

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

Werbung

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 15.05.2025

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, dreii 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 Süsstoff auf Basis von Cyclamat.

Kalorien- und kohlenhydratfrei

Mit Assugrin süssen – nicht weil man muss!

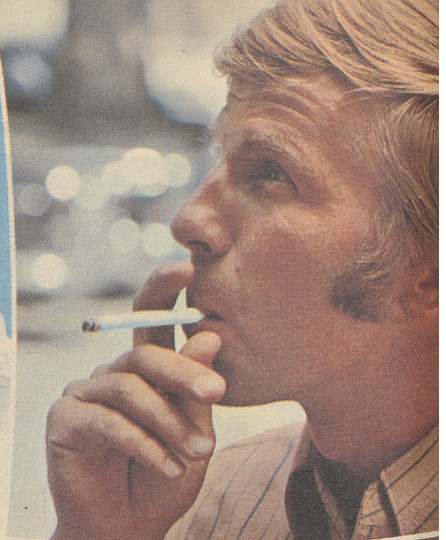
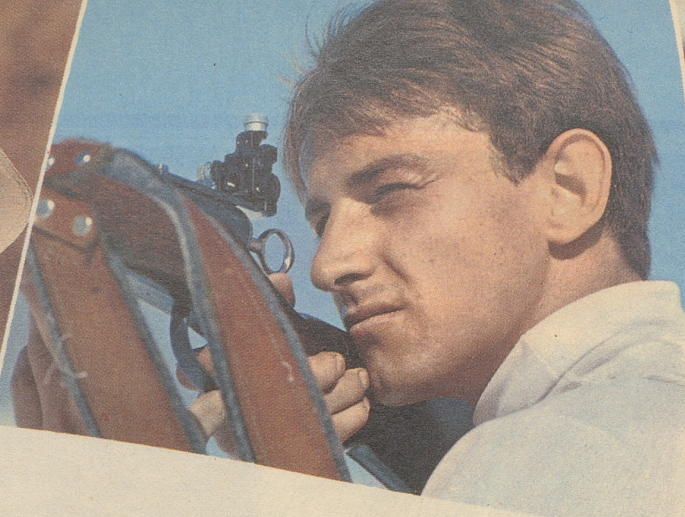
Als Ausgleich für den Kalorienhaushalt.



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

