

Zeitschrift: Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin
Band: 96 (1970)
Heft: 47

Werbung

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 14.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Morgens springen sie durch den Wald (keuch, keuch), abends turnen sie ein ganzes Freiübungsprogramm durch (eins, zwei, drei und vier). Sie schlafen genug und duschen sich eiskalt.

Und wer nicht zu ihnen gehört, gehört zur Mehrzahl. Dieser Mehrzahl seien diese Fitness-Übungen gewidmet. Man macht sie, weil's Spass macht – nicht weil man muss !

Nicht-weil-man-muss-Übung Nr. 3

Dem Auto das Steuerrad ausreissen!



Bevor Sie morgens zuhause wegfahren, machen Sie diese Wachmacher-Übung. Sitzen Sie aufrecht. Fassen Sie das Steuerrad mit beiden Händen an, die Ellbogen seitlich ausgerichtet. Holen Sie tief Atem. Jetzt versuchen Sie während sechs Sekunden, das Steuerrad mit aller Kraft auszureißen. Das Steuerrad wird nicht nachgeben, Ihnen wird die Übung jedoch wohltuend nachgehen.

Das ist eine von vielen isometrischen Übungen, die Ihnen ASSUGRIN im Laufe der nächsten Zeit offeriert. Einige davon, jeden Tag ausgeübt (nicht mehr als 15 und zwischen zwei Übungen eine halbe Minute ruhen), haben einen effektiven Wert: Sie sind ein wertvoller Beitrag zu unserer körperlichen Fitness.

Wieder zeigt sich, dass solch kleine Dinge viel zu unserem körperlichen Wohlbefinden tun können. Auch die gute Linie tut das ihre dazu. Und zu ihr tut ASSUGRIN wiederum das Seine.

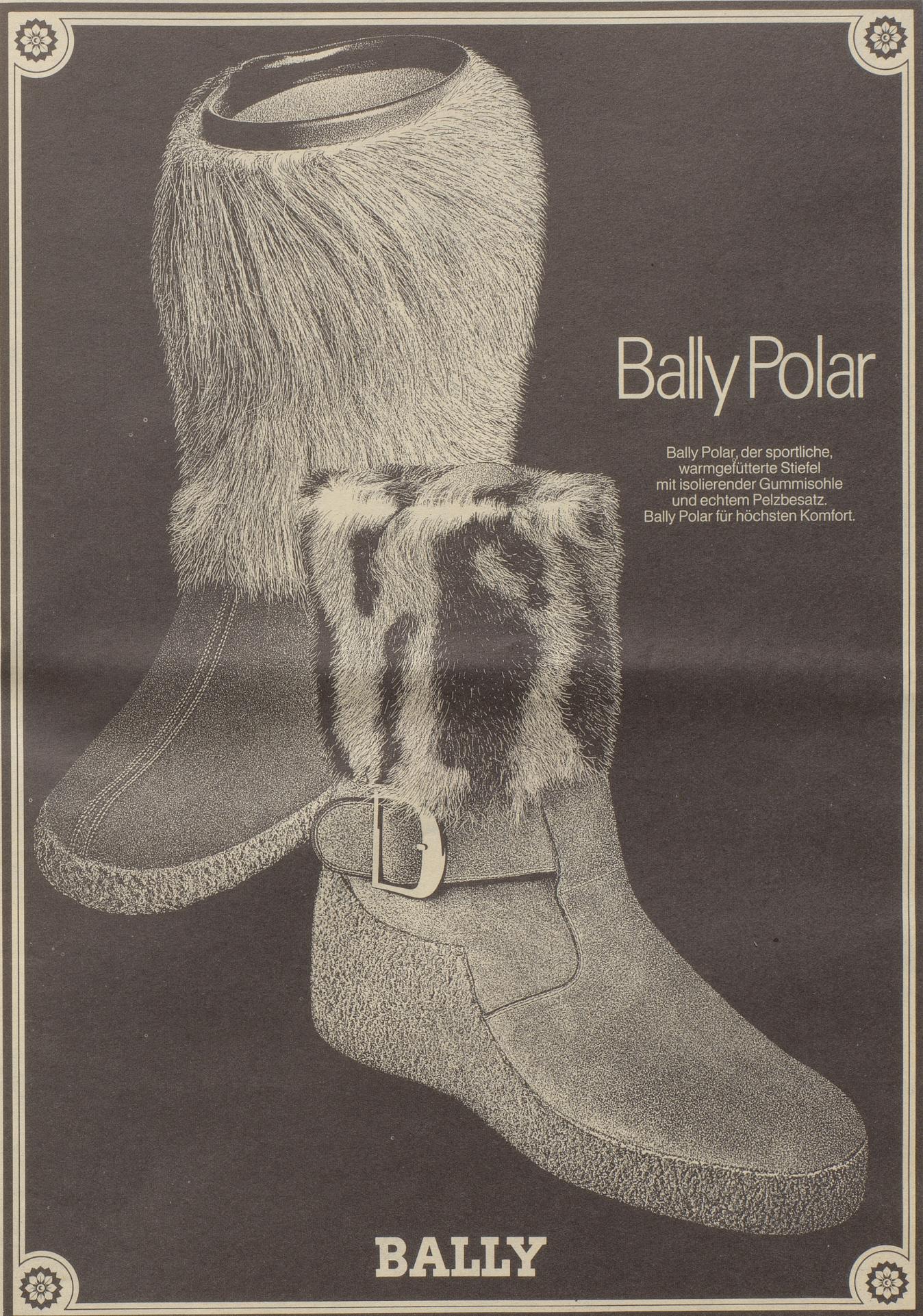
Assugrin®

Künstlicher Süßstoff auf Basis von Cyclamat.

Kalorien- und kohlenhydratfrei

Mit Assugrin süßen – nicht weil man muss!

Als Ausgleich für den Kalorienhaushalt.



Bally Polar

Bally Polar, der sportliche,
warmgefütterte Stiefel
mit isolierender Gummisohle
und echtem Pelzbesatz.
Bally Polar für höchsten Komfort.

BALLY

Alle sind sich einig:
sie ist so gut ...



so mild