

MEIN FITNESS

B Y i Y g ? c b n Y d h] a ' 6 U i W X a i g _ Y ` h f U] b] b [' !
6 Y `` m : U h G Y W f Y h g

6 U i W X a i g _ Y ` b . ' 8 Y f ' H Y] ' X Y g ? O f d Y f g z ' X Y f ' n k] g W X Y b ' X Y a
N k Y f W X Z Y `` i b X ' X Y a ' 6 Y W _ Y b ``] Y [h ' 5 a ' 6 f i g h V Y] b ' i b X ' U a
6 Y W _ Y b V Y W _ Y b ' V Y Z Y g h] [h z ' V Y g h Y \ h ' g Y] b Y : i b _ h] c b ' X U f] b z ' X U g
6 f i g h V Y] b ' i b X ' X U g ' 6 Y W _ Y b V Y W _ Y b ' n i g U a a Y b ' n i ' n] Y \ Y b "
8] Y g Y f ' 5 f h] _ Y `` V Y g W X f Y] V h ' O V] W X Y ' 6 U i W X a i g _ Y ` h f U] b] b [g ' i b X
k U f i a ' g] Y ' O V Y f \ U i d h _ Y] b Y
/ U a d / , & & \$ / 6 U i W X a i g _ Y ` h f U] b] b [g / U a d / , & & % / g] b X "
6 Y [] b b Y b ' k] f ' a] h ' X Y b ' V Y '] Y V h Y g h Y b ' 6 U i W X O V i b [Y b " 8] Y
j c `` Y b ' G] h l i d g . ' 8] Y g Y ' , V i b [' g h _ Y] b Y / U a d / , & & \$ / F Y W h i g
U V X c a] b i g / U a d / , & & % / ! , V i b [" ' G Y] b Y : i b _ h] c b ' V Y g h Y \ h
X U f] b z ' X Y b ' F i a d Z X i f W ' g h U h] g W X Y ' ? c b h f U _ h] c b ' n i
g h U V] ' g] Y f Y b " ' 8 Y f ' D g c U g ' A U ^ c f ' i b X ' D g c U g ' A] b c f ' g c k] Y
E i U X Y b X i a ' @ a V U f i a ' Z O \ f Y b ' X] Y ' 5 f V Y] h ' X i f W
< c W X n] Y \ Y b ' X Y g ? O f d Y f g ' U i g " ? c a a Y b ' k] f ' n i f
n k Y] h V Y '] Y V h Y g h Y b ' 6 U i W X O V i b [" ' 8] Y ' g h Y] Z Y ' 6 Y] b \ Y V i b [.
8] Y g '] g h '] b ' Y f g h Y f ' @ b] Y / U a d \ Y ``] d /



6 U i W X a i g _ Y ` b . ' 8 Y f ' H Y] ' X Y g ? O f d Y f g z ' X Y f ' n k] g W X Y b ' X Y a
N k Y f W X Z Y `` i b X ' X Y a ' 6 Y W _ Y b ``] Y [h ' 5 a ' 6 f i g h V Y] b ' i b X ' U a
6 Y W _ Y b V Y W _ Y b ' V Y Z Y g h] [h z ' V Y g h Y \ h ' g Y] b Y : i b _ h] c b ' X U f] b z ' X U g
6 f i g h V Y] b ' i b X ' X U g ' 6 Y W _ Y b V Y W _ Y b ' n i g U a a Y b ' n i ' n] Y \ Y b "

8]YgYf'5fh]_Y`'VYgWXfY]Vh'ØV`]WX Y'6Ui WXa i g_Y`hfU]b]b[g'i bX
k Ufi a 'g]Y'ØVYf\Ui dh'_Y]bY' 6Ui WXa i g_Y`hfU]b]b[g'g]bX"
6Y[]bbYb'k]f'a]h'XYb'VY']YVhYghYb'6Ui WXØVi b[Yb"

8]Y'j c``Yb'G]h!i dg.'8]YgY', Vi b['gh'_Y]bY' F YWhi g'UVXca]bi g!
!, Vi b["'GY]bY': i b_h]cb'VYghY\h'XUf]bžXYb'F i a dZXi fWX
ghUh]gWX Y'?cbhfU_h]cb'ni 'ghUV']g]YfYb"8Yf'DgcUg'A U'cf'i bX'DgcUg
A]bcf'gck]Y'E i UXbXi a '@ a VUfi a 'ZØ\fYb'X]Y'5fVY]h'Xi fWX
<cWXn]Y\Yb'XYg'?ØfdYfg'Ui g"

?ca a Yb'k]f'ni f'nk Y]hVY']YVhYghYb'6Ui WXØVi b["

8]Y'ghY]ZY'6Y]b\YYVi b[. '8]Yg']gh']b'YfghYf'@]b]Y'Y]bY'6Y]bØVi b[ž
X]Y'j cb'XYbgY'VYb'A i g_Y'b'fDgcUg'A U'cf'i bX'DgcUg'A]bcf'gck]Y
E i UXbXi a '@ a VUfi a £i b hYfghØhh'k]fXž'X]Y'XUni 'VY]hFU[Ybž
XYb'C VYf'_ØfdYf']b'Y]bY'g]hnYbXY'Dcg]h]cb'ni 'Vf]b[Yb"8]YgY'DgcUg!
A i g_Y'b'\UZhYb'ØVf][Ybg'Ub'XYb'C VYfgWX Yb'_bcWX Yb'i bX'Ub
VY]XYb'GY]hYb'XYf'K]fVY'gAi 'Y"≈ fY': i b_h]cb'']gh'Ygž'XYb
C VYf'_ØfdYf']b'Y]bY'g]hnYbXY'Dcg]h]cb'ni 'n]Y\Yb"6Y]a'6Y]b\YYVYb
VYghY\h']fY': i b_h]cb'XUf]bž'X]Y'6Y]bY'bUWX'cVYb'ni 'n]Y\Yb"
5i » YfXYa '\Y'Zb'X]Y'DgcUg!A i g_Y'bž'X]Y'<ØZhYb'i bX'XYb'F i a dZ
ni 'ghUV']]g]YfYbž'k Ybb'Y]b'; Yk]WX h'ØVYf'cXYf'Ui Z'XYb'GWX i 'hYfb
[Y\U'hYb'k]fX"

6Ug]YfYbX'Ui Z'XYf'A YWXUb]_XYggYbž'k Ug']WX'cVYb'Yf'_Àfh'\UVYž
\cZZY']WXž'XUgg'Yhnh'_Uf']ghž'XUgg'X]Y'cV][Yb', Vi b[Yb'_Y]bY
6Ui WXØVi b[Yb'g]bX"?Y]bY'X]YgYf', Vi b[Yb'_cbnYbhf]Yfh'g]WX'Ui Z
X]Y'A i g_Y'bž'X]Y'k]f'hfU]b]YfYb'a ØWXhYb"≈ a ': c'[YbXYb'k YfXYb
Y]b][Y'8]b[Y'Yf'Ài hYfhž'X]Y'VY]XYf'8i fWXZØ\ fi b['j cb'5V!
, Vi b[Yb'ni 'VYUWXhYb'g]bXž'i a '\Ài Z][Y': Y\Yf'ni 'j Yfa Y]XYb"
6Y[]bbYb'k]f'a]h'XYb'; fi bX'U[Yb"8Ug'K]WXh][ghY'VY]a 'HfU]b]b[
XYf'6Ui WXa i g_Y'b']ghž'XYb'`Y]bYb'F ØW_Yb']b'ghÀbX][Ya '?cbhU_h
a]h'XYa '6cXYbž'XYf'6Ub'_cXYf'XYa 'H]gWX'ni '\U'hYbž'Ui Z'XYa 'G]Y
']Y[Yb"K Ybb'G]Y'≈ fYb'F ØW_Yb'fØa a Ybž'k YfXYb'G]Y'Z'ghghY'Ybž
XUgg'X]Y'6Y'Ughi b['XYg'FY_hi g'bUWX'Aggh'i bX'X]Y
5fVY]hgVY'Ughi b['Ui Z'XYb'DgcUg!A i g_Y'j Yf'U[Yfh'k]fX"

9]b'k Y]hYfYg'A]ggj YfghÀbXb]g']ghž'XUgg'X]Y'6Ui WXUfVY]h'c_U'g]Yfh

cXYfZYW_YbfYXi_n]YfYbX'k]f_h`GWbY``Yg`HfU]b]b[ž`VY]`XYa`bi f
<Yfn`i bX`@ b[Y`VYhY][h`g]bXž`k]f_h`g]WX`Ui Z`A`fYb`GhcZk`YWXgY`
Ui g``8]Yg`]gh`X]Y`cfa`Y``ni f`Yhj`YfVfYbbi b["Yhh`Ya`i g]Z]n]YfYb
VYXYi hYh`a]b]a U`Y`DUi gY`nk]gWX`Yb`XYb`GÀhnYb``A UbWXa`U`fi \Yb
g]WX`X]Y`@Yi hY`nk]gWX`Yb`XYb`GÀhnYb`V]g`ni `ZØbZ`A]bi hYb`Ui g"
8]YgY`5fh`j cb`HfU]b]b[`YfnYi [h`_Y]bY`8YZ]b]h]cb``8]Y`f]WX`h][Y
9fbÀ\fi b[`]gh`Y]b`k`Y]hYfYf`U_hcfz`XYf`ni a`YhhUVVUi`ZØ\fh``8]Y
5i ZFYWXhYf`U`hi b[`Y]bYf`?U`cf]YbUi ZbU\`a`Yž`X]Y`b]YXf][Yf`U`g`XYf
hÀ[`]WX`Y`9bYf[]Yj`YfVfUi`WX`]ghž`i`bX`X]Y`J`Yff]b[Yfi`b[`XYf
?c\`Yb\mXfUh!`fUa`a`!5i`ZbU\`a`Y`gdUfYb`VYf[Yk`]WX`hž`]bXYa
X]YgY`G]I`!DUW_!6Ui`WXa`i`g_Y`b`UV[Yghi`a`dZh`k`YfXYb"

@Y_h]cb`[Y`Yfbh3`5fVY]hYb`G]Y`b]WX`h`i`bhYf`XYf`HÀi`gWX`i`b[ž`XUgg
6Ui`WX`UfVY]h`Y]bYb`gi`V_i`hUbYb`YhhUVVUi`j`Yfi`fgUWX`Yb`k`ØfXY"
69<5B89@B`G=9`<`F9`568CA=B5@9`K`9`5B89F9`A`I`G?9@B"
A`UWX`Yb`G]Y`b]WX`h`a`Y\`f`GÀhnY`i`bX`K`]YXYf\c`i`b[Yb`U`g`Ui`Z`Y]b`Y
6]nYdg`cXYf`Hf]nYdg`i`gk``Ø[Yb`G]Y`Yk`]WX`h`\]bni`ž`]bXYa`G]Y
Y]b`Yb`HY``Yf`\]b`hYf`A`fYb`?cdZ`U`hYb`<`U`hYb`G]Y`A`fY
<YfnZfYe`i`Ybn`k`À\`fYbX`XYg`HfU]b]b[g`cWX`i`bX`UWX`hYb`G]Y
XUfUi`Z`k`Ug`G]Y`YggYb"

≠gd]f]Yfh`j`cb`×\b`7Uj`U`]YfY

8`YhU]`g

6`Ygi`WX`Yb`G]Y`i`bg`Ui`Z`a`Y]b!Z]hb`Ygg"b`Yh