


MYOFEEEDBACK



www.reat.nl

Rayen Bindraban

T: 020-61 94 588 • E: info@reat.nl • I: www.reat.nl

Activiteiten toen en nu

Behandelen, coachen, trainen van geblesseerde topsporters (**werknemers**). Daarbij lette ik op fysieke, mentale en sociale componenten. Zoals trainingsbelasting (**arbeidsbelasting**), prestatiedruk van sponsors (**opdrachtgevers**), trainers (**werkgevers**) en prive situatie.

Samen probeerden we te komen tot een verantwoorde sporthervatting (**werkhervatting**) met zo min mogelijk uitval (**verzuim**).

T: 020-61 94 588 • E: info@reat.nl • I: www.reat.nl

Waarom myofeedback ?

- Objectieve methode om mensen te confronteren met werkstijl en gedrag (eerst zien wat je doet en dan corrigeren).
- Resultaten zijn hoopgevend.

T: 020-61 94 588 • E: info@reat.nl • I: www.reat.nl

Wat is myofeedback ?

Leermethode die erop gericht is onbewuste spieractiviteit door middel van apparatuur bewust te maken.

T: 020-61 94 588 • E: info@reat.nl • I: www.reat.nl

Toepassingen

- Preventie, opsporen onbewuste spanning.
- Optimaliseren ergonomie.
- Risicoanalyse de hand van patronen.

T: 020-61 94 588 • E: info@reat.nl • I: www.reat.nl

Eindoel

- Reduceren spierspanning en concrete handvaten houdingscorrectie.
- Optimaliseren werkstijl (effectieve micro-breaks).



Eigen ervaring

Zonder vaardigheden om spierspanning te reduceren en statische overbelasting te vermijden, zonder timing om effectieve micro-breaks te nemen is mijn inziens elke vorm van ergonomische aanpassing weinig zinvol