

## BLACKROLL® Correctives

BLACKROLL® Correctives bietet einen ganzheitlichen Ansatz zur Verbesserung von Bewegungsmustern und zur Beseitigung von Schmerzen. Die BLACKROLL® Correctives Strategie beruht auf aussagekräftigen Assessments, die ursächliche Dysfunktionen eines Kunden feststellen und daraus eine individuelle Strategie für unsere Kunden entwickelt. Dafür werden korrigierende Übungen genutzt, die zur nachhaltigen Verbesserung der Bewegungsqualität und zur Verringerung des Verletzungsrisikos beitragen. Bei BLACKROLL® Correctives steht nicht das klassische Foam Rolling mit der Black Roll im Vordergrund, sondern die Kombination von Stretching, Aktivierung und Mobilisierung.

Als BLACKROLL® Correctives Coach wirst Du zum Experten für funktionelle Bewegung

Die komplette BLACKROLL® CORRECTIVES Ausbildung bietet einen ganzheitlichen Ansatz zur Verbesserung von Bewegungsmustern und zur Beseitigung von Schmerzen. Die Struktur dieser Ausbildung ermöglicht Dir eine **direkte Umsetzung** der korrigierenden Übungen in dem Alltag mit Deinen Kunden.

Die ganze BLACKROLL® Correctives Strategie beruht auf aussagekräftigen Assessments und Muskelfunktionstest, welche Du während der BLACKROLL® Trainer und BLACKROLL® Correctives Ausbildung kennenlernen wirst. Mit Hilfe dieser Assessments filterst Du die ursächlichen Dysfunktionen Deiner Kunden heraus. Handelt es sich um muskuläre Dysbalancen, verminderte Flexibilität oder fehlende Stabilität in der Körpermitte? Dies gilt es herauszufinden und mit einer strukturierten Strategie zu begegnen.

Hier steht nicht das klassische Foam Rolling im Vordergrund, sondern die Kombination von BLACKROLL® Übungen, Stretches, Aktivierung und Mobilisierung. Die BLACKROLL® dient als „Türöffner“ für die erfolgreiche Anwendung der weiteren Übungen. Wir zeigen Dir in dieser Ausbildung eine Struktur der Selbstmobilisation mit Superbands, isolierten Stretches sowie „Kinetic chain stretches“ und gezielten Aktivierungen beeinträchtigter Muskulatur. Korrigierende Übungen sind der wichtigste Bestandteil eines intelligenten Trainingsprogramms und bilden das feste Fundament jeder weiteren Trainingsmaßnahme. Verbessere die Bewegungsqualität Deiner Kunden und Sportler nachhaltig und verringere das Verletzungsrisiko auf ein Minimum.

Du kannst nach der kompletten Ausbildung die Assessment- Ergebnisse interpretieren und die Correctives-Matrix anwenden.

Du kannst die unterschiedlichen BLACKROLL® Correctives Übungen zielgerichtet.

Du lernst die BLACKROLL® gezielt mit Stretching und Aktivierungsübungen zu kombinieren.

Du erhältst ein Verständnis für biomechanischen Prinzipien.

Du hast ein Verständnis der grundlegenden Bewegungsmuster.

Du kannst den meisten Menschen mit atraumatischen Beschwerden Übungen helfen.

Die BLACKROLL® Correctives Ausbildung befähigt Dich nicht dazu, mit akuten Verletzung zu arbeiten und ist auch kein Ersatz für eine planmäßige Reha nach traumatologischen Schädigungen.

In diesem Workshop bekommst du einen Einblick in die Systematik, die Assessments und die Vorgehensweise der BLACKROLL® Correctives Ausbildung

