 3  Übung 4  Übung 5  Übung 6  Übung 7  Übung 8  Übung 9

Notizen:

Datum: \_\_\_\_\_ Anzahl der Durchgänge:

Wiederholungen:  Übung 1  Übung 2  Übung 3  Übung 4  Übung 5  Übung 6  Übung 7  Übung 8  Übung 9

Notizen: