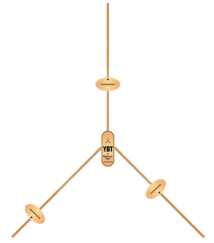


Y-Balance Trainer

Anleitung



1 Allgemeines:

Der Y-Balance Trainer ist ein standardisierter Test, der die dynamische Balance, die Rumpfstabilität sowie die neuromuskuläre Kontrolle misst. Er wird häufig in der Physiotherapie und im sportlichen Kontext eingesetzt, um Ungleichgewichte zu identifizieren und das Verletzungsrisiko zu bewerten.

2 Was Du brauchst:

Teamsportbedarf.de-Y-Balance Trainer:

Das Set besteht aus einer zentralen Plattform und drei Rohren, die in einem Y-Muster angeordnet sind. Stift und Tabelle (siehe Seite 2) zum Notieren deiner Ergebnisse.

3 Vorbereitung:

Aufwärmen:

Führe ein kurzes Aufwärmprogramm durch, das die Beine und den Rumpf aktiviert (z.B. lockeres Joggen, Hampelmänner, dynamisches Dehnen).

Startposition:

Stelle dich barfuß auf das Zentrum der Plattform (oder des Y-Musters), wobei das Testbein stabil auf dem Boden steht. Das Standbein sollte während des gesamten Tests leicht gebeugt bleiben.

Y-Form:

Die drei Arme des Y zeigen nach vorne-innen (anterior), nach hinten-außen (posteromedial) und nach hinten-innen (posterolateral).

4 Durchführung:

Testbein:

Beginne mit dem weniger dominanten Bein als Standbein. Das andere Bein (Testbein) wird verwendet, um in die verschiedenen Richtungen zu gleiten.

Drei Richtungen:

Anterior (vorne):

Gleite mit dem Testbein so weit wie möglich nach vorne. Halte die Balance für 1-2 Sekunden.

Posteromedial (hinten-außen):

Gleite mit dem Testbein nach hinten und zur Seite (ca. 135 Grad zur Vorderseite). Halte die Balance.

Posterolateral (hinten-innen):

Gleite mit dem Testbein nach hinten und zur anderen Seite (ca. 135 Grad zur Vorderseite). Halte die Balance.

Messung:

Miss bei jedem Versuch die maximale Reichweite vom Zentrum bis zur Spitze des Fußes. Es ist wichtig, die Reichweite zu notieren, bei der du das Gleichgewicht halten konntest, ohne den Boden zu berühren.

Wiederholungen:

Führe in jeder Richtung drei Probedurchgänge durch und anschließend drei Testdurchgänge pro Richtung. Notiere für jede Richtung und jedes Bein das beste Ergebnis.

Seitenwechsel:

Wechsle die Beine und wiederhole den Vorgang.

5 Wichtige Hinweise:

Der Fuß des Testbeins darf den Boden nicht berühren, während du gleitest.

Das Standbein darf nicht vom Boden abgehoben werden.

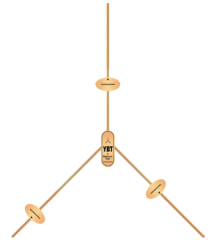
Das Standbein muss während des gesamten Tests leicht gebeugt bleiben, es darf nicht durchgedrückt werden.

Es ist normal, dass eine Seite eine größere Reichweite hat als die andere.

Größere Unterschiede (>4 cm) können auf ein erhöhtes Verletzungsrisiko hindeuten.

Y-Balance Trainer

Aufbau



1 Paketinhalt:



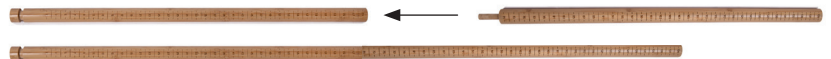
3 Y-Stangen mit Messskala (2-teilig)

3 Slider für die Y-Stangen
1 Standplatte

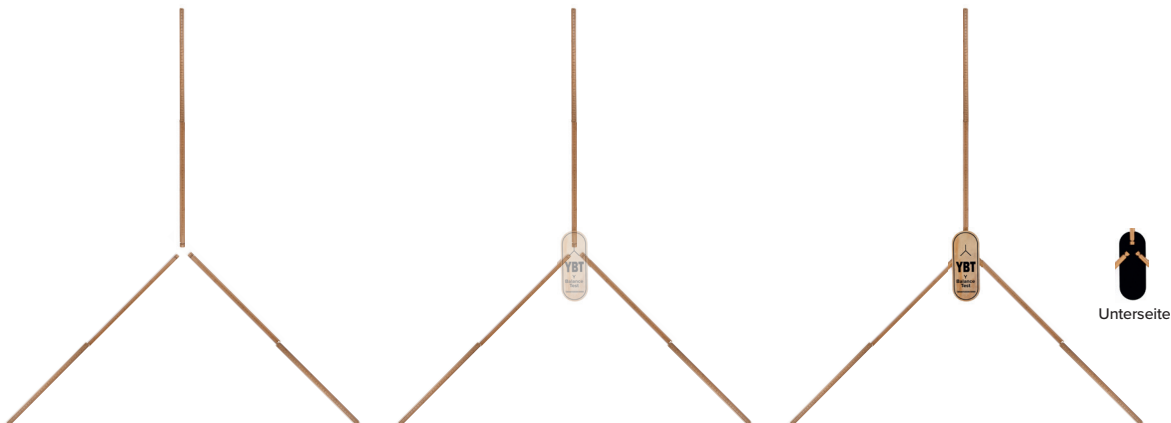
1 Tasche

2 Zusammenbau:

Schritt 1:
Stecken Sie zuerst die Y-Stangen fest zusammen.

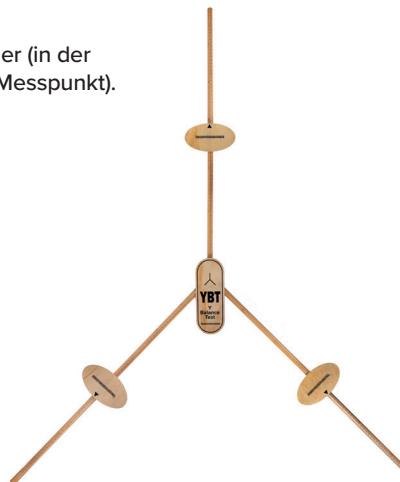


Schritt 2:
Legen Sie die 3 Stangen in Sternform zusammen (mit den eingefrästen Nuten nach innen) und legen Sie die zentrale Standplatte dann darauf. Achten Sie darauf, dass die Nuten genau in den entsprechenden Federn in der Unterseite der Standplatte einrasten.



Schritt 3:
Legen Sie nun auf jede der Y-Stangen einen der Slider (in der Rille auf der Unterseite) mit dem Pfeil nach aussen (Messpunkt).

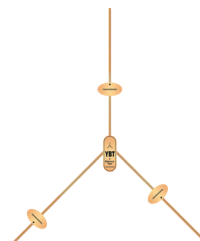
Geschafft!



Hinweise:
Achten Sie bei der Benutzung auf einen stabilen und glatten Untergrund.
Stellen Sie Ihr Standbein möglichst zentral auf das sternförmige Symbol im oberen Teil der Standplatte (= Schnittpunkt der Y-Stangen).

Y-Balance Trainer

Testergebnisse



Name: _____

Datum	Standbein	Richtung	Versuch 1 (cm)	Versuch 2 (cm)	Versuch 3 (cm)	Bestes Ergebnis (cm)
_____	Rechts	Anterior	_____	_____	_____	_____
		Posteromedial	_____	_____	_____	_____
		Posterolateral	_____	_____	_____	_____
_____	Links	Anterior	_____	_____	_____	_____
		Posteromedial	_____	_____	_____	_____
		Posterolateral	_____	_____	_____	_____
_____	Rechts	Anterior	_____	_____	_____	_____
		Posteromedial	_____	_____	_____	_____
		Posterolateral	_____	_____	_____	_____
_____	Links	Anterior	_____	_____	_____	_____
		Posteromedial	_____	_____	_____	_____
		Posterolateral	_____	_____	_____	_____
_____	Rechts	Anterior	_____	_____	_____	_____
		Posteromedial	_____	_____	_____	_____
		Posterolateral	_____	_____	_____	_____
_____	Links	Anterior	_____	_____	_____	_____
		Posteromedial	_____	_____	_____	_____
		Posterolateral	_____	_____	_____	_____
_____	Rechts	Anterior	_____	_____	_____	_____
		Posteromedial	_____	_____	_____	_____
		Posterolateral	_____	_____	_____	_____
_____	Links	Anterior	_____	_____	_____	_____
		Posteromedial	_____	_____	_____	_____
		Posterolateral	_____	_____	_____	_____

Der Onlineshop für den modernen Trainer !

Service-Kontakt:
info@teamsportbedarf.de

TEAMSPORTBEDARF.DE

Trainingsunterlagen24 GmbH, Ramstedter Straße 24, 39326 Zielitz
www.teamsportbedarf.de

WEEE-Reg.-Nr.: DE 99635539