



### Aktive Sicherheit: Fitness to „ride“!

Etwas, das bei allem Fokus auf Pflege und Zustand des Motorrades nicht außer Acht gelassen werden darf, ist die „obere Hälfte“, sprich FahrerIn oder Fahrer selbst. Wie das Motorrad oder der Roller sollte auch der Pilot bestmöglich „in Schuss“ sein. Und das nicht zuletzt aus Gründen der eigenen Sicherheit auf zwei Rädern, denn ein trainierter Körper kann schneller reagieren, hält länger durch, bleibt entspannter und aufmerksamer. Alles in Allem ein großes Sicherheitsplus!

Sport gehört für viele zum Leben dazu, andere wiederum können sich einfach nicht aufraffen. Eher aufwendigere Trainingsvarianten stellen Anmeldungen im Fitnessstudio dar (Viele enden hier als "Karteileiche"). Klassiker sind Schwimmen, Joggen und Radfahren. Was aber jeder in seinen Alltag einbauen sollte, sind die kleinen Übungen zwischendurch, denn eigentlich hat man sein Fitnessstudio immer bei sich und kann jederzeit loslegen. Das Stichwort lautet „Körpergewichtstraining“. Altbekannte Übungen vom Liegestütz über Sit-Ups bis zur Kniebeuge bieten, individuell modifiziert, für jeden die passenden Übungen und Schwierigkeitsgrade, die sich fast überall umsetzen lassen und wenig Zeit benötigen. Auch abends auf oder neben dem Sofa sind zahlreiche Übungen zum Thema Körpergewichts- oder auch Sofatraining im Netz zu finden. Einfach mal „googlen“! Wie in jedem guten Fitnessstudio auch hier der Rat: Langsam einsteigen und langsam steigern!



**Kein Aufschieben mehr! Es kann jetzt sofort losgehen!**

Eine Gute Fahrt & schönes Wochenende!

Ihr ifz-Team



Newsletter weiterempfehlen