



## Takács Bence

edző, koreográfus, korrekatív tréner

[managementbens@gmail.com](mailto:managementbens@gmail.com)

+36 70 391 4402

Mint edző és koreográfus már hosszú évek óta tevékenykedem a tánc és versenyaerobik világában, ahol fő feladataim mindig is a mozgáskoordináció és az állóképesség fejlesztés, a versenyfelkészítés, a sportágspecifikus erősítés és nyújtás voltak.

Nemzetközi edzőképzésem és továbbképzéseim során orientálódtam a sportrehabilitáció felé mint korrekatív tréner. Ez a megnevezés és szakterület még elég új Magyarországon, hiszen egy átmenetet képez a gyógytornász-manuál terapeuta és az erőnléti edző között. Valójában mindig is hiányzott – és sok esetben most is hiányzik – egy olyan rehabilitációs szakember az edzői stábokból, aki segít a sérült sportolók gyors felépülésében és teljeskörű integrációjában. Legyen szó egy „egyszerű” derékfájásról vagy egy komolyabb szalagszakadásról, a versenyzőnek/játékosnak az az érdeke, hogy minél hamarabb 100%-osan felépüljön, visszakerüljön a pályára vagy a verseny csapatba és fájdalommentesen, teljes erőbedobással végezze a különböző sportágspecifikus mozdulatokat.

Mindebben tudok segítséget nyújtani én, hiszen testközelből ismerem a különböző zenére végzett esztétikai sportágakat és tudom, hogy a mozgásforma alapján mik a különösen problémás területek az egyes sérüléseknél.

Természetesen minden eset más és más. Van, aki akut, van aki krónikus fájdalommal keres meg, de akad olyan páciensem is, aki például soha nem volt sérült, de több éve nem tud megcsinálni egy akrobatikus elemet, ugyanis nem találják azt az izomszakaszt vagy fasciális láncolatot, amit ahhoz lazítani vagy erősíteni kellene.

Nálam egy kezelés úgy épül fel, hogy amikor először jön a sérült páciens (ha van már bármilyen



orvosi lelete vagy mások által megállapított diagnózisa, akkor azt elhozza magával), rögtön egy személyes beszélgetéssel kezdünk, ahol elmondja magáról a kezeléshez szükséges információkat, majd pedig én magam is felmérem az állapotát. Különböző dinamikus és statikus izom- és kötőszöveti tesztet végzek, amik alapján meg tudom állapítani, hogy mi az a terület, amivel probléma van a testében (alul vagy túlműködik) és valójában mi okozhatta a sérülést, mi lehet a fájdalom forrása – hiszen nem csak a tünetet, hanem a kiváltó okot szűntetem meg.

A teszt eredményei alapján rakom össze a rehabilitációs tervet, az általa elvégzendő feladatok sorát, illetve rendelem hozzá azokat az eszközöket és manuális módszereket, amiket indokoltnak látok. Majd az elvégzettekhez hasonló gyakorlatokat kap „házi feladatnak”, és egy- két hét múlva jöhet vissza kontrollra, ahol új gyakorlatsort állítok össze.

### **Sport irányú végzettségeim:**

- **2020** Borsos J. Orsolya - Kötőszöveti és mozgásszervi állapotfelmérés
- **2020** IWI Nemzetközi Fitnesziskola – Sporttáplálkozás, táplálék-kiegészítés
- **2020** Oriolus-Med Tape haladó tanfolyam
- **2019** Magyar Edzők Társasága: Edző Továbbképző Konferencia
  - Szorongás, önismeret, önbizalom, önbizalomhiány – a sikeres sportolás összetevői a sportoló szemszögéből
  - Motiváció, siker, kudarc – ki a sikeres edző?
  - Őszintén az étrend-kiegészítőkről – gyakorlati útmutató az étrend-kiegészítők sportbeli alkalmazásához
- **2019** Oriolus-Med – Dynamic Flossing tanfolyam
- **2019** Oriolus-Med – Tape alaptanfolyam
- **2019** Oriolus-Med – SMR-henger tanfolyam
- **2019** IWI Nemzetközi Fitnesziskola – Korrektív tréner
- **2019** IWI Nemzetközi Fitnesziskola – Preventív Gerinctorna és Stretching
- **2018** IWI Nemzetközi Fitnesziskola – Csoportos Fitness Instruktorképzés OKJ