



## TopFit-Set im Mercedes-Benz Original-Zubehör

TopFit-Set im Mercedes-Benz Original-Zubehör Sportlich unterwegs mit dem Mercedes-Benz TopFit-Set Sport- und Fitness-Set entwickelt für die Benutzung in der Lkw-Kabine Mercedes-Benz Lkw forscht aktiv für Gesundheit und Fitness von Fahrern Trainingsvideos kostenlos auf DVD und in der FleetBoard Driver.app TopFit-Set für markenübergreifende Nutzung geeignet Gesunde Fahrerinnen und Fahrer für effiziente Transportbranche unverzichtbar Für Lkw-Fahrerinnen und -Fahrer, die auf Tour bewusst etwas für ihre Gesundheit und Fitness tun möchten, bietet Mercedes-Benz Trucks Original-Zubehör ab sofort das "TopFit-Set" an. Gezielt für die Anwendung in der Lkw-Kabine entwickelt und konzipiert, lassen sich mit dem Set die durch den Fahrer-beruf stark beanspruchten Körperpartien kräftigen, trainieren und therapieren. Einer Studie des Robert Koch-Instituts aus dem Jahr 2012 zu Folge, sind rund 80 Prozent aller Deutschen im Laufe ihres Lebens von Rückenbeschwerden betroffen, ein erheblicher Teil sogar längerfristig. Im März 2014 gaben laut Gesundheitsmonitoring der Forschungseinrichtung 20,7 Prozent der Erwachsenen in Deutschland an, allein im Jahr 2013 mindestens ein Mal unter chronischen Rückenschmerzen gelitten zu haben. Chronische Rückenschmerzen werden dabei definiert als Schmerzen, die mindestens drei Monate oder länger, fast täglich, anhielten. Deutschland hat Rücken. Diesem Umstand widmet auch die Techniker Krankenkasse ihren aktuellen Gesundheitsreport 2014 und macht Rückenbeschwerden und die daraus resultierenden Fehlzeiten zum Schwerpunktthema ihrer Erhebung. Von diesen Beschwerden, die sowohl Lebensqualität als auch Arbeitsfähigkeit erheblich beeinträchtigen können, sind demnach häufig bereits jüngere Beschäftigte betroffen. Die Berufsgruppe der Führer/-innen von Fahrzeug- und Transportgeräten kommt dabei auf durchschnittlich 24,1 Tage Krankenstand. Ein Spitzenwert - im negativen Sinn. Lkw-Fahrerinnen und Fahrer brauchen ein Fitness-Angebot "to go" Modernste Fahrzeuge, wie der Actros, verfügen über bestmögliche Ausstattung für Fahrerinnen oder Fahrer. Hilfreiche Assistenzsysteme, bequeme Sitze und komfortable Betten tragen ihren Teil dazu bei. Dennoch ist das überdurchschnittlich lange Sitzen eine körperlich äußerst belastende Tätigkeit, auch wenn dies oft nicht so wahrgenommen wird, schließlich "sitzt" man ja nur. Doch gerade eine passive Körperhaltung beansprucht Muskeln und Wirbelsäule sehr, wenn es keine ausgleichende Bewegung gibt. Fehlt sie, sind die Blutzirkulation, und damit die Versorgung der Gefäße, Fasern und Gelenke, mangelhaft. Die Bandscheiben verlieren an Elastizität, die Muskelgruppen an Nacken sowie oberem und unterem Rücken, die eine geschwächte Wirbelsäule stützen müssen, verkrampfen dauerhaft und tun weh. Besonders für Fahrerinnen und Fahrer ist das fatal, denn auf Tour können sie nach getaner Arbeit nicht regelmäßig in ein Sportstudio gehen, um den Beschwerden vorzubeugen oder kurzfristig einen Physiotherapeuten aufzusuchen, um akute Schmerzen zu lindern. TopFit-Set ermöglicht maßgeschneidertes Sportprogramm im Lkw Das Set beinhaltet ein Board aus stabilem Schichtholz, an dem zwei Metallösen angebracht sind. An ihnen lassen sich die Übungsbänder, so genannte Tubes, mit Karabinerhaken befestigen. Das Board dient gleichzeitig als Standfläche. Der Trainierende beschwert es mit seinem Körpergewicht und es passt mit einer Größe von 65x40 cm perfekt auf den Boden zwischen den Sitzen - nicht nur im Actros, sondern in allen Lkw-Modellen mit ebenem Kabinenboden. Zum Board gehören zwei Paar Tubes mit unterschiedlichem Trainingswiderstand. Sie sind aus einem speziellen Gummi gefertigt und besitzen eine konstante Dehnungskennlinie. Das bedeutet, dass auch unterschiedlich große Personen damit trainieren können, weil der nötige Kraftaufwand stets gleichförmig ist, egal wie sehr man den Tube in die Länge zieht. Ein Paar ergonomisch flexible Griffe, die sich bei Bewegungen mit-drehen und so die Handgelenke schonen, und eine praktische Tragetasche machen das Set komplett. Zukünftig soll es überdies weitere Tubes mit anderen Widerständen als Ergänzung zu kaufen geben. "Unser TopFit-Set erdachten wir ganz gezielt für die Verwendung im Lkw", erklärt Siegfried Rothe, Kundenforscher und Entwickler bei Daimler. "Die Fahrer können mit dem Fitness-Board in ihrer Privatsphäre in der Kabine trainieren - das ist vielen Truckern wichtig." Der positive Effekt der sportlichen Betätigung, den Fahrerinnen und Fahrer bemerken sollen, äußert sich in mehr körperlichem Wohlbefinden, weniger Ermüdung in der sitzenden Position während der Fahrt, möglicher Gewichtsreduzierung und vor allem durch eine merkliche Schmerzlinderung, wenn bereits Rückenbeschwerden bestehen. Workouts kostenlos auf DVD und ab Mai in der FleetBoard Driver.app Nach dem Erwerb des TopFit-Sets lassen Rothe und seine Forscher- und Entwicklerkollegen die angehenden Sportler übrigens nicht allein: In enger Zusammenarbeit mit Sportwissenschaftlern erstellte er vier Trainingsvideos. Die Workouts "Basic Fit", "Strong Fit", "Top Fit" und "Power Fit" beinhalten je sechs Übungen und sprechen die betroffenen Bereiche in Nacken, Schultern, Oberarmen, Bauch sowie oberem und unterem Rücken an. Die Trainingsvideos stehen auf einer DVD, die im Lieferumfang enthalten ist, zur Verfügung und sind gleichzeitig im so genannten "Fitness Coach" ein Teil der androidbasierten FleetBoard Driver.app. Dort gibt es zusätzlich viele Informationen und Tipps rund um das Thema "fit und gesund auf Tour". Die App ist ab Mai kostenlos im Google Play Store verfügbar. Gesunde Fahrerinnen und Fahrer für effiziente Transportbranche unverzichtbar Mit der Markteinführung des TopFit-Set als Mercedes-Benz Original-Zubehör bezieht Daimler aktiv die Person am Lenkrad als wichtigen Faktor mit ein. Denn ohne Fahrerinnen oder Fahrer, die fit, gesund und motiviert sind, bleiben auch die modernsten Lkw auf dem Hof stehen. Bilder mit den Nummern 15A368, 15A369 und 15A370 sowie weitere Informationen sind im Internet verfügbar: [www.media.daimler.com](http://www.media.daimler.com) Bildunterschriften 15A368, 15A369 und 15A370: Mercedes-Benz Trucks Original-Zubehör bietet ab sofort das "TopFit-Set" an. Weitere Informationen von Mercedes-Benz sind im Internet verfügbar: [www.media.daimler.com](http://www.media.daimler.com) und [www.mercedes-benz.com](http://www.mercedes-benz.com) Ansprechpartner: Kathrin Fritz Telefon: +49 711 17 5 87 74 E-Mail: [kathrin.fritz@daimler.com](mailto:kathrin.fritz@daimler.com) Uta Leitner Telefon: +49 711 17 5 30 58 E-Mail: [uta.leitner@daimler.com](mailto:uta.leitner@daimler.com) 

## Pressekontakt

Daimler AG

70546 Stuttgart

[kathrin.fritz@daimler.com](mailto:kathrin.fritz@daimler.com)

## Firmenkontakt

Daimler AG

70546 Stuttgart

[kathrin.fritz@daimler.com](mailto:kathrin.fritz@daimler.com)

Über DaimlerDie Daimler AG ist eines der erfolgreichsten Automobilunternehmen der Welt. Mit den Geschäftsfeldern Mercedes-Benz Cars, Daimler Trucks, Mercedes-Benz Vans, Daimler Buses und Daimler Financial Services gehört der Fahrzeughersteller zu den größten Anbietern von Premium-Pkw und ist der größte weltweit aufgestellte Nutzfahrzeug-Hersteller. Daimler Financial Services bietet Finanzierung, Leasing, Flottenmanagement, Versicherungen, Geldanlagen und Kreditkarten sowie innovative Mobilitätsdienstleistungen an. Die Firmengründer Gottlieb Daimler und Carl Benz haben mit der Erfindung des Automobils im Jahr 1886 Geschichte geschrieben. Als Pionier des Automobilbaus gestaltet Daimler auch heute die Zukunft der Mobilität: Das Unternehmen setzt dabei auf innovative und grüne Technologien sowie auf sichere und hochwertige Fahrzeuge, die faszinieren und begeistern. Daimler investiert seit Jahren konsequent in die Entwicklung alternativer Antriebe mit dem Ziel, langfristig das emissionsfreie Fahren zu ermöglichen. Neben Hybridfahrzeugen bietet Daimler dadurch die breiteste Palette an lokal emissionsfreien Elektrofahrzeugen mit Batterie und Brennstoffzelle. Denn Daimler betrachtet es als Anspruch und Verpflichtung, seiner Verantwortung für Gesellschaft und Umwelt gerecht zu werden. Daimler vertreibt seine Fahrzeuge und Dienstleistungen in nahezu allen Ländern der Welt und hat Produktionsstätten auf fünf Kontinenten. Zum heutigen Markenportfolio zählen neben Mercedes-Benz, der wertvollsten Premium Automobilmarke der Welt, die Marken smart, Freightliner, Western Star, BharatBenz, Fuso, Setra und Thomas Built Buses. Das Unternehmen ist an den Börsen Frankfurt und Stuttgart notiert (Börsenkürzel DAL). Im Jahr 2013 setzte der Konzern mit 274.616 Mitarbeitern 2,35 Mio. Fahrzeuge ab. Der Umsatz lag bei 118,0 Mrd. €, das EBIT betrug 10,8 Mrd. €.