

Y Balance

Der Y-Balance-Test ist ein funktioneller Test zur Überprüfung der Bewegungsfähigkeit eines Sportlers. Dabei wird eine Aufteilung des Körpers in vier Quadranten vorgenommen, sodass Ober- und Unterkörper sowie die rechte und linke Körperhälfte getrennt voneinander getestet werden können. Getestet werden die Richtungen nach "posterior-medial", "anterior" und "posterior-lateral". Die gemessenen Ergebnisse sollen Asymmetrien und Einschränkungen des Bewegungsapparates aufdecken.

