

# MEIN FITNESS

K ]Y `a Ub `%! & Nc `` C V Y f g W Y b \_ Y ` Z Y h h  
j Y f `] Y f h

8 c b b Y f g W Y b \_ Y `` G U h h Y ` h U g W Y b " K ]Y ` Z Ø \ ` Y b ` G ] Y ` g ] W X ` X i f W X  
X ] Y g Y ` V Y ] X Y b ` G A h n Y 3 ` W V ] b ` V Y f Y ] h ` n i ` k Y h h Y b z X U g g ` G ] Y ` g ] W X  
b U W X ` X Y a ` @ Y g Y b ` b ] W X h ` g Y \ f ` [ i h ` Z Ø \ ` Y b " G ] Y ` a U W X Y b ` X ] W X  
k U \ f g W X Y ] b ` ] W X ` Z Y h h " 8 U Z Ø f ` Y b h g W X i ` X ] [ Y ` ] W X ` a ] W X " ` W X  
a Ø W X h Y ` b ] W X h z X U g g ` X i ` X ] W X ` Z Y h h ` Z Ø \ ` g h " ` W X ` a Ø W X h Y z X U g g ` G ] Y  
g ] W X ` k ] Y ` Y ] b Y ` g W X ` U b \_ Y z g h U f \_ Y ` : f u i ` Z Ø \ ` Y b z X ] Y ` ] b ` X Y f ` @ U [ Y  
] g h z U `` Y g ` n i ` h i b z k U g ` g ] W X ` j c f [ Y b c a a Y b ` \ U h " 5 V Y f ` k ] Y  
Z Ø \ ` g h ` X i ` X ] W X ` g c z k Y b b ` X i ` U `` X U g ` n i g A h n ` ] W X Y ` : ` U V ` U b  
X Y ] b Y b ` C V Y f g W Y b \_ Y ` b ` \ U g h 3 ` ; i h Y ` : f U [ Y `` 9 g ` [ ] V h ` Y ] b ` d U U f  
8 ] b [ Y z X ] Y ` G ] Y ` g c Z c f h ` h i b ` a Ø g g Y b z k Y b b ` G ] Y ` X U g  
C V Y f g W Y b \_ Y ` Z Y h h ` c g k Y f X Y b ` i b X / U a d A Y `` ] d /



8 c b b Y f g W Y b \_ Y `` G U h h Y ` h U g W Y b "

K ]Y ` Z Ø \ ` Y b ` G ] Y ` g ] W X ` X i f W X ` X ] Y g Y ` V Y ] X Y b ` G A h n Y 3 ` W V ] b ` V Y f Y ] h ` n i  
k Y h h Y b z X U g g ` G ] Y ` g ] W X ` b U W X ` X Y a ` @ Y g Y b ` b ] W X h ` g Y \ f ` [ i h ` Z Ø \ ` Y b "

G ] Y ` a U W X Y b ` X ] W X ` k U \ f g W X Y ] b ` ] W X ` Z Y h h " 8 U Z Ø f ` Y b h g W X i ` X ] [ Y ` ] W X  
a ] W X "

ℳ a ØW hY b ]W hž XUgg Xi X]W ZY hh ZØ\ gh" ℳ a ØW hY ž XUgg G]Y g]W k ]Y Y]b Y gW Ub\_Yž ghUf\_Y fUi ZØ\ Ybž X]Y b XYf @U[ Y ]ghž U`Yg ni hí bž k Ug g]W j cf[ Ybca a Yb \ Uh"

5VYf k ]Y ZØ\ gh Xi X]W gcž k Ybb Xi U`XUg ni gÀhn]W Y UV Ub XY]b Yb CVYfgW Yb\_Y b \ Ugh3

; i hY : fU[ Y"

9g [ ]VhY b dUUf 8 ]b [ Yž X]Y G]Y gcZcfh hí b a ØggYbž k Ybb G]Y XUg CVYfgW Yb\_Y ZY hh cgk YfXYb i bX Y]b dUUf ghUf\_Yž gW Ub\_Y 6Y]b Y VY\_ca a Yb a ØW hYb"

8Yf YfghY ]ghic ZZYbg]W h" G]Y a ØggYb A fY 9fbA\ fi b[ Ui ZfA i a Yb"

8Ug VYXYi hY hí b ]W hž XUgg G]Y b X]Y 6i W \ UbX i b [ Y]Yb i bX g]W X]Y bYi YghY 6YghgY Yf! A cXYX]Ah gW bUddYb a ØggYb" 8Ug k ]fX X]Y 8 ]b [ Y Ui Z`Ub [ Y G]W hbi f`bcW gW ja a Yf a UW Ybž k Y] G]Y a Yf; Yk ]W hni bY\ a Yb U`g G]Y j Yf cfYb \ UVYbž k Ybb G]Y j cb XYf 8 ]Ah UV[ Y\ Yb"

5`Ygž k Ug Yg VYXYi hY hž ]ghž XUgg G]Y ZY hh[ Yk ]bb Yb XY @YVYbga ]hhY k ]Y j YfUfVY]hY hY ? c\ Yb \ mXfUhYž ni j ]Y` G W c\_c`UXY fhi a ]bXYghUi ZYI hfU Xi b\_Y i a gW U`hYbž U`Yg; YVfUhYbY i bX \_U`cf]YbVca VYbY ? UZZYY[ YhfAb\_Y cgk YfXYb a ØggYb" G]Y a ØggYb X]YgY 8 ]b [ Y XUbb Xi fW j ]Y` Zf]gW Yg CVgh i bX; Ya ØgYž [ Ygi bXY ZY hh VY \_Aa dZYbXY B ØggY k ]Y A UbXY b i bX a U[ YfY DfchY ]bei Y`Yb k ]Y < Ø\ bYf i bX Di hYbVfi gh gck ]Y a U[ YfY F ]bXZY]gW ghøW Y YfgY hnYb"

8Ug bA W ghYž k Ug G]Y hi b a ØggYbž ]gh g]W ui Z XUg ≠ hYfj U`hfU]b ]b [ ZØf A f 7UfX]c ØVYf X]Y `Ub [ k Y][ Ybž Y]bhOb][ Yb \* \$! - \$ A ]bi hYb ni \_cbnYbf]YfYbž X]Y G]Y [ Yk c\ bh g]bX K Ybb G]Y Y]b ≠ hYfj U`hfU]b ]b [ ZØf A f 7UfX]c Xi fW ZØ\ fYbž j YfVfYbbYb G]Y a Yf; Yhh U`g a ]h XYa a A» ][ gW bY`Yb A UhYf]U`ž XUg G]Y gY]h ≠ \fYb nk Ub [ gYfbA\ fh \ UVYbž i bX G]Y k YfXYb ]b Y]bYa 6fi W hY] XYf NY]h ZYfh][ gY]b"

9g[ ]Vhj ]Y`Y`j YfgW]YXYbY`A Ø[ `]W\_X\_Y]hYbž`bhfj U``hfU]b]b[  
Xi fWni ZØ\fyb" G]Y`\_ØbbYb`X]Yg`Ui Z`Y]bYa `@Ui ZUbXž`Y]bYa  
9``]dgYbhfU]bYf`cXYf`Y]bYa `ghUh]cbÀfYb` : U\ffUX`hi bž]bXYa `G]Y  
&\$!( \$`GY\_i bXYb ``Ub[ `HfU]b]b[ gY]b\Y]hYb`a ]h`c\Yf`bhYbg]hÀh`a ]h  
\* \$!- \$`GY\_i bXYb ``Ub[ `HfU]b]b[ gY]b\Y]hYb`a ]h`gY\`f`[ Yf]b[ Yf  
`bhYbg]hÀh`a ]gWYb" K ]YXYf\c`Yb`G]Y`XYb`Nm\_`i g`ZØf`WU" %&! %)  
A ]bi hYb`i bX`G]Y`g]bX`ZYfh][`

G]Y`k YfXYb`a ]h`A`fYa `7UfX]c`ZfØ\Yf`ZYfh][`gY]bž`U`g`j ]Y`Y`XYf  
8Ua Yb`gc[ Uf`\fY` : Yhhj YfVfYbbi b[ gnccbY`VYhfYhYb`UVYb" 9]bY  
NccbYž`X]Y`Yg`ØVf][`Ybgb]WWh`[ ]Vh`

8Ug`bÀWghYž`k cfUi Z`G]Y`g]W`\_cbnYbhf]YfYb`a ØggYbž]gh`XUg  
f]WWh`[ Y`8i fWZØ\fyb`Y]bYg`? fUZhhfU]b]b[ g"

I a`k ]f\_`]W` : Yhhj cb`A`fYb`CVYfgWYb`Yb`ni`j Yf`YfYbž`a ØggYb  
G]Y`Ui Z`ØfYbž`g]W`Ui Z`gc`Uh]cbgØVi b[ Yb`k ]Y`<ØZhUXXi \_hcfYb`#  
5VXi \_h]cbga UgW]bYbž`6Y]bghfYW`Yf`i gk "ni`\_cbnYbhf]YfYbž`i bX  
g]W`Ui Z`fc»Y`ni gUa a Yb[ YgYhnhY`6Yk Y[ i b[ Yb`k ]Y`? b]YYi [ Yb  
i bX`5i gZU`gWf]hY`cbnYbhf]YfYb" 9g[ ]Vh`gc`j ]Y`Y`J Uf]Uh]cbYb  
j cb`? b]YYi [ Yb`i bX`5i gZU`gWf]hYbž`XUgg`G]Y`g]W`b]Y  
`Ub[ k Y]`Yb`gc`hYb"

I bX`a UW`X]f`\_Y]bY`Gcf[ Yb" K`Ybb`G]Y`X]YgY` , Vi b[ Yb`a UW`Ybž  
Yf\U`hYb`G]Y`\_Y]bY`[ fØ»YfYb`CVYfgWYb`Y`" 9g`]gh`a ]f`Y[ U`ž`k Ug  
`AbYb`[ YgU[ h`k i fXYž`Yg`]gh`ZØf`X]Y`a Y]ghYb` : fUi Yb`dfU\_h]gW  
i ba Ø[ `]Wž`fc»Y`CVYfgWYb`Y`ni`VY\_ca a Ybž`k Ybb`g]Y`X]YgY  
5fhj cb` , Vi b[ Yb`a UW`Yb"

<]Yf`]gh`Y]b`\_i fnYg`6Y]bhfU]b]b[ ž`XUg`]W`Y]bYa`?i bXYb`j cb`a ]f  
[ Y[ YY`Yb`UVYž`XYf`CVYfgWYb`Y`ZYhhj`Yf`]YfYb`k c`hY"

W`gU[ hY`]\fž`g]Y`gc`Y`X]YgYb`A ]b)! 7]fW`]h`X]fY`h`bUW`XYa  
5i Zk Áfa Yb`a UW`Yb"

%5£`K U`\_]b[ `@ b[ Y`%\$`K ]YXYf\c`i b[ Yb`dfc`6Y]b

%6£`D`Y`Gei Uh` ;`K ]YXYf\c`i b[ Yb

%7E6Yf[ ghY][ Yf` `` \$ `GY\_i bXYb

=WX `gU[ hY `] \fž`g]Y `gc ``Y `X]YgY `XfY ]` , Vi b[ Yb `U`g`? fY]g`Ui Z  
Ui gZØ\ fYbž`XYf`g]WX `j cb `Y]bYf` , Vi b[ `ni f`bÀWX ghYb `a ]h`k Yb][ `V]g  
[ Uf`\_Y]bYf`DUi gY `VYk Y[ h"G]Y `gc ``hYb `X]YgY `GWX U`hi b[ `Ui WX `` !(  
A U`Xi fWX ZØ\ fYbž`VYj cf`G]Y `a ]h`XYa `F Ygh`Δ fYg`HfU]b]b[ g  
Zc fhZU\ fYb"

: Ø\ fYb `G]Y `X]YgY `A ]b]! GWX U`hi b[ `Xi fWX ž`VYj cf`G]Y ( `K cWX Yb ``Ub[  
&!` `A U`dfc `K cWX Y `Yhk Ug`UbXYfYg`]b`Δ fYa `HfU]b]b[ `hi bži bX `]WX  
[ UfUbh]YfY`Δ bYbž`XUgg`G]Y `CVYfgWX Yb \_Y`ZYhhj`Yf`]YfYb `k YfXYb"

→gd]f]Yfh`j cb `9X `GWck

8 YhU]`g

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