Zeitschrift: Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin
Band: 100 (1974)
Heft: 15

Illustration: Frühsport im Bett
Autor: Wyss, Hanspeter

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

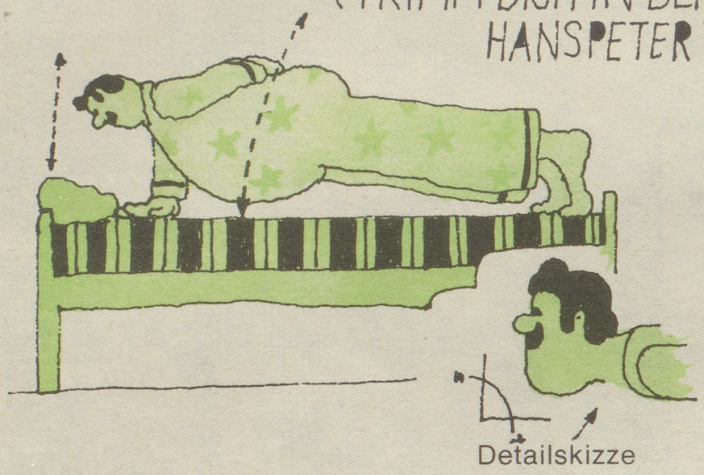
Download PDF: 10.08.2025

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

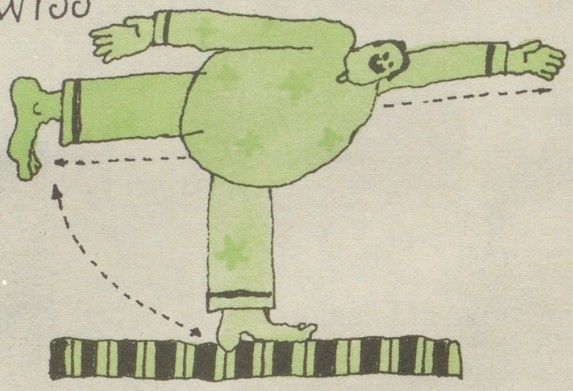
WER HÜPFET UND SPRINGET DENN MORGENS UM FÜNFE
IM KALTEN WALDE UMHER?
ICH NICHT! (GOETHE)

★ FRÜHSPORT IM BETT ★

(TRIMM DICH IN DEN FEDERN)
HANSPETER WYSS



Liegestütz einarmig links/rechts 20 mal.
Unmittelbar nach dem Erwachen sollte man den Organismus nicht zu rasch auf Hochleistung treiben (Kreislauf!). Wir fangen deshalb einarmig an. – Den andern Arm lassen Sie ruhig auf dem Rücken liegen. Bei diesem Liegestütz ist die Kopfhaltung besonders wichtig! Siehe auch Detailskizze!

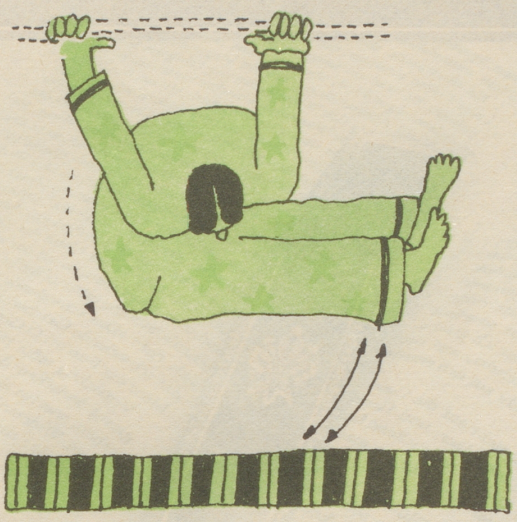


Standwaage 5 Minuten.
Kommen Sie beim Verharren in dieser Stellung ins Wanken, stimmt etwas mit Ihrem Gleichgewicht nicht. Konsultieren Sie Ihren Arzt. (Vorbeugen!)

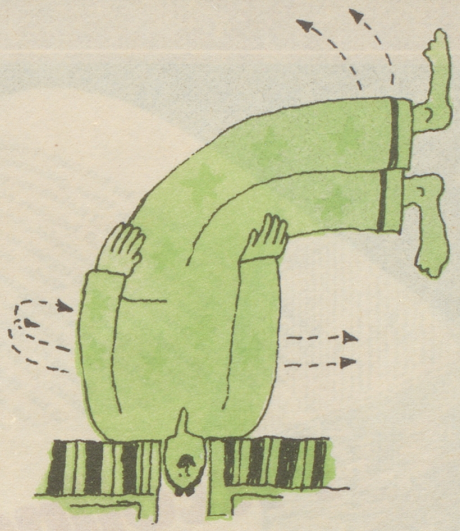
Rollen
Hätten Sie sich jemals träumen lassen, dass man aus einer ordinären Matratze ein so vorzügliches Trainings-Gerät basteln könnte?
Stetes, schnelles Rollen stärkt die Waden ungemein!

Armstossen vor/auf/rückwärts
Wir werfen uns in den Spagat. Oberkörper senkrecht halten, tief durchatmen und angewinkelte Arme wechselweise vor/auf/rückwärts schnellen lassen. (Fäuste ballen.) Mit dieser einfachen Uebung erzielen wir äusserst geschmeidige Oberarm-Muskulaturen!

→ Magglingen 1. Grundstufe

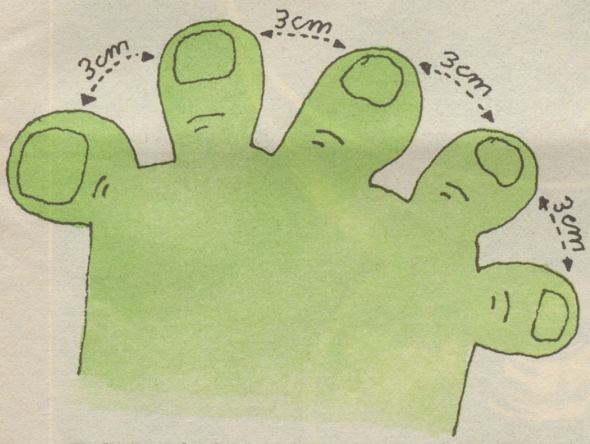


Der Beugehang
Denken Sie sich eine Reckstange.
Ergreifen Sie dieselbe.
Versuchen Sie nun, beide Beine in eine horizontale Lage zu bringen. Könner beugen gleichzeitig ihren Oberkörper nach unten – daher der Name «Beugehang».

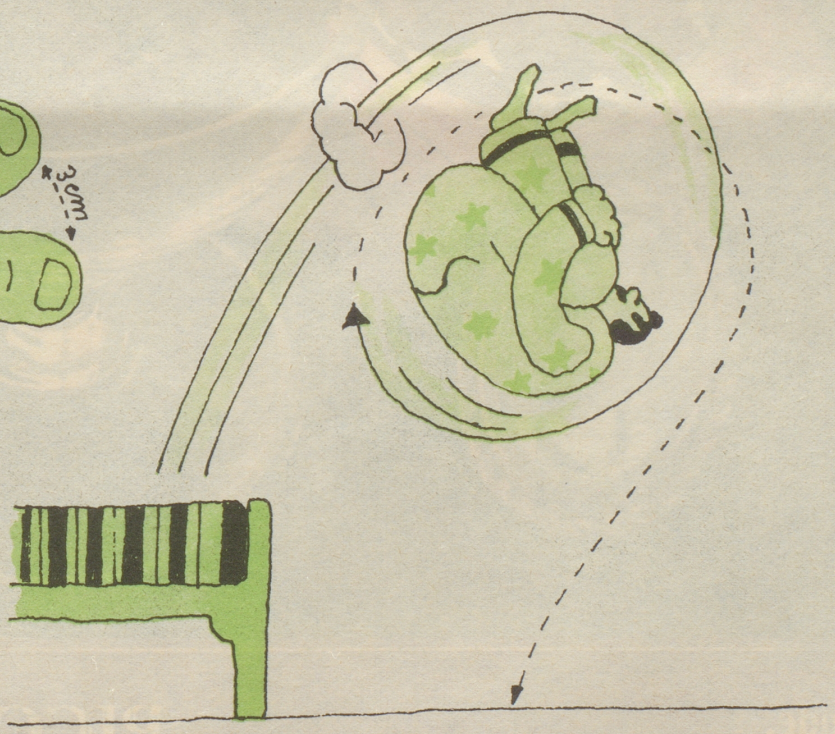


Zweibettstand mit Hüftkreisen seitwärts.
Kopf zwischen zwei Betten klemmen. Beine gegen die Decke strecken. Die Arme schmiegen Sie an den Körper. Das Kreisen sollte innerhalb 10 Minuten nicht unterbrochen werden.

Ausdauer-Test Magglingen 74



Zehenschule
Kurz vor Schluss lockern wir noch sehr wichtige Körperteile: die Zehen!
Jede Zehe einzeln abspreizen, bis ein Zwischenraum von ca. 3 cm entsteht. (Anschliessend wieder schliessen.) 20 mal wiederholen.
Diese sogenannte Zehenschule fördert bei Männern den federnden, bei Frauen den wiegenden Gang!



Abgang einfach
Wir beenden unser Programm mit einem sportlichen Rückwärtssalto. Das heisst, wir gestalten den Bettausstieg zu einer weiteren fröhlichen Uebung. Das Ganze ist nicht so einfach, wie es auf den ersten Blick scheinen mag!
Ein Tip: Pressen Sie während des Fluges die Knie fest an ihr Kinn! (Aerodynamik!!)