

GOOD LIFE FITNESS VIP

JOSEP GUARDIOLA I SALA

SEMPRE PRIMO

«Conosco un solo modo di vincere: dare spettacolo». E in campo e fuori il numero uno è lui

NOME: Josep Guardiola i Sala, per gli amici Pep, 40 anni.

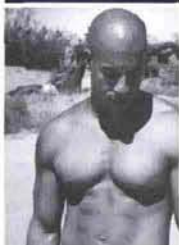
PROFESSIONE: ex calciatore, oggi allenatore, ha vinto la Champions League con il Barça.

IL SUO SEGRETO: si allena ogni giorno con la sua squadra, il Barça, e nel tempo libero gioca a golf. Il risultato? Un fisico perfetto. Aggiungi poi la sua impeccabile eleganza, e sarebbe facile prenderlo per un modello invece che per un allenatore. E il modello lo ha fatto sul serio per uno stilista spagnolo, e proprio durante una sfilata ha conosciuto la sua futura moglie. Ma tenendosi poi ben lontano dal mondo del gossip: lui lavora sodo e rispetta le regole sul campo, in spogliatoio, nella vita. Il suo calcio esagerato e geniale è l'opposto del suo carattere quasi timido. «Per vincere bisogna mettersi in gioco, in allenamento come in partita. Per restare a certi livelli ci vuole sudore e fatica, ecco perché sto con i miei giocatori, anche la colazione la facciamo tutti insieme». Insomma uno che va dritto per la sua strada. Anzi per la sua squadra, visto la svolta che ha dato al team catalano. Infatti l'Istituto internazionale di storia e statistica del calcio lo ha definito il migliore in assoluto.



VIP ABDOMINAL PARADE

chi fa
BOOM



► **VIN DIESEL**
Da quando è papà di una bimba è un tenerone. Ma noi preferiamo la versione "duro" di *Fast and Furious* e roba simile con trama da videogioco (io buono tu cattivo). Tra poco tornerà nei panni dell'agente Xander Cage, nella mitica serie *Xx*.

chi fa
FLOP



► **PAOLO RUFFINI**
Prima presentatore poi attore: da Mtv è passato dritto ai "cinepanettoni". Peccato che di panettoni ne abbia anche mangiati troppi, dopo un Natale a Miami, uno a New York e uno a Rio non riesce più a eliminare nemmeno un grammo di pancetta.

► **JUSTIN TIMBERLAKE**
Golf sport noioso? Forse, ma di sicuro fa bene. Soprattutto a giudicare dal fisico che si è fatto l'ex cantante degli 'N Sync. Beccato sul green nel bel mezzo di una partita è sempre impeccabile, sexy e alla moda anche sotto il sole. Che swing!



► **MATTHEW PERRY**
L'attore americano è in clinica di riabilitazione per guarire dalla sua dipendenza da alcol e farmaci. Dopo che ha interpretato per 10 anni la parte di Chandler in *Friends*, gli facciamo pat-pat sulla schiena e gli dimostriamo tutta la nostra comprensione...

► **VITTORIO BRUMOTTI**
Inviato di *Striscia la notizia*, campione mondiale di bike trial è nel Guinness dei primati con un tuffo in mare in bici dall'altezza di 17 metri in Sardegna. Il suo segreto? «Stare tante ore sulla bici e fare molto allenamento a corpo libero. Appena capita l'occasione, anche in coppia». Sottoscriviamo.



► **LUCA FAINELLO**
Il chitarrista dei Sonohra dice di non fumare, di non giocare ai videogame, di non guardare la tv. Probabilmente non va nemmeno palestra: visto la cura che dedica ai capelli passerà tutto il tempo dal parrucchiere. Speriamo almeno sia una parrucchiera.

di CHIARA ELISA BRÁTINA

TEKNO FITNESS

Le ultimissime novità tecnologiche che trasformano le tue ore di fatica in un gioco da ragazzi

► ALTE E BASSE

Vai a vela, fai surf, hai il brevetto sub e vuoi anche sapere che ore sono? L'orologio TIDES EXUMA spacca il secondo e in più ti indica le alte e basse maree, le correnti marine. In giallo, è unisex così lo puoi regalare alla tua fidanzata prima che te lo rubi lei.
385 euro. www.tides-swiss.com



► STILE CALIFORNIA

Modello sportivo, a gamba lunga per non scottare le cosce sotto il sole, in tessuto ad asciugatura rapida. Con un taschino e la chiusura a laccetti, è in 100% poliestere. Costume di POMPEA, 19,40 euro.
www.pompea.com



► METTITI IN MOSTRA

Attillata per dare risalto ai muscoli ma anche per il massimo comfort quando corri, la maglia MUKENDO di Salewa è in fibra tecnica accoppiata con argento: niente batteri, e sudore che evapora in un attimo così avrai la pelle sempre asciutta come quella di un bambino!
50 euro, www.salewa.it



► TI BASTANO 14,2 MILIONI?

È questa la definizione in pixel della nuova macchina fotografica FINEPIX Xr30 di Fujifilm. Compatta, con Gps integrato, resiste all'acqua fino a 5 metri di profondità, a cadute fino a 1,5 metri di altezza, a sabbia e temperature fino a -10°C.
199 euro, www.fujifilm.it



► CORRI PER 4 SETTIMANE

Tanto dura l'allenamento Rock Run Rou by Dkn, per imparare a correre in modo graduale e sicuro. Su Cd, lo scarichi su Mp3 e poi ascolti i consigli del coach con tanta musica per darti il ritmo. 29,90 euro.
www.rockrunroll.com



GULP! ►► 40

ORE E 41 MINUTI: il tempo che Penny Palfrey ha impiegato per coprire a nuoto la distanza di 108 km tra due delle isole Cayman. Con questa impresa, in acque infestate dagli squali, la donna anglo-australiana ha stabilito il nuovo record di traversata in mare aperto. L'età? Anche questa degna di nota: 48 anni!