

İzokinetik Dinamometre (Cybex Humac NORM Dinamometre)



Bu cihaz ile 22 farklı izole hareket paterni için (omuz, dirsek, el bileği, kalça, diz, ayak bileği ve sırt) ölçüm ve egzersiz yapılabilmektedir.

- Ölçümler: Yapılan ölçümler ile kişiye özel hedef belirlenmekte ve gelişim takibi yapılmaktadır.
- 1. İzometrik Ölçümler: Genellikle dinamik hareket uygulanmak istenmediği durumlarda kullanılan statik kuvvet testidir. Test protokolünde eklem açısı, direnç süresi, dinlenme süresi, tekrar sayısı ve set sayısı tercihe göre ayarlanabilmektedir.
- 2. İzokinetik Ölçümler: Hareket açıklığı boyunca uygulanan eksantrik ve konsantrik kasılmalar sırasında uygulanan kuvvet testidir. Test sonucunda elde edilen grafikler ile zayıf ve güçlü bölgeler belirlenmektedir.
- Egzersizler: Kişinin ihtiyacına özel planlanan egzersizler ile hareketlilik, dayanıklılık, kuvvet ve nöromüsküler gelişim hedeflenmektedir.
- 1. Pasif Mod: Pasif hareket egzersizleri ile eklem kısıtlılığını azaltıp, hareketliliği artırmak için kullanılır.
- 2. İzometrik Mod: Açığa özel kuvvet egzersizi için istenilen açıda eklem sabitlenir ve böylece kasılma sırasında kasın boyu sabit kalır.
- 3. İzokinetik Mod: Kaslar sabit açısal hızda antrene edilir.
- 4. İzotonik Mod: Eklem açısına göre direnç değiştirilerek izotonik hareket simüle edilir.

