



# اتزان الجسم أثناء الحركة

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.

