

MEIN FITNESS

J Yfk YbXYb 'G]Y 'X]Y 'DgmWX c`c []Y 'XYf
cdYfUbhYb '? cbX]h]cb]Yfi b[ž'i a ' 'A fY
:]hbYgg'ni 'j YfVYggYfb

K]Y '_ÒbbYb 'G]Y 'A fYb 'J YfghUbX 'XUni 'Vf]b[Ybžni 'XYb_Ybž
XUgg'Yf'hUhgÀWX ']WX 'hfU]b]YfYb 'a ÒWX hY3'K]f'U``Y '_Àa dZYb
a UbWXa U`'a]h'A ch]j Uh]cb 'A UbWX Y '@Yi hY 'nU\ 'Yb 'HUi gYbXY
j cb '8c ``Uf'ZØf'X]Y 'A ch]j Uh]cb 'Y]bYg 'DYfgcbU 'HfU]bYfg" 'K]f
VY ZØfWX hYbž'k Ybb 'k]f'b]Y a UbXYb '\UVYbžXYf 'i bg'ZØf'i bgYfY
:]hbYgg'ni f'FYWX YbgWX UZh'n]Y \hž'UggYb 'k]f'Yg'ni " 'K Ug'k ÀfYž
k Ybb 'k]f'ghUhXYggYb 'i bgYfYb ' ; Y]gh]b 'i bgYfYb '[Ubn
dYfgÒb ']WX Yb 'HfU]bYf 'j Yfk UbXYb '_ÒbbhYb 3'? cghYb `cg"
=bXYa 'G]Y 'A f'J YfghÀbXb]g'ZØf'Y]b][Y 'Y]bZUWX Y
dgmWX c`c []gWX Y 'D\Àbca YbY 'j Yfh]YZYbž'_ÒbbYb 'G]Y 'A fYb
; Y]gh'j cb 'Yhk Ugž'XUg 'G]Y 'XUj cb 'UV\À'hž'Y]bYb '@Ui Z'ni
a UWYbžni 'A fYa '[fÒ» hYb 'A ch]j Uhcf'a UWYb "8 Y]b '? ÒfdYf
gY\bh'g]WX 'bUWX 'Y]bYa ' / Ua dA Y ``]d /



K]Y '_ÒbbYb 'G]Y 'A fYb 'J YfghUbX 'XUni 'Vf]b[Ybžni 'XYb_Ybž'XUgg'Yf
hUhgÀWX ']WX 'hfU]b]YfYb 'a ÒWX hY3

K]f'U``Y '_Àa dZYb 'a UbWXa U`'a]h'A ch]j Uh]cb '

A UbWX Y '@Yi hY 'nU\ 'Yb 'HUi gYbXY 'j cb '8c ``Uf'ZØf'X]Y 'A ch]j Uh]cb

Y]bYg'DYfgcbU`HfU]bYfg"K]f'VYZØfW hYbžk Ybb'k]f'b]Ya UbXYb
UVYbžXYf'i bg'ZØf'i bgYfY':]hbYgg'ni f'FYWYbgWUZh'n]Y\hž'UggYb
k]f'Yg'ni "

K Ug'k ÅfYžk Ybb'k]f'ghUhXYggYb'i bgYfYb'; Y]gh]b'i bgYfYb'[Ubn
dYfgØb']WYb'HfU]bYf'j Yfk UbXY'b'_ØbbhYb3?cghYb'cg"

øXYa 'G]Y'Δf'JYfghÅbXb]g'ZØf'Y]b][Y'Y]bZUWY'dgmWc'c[]gWY
D\Àbca YbY'j Yfh]YZYbž'_ØbbYb'G]Y'ΔfYb'; Y]ghj cb'Yhk Ugž'XUg'G]Y
XUj cb'UV\À'hžY]bYb '@Ui Zni'a UWYbžni'ΔfYa'[fØ»hYb'A ch]j Uhcf
a UWYb"

8Y]b'?ØfdYf'gY\bh'g]W bUWY]bYa '@Ui Z'UVYf'XY]b'JYfghUbX
gU[h'bY]b"K]Y'_ØbbYb'G]Y'ΔfYb'JYfghUbX'XUni'Vf]b[Ybžni
XYb_Ybž'XUgg'Yf'Ui WYhF]b]YfYb'a ØWYhY3

B i bž'XUg'YfghYžk Ug'G]Y'hi b'a ØggYbž']gh'Y]bYb'D'Ub'ni'a UWYb"
6Yj cf'G]Y'ØVYf\Ui dh'a]h'XYf'dgmWc'c[]gWYb'?cbX]h]cb]Yfi b[
VY[]bbYb'_ØbbYbž'a ØggYb'G]Y'Y]bYb'_cb_fYhYb'HfU]b]b[gd'Ub
YfghY'Yb"6Y[]bbYb'G]Y'a]h'_Y]bYbž'YffY]WVUfYb'N]Y'Yb'
VY]gd]Y'gk Y]gY'Y]bY'K cWY'Y'Ub['YXYb'nk Y]hYb'5VYbX'Y]bYb '@Ui Z'

GWYfY]VYb'G]Y'ΔfYb'D'Ub'U'g'@ghY'cXYf']b'Y]bYb'?U'YbXYf"

5`g'bÀWYghYg']gh'Yg'NY]hž'Y]b'dgmWc'c[]gWYg'D\Àbca Yb
Ubni k YbXYbž'XUg'U'g'cdYfUbhY'?cbX]h]cb]Yfi b['VYnY]WYbYh'k]fX"

C dYfUbhY'?cbX]h]cb]Yfi b['gh'Y]b'6Y[f]ZZ'ZØf'X]Y'dgmWc'c[]gWY
K]f_i b['dcg]h]j Yf'i bX'bY[Uh]j Yf'JYfghÅf_i b[''Dcg]h]j Y
JYfghÅf_i b['ghž'k Ybb'k]f'Y]bY'5_h]cb'UVgWY]Y»Yb'i bX'U'g
X]fY_hYg'9f[YVb]g'Y]bY'6Y'c\bi b['Yf\U'hYb"K Ybb'k]f'Y]bY
6Y'c\bi b['Yf\U'hYbž'k YfXYb'VYgh]a a hY'HY]Y'i bgYfYg'; Y\]fbg
Ui Z'Y]bY'K Y]gY'gh]a i 'Yfhž'X]Y'X]Y'K]YXYf\c\i b['XYf'<UbX\i b[
ZØfXYfh"

B i f'Y]bYb'D'Ub'ni '\UVYbž'_Ubb'k]f_']W ni f'A ch]j Uh]cb'VY]hfU[Yb"

K]Y'_Ubb'Y]bY'7\YW_]ghY'X]Y'C dYfUbhYb'_cbX]h]cb]Yfi b[

U_h]j]YfYb3

C dYfUbhY ? cbX]h]cb]Yfi b['YfZcfXYfh'Y]bY '5_h]cb 'i bX 'Y]bY
FYU_h]cb" 'b 'X]YgYa ' : U''']gh', Vi b['X]Y '5_h]cb" 'G]Y 'a ØggYb 'Y]bY
5bhk c fhZØf'g]W 'gY 'Vgh'YfghY ``Ybž'i a 'XYb '[Yk ØbgW hYb 'F Y]n 'a]h
XYf'dcg]h]j Yb '5_h]cb 'ni 'j YfV]bXYb"

: Ub[Yb 'k]f 'Y]bZUW 'Ub"; YK Ø\ bYb 'G]Y 'g]W 'Ubž'YXY', Vi b[ž'X]Y
G]Y 'a UW Ybžj cb 'Δ fYf '@ghY 'ni 'ghfY]W Ybž'bUW XYa 'G]Y 'g]Y
UV[YgW 'cggYb 'UVYb "B i f'X]YgY 'Y]bZUW Y '6Y 'c \bi b['k]fX 'X]Y
5i Za Yf_gUa _Y]h'Ui ZΔ fYb '9fZc '['Yb _Yb" '8]Y 'K]YXYf \c 'i b[
X]YgYg '\UbX i b[gdcg]h]j Yb 'J YfghÀf_i b[ga i ghYfg 'Ogh'Y]bY : fYi XY
]a ' ; Y\]fb 'Ui g" 'GW 'Y » 'W 'k YfXYb 'G]Y 'g]W 'i bVYk i ggh'XUfUi Z
ZfYi Ybž 'YXY ' _Y]bY '@Y]ghi b['j cb 'Δ fYf '@ghY 'ni 'ghfY]W Yb "D'Ohn`]W
Y]bYb '@Ui Z'ni 'a UW Yb 'jgh]j Y 'a Y\ f 'Y]bY '@Y]ghi b['U'g 'ni j cf"

J]Y ``Y]W h'g]bX '@ghYb \U'hYf 'b]W h'g 'ghfYb ['i bX 'ghfYb [ž'k]Y 'YXYf
Yg 'g]W 'j cfghY ``h"

G]Y 'k]ggYb 'bi fž'k]Y 'g]Y 'g]W 'Ua Øg]YfYb '_ObbYb " '9]b ' _Y]bYf
GW YW_ 'bUW XYa 'UbXYfYb "

K]Y 'gc bgh '_ObbYb 'G]Y 'X]Y '5W]cb!6Y 'c \bi b[g!A Yb hU]hÀh'XYf
cdYfUbhYb ? cbX]h]cb]Yfi b[']b 'Δ fYb 'HfU]b]b[gd 'Ub 'Ui Zb Y\ a Yb3
A UW Yb 'G]Y 'XUg '@Ui ZYb 'ni 'Y]bYa 'HY] 'Y]bYf 'Ui Zk ÀbX][YfYb
Fc i h]bY " 'K Ybb 'G]Y 'VY]gd]Y 'gk Y]gY 'YXYb '8]YbghU['i a ' + 'I 'f
'Ui ZYbž 'VY 'c \b Yb 'G]Y 'g]W 'i a ' ; 'I 'f 'a]h 'Δ fYf '@YV]b[ggYbXi b["
8Yf'; Y]gh ']YVh'; Yk c \b \Y]hYbž Fci h]b Yb 'i bX 'A i ghYf" 'f[YbXk Ubb
k]fX 'Yg 'g]W ' : 5@G7 < 'UbZØ\ 'Ybžk Ybb 'G]Y 'b]W h 'Δ fYb '[Yk c \b hYb
@Ui Za UW Yb "

K Ybb 'G]Y 'X]Y ? cbX]h]cb]Yfi b['j cb 'CdYfUbhYb 'bcW 'Yfbgh \UZhYf
Ub[Y\ Yb 'a ØW hYbž '_ObbYb 'G]Y '6YghfUZ b[Yb ']b 'Δ fY 'Fc i h]b Y
Y]bZØ\ fYb " 'GhY ``Yb 'G]Y 'ni a '6Y]gd]Y ``Y]b ' ; 'Ug 'bYVYb 'Δ fY
7\YW_]ghY " : Ø[Yb 'G]Y 'XYa ' ; 'Ug 'YXYg 'A U'žk Ybb 'G]Y 'YfZc '[fY]W
'Ui ZYbž 'Y]bYb '8c ``Uf ']bni " '5VYf 'YXYg 'A U'žk Ybb 'G]Y 'Y]bY ', Vi b[
Ui Z 'Δ fYf '@ghY ØVYfgdf]b[Ybž'b Y\ a Yb 'G]Y 'Y]bYb '8c ``Uf ' \YfUi g"
A UW Yb 'G]Y 'Ua '9bXY 'XYg 'A cbUhg 'Yhk Ug 'GdU » 'ZØf'g]W 'gY 'Vgh'

Vi X[Yh]Yfh'a]h'XYa ' ; Y`XžXUg'G]Y ']a ' ; `Ug'[YgUa a Y`h`\UVYb"

9f_YbbYžXUgg'a Ub[Y`bXY'A ch]j Uh]cb 'ni a 'Gdcfh'Yhk Ug']ghžXUg
YYXYf'Yf`YVh"

8 i 'V]gh'b]W h`U``Y]b"

I bX'G]Y '_ØbbYb'X]YgY ':Ui ``\Y]h'gW`U[Yb°

Yhnh'[Y\ fUi g'i bX'fYbb ``cg°

=bgd]f]Yfh'j cb'9n]bY'i bX'6fUX`Ym'; cfXcb

8 YhJ]g

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