memmert

Experts in Thermostatics

Mit Elan und Power leistungsfähig bleiben

Memmert-Fitness-Coach Bennie Lindberg gibt Ihnen Tipps für einen erfolgreichen Messebesuch

Staying productive with pep and power

Memmert fitness coach Bennie Lindberg provides tips for a successful visit to the trade fair

www.memmert.com | www.atmosafe.net

Fitnesstipps für die Messe

Liebe Freunde von Memmert,

ist es normal für ein Unternehmen, einen eigenen Fitnesscoach zu haben? Sicher nicht, aber für mich ist Memmert auch alles andere als gewöhnlich. Die Geschäftsführerin Christiane Riefler-Karpa lebt ihre Leidenschaft für den Triathlonsport, weil sie weiß, wie wichtig Sport und Fitness für Motivation und Leistungsfähigkeit im Beruf sind. Neben dem Memmert-Triathlonteam hat sie in den vergangenen Jahren viele sportliche Aktivitäten für die Mitarbeiter auf die Beine gestellt, die ich oft als Coach begleiten darf: Lauftreffs, Nordic Walking, Fußball oder auch die finanzielle Unterstützung von Fitness-Studio-Abonnements. Ich hoffe sehr, dass ich Ihnen mit meinen Fitness-Tipps auch ein klein wenig vom Memmert-Spirit weitergeben kann. Mit mehr Power und Elan werden Sie vielleicht noch ein wenig zufriedener auf Ihre Messetage zurückblicken.

Ihr Bennie Lindberg

Bennie Lindberg, ehemaliger Triathlon-Profi und Mitglied der finnischen Triathlon-Nationalmannschaft, Buchautor und Coach
Bennie Lindberg, former professional triathlete and a member of the Finnish national triathlon team, author and coach

Fitness tips for the trade fair

Dear Memmert friends,

Is it normal for a company to have its own fitness coach? Certainly not. But for me, Memmert is anything but ordinary. Managing Director Christiane Riefler-Karpa pursues her passion for triathlon because she knows how important sports and fitness are for motivation and performance on the job. In addition to the Memmert triathlon team, she has initiated many sports activities for employees over the past years which I often coach: running groups, Nordic walking, football, or even financial support for gym memberships. I hope very much that my fitness tips will convey to you a bit of Memmert's spirit. And perhaps, with more pep and power, you will look back on your days at the trade fair with a bit more satisfaction.

Bennie Lindberg

Gerne erstelle ich für Sie einen persönlichen Trainingsplan. Sprechen Sie mich am Messestand an, oder bitten Sie einen Mitarbeiter von Memmert, den Kontakt mit mir herzustellen.
I will gladly work out a personal training plan for you. Please feel free to contact me at the fair or ask a Memmert employee to put us in touch.

Ihr/Yours Bennie Lindberg

Beugen Sie geschwollenen und schmerzenden Beinen vor

Schwere Beine, geschwollene Füße und Knöchel, wer den ganzen Tag auf der Messe steht oder sitzt, kennt das zur Genüge. Durch die einseitige Belastung hat sich das Blut in den Beinvenen gestaut und Flüssigkeit im Gewebe angesammelt. Was tun gegen die Schmerzen und das „Wasser in den Beinen"? Ich habe zwei Vorschläge zur Vorbeugung schon auf der Messe.

Gehen Sie bewusst während Ihres Messebesuchs immer wieder einmal fünf Minuten zügig spazieren. Machen Sie Fußgymnastik, am besten ohne Schuhe:

- Stellen Sie sich 10 x hintereinander auf die Zehenspitzen
- Heben Sie 10 x den Vorderfuß hoch, so dass Sie nur auf der Ferse stehen
- Stellen Sie sich 10 x hintereinander vor, Sie versuchen mit den Zehen einen Bleistift vom Boden aufzuheben

Prevent swollen and painful legs

Tired legs, swollen feet and ankles: Anyone who stands or sits the entire day at the trade fair knows those things only too well. An unbalanced strain prevents blood in the leg veins from flowing freely and fluid builds up in the tissue. What can you do about the pain and the "watery legs"? I have two tips on how to prevent that even at a trade fair.

During your visit to the trade fair, make a conscious effort to take a brisk, five-minute walk several times. Do some foot exercises, preferably with your shoes removed:

- Stand on your tippy-toes 10 times in a row
- Lift the top part of your foot 10 times so that your foot rests only on the heek
- Imagine that you are lifting a pencil from the floor with your toes. Do that 10 times.

Rückenschmerzen müssen nicht sein

Auch Rückenschmerzen sind für viele von uns ein altbekannter Begleiter während eines langen Tages auf der Messe. Neben dem vielen Stehen ist vor allem unsere schlechte Haltung aufgrund fehlender Bauchspannung die Ursache. Man steht unbewusst mit gekipptem Becken und eh man sich's versieht, ziehen die Schmerzen in die Lendenwirbelsäule.

Konzentrieren Sie sich bei längerem Stehen darauf, die Bauchspannung zu halten. Versuchen Sie im Stehen das Schambein leicht in Richtung Bauchnabel zu ziehen und dabei den unteren Bauch und die Beckenbodenmuskulatur anzuspannen. Sie werden sehen, Sie fühlen sich sofort besser.

No need for back pain

For many of us, back pain is an old companion during a long day at a trade fair. A primary cause of that, in addition to long hours spent standing, is our poor posture due to an insufficient flexing of the abdominal muscles. Unconsciously, you stand with a tilted pelvis and before you know it, there's a pain running down your lower back.

If you have to stand for a longer period of time, focus on flexing your abdominal muscles. Whilst standing, try to pull your public bone slightly in the direction of your navel, thereby relieving the strain on your lower abdomen and the pelvic floor muscles. Right away you'll see how much better that feels.

Schlechte Haltung verursacht Rückenschmerzen

Besser: gerade Haltung und Bauchspannung

Poor posture leads to back pain

Better: straight posture and flexing of the abdominal muscles

Ein erfolgreicher Tag beginnt mit einem gesunden Frühstück

Gesunde Ernährung liefert Ihnen während des Messetags die nötige Energie. Mit diesen Ernährungstipps bleiben Sie über den gesamten Messetag geistig und körperlich fit:

Zum Frühstück liefern Früchte, Müsli, Brot, Käse und Joghurt dem Körper den idealen Brennstoff. Was er nicht braucht sind Rühreier, Würstchen und Speck. Essen Sie sich richtig satt, denn wer weiß, wann Sie wieder etwas zu essen bekommen. Während der Messe ist Trinken das Wichtigste. An einem warmen Tag dürfen es gerne zwei Liter Wasser sein. Dazu sollten Sie Leichtes essen und Zucker möglichst vermeiden. Zucker macht kurzzeitig munter, dann aber umso schneller müde. Essen Sie mittags einen Salat, Kartoffeln oder Nudeln mit Gemüse.

Auch, wenn die Versuchung groß ist, halten Sie sich abends bei Kohlehydraten wie Brot, Pasta, Reis und Zucker zurück und genießen Sie Alkohol nur in Maßen. Ein schönes Steak, ein gegrillter Fisch, Tofu mit frischem Salat oder Gemüse geben dem Körper das, was er braucht. So bleiben Sie topfit und leistungsfähig auch für den nächsten Messetag.

A successful day begins with a healthy breakfast

Healthy food provides you the energy you need for a day at the trade fair. With these nutritional tips, you'll remain physically and mentally fit throughout the trade fair.

For breakfast, fruits, muesli, bread, cheese and yoghurt provide the body with the power it needs. What it doesn't need are scrambled eggs, sausages and bacon. Enjoy a luxurious breakfast, because who knows when you'll be able to eat again. The most important thing is to drink a lot during the trade fair. On a warm day, ideally you should drink two litres of water. In addition, you should eat something light and avoid sugar, if possible. Sugar perks you up quickly, but it also makes you get tired even more quickly. For lunch, eat a salad, potatoes or noodles with vegetables.

Even though the temptation may be great, try not to eat carbohydrates in the evening, such as bread, pasta, rice and sugar. Enjoy alcohol only in moderation. A nice steak, grilled fish, tofu with a fresh salad, or vegetables provide the body with what it needs. That way, you will remain top fit and productive, even for the following day at the trade fair.

Mit Schwung und Elan zum Abendprogramm

Bei einem gut durchgeplanten Messetag sollten Sie es schaffen, auch ein wenig Zeit für Fitness und Entspannung zu haben. Gehen Sie, bevor Sie sich in Ihr Hotelzimmer zurückziehen, zehn Minuten zügig spazieren. Während dieser Zeit können Sie in Gedanken noch einmal die Ereignisse des Tages an sich vorbeiziehen lassen, Ihre Pläne für die nächsten Tage sortieren und Ihren Kreislauf in Schwung bringen. Im Anschluss daran empfehle ich Ihnen eine wohltuende Dusche, die Sie gegen Ende zum Erfrischen Ihrer Beine nutzen können: Wählen Sie die Wassertemperatur so kalt wie möglich, und duschen Sie Ihre Beine ab. Wenn es zu kalt wird, stellen Sie die Dusche wieder warm und zum Abschluss noch einmal kalt. Nach dem Abtrocknen legen Sie sich für ein paar Minuten auf den Rücken und lagern dabei Ihre Beine hoch, indem Sie sie leicht gegen die Wand stemmen. All das dauert höchstens dreißig Minuten und ich verspreche Ihnen, Sie haben wieder Power und Elan für den Abend.

Going into the evening programme full of vim and vigour

If you plan your day at the trade fair well, you should be able to take a little bit of time for fitness and relaxation. Before returning to your hotel room, take a brisk 10-minute walk. While doing so, you can reflect again on the events of the day, sort out your plans for the coming days and keep your blood circulation going. After that, I recommend that you take a soothing shower. Towards the end of it, take the opportunity to refresh your legs by making the water as cold as possible when rinsing your legs. If it becomes too cold, make the water warm again, and then at the end cold once again. After drying off, lie down on your back for a few minutes, elevating your legs by pressing them gently against a wall. All of that takes only thirty minutes and I promise that you will be refreshed and fit for the evening.

Beine hochlagern und entspannen
Kalte Dusche für die Beine erfrischt
Elevate and relax the legs
A cold shower refreshes the legs

Das Triathlon-Team stellt sich vor

Jedes Jahr im Juli steht für unser Triathlon-Team der Höhepunkt an. Denn dann findet direkt vor unserer Haustür der Challenge Roth statt, der weltweit größte Wettkampf über die Langdistanz. Geschäftsführerin Christiane Riefler-Karpa möchte als Einzelstarterin natürlich ihre Bestzeit ebenso verbessern wie unsere bestens eingespielten Teams. Übrigens zieht unsere Triathlon-Begeisterung ihre Kreise: Im Jahr 2012 können unsere Staffeln erstmals einige unserer Kunden in ihren Reihen begrüßen.

Introducing the triathlon team

The annual highlight for our triathlon team comes in July. That's when the Challenge Roth, the world's largest long-distance competition, takes place right on our doorstep. Of course, Managing Director Christiane Riefler-Karpa is always keen on improving her individual best time as are our well-trained teams. By the way, our triathlon spirit is spreading: Our relay teams are happy to welcome a few of our clients among their ranks for the first time in 2012.

Memmert Triathlon-Team
trainiert und gecoacht
von Bennie Lindberg
Bennie Lindberg
trains and coaches the
Memmert triathlon team