



Garmin integriert Workouts der Truckers Life Foundation auf der neuen Garmin Instinct 2 – dēzl Edition.

28.03.2022 13:00 CEST

Fitness für Trucker: Workouts der Truckers Life Foundation jetzt auf der neuen Garmin Instinct 2 – dēzl Edition

München, 28. März 2022 – Mit der neuen Instinct 2 – dēzl Edition hat Garmin eine robuste GPS-Smartwatch auf den Markt gebracht, die auf die Bedürfnisse und Anforderungen professioneller Fernfahrerinnen und Fernfahrer zugeschnitten ist. Mit der Integration einer Auswahl an neuen, von der Truckers Life Foundation entwickelten Workouts, gibt Garmin Berufskraftfahrerinnen und -fahrern jetzt noch mehr Möglichkeiten, auch unterwegs für ausreichend Bewegung zu sorgen.

Die Workouts der Truckers Life Foundation sind speziell für die Anforderungen sowie den Alltag des Truckerlebens konzipiert und ergänzen die Sammlung an vorinstallierten Trucker-Workouts, die auf der Instinct 2 – dēzl Edition zur Verfügung stehen. Die Truckers Life Foundation ist eine gemeinnützige Organisation, die sich für die Verbesserung der Gesundheit und Sicherheit von Berufskraftfahrerinnen und -fahrern einsetzt. Um die Gesundheits- und Fitnessbedürfnisse von Truckern bestmöglich zu unterstützen, hat die Initiative in den letzten Jahren bereits über 100 Outdoor-Fitnessanlagen an Autohöfen, Rastplätzen und Tankstellen in ganz Europa einrichten lassen.

Mit dem Fitnesscoach am Handgelenk volle Kraft voraus

Für die Kooperation mit Garmin wurden zwei verschiedene Arten von Trucker-Workouts entwickelt und auf der Instinct 2 – dēzl Edition integriert: Für Fernfahrerinnen und Fernfahrer, die sich gerade auf einer Fitnessanlage der Truckers Life Foundation befinden, gibt es Workouts, die auf verschiedene Geräte in den Outdoor-Fitnessanlagen zugeschnitten sind. So wird das Training abwechslungsreich gestaltet und alle Aspekte der Gesundheit und Fitness werden berücksichtigt. Für Trucker, die unterwegs sind und keinen Zugang zu Trainingsgeräten haben, ist es oft schwierig, in den kurzen Pausen Zeit für ein Workout zu finden. Deshalb können sie auf der Garmin Instinct 2 – dēzl Edition ganz bequem zwischen 5-, 10-, 15- oder 20-minütigen Workout-Einheiten wählen, je nachdem, wie viel Zeit ihnen gerade zur Verfügung steht. Wie gewohnt können alle Workouts über das Aktivitätenmenü der Uhr ausgewählt werden. Mit einem kompatiblen Smartphone lassen sich in der Garmin dēzl App zudem detaillierte Anleitungen zu den einzelnen Übungen abrufen.

„Die Truckers Life Workouts auf der neuen Garmin Instinct 2 – dēzl Edition sind ein großartiges Angebot für alle Berufskraftfahrerinnen und -fahrer“, so Marc Rohde, Garmin Trucker-Fitnessexperte und Markenbotschafter. „Egal, ob man sich an einem Truckstop mit Fitnessanlage befindet oder nicht, diese Workouts sind so konzipiert, dass man immer und überall trainieren kann.“ Denn die Zahl der LKW-Fahrerinnen und -Fahrer mit Gesundheitsproblemen ist alarmierend. Studien weisen Rückenschmerzen, Übergewicht, Probleme mit den Gelenken und sogar Herzkrankheiten oder psychische Erkrankungen nach. Mit Unterstützung von Expertinnen und Experten speziell für Fernfahrerinnen und -fahrer entwickelt, geht die Instinct 2 – dēzl Edition jetzt noch einen Schritt weiter und hilft dabei, diese Gesundheitsprobleme aktiv zu bekämpfen. Wie, beschreibt Marc Rohde auf dem [Garmin Blog](#). Rohde

verfügt über mehr als 26 Jahre Erfahrung in der Fitnessbranche sowie über einen reichen Erfahrungsschatz als Trainer. Darüber hinaus kennt er die gesundheitlichen Herausforderungen genau, denen sich Fernfahrerinnen und Fernfahrer auf der ganzen Welt täglich stellen müssen und kann im Rahmen der Zusammenarbeit mit Garmin wertvolles Feedback einbringen.

Weitere Informationen zur neuen Garmin Instinct 2 – dēzl Edition und der dēzl -Familie an Garmin LKW-Navis finden Sie auch im Garmin Online-Shop unter www.garmin.com.

Mehr Informationen zur Truckers Life Foundation sowie einen Überblick über die Standorte aller Trucker-Fitnessanlagen gibt es auf der Website truckerslife.eu. Weiterführende Tipps zu Fitness und Ernährung erhalten Sie auf der offiziellen [Website](#) von Marc Rohde.

Wenn Sie keine Informationen mehr zu Garmin erhalten wollen, senden Sie bitte eine Mail mit dem Betreff „Unsubscribe Garmin“ an garmin-datenschutz@lhlk.de.

Über Garmin

Mit seinen innovativen Produkten ist Garmin in der Automobilindustrie einer der weltweit führenden Anbieter für OEM und Consumer-Produkte. Mit seinem breiten Produktportfolio – von klassischen PNDs, über Rückfahrkameras bis hin zu Navigationsgeräten für Camper und Motorräder sowie integrierte Fahrzeugnavigation mit umfassenden Infotainment-Lösungen – hilft Garmin seinen Kundinnen und Kunden stets sicher und entspannt ans Ziel zu kommen und ist aus dem Leben von Freundinnen und Freunden des motorisierten Fahrens jeglicher Art nicht mehr wegzudenken.

Garmin entwickelt seit über 30 Jahren innovative Produkte fürs Fliegen, Segeln, Autofahren, Golfen, Laufen, Fahrradfahren, Bergsteigen, Schwimmen sowie zahlreiche weitere Aktivitäten. 1989 von den Freunden und Luftfahrtingenieuren Gary Burrell und Min Kao in Olathe, Kansas, gegründet, ist das Unternehmen heute einer der weltweit führenden Anbieter in den Bereichen Automotive, Fitness, Outdoor, Marine und Aviation. Rund 19.000 Mitarbeitende arbeiten heute in mehr als 80 Niederlassungen in über 30 Ländern weltweit daran, ihre Kundinnen und Kunden ganz nach dem Motto #BeatYesterday dabei zu unterstützen gesünder zu leben, sich mehr zu

bewegen, wohler zu fühlen, oder Neues zu entdecken. Mehrere zehn Millionen Nutzende lassen sich davon täglich motivieren und inspirieren und nutzen Garmin Connect, Garmins kostenlose Plattform, um Trainingsfortschritte zu analysieren, Ziele festzulegen und zu verfolgen sowie Aktivitäten mit anderen Garmin Connect-Usern oder über soziale Medien zu teilen. Das Unternehmen mit Hauptsitz in Schaffhausen (CH) ist in der DACH-Region mit Standorten in Garching bei München (D), Graz (A) und Neuhausen am Rheinfall (CH) vertreten. In Würzburg (D) wird außerdem ein eigener Forschungs- und Entwicklungsstandort unterhalten. Ein zentrales Erfolgsprinzip ist die vertikale Integration: Die Entwicklung vom Entwurf bis zum verkaufsfertigen Produkt sowie der Vertrieb verbleiben weitestgehend im Unternehmen. So kann Garmin höchste Flexibilität sowie Qualitäts- und Designstandards garantieren und seine Kundinnen und Kunden täglich aufs Neue motivieren.

Kontaktpersonen



Marc Kast

Pressekontakt

Head of Public Relations DACH

pressestelle@garmin.com



Johanna Sauer

Pressekontakt

PR Specialist DACH

pressestelle@garmin.com



Anna Reh

Pressekontakt

Marine Themen

garmin@hqhh.de



Nadja Schmidt

Pressekontakt

PR-Agentur DACH

nanacom Kommunikationskollektiv GmbH

garmin@nanacom.de



Sophia Krauss

Pressekontakt

Athleten & Influencer Anfragen DACH

influencer-kooperationen@garmin.de