

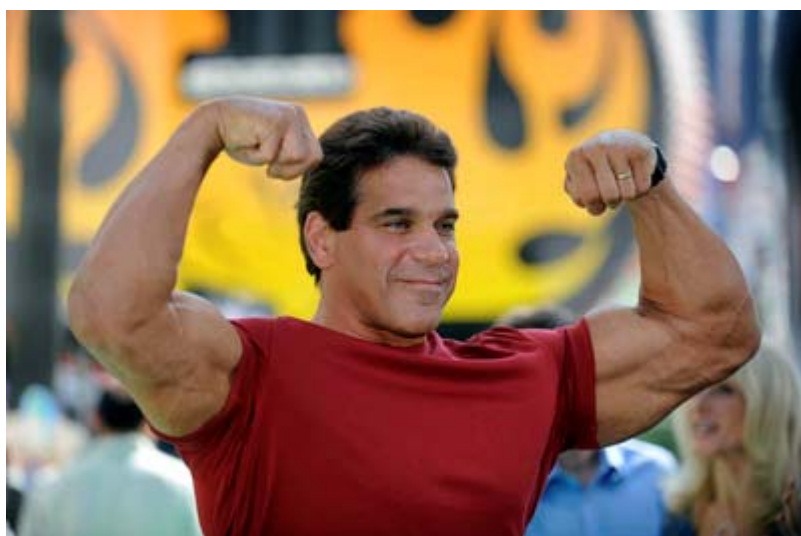
IL PRIMO QUOTIDIANO ONLINE

16/06/2009 12:00 **Michael Jackson assume Lou Ferrigno come personal trainer**

Michael Jackson assume Lou Ferrigno come personal trainer

di Luca De Franco

Svolta salutista per Michael Jackson: per migliorare la forma fisica ha assunto nientemeno che Lou Ferrigno come personal trainer. Ferrigno è noto al grande pubblico per aver interpretato 'L'incredibile Hulk' nell'omonimo telefilm, andato in onda negli Stati Uniti dal 1978 al 1982. A quella serie, seguirono i film per la televisione 'Il ritorno dell'incredibile Hulk' (1988), 'Il processo dell'incredibile Hulk' (1989), 'La morte dell'incredibile Hulk' (1990) e decine di altri ruoli sul piccolo e grande schermo.



L'incredibile Hulk, Lou Ferrigno (Foto Emmevi)

[GUARDA LA GALLERY](#)



[Fra i clienti di Marco Ceriani c'era anche il grande campione di ciclismo Marco Pantani. Su di lui, ha scritto il libro 'I diari della borrhaccia'](#)

In precedenza, Lou era diventato famoso come bodybuilder professionista. Pur vincendo i titoli di Mr. America e Mr. Universo, non riuscì mai a conquistare il 'Mr. Olympia'. A batterlo, il suo rivale di sempre: Arnold Schwarzenegger. La loro rivalità fu documentata nel film 'Pumping Iron' (1977). **Per quale motivo, Michael Jackson ha assunto proprio Lou Ferrigno? Lo spiega ad Affari Italiani, Marco Ceriani, esperto in dieta, supplementi e vice presidente della Natural Bodybuilding & Fitness Federation.**



Marco Ceriani

Marco, cosa pensi dell'accoppiata Ferrigno-Jackson?

"Penso che sia un'operazione pubblicitaria in cui il maggiore beneficiario è Lou Ferrigno, che è molto meno famoso di Jackson. Nei primi anni 80, era l'esatto contrario."

Ma gli insegnamenti di Ferrigno potranno essere davvero utili al cantante?

"Allenandosi nel modo corretto, Jackson potrà aumentare cinque chili in due mesi. Cinque chili di muscoli, ovviamente. Nessun trainer, nemmeno Lou Ferrigno, può fare miracoli. Ognuno si sviluppa in base alla propria genetica e Michael Jackson mi sembra troppo esile per svilupparsi più di tanto. Comunque, dovrà applicarsi seriamente, allenandosi 50 minuti al giorno, per almeno quattro giorni alla settimana. Presumo che Ferrigno darà a Jackson la scaletta dei principianti: una seduta di pesi alternata a una di aerobica, con carichi minimi. Non avrebbe senso farlo allenare in modo pesante, per il motivo che ho spiegato prima."



Michael Jackson (Emmevi)

Pur acquistando cinque chili di muscoli, Jackson riuscirà a mantenere la forma fisica?

"Solo se si appassionerà al nuovo regime e si allenerà tutti i giorni. In caso contrario, perderà rapidamente i muscoli acquisiti. Un uomo comune, che non fa vita da atleta, impiega poche settimane per perdere la forma raggiunta con tanta fatica e ancora più tempo per acquisirla di nuovo."