



M
M

MOBILITY
MOBILITY

BY **CROSS CARDDIO**®
CROSS CARDDIO

INTRODUZIONE SU

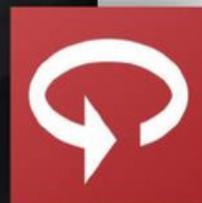
M BILITY
M BILITY



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**



Diversamente dalle altre discipline, l'**obiettivo** di Mobility è quello di considerare l'allievo a **360 gradi**, per ridurre il **rischio di infortuni** e migliorare le **prestazioni**



Mobility inoltre ha la **caratteristica** di voler portare l'allievo alla **consapevolezza** del suo allenamento, **motivandolo** continuamente 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 2022** (considerata la più grande kermesse al mondo dedicata al fitness) 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

Digital Nordic Walking

Camminata e tecnologia Gabel e-poles, bastoncini con sistema digitale che monitorano l'attività. Benefici per coordinazione, postura, stress



Cross Cardio Mobility

Arriva l'allenamento Mobility System: esercizi a corpo libero in piedi. Minor tensione muscolare e prevenzione traumi



Bodyweight Flow

Il peso dell'individuo contro la gravità per sviluppare forza e resistenza. Perfetto per appassionati di fitness o sportivi alle prime armi



Yoga Therapy

Placa l'ansia, autoregolando l'organismo con meditazione, respirazione, movimenti specifici



Massaggio Crio Dinamico con ghiaccio

Movimenti eseguiti con una cryo-ball attivano vasodilatazione e un effetto anestetico



HUB Editoriale

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

Articoli su **M**BILITY



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

MOBILITY



Perché scegliere **M**BILITY

INNOVATIVO



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

DI TENDENZA



Come dimostrato dai recenti successi e riconoscimenti di Mobility succitati, sono sempre più ricercati quei metodi che forniscano al cliente qualcosa di più completo rispetto a discipline ormai superate come Yoga o Pilates

ORGANIZZATO



I trainer Mobility vengono formati per offrire al cliente cultura e consapevolezza riguardo l'allenamento, generando aspettative di miglioramento per motivare l'allievo

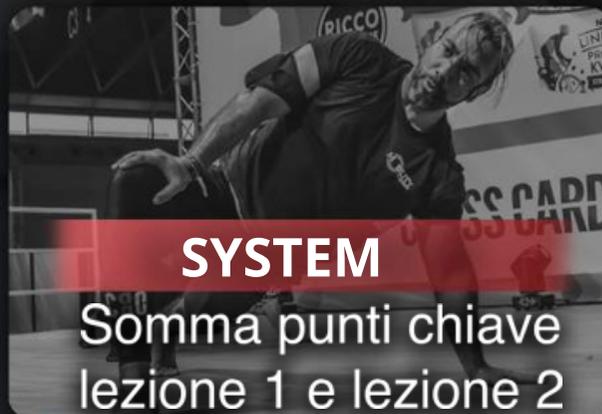
**MODULI DI
ALLENAMENTO DI**

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



Moduli di allenamento di **M BILITY**

Ti forniremo una gamma di **allenamenti mirati** a migliorare la **flessibilità** e la **mobilità articolare** dei tuoi clienti; ogni modulo possiede **4 video lezioni** che ti permetteranno di programmare un **allenamento mensile** per i tuoi clienti.



Per saperne di più su **M** **BILITY**

clicca sul link per guardare il video



Diventa un **PROFESSIONISTA**
nel mercato del **FITNESS**

Entra a far parte della community di Mobility

<https://www.crosscardio.com/it/formazioni-crc/mobility>

info@crosscardio.com

392 332 3931

