



BY **CROSS CARDIO** CULTURE®

**INTRODUZIONE SU**

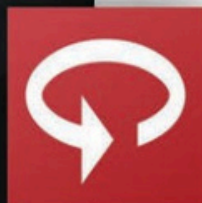
**M BILITY**



# M BILITY è un sistema di allenamento **NUOVO** ed **INNOVATIVO**



Nato per **svecchiare gli antichi e obsoleti metodi** di allenamento come **Yoga, Pilates** o il più semplice **Stretching** che da anni sono punti di riferimento in palestra ma non portano **innovazione**.



L'obiettivo di Mobility è quello di considerare l'allievo a 360 gradi, per **ridurre il rischio di infortuni e migliorare le prestazioni** e le performance atletiche attraverso il concetto di **mobilità funzionale**.



**Mobility** porta l'allievo ad una consapevolezza del suo allenamento **motivandolo continuamente**, con la possibilità adattarsi e migliorarsi con la possibilità di fare progressi con **lezioni adattabili** al suo livello secondo schemi ben precisi.

**CHI PARLA DI**

**MOBILITY**



# Chi parla di **M**BILITY

Tra i numerosi **riconoscimenti** ottenuti da Mobility, in occasione del **Rimini Wellness** (considerata la più grande fiera per il fitness al mondo) si è aggiudicato il **secondo posto** nella classifica dei 5 trend 2022 **per la remise en forme**

**RIMINIWELLNESS** 2-5 GIUGNO 2022  
FITNESS WELLNESS & SPORT ON STAGE FIERA E RIVIERA DI RIMINI

ITALIAN EXHIBITION GROUP  
Presenting the future

## LA TOP 5 DEI TREND 2022 PER LA REMISE EN FORME

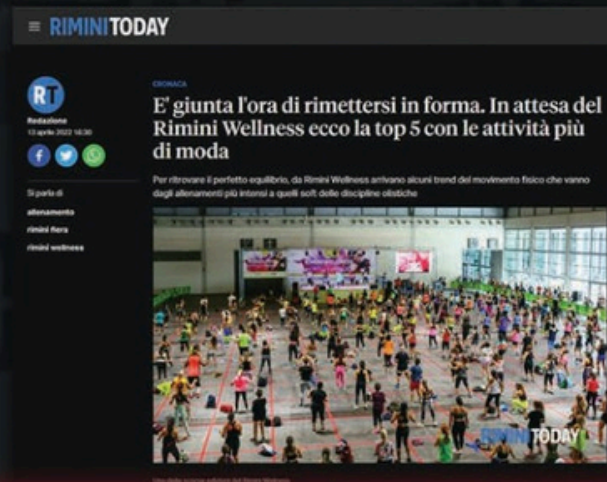
A RiminiWellness dal 2 al 5 giugno

 <b>Digital Nordic Walking</b>	 <b>Cross Cardio Mobility</b>	 <b>Bodyweight Flow</b>	 <b>Yoga Therapy</b>	 <b>Massaggio Crio Dinamico con ghiaccio</b>
Camminata e tecnologia Gabel e-poles, bastoncini con sistema digitale che monitorano l'attività. Benefici per coordinazione, postura, stress	Arriva l'allenamento Mobility System: esercizi a corpo libero in piedi. Minor tensione muscolare e prevenzione traumi	Il peso dell'individuo contro la gravità per sviluppare forza e resistenza. Perfetto per appassionati di fitness o sportivi alle prime armi	Placa l'ansia, autoregolando l'organismo con meditazione, respirazione, movimenti specifici	Movimenti eseguiti con una cryo-ball attivano vasodilatazione e un effetto anestetico
				

HUB Editoriale

Mobility vanta inoltre di **citazioni e riconoscimenti** da testate giornalistiche del calibro di **TGCOM24, Vanity Fair e La Repubblica**, per citarne solo alcune

# Articoli su **M**OBILITY



## Cross Cardio Mobility

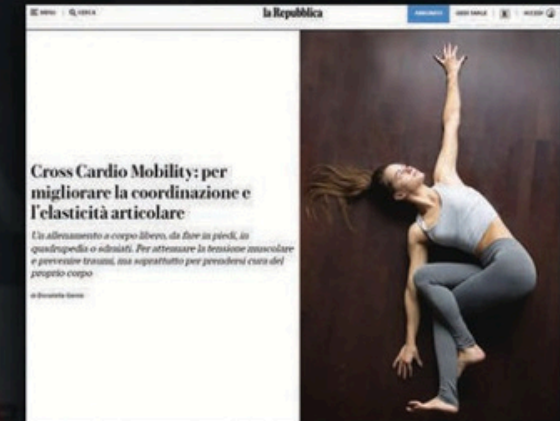
La mobilità è un aspetto spesso non adeguatamente considerato quando si parla di salute fisica. In realtà, avere una buona elasticità muscolare è fondamentale per sentirsi bene. Per questo, il metodo hit funzionale Cross Cardio ha sviluppato una tipologia di allenamento chiamata **Mobility System**, che coinvolge a 360° l'individuo e coniuga l'aspetto cardiovascolare al concetto di mobilità. Si tratta di una serie di esercizi da svolgere a corpo libero in piedi, in quadrupedia o in posizione supina e prona, che mirano a migliorare la capacità di movimento del corpo nello spazio. Si otterrà una migliore consapevolezza del proprio fisico, lavorando sulla postura e sulla coordinazione motoria, con un conseguente aumento di flessibilità delle articolazioni. I benefici sono una riduzione della tensione muscolare, la prevenzione e la limitazione dei traumi all'apparato locomotore, oltre ovviamente ad un miglioramento della circolazione sanguigna.

Articolo per Rimini Today del 13/04/2022



Avere una buona elasticità muscolare è fondamentale per non fare fatica nei movimenti quotidiani. Per questo, il metodo hit funzionale Cross Cardio ha sviluppato una tipologia di allenamento chiamata **Mobility System**, che coniuga l'aspetto cardiovascolare al concetto di mobilità. Si tratta di una serie di esercizi da svolgere a corpo libero in piedi, in quadrupedia o in posizione supina e prona, che mirano a migliorare la capacità di movimento del corpo nello spazio. Così, si ottiene una migliore consapevolezza di se stessi e si lavora sulla postura e sulla coordinazione motoria, con un conseguente aumento di flessibilità delle articolazioni. I benefici sono una riduzione della tensione muscolare, la prevenzione e la limitazione dei traumi all'apparato locomotore, oltre a un miglioramento della circolazione sanguigna.

Articolo per vanity Fair del 22/07/2022



domenica 5 giugno, Jairo Junior, fondatore di Cross Cardio Culture (disciplina certificata dal CONI e EREPS), terrà un seminario di formazione dedicato a chi vuole intraprendere la carriera di preparatore atletico. I temi: l'evoluzione della figura del personal trainer negli anni, i segreti per avere successo nel panorama odierno e i principi cardine dell'allenamento Cross Cardio.

Articoli per La Repubblica del 7/07/2022 e del 19/05/2022

PERCHÉ SCEGLIERE

**M**OBILITY



# Perché scegliere **M**BILITY

## **INNOVATIVO**



Mobility è un modo diverso di approcciarsi alla mobilità e alla flessibilità, che oltre a lavorare sul sistema fasciale, riesce ad agire su muscoli ed articolazioni senza tralasciare l'aspetto cardiovascolare

## **DI TENDENZA**



Come dimostrato dai recenti successi e riconoscimenti di Mobility citati in precedenza, ultimamente sono sempre più ricercati dei metodi che forniscano al cliente qualcosa di più completo rispetto alle altre discipline olistiche

## **ORGANIZZATO**



I trainer Mobility vengono formati per dare al cliente cultura e consapevolezza di ciò in cui consiste l'allenamento, generando aspettativa di miglioramento per incoraggiare l'allievo.

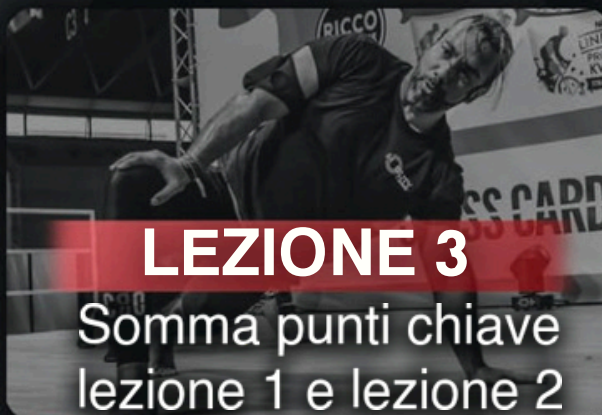
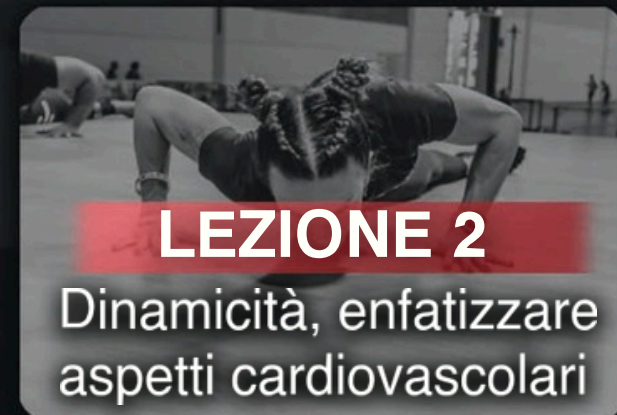
**MODULI DI  
ALLENAMENTO DI**

**M O B I L I T Y  
M O B I L I T Y**



# Moduli di allenamento di **M BILITY**

Una gamma di **allenamenti mirati** a migliorare la **flessibilità** e la **mobilità articolare** dei tuoi clienti; ogni modulo possiede 4 **video lezioni** con una programmazione di allenamento **mensile e quadrimestrale**



Per sapere di più su **MOBILITY**

clicca qui per vedere il video.

**VIDEO MOBILITY** >

**ESTRATTO SEDUTA** >

**Entra a far parte della community di Mobility**

info@crosscardio.com

392 332 3931

