

MEIN FITNESS

5g\`Ym; fU\Ua ``[]VhXYb : Ub g`Y]b `I dXUhY
ni `]\fYa `dcghdUfhU`Yb < UUfUi gZU``

5g\`Ym; fU\Ua ``Aggh]\fYb '6UVm\UUfYb `bUW\`XYf'; YVi fh
ZFY]Yb @Ui Z ``8Ug`A cXY``hY]`hY`Y]b ? Ufi ggY``j cb`6]\`XYfb `Ui Z
]\fYa `bghU[fUa žXUg`g]Y]b `Y]bYa ` [fØbYb ?`Y]X `i bX
5VgÀhnYb `nY][hžk cVY]`]\fY < UUfY `ni `Y]bYa `Yb [Yb ? bchYb
ni fØW_ [YVi bXYb `g]bX``K À\ fYbX `]\f < UUf `]b `XYb `YfghYb
5i ZbU\ a Yb `dYfZY _hbUW\ `]\bhYb ` [Y_Àa a h`YfgW\ Y]bhžnY][h
XUg ``YhnhY`6]\`X ` `Y]b `GY`Z]Y `j cb `; fU\Ua `` `]\fY `k UW\gYbXYb
6UVm\UUfY `bUW\`XYf'; YVi fh]b `]\fYf ` [UbnYb `DfUW\ h` `gg]WU
5`VU`gdf]W\ h`ØVYf`VYggYfYb `GW\`UZ`Ui g`XYf`5b [gh
`YfUi g_ca a Yb `i bX < UUfUi gZU``bUW\`XYf'; YVi fh` 8]Y
VYghYb `BÀW\ hY`YbXYb `XUa]hžXYb `6UVm\UUfYb `ZFY]Yb @Ui Z
ni ``UggYb ` `i bX `Y]bYa `; `Ug/`Ua d\AY``]d/



5g\`Ym; fU\Ua ``Aggh]\fYb '6UVm\UUfYb `bUW\`XYf'; YVi fh` ZFY]Yb
@Ui Z ``

8Ug`A cXY``hY]`hY`Y]b ? Ufi ggY``j cb`6]\`XYfb `Ui Z]\fYa `bghU[fUa ž

XUg'g]Y']b' Y]bYa' [fØbYb' ?' Y]X' i' bX' 5VgÀhnYb' nY][hž' k cVY]']\ fY
< UUFY' ni' Y]bYa' Yb[Yb' ?' bchYb' ni' fØW_ [YVi' bXYb' g]bX'' K' À\ fYbX
] \ f' < UUF']b' XYb' YfghYb' 5i' ZbU\ a' Yb' dYfZY_h'bUW\]bhYb' [Y_Aa' a' h
YfgW\ Y]bhž'nY][h' XUg' YhnhY' 6]X' ' Y]b' GY' Z]Y' j' cb' ;' fU\ Ua' ']\ fY
k' UW\ gYbXYb' 6UVm\ UUfY' bUW\ XYf';' YVi' fh']b']\ fYf'[UbnYb' DfUW\ h' .

→gg]W\ 5`VU'gdf]W\ h' ØVYf' VYggYfYb' GW\ `UZ\Ui' g' XYf' 5b[gh
\ YfUi' g_ca' a' Yb' i' bX' < UUFUi' gZU`` bUW\ XYf';' YVi' fh

8]Y' VYghYb' BÀW\ hY' YbXYb' XUa']hž' XYb' 6UVm\ UUfYb' ZfY]Yb' @Ui' Z'ni'
'UggYb' ' i' bX' Y]bYa' ;' Ug' K' Y]b' ž' gW\ fY]vh';' fU\ Ua' ']b' XYf
, VYfgW\ f]zh']\ fYg' 6Y]hfU[g'"

8]Y') !À\ f][Y'A i' hhYf' j' cb' XfY]' ?']bXYfb' gdf]W\ h' gY]h' XYf';' YVi' fh
]\ fYg' YfghYb' ?']bXYgž' gUUW\]a' ']\ f' &\$&\$' cZZYb' ØVYf' < UUFUi' gZU``
bUW\ XYf';' YVi' fh' A' cbUhY' bUW\ XYf';' YVi' fh' j' cb' Nk']`]b[Yb']a' ']\ f
&\$&&']bZcfa']Yfh';' fU\ Ua' ' fY[Y'a' À'][' ØVYf'][fY' F Y]gY' ni' a
B' UW\ k' UW\ gYb' XYf' < UUFY'"

K']gW\ Yb' G]Yž' i' a' ' ni' ' gY\ Ybž' k']Y'a' Y]b' < UUFUbgbUhñ' \ YfY]b_ca' a' h' ž
VYgW\ f]ZhYhY';' fU\ Ua' ']a' ' 5i' [i' gh' Y]bY' F Y]Y' j' cb' ;' chcg'Ui' Z
≠ghU[fUa' ' i' bX' [UV' XYb' 5b\ Àb[Yfb' Y]bY' B' U\ Ui' ZbU\ a' Y']\ fYg
< UUFUbgbUhñYg'"

; fU\ Ua' ' hY']hY' Y]bYb' ;' fc' » hY']']\ fYf' YfghYb' 9fZU\ fi' b[Yb' a']h
< UUFUi' gZU`` z' bUW\ XYa' ' g]Y']\ fY' Nk']`]b[Y']b']\ fYb' ≠ghU[fUa' !
; YgW\]W\ hYb' ' \ UhñY'"' l' bX' bUW\ XYa' ' g]Y']\ f' YfghYg' ?']bX' VY_ca' a' Yb
\ UhñYž' Z]Y']\ f' XYf'[UbnY' < UUFUbgbUhñ'Ui' g' ž' gc' Y]b' ≠hYfj']YK' a']h
9' hYfb' Ui' g' XYa' ' ']\ f' &\$&%' 8Ug' k' Uf' hfUi' a' Uh]gW\ Yf' U' g' gY' Vgh' X]Y
; YVi' fhž' k' Y']`]W\ XUW\ hY' . A' Y]bY' < UUFY' ZU`` Yb']b' 6ØgW\ Y' b' U' g'
k' Ug' a' UW\ Y']W\ 3' ž' gU[hY' g]Y' XUa' U' g'"

8]Y' \Ài' Z][ghYb' I' fgUW\ Yb' ZØf' < UUFUi' gZU`` z' Yf'_Àfh

K' À\ fYbX';' fU\ Ua' ' bUW\ XYf' YfghYb' ;' YVi' fh' UbgbW\ Y]bYbX' j' cb
XØbbYf' k' YfXYbXYa' ' < UUF' ØVYffUgW\ h' k' Ufž']gh' dc' ghd' UfhU' Yf
< UUFUi' gZU``'Ui' h' XYf' 5a' Yf]W\ b' 5W\ XYa' m' c' Z' 8Yfa' Uhc' c' [m' f' 58' £
Y]bY' bcf a' U' Yž' \Ài' Z][Y' 9f' fUb_i' b[' ZØf' \ t' b[Y' A' ØhhYf']b' XYb' YfghYb

A cbUhYb`bUW\`XYf`; YVi fh`Y]bYg`6UVmg``9g`k]fX`Xi fW\`g]b_YbXY
2 ghfc[Ybgd]Y[Y`j Yfi fgUW\h`i bX`[]`h`Y\Yf`U`g` ØVYfa Á»][Yf
<UUfUi gZU`` U`g`U`g`Y\W\hYf`<UUfUi gZU``

9g`]gh`bcfa U`ž`V]g`ni `%%\$`<UUfY`dfc`HU[`ni `j Yf`]YfYbž`UVYf`K Ybb
G]Y`gW\k Ub[Yf`g]bXž`_ÒbbYb`G]Y`bi f`%)`<UUfY`dfc`HU[`j Yf`]YfYb`
8Ug`]gh`XYa`Yf\Ò\hYb`2 ghfc[Ybgd]Y[Y`ni `j YfXUb_Ybž`XYf`XUg
<UUf`Àb[Yf`U`g`[YK Ò\`b`]W\`]b`gY]bYf`K UW\ghi a gd\UgY`\\À`hž
gU[hY`5bUVY`?`]b[g`Ymž`Hf]W\c`c[]b`i bX`A Uf_YbdfÁg]XYbh]b`VY]
D\`]d`?]b[g`Ymž`ni j cf`[Y[YbØVYf`G\UdY``

B UW\`XYf`; YVi fh`j YfgW\]VVYb`g]W\`X]Y`<cf a cbY`gW\`bY``i bX`XYf`
2 ghfc[YbUVZU``j YfgYhnh`XUg`<UUf`]b`Y]bY` Fi \Yd\UgY`ž`k Ug`ni
<UUfUi gZU``ZØ\fhž`Yf`_ÀfH`G\Ub`]; fUbW\gž`A 8ž`Y]b`8Yfa`Uhc`c[Y
i bX`7\`YZ`K Y`bYgg`C Z\W\`f`j cb`5g\`]fU`8Yfa`Uhc`c[m`b`; i fbYYž`@`
8Yg\U`V`]gh`Yg`bcfa U`ni `j Yf`]YfYb`a Y\`f`<UUfY`bUW\`XYf`; YVi fhž
UVYf`_Y]b`; fi bX`ni f`DUb`_

G]Y`K YfXYb`b]W\h`a Y\`f`U`g`)\$`DfcnYbh`Á`fYf`<UUfY`j Yf`]YfYb`ž
gU[hY`8f`); fUbW\g`5i W\`k Ybb`Yg`gc`Ui gg]Y\hž`U`g`k ØfXYgh`Xi
`YYb`A ca Ybh`Y]bY`; `UhnY`VY_ca a Ybž`k]fgh`Xi`Yg`b]W\h`

Gc`k Á\`Yb`G]Y`Ui h`Y]bYa`5fnhZØf`Z b_h]cbY`Y`A YX]n]b`X]Y`VYghYb
B U\`fi b[gYf[Ábni b[ga]h`Y`ZØf`XUg`<UUfk UW\ghi a`Ui g

DcghdUfhU`Yf`<UUfUi gZU``]gh`j cfØVYf[Y\`YbXž`UVYf`Yg`[]Vh
A Yh\c XYbž`a]h`XYb`Yb`G]Y`]b`XYf`NK]gW\YbnY]h`XUa]h`i a [Y\`Yb
_ÒbbYb`G]Y`_ÒbbYb`j c`i a]bÒgYg`G\Ua dcc`i bX`GdØ`i b[Yb
j Yfk YbXYbž`X]Y`ZØf`Z`Y]bYg`<UUf`Zcfa i`]Yfh`g]bXž`i bX`G]Y`_ÒbbYb
g]W\`XUfUi Z_cbnYbh]YfYbž`X]Y`GdØ`i b[`Ui Z`X]Y`<UUfgd]hnYb
Ui Zni hfU[Ybž`UbghUh`Ui Z`X]Y`?cdZ`Ui hž`X]Y`XUg`<UUf`VYgW\k YfYb
_Ubbž`gc`X]Y`558``

; fU\`Ua`\'Uh`Ui W\`Y]b`DfcXi _h`XYf`K U\`ni f`6Yk Á`h][i b[`j cb
dcghdUfhU`Y`a`<UUfUi gZU``G]Y`j Yfk YbXYh`Y`Y]b`?cdZ`Ui h`i bX
<UUfgYfi a`j cb`?ÁfUghUgY`þ]h]U`]ghYž`XUg`A cXY`ž`XUg`&\$`\$`Ui Z
þghU[fUa`[Yh`Y`h`k`i fXY``

C V k c \ `` i b _ ` U f] g h \ c V \ g] Y \ b U W \] \ f Y f `` Y h n h Y b \ G W \ k \ U b [\ Y f g W \ U Z h
X U g g Y \ V Y \ G Y f i a \ `` j Y f k Y b X Y h \ U h \ g W \ Y] b h ; \ f U \ U a \ `` n i \ U \ _ n Y d h] Y f Y b \ Z
X U g g \ g] Y \ g] Y \] b \ `` ; \ U b [\ V f] b [\ h \ k \ U g \ k \ U \ f g W \ Y] b \] W \ X U n i \ Z \ \ f h \ X U g g
g] W \ U b X Y f Y \ b Y i \ Y \ A \ Ø h h Y f \ k \ Y b] [\ Y f \ U \ `` Y] b \ Z \ \ `` Y b \ `` .

8 Y h U] \ g

6 Y g i \ W \ Y b \ G] Y \ i \ b g \ U i \ Z \ `` a \ Y] b \ ! Z] h b \ Y g g " b \ Y h