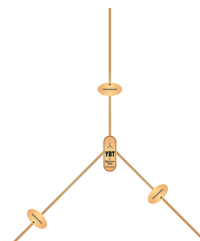


Y-Balance Trainer

Istruzioni



1 Generale:

Lo Y-Balance Trainer è un test standardizzato che misura l'equilibrio dinamico, la stabilità del tronco e il controllo neuromuscolare. Viene spesso utilizzato in fisioterapia e in ambito sportivo per identificare gli squilibri e valutare il rischio di infortuni.

2 Ciò di cui hai bisogno:

Teamsports.it Y-Balance Trainer:

Il set è composto da una piattaforma centrale e tre tubi disposti a Y.

Penna e tabella (vedi pagina 2) per registrare i risultati.

3 Preparazione:

Riscaldamento:

Esegui un breve riscaldamento che attivi gambe e addominali (ad esempio, corsa leggera, jumping jack, stretching dinamico).

Posizione di partenza:

Posizionatevi a piedi nudi al centro della piattaforma (o a forma di Y) con la gamba da testare ben appoggiata a terra.

La gamba di appoggio deve rimanere leggermente flessa per tutta la durata del test.

Forma a Y:

I tre bracci della Y puntano in avanti-interno (anteriore), indietro-esterno (posteromediale) e indietro-interno (posterolaterale).

4 Implementazione:

Prova con la gamba:

Inizia con la gamba meno dominante come gamba di appoggio. Fai scivolare l'altra gamba (la gamba di prova) in diverse direzioni.

Tre direzioni:

Anteriore (frontale):

Far scorrere la gamba da testare in avanti il più possibile. Mantenere l'equilibrio per 1-2 secondi.

Posteriore mediale (posteriore-esterno):

Far scorrere la gamba da testare indietro e lateralmente (circa 135 gradi in avanti). Mantenere l'equilibrio.

Posteriore laterale (posteriore-interno):

Far scorrere la gamba da testare indietro e lateralmente (circa 135 gradi in avanti). Mantenere l'equilibrio.

Misurazione:

Misura la massima estensione dal centro del corpo alla punta del piede per ogni tentativo. È importante annotare l'estensione alla quale riesci a mantenere l'equilibrio senza toccare terra.

Ripetizioni:

Esegui tre prove di pratica in ciascuna direzione, seguite da tre prove di controllo in ciascuna direzione. Registra il tuo miglior risultato per ogni direzione e per ogni gamba.

Cambio di lato:

Cambia gamba e ripeti il processo.

5 Istruzioni importanti:

Il piede della gamba di prova non deve toccare terra durante lo scivolamento.

La gamba di appoggio non deve sollevarsi da terra.

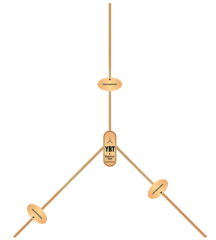
La gamba di appoggio deve rimanere leggermente flessa per tutta la durata del test; non deve essere bloccata.

È normale che un lato abbia una maggiore estensione rispetto all'altro.

Differenze maggiori (>4 cm) possono indicare un rischio maggiore di infortunio.

Y-Balance Trainer

Assemblaggio



1 Contenuto:



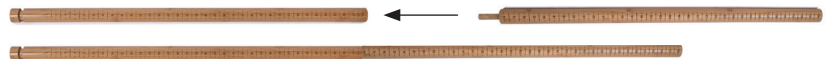
3 aste a Y con scala graduata
(2 pezzi)

3 cursori per le aste a Y
1 piastra di base

1 valigetta per il trasporto

2 assemblaggio:

Passaggio 1:
Per prima cosa, collegare saldamente le aste a Y.



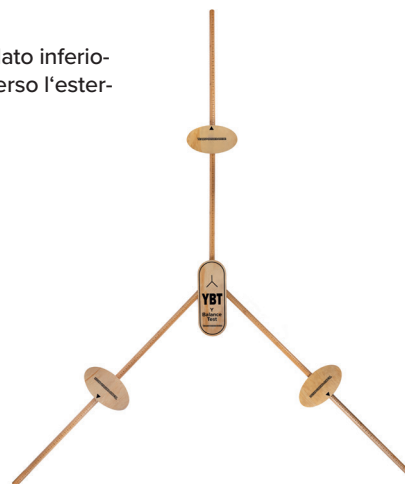
Passaggio 2:

Disporre le 3 aste a forma di stella (con le scanalature fresate rivolte verso l'interno) e quindi posizionare la piastra di base centrale sopra. Assicurarsi che le scanalature si innestino con precisione nelle molle corrispondenti sul lato inferiore della piastra di base.



Passaggio 3:
Ora posiziona uno dei cursori (nella scanalatura sul lato inferiore) su ciascuna delle aste a Y con la freccia rivolta verso l'esterno (punto di misurazione).

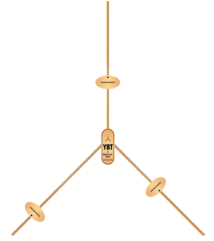
Fatto!



Consigli:
Durante l'utilizzo, assicurarsi di avere una superficie stabile e liscia.
Posizionare la gamba d'appoggio il più centralmente possibile sul simbolo a forma di stella nella parte superiore della piastra di base (intersezione delle aste a Y).

Y-Balance Trainer

Risultati dei test



Nome: _____

Data	Gamba	Direzione	Tentativo 1 (cm)	Tentativo 2 (cm)	Tentativo 3 (cm)	Miglior risultato (cm)
_____	Destra	Anterior	_____	_____	_____	_____
		Posteromedial	_____	_____	_____	_____
		Posterolateral	_____	_____	_____	_____
_____	Sinistra	Anterior	_____	_____	_____	_____
		Posteromedial	_____	_____	_____	_____
		Posterolateral	_____	_____	_____	_____
_____	Destra	Anterior	_____	_____	_____	_____
		Posteromedial	_____	_____	_____	_____
		Posterolateral	_____	_____	_____	_____
_____	Sinistra	Anterior	_____	_____	_____	_____
		Posteromedial	_____	_____	_____	_____
		Posterolateral	_____	_____	_____	_____
_____	Destra	Anterior	_____	_____	_____	_____
		Posteromedial	_____	_____	_____	_____
		Posterolateral	_____	_____	_____	_____
_____	Sinistra	Anterior	_____	_____	_____	_____
		Posteromedial	_____	_____	_____	_____
		Posterolateral	_____	_____	_____	_____
_____	Destra	Anterior	_____	_____	_____	_____
		Posteromedial	_____	_____	_____	_____
		Posterolateral	_____	_____	_____	_____
_____	Sinistra	Anterior	_____	_____	_____	_____
		Posteromedial	_____	_____	_____	_____
		Posterolateral	_____	_____	_____	_____