

# MEIN FITNESS

: ]hb Ygg '\_Ub b 'U`g` i ba Ó[ `]W Yf`HfUi a  
YfgW Y]b Yb

; `Ui VYb 'G]Yž XUgg`Yg`d Ugg]YfYb '\_Ubbžk Ybb 'G]Y `g]W ]b  
Y]b Ya 'ni '%\$ \$i '[ Ygi bXYb ? ÓfdYf`gY\Yb3'K Ybb 'b]W hž  
k Ufi a 'ZØ\`gh`Xi 'X]W XUbb 'gc3'8]Y`F YU`]hÀh`]ghž`XUgg`Yg  
\_Y]b Yb ``YYb XYb 'A YbgW Yb '[ ]Vhž`XYf`\_Y]b Yb '%\$ \$i  
[ Ygi bXYb ? ÓfdYf`YffY]W Yb '\_Ubbžk Ybb 'Yf`b]W h`Xi fW  
YW hY '\_ÓfdYf`]W Y '6Y\]b XYfi b[ Yb `VY\]b XYfh`k ]fXž`X]Y ']\b  
hUhgÀW j Yf\]b XYfb " : Øf`Ub XYfY`gW Y]bh`Yg`bi f`Y]b Y  
k Y]hYfY '5i Z[ UVY `ni `gY]bž`ØVYf`XUg`HfU]b]b[ `b UW ni XYb \_Ybž  
i a 'Y]b Y`j c``\_ca a Yb '[ Ygi bXY : ]hb Ygg`ni `YffY]W Yb"  
@YYb gUi Z[ UVYb 'k YfXYb 'gc `df]c f]g]Yf hž`XUgg`XUg`GY`Vgh`Ub  
`YhhYf`GhY ``Y`ghY\hž`k Ybb 'X]Y : ]hb Ygg`ja 'A YYf`j Yf`cfYb  
[ Y\hž`k Y]`a Ub '[ `Ui Vhž`XUgg`g]Y`Ub[ Yg]W hg`nY]h`]W Yf  
9]bgW fÀb\_i b[ Yb / Ua d^Y``]d /



; `Ui VYb 'G]Yž XUgg`Yg`d Ugg]YfYb '\_Ubbžk Ybb 'G]Y `g]W ]b `Y]b Ya 'ni  
%\$ \$i '[ Ygi bXYb ? ÓfdYf`gY\Yb3'K Ybb 'b]W hž`k Ufi a 'ZØ\`gh`Xi  
X]W XUbb 'gc3'8]Y`F YU`]hÀh`]ghž`XUgg`Yg`\_Y]b Yb ``YYb XYb  
A YbgW Yb '[ ]Vhž`XYf`\_Y]b Yb '%\$ \$i '[ Ygi bXYb ? ÓfdYf`YffY]W Yb  
\_Ubbžk Ybb 'Yf`b]W h`Xi fW YW hY '\_ÓfdYf`]W Y '6Y\]b XYfi b[ Yb  
VY\]b XYfh`k ]fXž`X]Y ']\b hUhgÀW j Yf\]b XYfb "

: Øf'UbXYfY'gWX Y]bh'Yg'bi f'Y]bY'k Y]hYfY'5i Z[ UVY'ni 'gY]bžØVYf  
XUg'HfU]b]b[ 'bUWX ni XYb\_Ybž'i a 'Y]bY'j c``\_ca a Yb'[ Ygi bXY  
: ]hbYgg'ni 'YffY]WX Yb" @YYbgUi Z[ UVYb'k YfXYb'gc'df]cf]g]YfhžXUgg  
XUg'GY'Vgh'Ub ``YhnhYf'GhY'Y'ghY\hž'k Ybb'X]Y': ]hbYgg'ja 'A YYf  
j Yf'cfYb'[ Y\hž'k Y]'a Ub'[ 'Ui Vhž'XUgg'g]Y'Ub[ Yg]WX hg'nY]h]WX Yf  
9]bgWX fÀb\_i b[ Yb'Y]bZUWX 'b]WX h'YffY]WX VUf']gh" K Ybb'XYf  
Xi fWX gWX b]hh]WX Y'5a Yf]\_UbYf'YXcWX '' \$'A ]bi hYb'gY]bYf'hÀ[ ']WX Yb  
( '- 'Ghi bXYb'dfc'HU[ 'j cf'XYa ': YfbgY\Yf'VfUi WX hž'i a 'ni  
hU]b]YfYbž'k ]fX'XUg'9ffY]WX Yb'XYf': ]hbYgg!: ]hbYgg!: Ygi bX\Y]h]b  
XYf'FYU]hÀh'Y]bXYi h][ 'b]WX h'XI fWX'U'Y'UbXYfYb'5i Z[ UVYb'XYg  
hÀ[ ']WX Yb '@YYbg'Y]b[ YgWX fÀb\_h"

K Ybb'Yg'i a 'X]Y'JcfhY]Y'j cb': ]hbYgg'[ Y\hž'k ]fX'X]Y'HUhgUWX Yž  
XUgg'Yg'ZØf'Àf'[ YgUa hYg'@YYb'[ YbUi gc'k ]WX h][ ']gh'k ]Y'B U\fi b[  
i bX'K UggYfž'gY\f'XYi h]WX "6Ug]YfYbX'Ui Z'XYa'5a Yf]WXb  
DfYg]XYb h]U'7ci bWX'ZØf'\_ØfdYf']WX Y': ]hbYgg'i bX'Gdcfh'\_Ub b'Y]bY  
a cXYfUhY'hÀ[ ']WX Y'\_ØfdYf']WX Y'5\_hj] ]hÀh'XUg'F]g]\_cž'Ub'<Yfn!  
?fY]g'Ui Z[9f\_fUb\_i b[ Ybž'Hmd!&!8]UVYhYg'i bX'VYgh]a a hYb  
?fYVgUfhYb'k ]Y'8Ufa \_fYVg'ni 'Yf\_fUb\_Yb'cXYf'XUfUb'ni 'ghYfVYbž  
Yf\YV]WX 'j Yff]b[ Yfb" HÀ[ ']WX Y'\_ØfdYf']WX Y'5\_hj] ]hÀh'\]Zhž  
6'i hXfi W'\_i bX'7\c'YghYf]b'ni 'gYb\_Ybž'CghYcdcfcgY'ni 'j Yf\]bXYfb  
cXYf'ni 'j YfnØ[ Yfb'i bX': Yhh'Y]V][ '\_Y]hž'Gma dhca Y'j cb  
5b[ ghni ghÀbXYb'i bX'8YdfYgg]cbYb'gck ]Y'Gma dhca Y'j cb  
5fh\ f]h]g'ni 'fYXi n]YfYb"

8UfØVYf'\]bUi g']gh'<Yfn\_fUb\_\Y]h'X]Y'\Ài Z[ ghY'HcXYgi fgUWX Y'VY]  
A ÀbbYfb'i bX': fUi Yb']b'XYb'J YfY]b][ hYb'GhUUhYb"?ØfdYf']WX  
]bU\_hj] Y'A YbgWX Yb'Ybhk ]WX Y'b'XcddY'hgc'\Ài Z[ '\_Y]bY'\_cfcbUfY  
<Yfn\_fUb\_\Y]h'k ]Y'fY[ Y'a À»][ 'U\_hj] Y'A YbgWX Yb"

CVk c\`'X]Y'a Y]ghYb'A YbgWX Yb'VYfY]hg'ØVYf'X]Y'i a ZUggYbXYb  
[ Ygi bX\Y]h]WX Yb'JcfhY]Y'j cb': Yhh'Y]V][ '\_Y]h'VY]'fY[ Y'a À»][ Yf  
6Yk Y[i b[ '6YgWX Y]X'k ]ggYbž'ghY][ h'X]Y': Yhh'Y]V][ '\_Y]h'j]b'XYb'l G5  
k Y]hYf'Ub'i bX'+\$i 'XYf'5a Yf]\_UbYf'YVYb'k Y]hYf\]b'c\ bY  
fY[ Y'a À»][ '\_Y]h'ØfdYf']WX Y'5\_hj] ]hÀh"

8Yf'FUh'XYg'DfÀg]XYb hYb'ZØf'\_ØfdYf']WX Y': ]hbYgg'i bX'Gdcfh  
VYf]WX hYh'k Y]hYfž'XUgg'X]Y'[ fÒ» hYb'<]bXYfb]ggY'ZØf'X]Y'a Y]ghYb

A YbgW Yb 'VY] XYa 'J Yfgi W ž X]Y '\_ÒfdYf`]W Y '5 \_hj ]hÀh'ni 'ghY][ Yfbž X]Y 'NY]hž XYf' Ni [ Ub[ 'ni 'dfU\_h]gW Yb '9]bf]W hi b[ Yb 'i bX 'g]W YfY I a [ YVi b[ Yb 'g]bXž]b 'XYb Yb 'g]Y 'U \_hj 'gY]b '\_ÒbbYb"

=gh'XUg 'YW h3'B ]W h'[ Ub n° '8 Ug 'Dfc V 'Ya 'XYf' NY]hVYgW fÀb\_i b[ ']gh Y]bXYi h][ 'b]W h'fYU'žk Ybb '( '- 'Ghi bXYb 'dfc 'HU[ 'j cf 'Y]bYa : YfbgY\Yf 'g]hnYb" 'XYf' \_Ubb" '\$ 'A ]bi hYb 'Ui g 'gY]bYa 'HJ ! Dfc[ fUa a 'ghfY]W Ybži a 'g]W YXYb 'nk Y]hYb 'HU[ 'i a 'X]Y B chk YbX][ '\_Y]h '\_ÒfdYf`]W Yf'5 \_hj ]hÀh'ni '\_Øa a Yfb" '8 Yf' Ni [ Ub[ ni 'g]W YfYb 'i bX 'VYe i Ya Yb '9]bf]W hi b[ Yb 'ghY 'hY]bY 'k Y]hYfY 5i gfYXY 'XUfž X]Y 'b]W h'a ]h'XYf 'F YU' ]hÀh'ØVYfY]bgh]a a hž'XU 'X]Y DZY[ Y 'XYg '[ Ygi bXYb '6 YXUfZg 'Ub 'fY[ Y'a À» ][ Yf' \_ÒfdYf`]W Yf 5 \_hj ]hÀh'b]W h' ]b 'Y]bYf 'YI hYfbYb '9]bf]W hi b[ 'Y[ ']W Yf'5 fh YfZc '[ Yb 'a i gg'i bX 'dfc V 'Ya 'cg 'Yf'YX] [ h'k YfXYb ' \_Ubb 'XUg Ni '\Ui gY"

9g'[ ]Vhj ]Y 'Y 'bYi Y 'i bX 'i bhYfgW YX]W Y ' , Vi b[ gfc i h]bYbž X]Y 'Ui Z 8 J 8 'Yf\À'h]W g]bX 'i bX 'ZUgh 'YXY 'K cW Y 'YfgW Y]bYb 'i bX 'a ]h XYbYb 'g]W Y 'YXYf 'ni '<Ui gY 'i a 'gY]bY 'fY[ Y'a À» ][ Yb , Vi b[ gVYXØfZb]ggY '\_Øa a Yfb ' \_Ubb" '5 VYf 'G]Y 'VfUi W Yb 'XUg 'b]W h Y]ba U'ži a 'g]W 'i a 'ÀfY 'fY[ Y'a À» ][ Y '6 YK Y[ i b[ 'ni '\_Øa a Yfb" ; fi bX 'Y[ YbXY '7 U']gh\Yb]W g 'fY]W Yb 'Ui gž'i a 'ÀfY 'A i g 'Y 'b 'ni a 6fYbbYb 'ni 'Vf]b[ Yb 'i bX 'Àf' <Yfn 'ni 'di a dYb " 'G]Y 'g]bX '[ YbUi gc ']b XYf '@U[ Yž'ni '<Ui gY 'ZØf '[ Ygi bXY ': ]hbYgg 'ni 'gcf[ Ybžc \bY 'Yhk Ug \_Ui ZYb 'ni 'a ØggYb "

K Ybb 'G]Y 'b]W h'k ]ggYbž k Ug 'G]Y ' ]b '6 Yni [ 'Ui Z 7 U']gh\Yb]W g 'hi b gc 'Ybž ZØ\fh 'Y]bY 'Y]bZUW Y '5 VZfU[ Y'a ]h'XYa 'K c fh ' 7 U']gh\Yb]W g ni 'Y]bYf ' Ø 'Y 'j cb 'K YVg]hYgž 'Ui ZXYbYb 'G]Y 'U 'Y 'ØZcfa Uh]cbYb 'ni 7 U']gh\Yb]W g 'ZbXYbž X]Y 'G]Y 'ZØf 'Y]bYb 'YZY \_hj ]Yb '9fZc '[ 'VYbØh][ Ybž i bX 'U 'Yg ']gh '\_cghYb 'cg"

A YbgW Ybž X]Y 'a ]bXYghYbg 'YXYb 'nk Y]hYb 'HU[ 'fY[ Y'a À» ][ 'Gdcfh hfY]VYbž [ Yb]Y » Yb 'XUg '@VYVb 'Ui Z 'Y]bY 'K Y]gYž X]Y 'g]W ghUf '\_j cb XYf '9fZU\ fi b[ 'XYfYf 'i bhYfgW Y]XYhž X]Y 'g]W b]W h '\_ÒfdYf`]W VYhÀh][ Yb " 'J cb 'XYf 'À\ ][ '\_Y]hž g]W 'Ya 'ch]cbU 'i bX 'd \mg]c 'c [ ]gW Ui g[ Y[ ']W Yb 'ni 'ZØ\ 'Ybž V]g '\ ]b 'ni 'Y]bYa '[ YgØbXYfYbž j Yf'Àb[ YfhYb '@VYVbž XUg 'ZfY]j cb 'gW k Yfk ]Y[ YbXYb

a YX]n]b]gWX Yb'DfcV'Ya Yb'i bX'6YgWX k YfXYb ']ghž' ]gh'fY[ Y'a À» ][ Yg HfU]b]b[ 'b]WX h'bi f'XUg'F ]WX h][ Yž'gcbXYfb 'Y]b'k ]WX h][ Yf'i bX'gY\ f fYU'Yf'; Ygi bX\Y]hgZU\_hc f"

<ÒfYb'G]Y'Ui Zž]b'Y]bYf': UbhUg]Y'ni ``YVYbž'X]Y'Yg'Ui ggWX`]Y» hž Y]bYb'[ Ygi bXYb'?ÒfdYf'ni 'YffY]WX Yb"·ÙXYf'\Uh'X]Y'NY]h'i bX'X]Y :À\][ \_Y]hž'X]Yg'ni 'YffY]WX Yb"·9g'[ Y\h'bi f'XUfi a ž'Yg'ni 'hi b'i bX k Y]hYfni a UWX Yb"·K Ybb'G]Y'X]Yg'hi bž'YffY]WX Yb'G]Y'Y]bYb'%%\$! j c``\_ca a Yb'[ Ygi bXYb'?ÒfdYf'i bX'Y]bYb'[ YgØbXYfYb'; Y]ghž'XYf ; 5F 5B H=9FH]gh°'8Ug']gh'Y]bY'fYU']g]YfVUFY'FYU']hÀh°

=þgd]f]Yfh'j cb '@JbXU'A Ufg]`]

8YhU]g

6Ygi WX Yb'G]Y'i bg'Ui Z'a Y]b!Z]hbYgg"bYh