

Battista Simona

Tecnica, potenza e resistenza.

Sono queste le caratteristiche che contraddistinguono gli sport da combattimento. Le qualità fisiche e psichiche sono sviluppate nella misura in cui esse soddisfano le esigenze della vita quotidiana, ma possono essere sviluppate e potenziate al punto da trasformare un sedentario in un atleta capace di competere e magari di primeggiare.

L'istruttrice Simona Battista esegue lezioni di preparazione atletica e lezioni di posturale adatte per ogni livello.

La preparazione atletica sarà svolta in un contesto agonistico dove la disciplina e lo spirito sportivo prevalgono. l'istruttrice porgerà particolare attenzione all'aspetto fisiologico e biomeccanico al fine di evitare o limitare gli infortuni e preparare l'allievo in modo efficiente.

Inoltre ad ogni allievo verrà effettuata una valutazione posturale per verificare la postura corretta. Verranno eseguiti degli esercizi posturali per evitare dolori ed il logorarsi delle varie strutture articolari.

QUALIFICHE

- **1998 diploma di istruttore di aerobica step (C.S.A.I.N.)**
- **1998 diploma di istruttore di acqua gym (C.S.A.I.N.)**
- **1999 attestato di aggiornamento fitness (C.S.A.I.N.)**
- **2000 attestato di partecipazione bodybike (C.S.A.I.N.)**
- **2005 diploma di istruttore di spinning instructor (MAD DOGS ATHLETICS)**
- **2013 diploma di istruttore di bodyfit trainer basic (C.S.A.I.N.)**
- **2013 diploma di pilates (A.I.C.S.)**
- **2014 diploma di istruttore di bodyfit advanced (C.S.A.I.N.)**
- **2014 diploma di istruttore di fit combat (C.O.N.I. – Fit Combat)**
- **2014 diploma di top trainer di fit combat (C.O.N.I. – Fit Combat)**
- **2021 diploma nazionale di istruttore di yoga (A.I.C.S.)**
- **2021 diploma nazionale di personal trainer (A.I.C.S.)**
- **2021 diploma nazionale di istruttore di funzionale ((A.I.C.S.)**

L'importanza della postura corretta dell'operatore di sicurezza

La postura è l'atteggiamento che si assume, è comunicazione, è l'interazione tra individuo e individuo. Nell'uomo è la principale modalità di comunicazione extraverbale e può essere interpretata attraverso diversi modelli interpretativi. La postura rappresenta l'integrazione tra ciò che vogliamo comunicare e ciò che il nostro corpo esprime.

Grazie a una postura corretta l'operatore di sicurezza dà un'immagine di se più autoritaria e un atteggiamento più elegante. Inoltre la postura corretta evita dolori e problematiche della colonna vertebrale, delle varie strutture articolari e dei piedi.