



Der Zweirad-Industrie- Verband e.V.



Der Zweirad-Industrie-Verband (ZIV) möchte mit dem neu entwickelten Konzept des FITNESS BIKING das Fahrrad als Trainings- und Fitness-Produkt stärker in den Vordergrund rücken. Der ZIV vertritt die Interessen von rund 100 Mitgliedsfirmen, die dieses Konzept für ihre Produkte exklusiv nutzen können. Neben speziellen „Fitness-Bikes“ steht auch ein breites Angebot an Zubehörartikeln zur Verfügung.



Das Trainingskonzept für Fitnessbewusste



Was ist Fitness Biking?



Fitness Biking ist ein Konzept zur systematischen Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit. Dabei steht nicht die Geschwindigkeit, sondern die individuell richtige Belastungsintensität im Vordergrund. Gesteuert wird dies über die Pulsfrequenz, die Trittfrequenz und die Fahrgeschwindigkeit. Neben einer auf die persönlichen Voraussetzungen zugeschnittenen Trainingsplanung gehören Informationen zur Bekleidung und Ausrüstung, zu Ernährung und Trinken, zur Gewichtsreduktion und zu allgemeinen Trainingsgrundsätzen zum festen Bestandteil des Konzeptes.

Für wen eignet sich Fitness Biking?



Fitness Biking richtet sich an alle, die Spaß am Radfahren haben und die sich bewusst sind, dass körperliche Fitness eine wesentliche Voraussetzung für eine hohe Lebensqualität ist. Dies schließt ältere, übergewichtige oder körper-

lich eingeschränkte Menschen genauso ein wie jüngere Leistungssportler.

Wie wirkt Fitness Biking?



Fitness Biking stärkt gezielt das Herz-Kreislauf- und das Immunsystem, die Muskulatur wird gekräftigt und die Koordination gesteigert. Natürlich kommt der Spaß an der Bewegung im Freien nicht zu kurz.

Fitness Biking – Welche Ausrüstung wird benötigt?



Zum Fitness Biking gehört untrennbar das Fitness Bike, das alle technischen und ergonomischen Voraussetzungen erfüllt. Das Herzstück ist ein Fahrradcomputer, der die Steuergrößen Pulsfrequenz und Trittfrequenz sowie die Fahrgeschwindigkeit erfasst. Zubehör wie Trinkflaschen, Brillen, Handschuhe, Helme und eine witterungsangepasste Bekleidung vervollständigen die Ausrüstung.

Das Trainingsinstitut Prof. Dr. Baum



Das aus Sportwissenschaftlern und Medizinern bestehende Team um Professor Dr. Baum beschäftigt sich mit dem Erhalt und der Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit. Der von ihnen betreute Personenkreis reicht von Hochleistungssportlern wie Sven Ottke über Herzpatienten bis hin zu Senioren. Individuelle Leistungsdiagnostiken, Trainingsplanungen und Trainingsangebote zählen genauso zu ihren Aufgaben wie die Erarbeitung von Gesamtkonzepten sowie die Weiterbildung von Sportmedizinern.