

## **CROSS CARDIO**

### **Alessandra Michetti intervista Jairo Junior**

**Ciao Jairo, so che sei arrivato a Roma con un programma speciale, Cross Cardio , mi racconti di cosa si tratta?**

Cross Cardio è un nuovo metodo d'allenamento, sviluppato negli ultimi 2 anni, dopo aver studiato CrossFit, grazie alla mia laurea in Fisioterapia e dopo aver fatto tutto un percorso come preparatore atletico e come Personal Trainer.

Ho creato un metodo semplice, facile, applicabile ma soprattutto efficiente ed efficace per tutti i clienti delle palestre. L'abbiamo presentato l'anno scorso al RiminiWellness 2015, e da lì è partito tutto il percorso Cross Cardio in Italia: siamo già in tre paesi, Italia, Svizzera e Brasile.

E' un metodo che ovunque sia stato inserito ha avuto ottimi risultati perchè è innovativo, dinamico. E soprattutto si è riscontrato, nelle palestre che hanno sperimentato questo metodo, che tutte le persone che lo frequentano riescono a seguire Cross Cardio

**Perchè riescono a farlo, che differenza c'è tra Cross Cardio e CrossFit?**

Cross Cardio innanzitutto nasce per le sale di fitness musicale, quindi è un'attività per le palestre e per i fitness studio, il Crossfit è strutturato per un box a sé stante, sono due cose diverse. Però Cross Cardio porta tanti benefici a quelli che vogliono poi praticare CrossFit perchè permette d'imparare la tecnica degli esercizi e dei movimenti, approcciare questa metodologia d'allenamento e poi decidere se intraprendere un percorso ancora più impegnativo fisicamente.

CrossCardio è estremamente allenante soprattutto per le persone sedentarie, che riescono a lavorare dal punto di vista della coordinazione, della mobilità e della potenza cardiovascolare, quelle che sono le tre componenti più importanti per una buona risposta funzionale del nostro corpo.

**Quante calorie si bruciano in un allenamento, mi dai un'idea?**

Essendo un lavoro ad alta intensità che provoca delle scosse metaboliche, la vera quantità di calorie bruciate non è quella durante l'allenamento, ma soprattutto quella dopo. Infatti nei nostri corsi di Formazione utilizziamo proprio il cardiofrequenzimetro per osservare i risultati; ci sono stati, tra i nostri trainers, uomini che sono arrivati a bruciare anche 1.500 calorie in un'ora di allenamento

**Un allenamento potente, intenso..**

Sì, molto intenso. Le ragazze arrivano da 500 a 700 calorie in un'ora, perchè c'è un'enfasi cardiovascolare importante, una fase di recupero attivo tecnico e poi un allenamento ad alta intensità massimale, così si riesce a creare un ex training che ti porta a bruciare calorie.

**Quindi è indirizzato a tutti?**

E' indirizzato a tutti proprio perchè attraverso questo allenamento ognuno esprime il meglio di sé; ci saranno persone che riusciranno a fare un volume di lavoro molto elevato e altre che faranno un lavoro minore ma nelle proprie capacità fisiche che andranno pian piano a migliorare man mano che l'allenamento prosegue.

**Ma ci sono vari livelli, vari step? E' un allenamento che comunque viene presentato in una unica formula e poi l'insegnante valuta chi ha di fronte e gestisce la classe oppure ci sono programmi Cross Cardio 1, 2 ecc?**

**Com'è organizzato?**

Cross Cardio è un unico programma, però per i trainers sono previsti diversi livelli di formazione per migliorare sé stessi, perchè il trainer deve imparare a scalare, deve imparare bene gli esercizi su sé stesso prima di proporli ad altri.

Quindi il percorso d'incremento di livelli è legato al trainer; chiaramente nella palestra è un evolversi, man mano che tu proponi l'attività, ci sarà un evolvere naturale, si diventa più forti, più preparati, più coordinati, s'incrementano i carichi, gli esercizi, si propongono esercizi più complessi. Inoltre tutti i trainers, i clienti in tutto il mondo vengono seguiti grazie ad una proposta di allenamento settimanale; così loro hanno anche un follow up diretto attraverso i trainers.

**Questo è interessantissimo! In questo momento dove possiamo trovare questo tipo di allenamento in Italia, mi racconti bene dove ci si può allenare con Cross Cardio?**

Cross cardio in questo momento è distribuito in diverse palestre in tutta Italia, abbiamo formato oltre 250 trainers nell'arco di 6 mesi, è stato un risultato fantastico perchè non ci aspettavamo che fosse così veloce. Stiamo iniziando il primo semestre 2016 con l'intenzione d'ingrandirci ancora di più. Soprattutto siamo in quasi tutte le grandi città del nord Italia e a breve penso che raggiungeremo quasi tutto il territorio, me lo auguro!

**La risposta è stata immediata da parte dell'utenza, avete trovato difficoltà inizialmente oppure subito soci, fruitori di impianti sportivi e palestre si sono approcciati a questo allenamento in maniera facile, in maniera semplice?**

**Che feedback hai avuto fino ad oggi in questi sei mesi di lavoro?**

Ho avuto un feedback che mi ha reso molto felice, perchè neanche io m'aspettavo che fosse così forte. Addirittura avendo lanciato a giugno 2015 al Rimini Wellness, avendo già formato persone in quel periodo lì, loro hanno poi proposto Cross Cardio nelle loro palestre tra giugno e luglio che di solito è un periodo di calo. Ebbene molti trainers hanno condiviso la loro esperienza raccontando di aver incrementato i corsi di tonificazione a fine stagione, quindi questo ci ha dimostrato che il corso veramente funzionava! Poi da settembre c'è stato un evolversi ancora maggiore, quindi la risposta è stata più positiva di quanto ci aspettassimo.

**Oggi all'Ergife c'è stata una master, ho riscontrato tanto entusiasmo, la gente contenta di aver lavorato bene. Qual'è stato il feedback di questo gruppo romano?**

Positivo, gente molto contenta, alcuni alla prima esperienza. E avere un feedback così, con una attività di tonificazione ad una convention non è facile.

**Quindi ti aspettiamo nei prossimi mesi a Roma!**