



# اتزان الجسم أثناء الثبات

يعني الاتزان بشكل عام المقدرة على التحكم في الجسم وأجزائه في الأوضاع المختلفة، وهو ضروري لكل حركة من حركات الجسم، وتقوم القنوات الهلالية في داخل الأذن بالدور الرئيسي في المحافظة على توازن الجسم إلى جانب البصر، ويتأثر الاتزان بعاملين رئيسيين:

■ مركز ثقل الجسم والجاذبية الأرضية.

■ حجم قاعدة الارتكاز وشكلها.

وهناك نوعان من الاتزان هما:

■ الاتزان الثابت.

■ الاتزان المتحرك.

ويعني الاتزان الثابت المحافظة على بقاء الجسم في وضع معين لفترة من الزمن.

ومن أمثلة الاتزان الثابت، الوقوف على قدم واحدة على الأرض أو على قاعدة ثابتة أو على عارضة التوازن والبقاء في هذا الوضع دون حركة أو مع حركة أحد الأطراف مثل اليدين أو الرجلين.

