



UN TRAINING COSÌ NON L'HAI MAI FATT

LL COOL J'S PLATINUM WORKOUT In questo libro, che ha scritto assieme al personal trainer Dave Hor, il rapper LL Cool J (a sinistra) svela i segreti che lo hanno fatto diventare il "Corpo più in forma 2000". F dritte e diete per raggiungere, in sole 4 settimane, "a Diamond body", come dice lui. Il libro, edito da R costa \$ 28 e si può ordinare su Amazon o cliccando su llcooljssplatinumbody.com/uef/llcooljssplatinu

ORBITAL 360 ROCKET WORKOUT Il nuovo workout lanciato dalla palestra Crunch: 20 minuti su un'inn macchina che consente movimenti rotatori "tridimensionali", sottoponendo il corpo a uno sforzo totale, onnicomprensivo. Stretching, rafforzamento, resistenza e cardio sono alla base del lavoro. È a della tua prossima attività: ti basta fare un salto a Los Angeles e dopo soli due giorni di training diven un allenatore certificato di questa nuova specialità. info:theorbital360.com

ACROYOGA L'allenamento perfetto per chi cerca qualche nuovo esercizio da fare in coppia con una ragazza in bikini. Ma è anche qualcosa di più: questo workout combina yoga, massaggi Thai e movimenti acrobatici. Chiaramente, promuove la flessibilità oltre alla forza e all'equilibrio. info:acroyoga.com

pe/George.com), che segue anche ian Slater. «Sviluppo la parte cardio di», spiega, «facendolo giocare molto a it. Per tonificare e modellare il corpo», fa tre serie da 15 ripetizioni di trazioni barra, crunch per gli addominali, curl icipiti, estensioni per i tricipiti e der press per le spalle. Il tutto seguito a dieta con pochi zuccheri e molta ina C». La domanda che sorge anea è: come ha fatto allora Tobey a rarsi per Spiderman? Il merito – a un po' – è di Gregory Joujon-Roche, il nal trainer di Brad Pitt di cui parliamo rlvizio precedente. Sei mesi intensi, no Ragno è agile e snello, definito ma oppo muscoloso», ricorda Gregory, etario della Holistic Fitness (cfitness.com). «Assieme al mio team ologi ho creato un allenamento inato fatto di resistenza, yoga, pilates arziali, unito a una dieta con molta ra, grassi "buoni" e proteine assicurate ue e tempè». Una bomba.

IL MUSCOLO AL GIORNO...

o mese di duro training e tanta corsa i temprato Jake Gyllenhaal per il film od. Jake si è allenato con Bob Harper y's Bootcamp (barrysbootcamp.com)

di West Hollywood. Un'ora di training: metà cardio (treadmill) e metà strength training, allenando con pesi liberi, un muscolo diverso ogni giorno: braccia, gamba, pettorali, spalle e schiena. Addominali sempre. I 30 minuti di cardio Jake li ha fatti correndo un minuto a massima velocità, poi riposando un minuto e ricominciando con corsa all'indietro; oppure jogging, o saltelli sul posto e laterali sul treadmill. Un training copiato dai Marines che ha conquistato numerose star, tra cui Hugh Jackman.

IL SEGRETO DELL'ULTIMO SAMURAI

Per *L'ultimo Samurai* Tom Cruise, che oggi opta per il pilates, è stato allenato per 7 mesi da Nick Powell (powellstunts.com), preparatore di Russell Crowe per *Cinderella Man* e *Il gladiatore*, Matt Damon per *The Bourne Identity* e Mel Gibson per *Braveheart*. «Tom faceva cardio e pilates per un'ora, poi si esercitava con me per due ore con la spada giapponese. All'inizio una spada pesante, di acciaio, lunga 134 cm, che gli ha rinforzato i polsi. Poi leggera, per velocità e flessibilità. Risultato: Tom ha messo su ben 11 kg di muscoli solo di braccia. Non gli entravano più le giacche!». Anche in Italia gli attori si allenano a colpi di spada. Leggi le prossime pagine...

IN & HOT: ECCO LE SPA DEI VIP

TITAN Il trattamento estetico più in voga tra le star di Hollywood è Titan, il lifting non chirurgico al viso inventato da Kate Somer in vista degli Oscar poche celebrities (soprattutto uomini) rinunciano a trascorrere per soli 2000 dollari, un'ora e mezza sotto il suo raggio di luce che fa produrre collagene. Dove: 8428 Melrose Place, Suite E, LA. info:katesomerville.com

FOUR SEASONS La Spa più "in" di Los Angeles è sul tetto del Four Seasons a Beverly Hills la preferita di Jamie Foxx e Matt Damon. Dove: 300 South Doheny Drive, LA. info:fourseasons.com/losangeles/spa.htm

LE PETIT RETREAT È la meta preferita di Sean William Scott. Ma anche delle coppie che amano il massaggio in contemporanea o il bagno-champagne matrimoniale. Perché sei da quelle parti con la tua ragazza... Dove: 331 N. Larchmont Blvd., LA. info:lpdoyspa.com

OLE HENRIKSEN È la favorita da Leonardo DiCaprio, Mark Wahlberg e Keanu Reeves. Dove: 8622A W. Sunset Blvd., LA. info:olehenriksen.com

LE "MOBILE SPA" Troppo pigro per andare al centro estetico? Se abiti nei dintorni, puoi far venire la Spa a casa tua. È l'ultima novità in tema di trattamenti. E oggi tra i servizi più richiesti offre gli Spa party, in voga tra le star come Shaquille O'Neal e Paris Hilton. info:spa-party.com
doorstepdayspa.com

