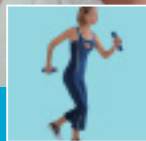


DORINA[®]
SPORT Line

*Fit in
den Tag*



“Alle Menschen wissen, was die anderen ihnen schuldig sind, aber nur wenige wissen, was sie sich selbst schuldig sind.”

Thornton Wilder

Liebe Sportlerinnen, und alle die es werden wollen...

In einer Zeit, in der wir immer weniger Bewegung haben, und oft mehr Zeit am Computer verbringen, gewinnt Sport immer mehr an Bedeutung.

Das Wort „Sport“ kommt vom Englischen „disport“ und bedeutete ursprünglich Vergnügen, Zeitvertreib und Spiel.

Damit Sie Ihren Sport mit Spaß ausüben können, haben wir die passenden Sport-BH's und Slips geschaffen:

DORINA[®]
SPORT LINE

*Viel Spaß wünscht Ihnen
Ihr DORINA Team*

Ein wichtiger Wohlfühl-Faktor beim Sport ist das richtige Outfit. Optimaler Tragekomfort und Schutz vor möglichen Verletzungen und Verschleißerscheinungen müssen sich ideal kombinieren.

Speziell der weibliche Körperbau erfordert besondere Vorkehrungen im Brustbereich.

Laufen, Hüpfen, Springen – ohne speziellen Schutz kann das zu Schmerzen und Erschlaffung des Brustgewebes führen.

Moderne, ergonomisch auf den weiblichen Körper abgestimmte Sport-Unterbekleidung von DORINA hilft, dieses zu verhindern. Und für viele Frauen den Spaß am Sport zu steigern.

**In diesem Sinne: Viel Spaß
Klaus May
(Diplom Biologe)**

**Liebe Sportler,
Immer wieder kommen Frauen zu mir und klagen über Brustschmerzen beim Sport.
Deswegen ist es in meinen Kursen schon seit Jahren ein absolutes Muss, einen Sport- BH zu tragen.**

Sport sollte nie mit großem Widerwillen betrieben werden, denn nur wer den Spaß am Sport für sich entdeckt, wird langfristig den Erfolg spüren, und dazu gehört auch die richtige Bekleidung.

Nun wünsche ich Ihnen viel Freude mit diesem Fitnessprogramm!



**Ihre
Karla Fürstenberg
(Fitnesstrainerin)**

Inhalt

Warm-up/ Gelenkmobilisation (ca. 6 Min.)

Gelenke und Muskeln werden warm und geschmeidig. Das Herz-Kreislauf-System wird auf Touren gebracht. Schnellere und tiefere Atmung (durch erhöhte Sauerstoffzufuhr).

Body-Styling (ca. 8 Min.)

*Die Muskeln werden gekräftigt, gestrafft und modelliert.
Wichtig! Alle Gelenke bleiben immer leicht gebeugt mit Konzentration auf den gerade trainierenden Muskel.*

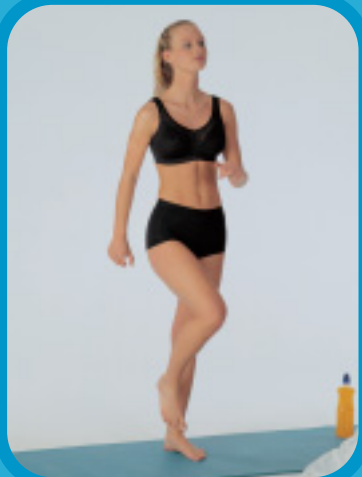
Stretching (ca. 5 Min.)

Steigerung der Körperwahrnehmung und Beweglichkeit. Vermittlung von Entspannung und Wohlbefinden.

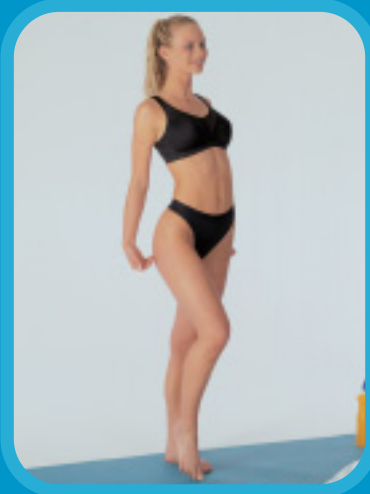
1. Einstimmung: Hüftbreit stehen, Knie leicht gebeugt. Arme leicht angewinkelt vor dem Körper nach oben bis Schulterhöhe führen und dabei einatmen, langsam nach unten führen ausatmen. Finger abspreizen. Tief in den Bauch atmen! Schulter tief halten.



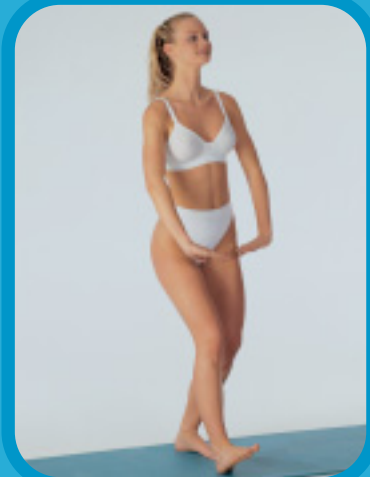
2. March: Auf der Stelle gehen. Die Füßen von den Zehen zu den Fersen abrollen. Oberkörper aufrecht, Knie leicht gebeugt, Arme anwinkeln und locker mit-schwingen. Schulter tief halten.

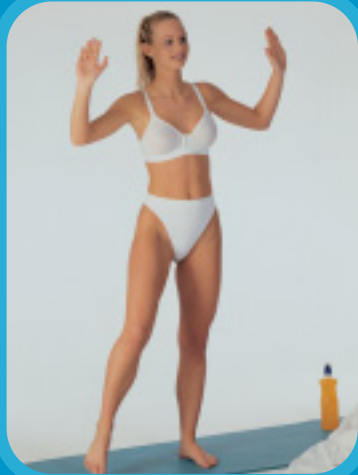


3. Tap: Mit den Fußspitzen abwechselnd vorne leicht auftippen, dabei beide Schultern leicht nach hinten kreisen. Schulter tief halten.

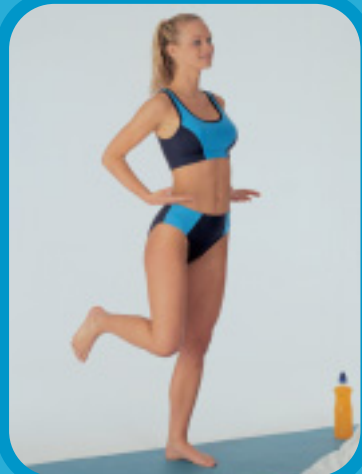


4. Heel Dig: Ferse abwechselnd leicht vorne aufsetzen, dabei Arme nach unten schieben und beim Beinwechsel bis zur Schulter hochziehen.





6. Leg Curl: Einen großen Schritt zur Seite machen und den anderen Fuß nach hinten (höchstens 90°) abwinkeln. Rechts/links im Wechsel. Arme locker vor und zurück nehmen.



5. Step Touch: Einen großen Schritt zur Seite machen und den anderen Fuß ranstellen. Rechts/links im Wechsel. Achtung zuerst mit der Ferse den Fuß aufsetzen. Kleine Kreise mit den Armen vor dem Körper machen.



7. Knee-Lift: Die Knie abwechselnd bis in Hüfthöhe nach oben ziehen. Arme nach oben über den Kopf, wenn das Knie nach oben gezogen wird. Beim Beinwechsel Arme runter nehmen.



8. Brustmuskel: Hüftbreit stehen, die Knie sind leicht gebeugt. Po und Bauch anspannen. Beide Handflächen vor der Brust fest zusammenpressen - drei bis vier Atemzüge lang. Nun die Finger fest ineinander verhaken und mit Kraft versuchen sie auseinanderziehen - drei bis vier Atemzüge. Im Wechsel.



9. Arm-/ Bein- und Rumpfmuskulatur:

Den Körper auf Knien und Unterarmen abstützen, Arme schulterbreit, Beine hüftbreit geöffnet, den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten. Jetzt die Zehenballen aufstellen und die Knie vorsichtig leicht vom Boden abheben. Po und Bauch anspannen. Rücken gerade halten!

11. Gerade untere Bauchmuskulatur:

Rückenlage, Füße hüftbreit auseinander, Fersen aufstellen, den unteren Rücken fest in den Boden drücken, Fingerspitzen seitlich an den Kopf legen, das Kinn ist etwa eine Handbreit vom Hals entfernt. Jetzt Oberkörper anheben und ausatmen, kurz oben halten, wieder senken und einatmen, aber nicht ganz ablegen - und wieder hoch.



10. Po/ Oberschenkel:

Rückenlage, Beine aufstellen. Po anheben bis Oberkörper und Oberschenkel eine schräge Linie bilden. Jetzt Po bis kurz vor dem Boden senken und wieder nach oben bewegen. Ausatmen beim nach oben bewegen.



12. Schräge Bauchmuskulatur:

Gleiche Ausgangsposition wie bei der Übung oben, aber jetzt mit dem Oberkörper schräg hochkommen, dabei rechten Ellenbogen Richtung linkes Knie schieben und dabei ausatmen. Dann wieder senken (einatmen) und nicht ablegen, jetzt linken Ellenbogen Richtung rechtes Knie schieben.

Im Wechsel.

Stretching

13. Po: In Rückenlage beide Beine anwinkeln und aufstellen. Den rechten Fuss auf den linken Oberschenkel legen. Mit den Händen den linken Oberschenkel umfassen und dann beide Beine zum Oberkörper heranziehen. Dann Seitenwechsel machen.



14. Oberschenkel:

Auf die Seite drehen, lang machen, Kopf liegt auf dem Arm. Nun den oberen Fuß am Gelenk umfassen und vorsichtig soweit wie angenehm zum Po führen. Knie bleiben zusammen. Nicht ins Hohlkreuz fallen. Dann alles auf der anderen Seite.

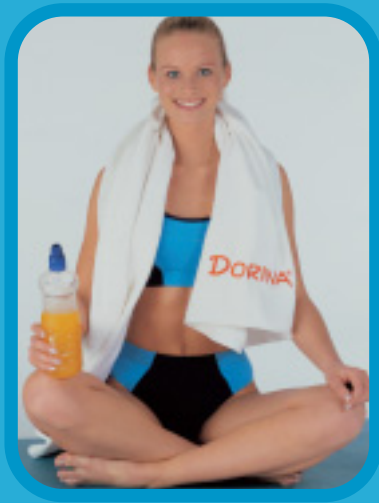
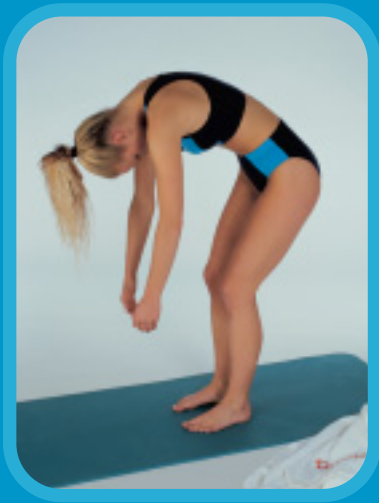


15. Brust- und Bauch-Stretch: Vierfüßlerstand, Knie unter den Hüften. Die Arme lang nach vorne strecken. Po/ Wirbelsäule und Kopf bilden eine schräge Linie, die Stirn berührt den Boden (Variante: Kopf seitlich, ein Ohr berührt den Boden). Die Oberschenkel bleiben senkrecht, der Brustkorb sinkt in Richtung Boden.

16. Rücken:

Vierfüßlerstand, Hände unter den Schultern aufsetzen, Ellenbogen leicht gebeugt und sanften Katzenbuckel machen, anschließend Rücken gerade machen und wieder in den Katzenbuckel gehen.





17. Abschluss: Nun in die Hocke gehen, Beine langsam strecken und dabei sehr langsam Wirbel für Wirbel nach oben rollen. Wenn wir oben sind, nehmen wir ganz bewußt die Schultern nach hinten unten. Nun die Arme über den Kopf, dabei einatmen, dann Arme nach unten führen und dabei ausatmen.

Die Übungen wurden von der Fitness-trainerin Karla Fürstenberg zusammengestellt. Karla ist seit Jahren eine erfolgreiche Aerobic- und Fitness-trainerin, und hat sich auf Rücken- und Wirbelsäulengymnastik spezialisiert. Wir empfehlen Ihnen aber trotzdem, einen Arzt zu kontaktieren, bevor Sie mit dem Training beginnen.



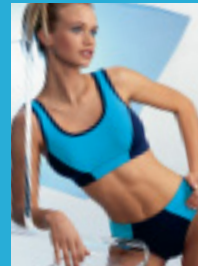
D 1117



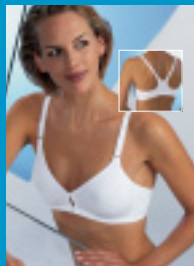
D 1916



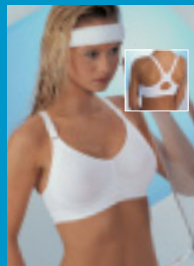
D 1901/ D 6901



D 1915/ D 6915



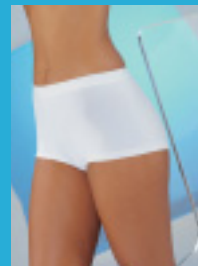
D 1917



D 1918



D 6919



D 6920

L-JOGGTAIL:

- 2 cl Zitronensaft
- 6 cl Orangensaft
- 8 cl Ananassaft
- 1 cl Grenadine

Alle Zutaten in einen Shaker auf Eis kräftig durchschütteln, und in ein zu 1/3 mit crushed ice gefülltes Glas abseihen.

COCONUT KISS

- 6 cl Orangensaft
- 8 cl Ananassaft
- 2 cl Kokossirup
- 2 cl Sahne

Alle Zutaten in einem Shaker auf Eis kräftig durchschütteln. und in ein zu 1/3 mit crushed ice gefülltes Glas abseihen.

FITNESSTIME

- 2 cl Zitronensaft
- 4 cl Orangensaft
- 4 cl Ananassaft
- 1/3 Banane
- 1 cl Bananensirup

Alle Zutaten im Mixer mit etwas crushed ice durchmixen und in ein Longdrinkglas füllen; mit etwas Sodawasser auffüllen.

BODY & SOUL

- 1/3 Carpe Diem Kombucha
- 1/3 Carpe Diem Kefir
- 1/3 Carpe Diem Ginkgo
- 1 cl Limettensaft

Alle Zutaten in ein Longdrinkglas mit Eiswürfel geben, kurz umrühren.

MODEL MIX

- 2 cl Zitronensaft
- 6 cl Ananassaft
- 6 cl Maracujasaft
- 3 cl Grapefruitsaft
- 3 cl frisches Erdbeermus

Alle Zutaten in Shaker auf Eis kräftig schütteln. und in ein zu 1/3 mit crushed ice gefülltes Glas abseihen.

Ernst Lechthaler's Drinks wurden bis 2001 bei der ARD Sport Gala serviert. In seiner L-Bar in München lassen sich Gäste wie Boris Becker, Oliver Kahn oder Karl-Heinz Rummenigge verwöhnen.

Suehl KE

Zutaten:

- | | |
|-------------------------|---------------------------|
| 1 Renke ca. 400g | 1/3 Salatgurke |
| 1 Wildsaibling ca. 500g | 4 cl Sojasauce |
| 1/2 Avocado | 4 cl Sojaöl |
| 4 Frühlingszwiebeln | Saft von 1 Limette |
| 1 mittlere Karotte | 1 Stück Meerrettichwurzel |
| 8 Champignonköpfe | 1 kl. Bd. Schnittlauch |

Vorbereitung und Zubereitung:

Die Fische filetieren und entgräten. Die Karotte, die Frühlingszwiebeln und die Gurke waschen und putzen, in gleichmäßig große Stäbchen schneiden. (4cm lang, 1cm breit). Die Karotte und Frühlingszwiebeln würzen und mit Biss garen (2-3 Min). Die Champignonköpfe für 1/2 Min. mitgaren und etwas Limettensaft dazugeben. Die Avocado in gleichmäßige Stücke schneiden. Limettensaft, Sojasauce und -öl in ein Schraubverschlussglas geben und kräftig schütteln. Eine flache Glasform mit dieser Marinade auspinseln, die Fischfilets in feine Scheibchen schneiden, auf die Marinade legen, bepinseln, salzen und pfeffern. 5 Min. marinieren. Die Avocadostücke und die Gurkenstäbchen mit etwas Marinade beträufeln. Die restliche Marinade auf die Teller geben. Die Gemüse dekorativ anrichten, die marinierten Fische beliebig auf die Gemüsestücke legen. Den Schnittlauch in 2cm lange Stücke schneiden und darüberstreuen. Zum Schluss etwas frischen Meerrettich darüberreiben.

Japanische Kräutersalate mit roh mariniertem Thunfisch

Zutaten:

- Kräutersalatmischung
 - 200g Thunfischfilet frisch
- Für die Marinade:**
- 1 Zitrone
 - 1 EL Sesam
 - 1 EL Sojasauce
 - 4 EL Diätöl

Vorbereitung und Zubereitung:

Von den Kräutersalaten die Stiele abzupfen und kurz waschen, trocknen. Für die Marinade den Sesam in wenig Öl rösten und mit den übrigen Zutaten verrühren. Den Thunfisch roh in hauchfeine Scheiben schneiden, salzen und pfeffern und mit einem Pinsel etwas Marinade leicht bestreichen und mindestens 10 Min. marinieren. Zubereitung: Den Kräutersalat mit der restlichen Marinade anmachen, anrichten und die Thunfischscheiben dazulegen.

Der bekannte Münchner Sterne Koch Karl Ederer bewirtete in seinen Lokalen "Glockenbach" und "Ederer" unter anderem Sportler wie Alexander Zickler, Marc Girardelli, Boris Becker, Michael Veith und Andi Brehme.

DORINA[®]
SPORT LINE

**Sport-BH's aus der Kollektion
DORINA Sport Line**

- stabilisieren und positionieren Ihre Brust beim Sport, so dass diese nicht jede Ihrer sportlichen Bewegungen mitmachen muss
- beugen durch Sport verursachter, vorzeitiger Erschlaffung des Brustgewebes vor
- haben weiche Träger, die auch in der Bewegung nicht reiben, aber trotzdem für stabilen Halt sorgen.
- haben extraflache, weiche Nähte, die weder drücken noch scheuern
- rutschfeste und breite Träger, die nicht einschneiden
- bieten einen hohen Tragekomfort und erlauben volle Bewegungsfreiheit
- um Druckstellen zu vermeiden, sind die Verschlüsse innen weich abgefüttert.

DORINA Sport Line benützt Materialien, die speziell für die besonderen Anforderungen beim Sport entwickelt wurden.

Tactel Aquator:

Zweilagige Stoff-Konstruktion, durch die Feuchtigkeit schnell vom Körper weg in

die äußere Stoffschicht transportiert wird, von aus sie schnell verdunsten kann. Dadurch fühlt sich die Haut auch Sport angenehm trocken an.

Coolmax:

Speziell für Sport-Bekleidung entwickeltes Material, das die Feuchtigkeit schnell vom Körper weg an die Stoffoberfläche transportiert, von wo aus sie schnell verdunsten kann. Dadurch haben Sie auch beim Sport ein angenehm trockenes Gefühl auf der Haut.

Meryl-skinlife:

Faser mit einer antibakteriellen und geruchsneutralisierenden Wirkung. Auch dieses Material transportiert die Feuchtigkeit schnell vom Körper weg – für ein angenehm trockenes Gefühl auf der Haut.

© DORINA Textil GmbH

Produktion und Gestaltung: Twist & Shout GmbH

Musik: Klaus Munzert/ Underground Records