

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin  
**Band:** 108 (1982)  
**Heft:** 22

**Illustration:** Hometrainerparade  
**Autor:** Steger, Hans Ulrich

### **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](#)

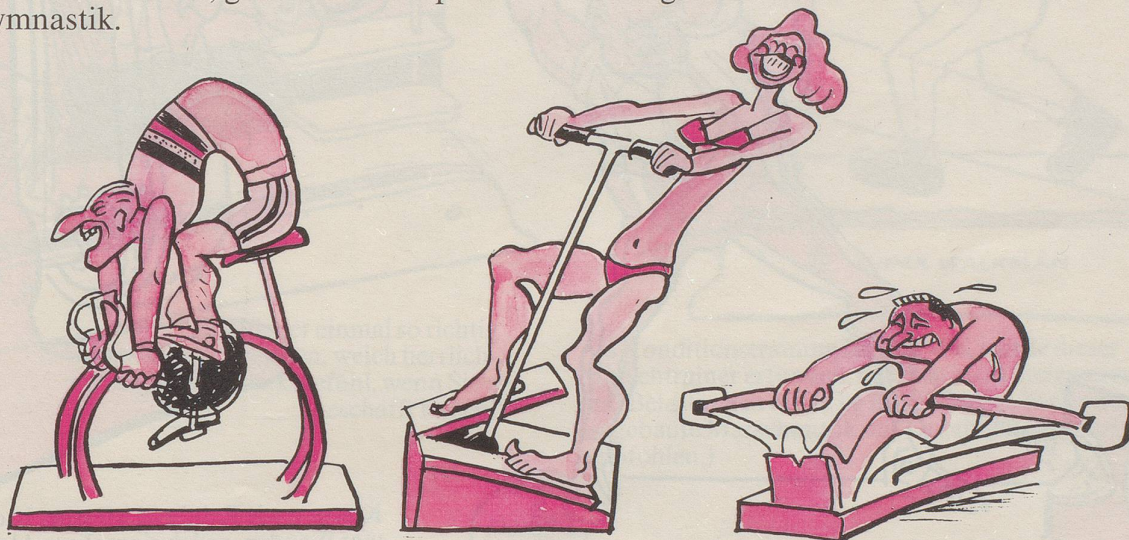
**Download PDF:** 12.01.2026

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

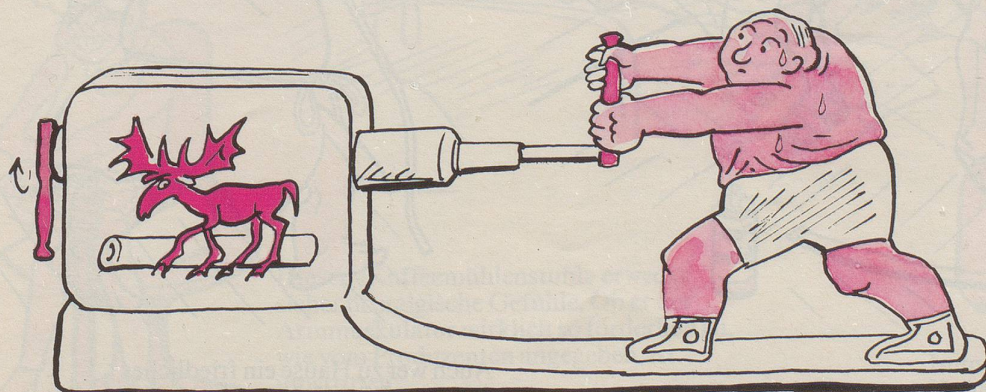
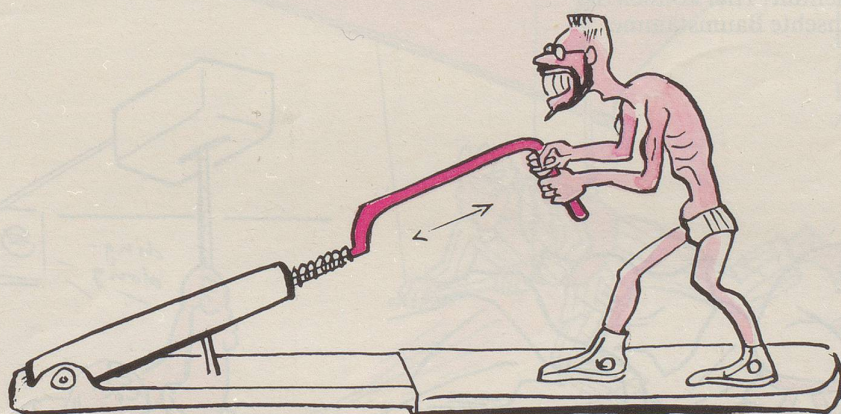


# Hometrainerparade

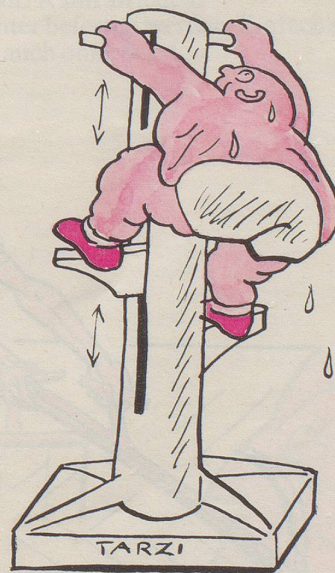
Dank der Segnungen moderner Technik sind wir heute weitgehend der Fron körperlicher Schwerarbeit entronnen und können uns ohne Schweiß und Mühsal unbeschwert geistig-musischen Dingen zuwenden. Doch wie schon Juvenal sagte: «Mens sana in corpore sano», und hier nun beisst sich die Katze in den eigenen Schwanz. Unsere mangels Muskeltätigkeit abgeschlafften und aufgespeckten Körper lassen auch den gesunden Geist verkümmern. Diesem Übel abzuhelpen hat der Mensch sinnvolle Trimmgeräte erfunden, welche, in jedem Zimmer aufgestellt, körperliche Tätigkeit erlauben, ohne unerwünschte Sachen zu produzieren und ohne strapazierende Gänge zum nächsten Vita-Parcours. H. U. Steger stellt Ihnen hier einige der neuesten Modelle vor, getestet und empfohlen vom Eidgenössischen Amt für Konditionstraining und Home-Gymnastik.



Radfahren ohne Rad, Treppensteigen ohne Treppe, Rudern ohne Boot, das alles gibt es schon lange und hat sich bereits seinen Platz im Schweizer Heim erobert.

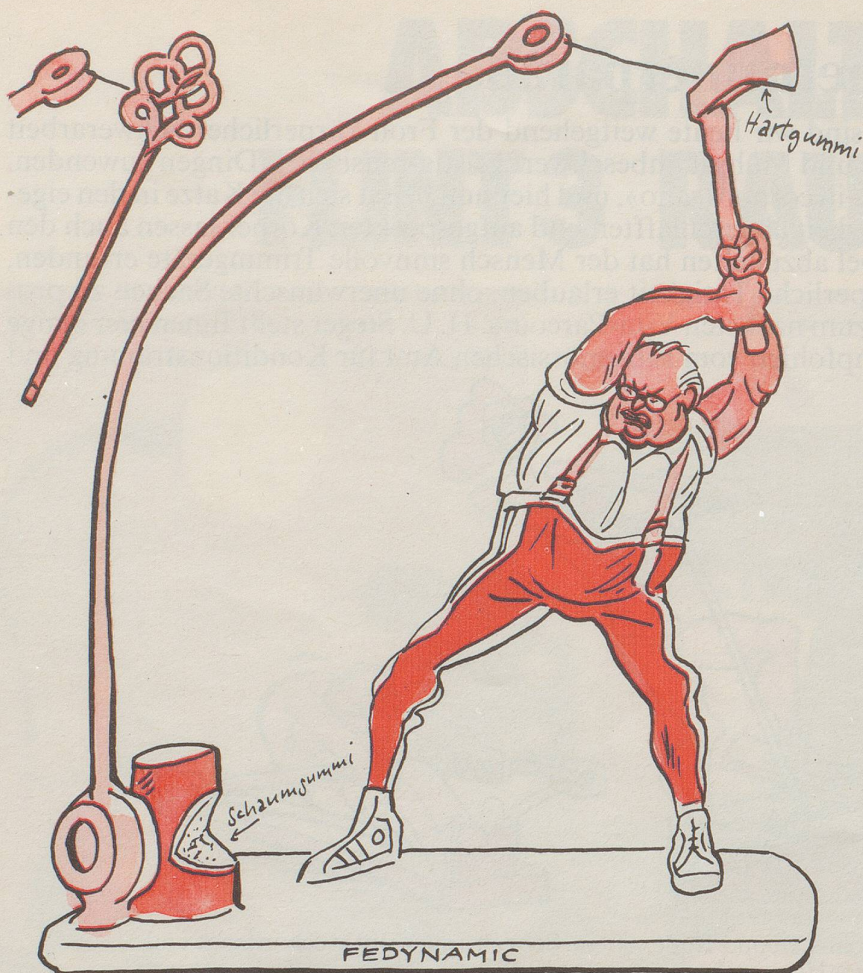


Sägen ohne Holz und Stämme gibt Kraft und Frohsinn, aber trotzdem keine Unordnung durch Sägemehl, Späne und hässliche Holzbeigen.

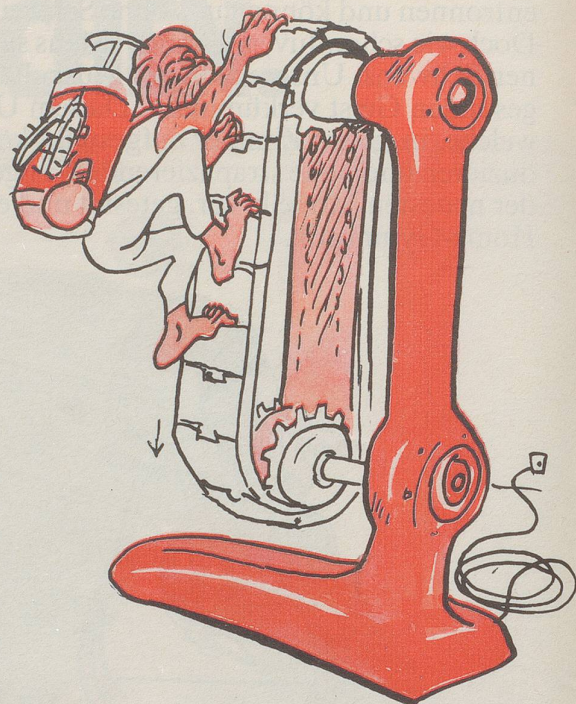


Wer würde es nicht gern Tarzan gleich tun und alle Urwaldriesen erklettern!





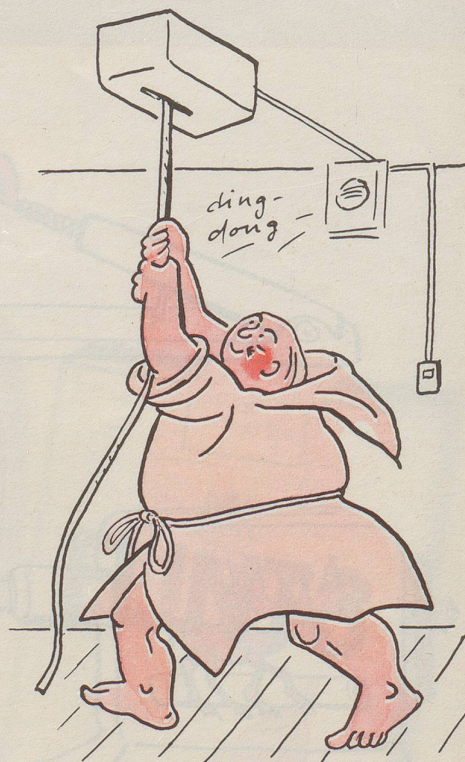
Wer möchte es nicht Hodlers Holzfäller gleichtun? Hier können Sie Ihre Kraft auslassen, ohne nachher unerwünschte Baumstämme beiseiteschaffen zu müssen.



Klettern wie Reinhold Messner in den eigenen vier Wänden, welch einmaliges Abenteuer!

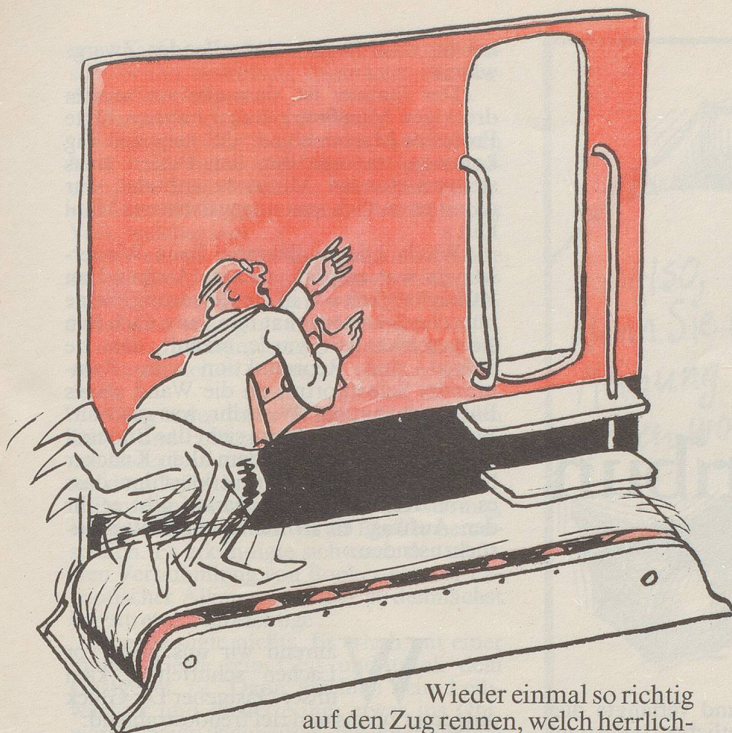


Frühmorgens bei den ersten Sonnenstrahlen durchs taufrische Gras seine Bahnen ziehend: diese Schnitterromantik können Sie heute im eigenen Schlafzimmer erleben, ohne Gefahr, sich dabei Rheuma zuzuziehen.

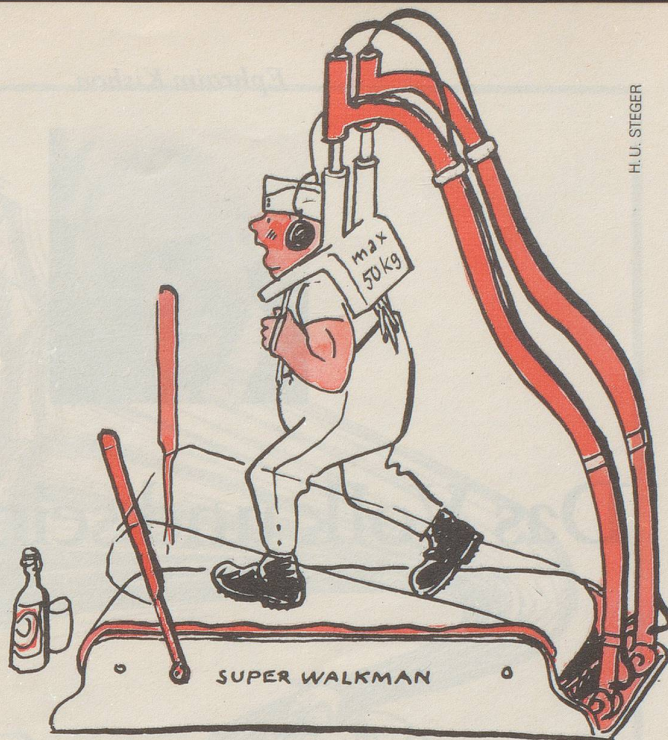


Auch wer zu Hause ein friedliches Klausnerleben führen möchte, kann dies heute risikolos tun, ohne frühmorgens seine ganze Nachbarschaft zu wecken.





Wieder einmal so richtig auf den Zug rennen, welch herrlich-nostalgisches Glücksgefühl, wenn Sie's geschafft haben!



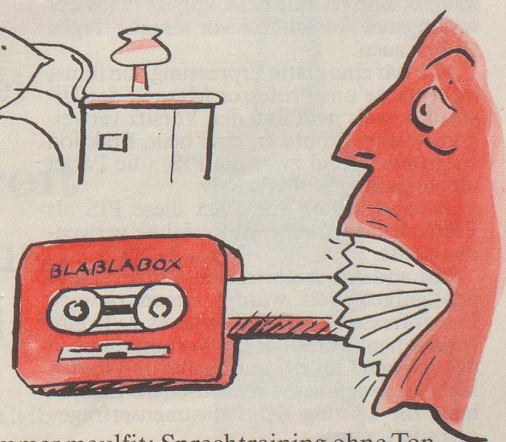
Als Konditionstraining für den WK wurde dieser Marschtrainer erfunden, mit dem auch Steigungen bis zu 40% und Belastungen bis 50 kg möglich sind. Serienmässig eingebaute Marschmusik mit Durchhalteparolen. (Vom EMD empfohlen.)



Der elegante Delta-Home-Segler erlaubt Ihnen ein glückliches Schweben ohne Absturzgefahr. Kann an jedem Deckenleuchter befestigt werden. Einfache Ausführung auch ohne Segel.



Dieser «Kaffeemühlensstuhl» erweckt sicher nostalgische Gefühle. Ob er der Armuskulatur wirklich so förderlich ist, wie vom Produzenten angegeben, ist umstritten.



Immer maulfit: Sprechtraining ohne Ton. Das gesprochene Wort, auf Tonband aufgenommen, kann direkt in Entsorgungscontainer geworfen werden.