

زنگ : ورزش

پایه : اول

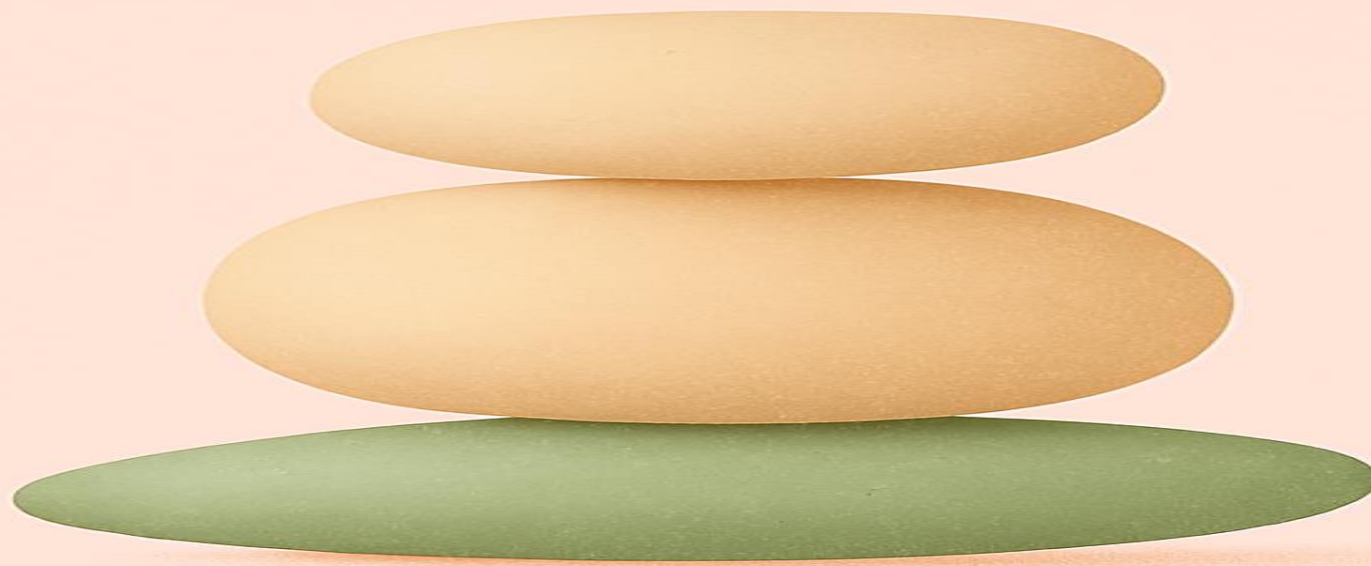
مربی: عابدین



تعادل پویا

تعادل ایستایی

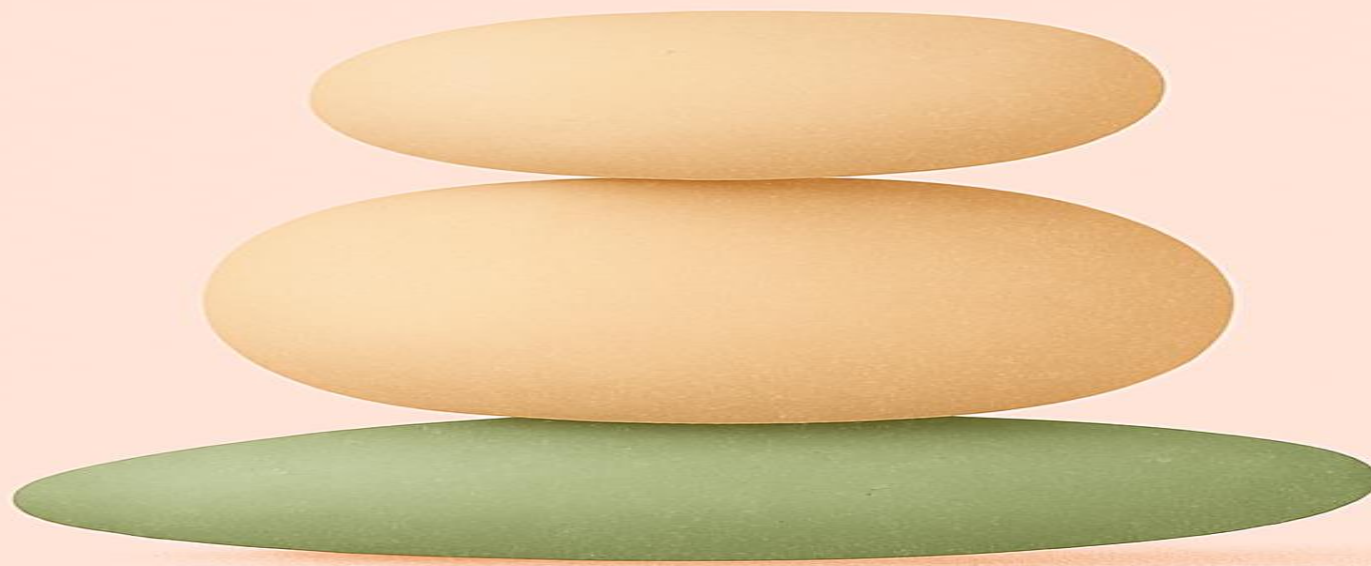
تعریف تعادل ایستایی



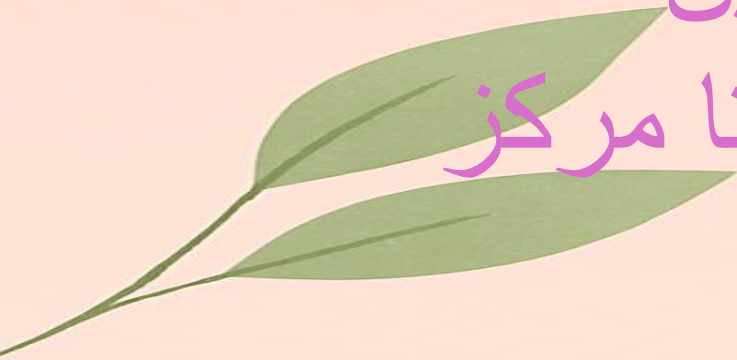
تعادل ایستایی در انسان به توانایی بدن برای حفظ وضعیت ایستاده یا نشسته بدون حرکت یا افتادن گفته می‌شود. این تعادل حاصل هماهنگی سیستم‌های عصبی، عضلانی و حسی (مانند بینایی و حس عمقی) است که اطلاعات محیطی را پردازش و پاسخ مناسب ایجاد می‌کنند. در حالت ایستایی، مرکز ثقل بدن باید در محدوده سطح اتکای پاها باقی بماند تا فرد پایدار بماند و سقوط نکند.



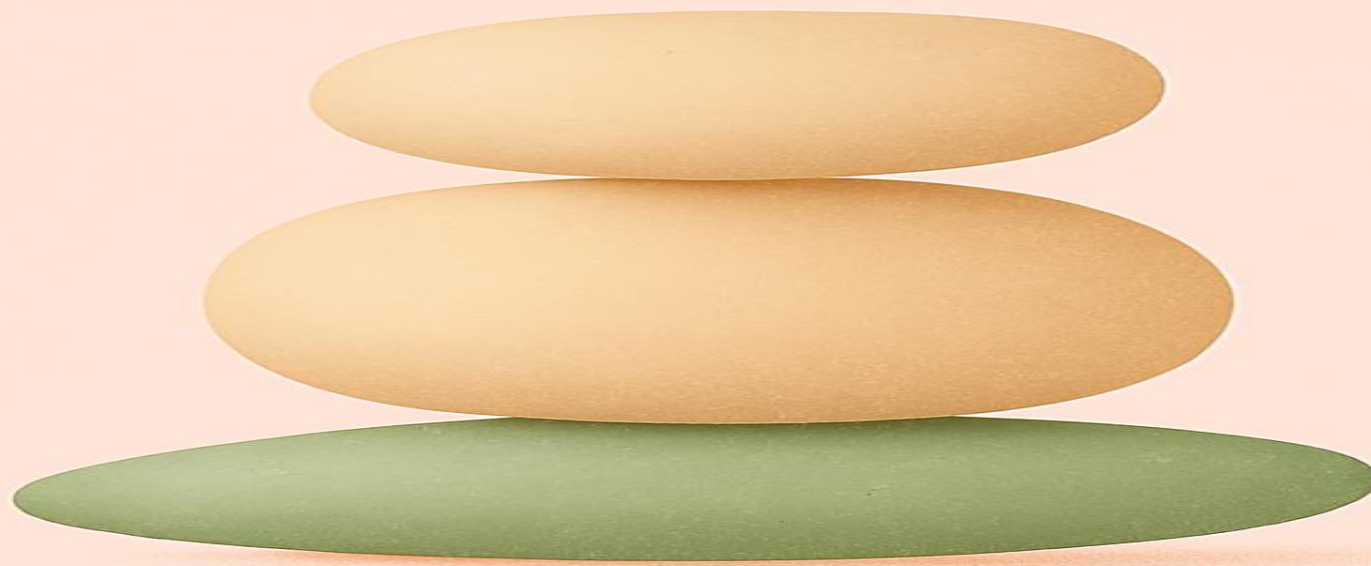
تعریف تعادل پویا



تعادل پویا در انسان به توانایی حفظ پایداری بدن
هنگام حرکت، مانند راه رفتن یا تغییر جهت، گفته
می‌شود. این نوع تعادل نیازمند هماهنگی بین
سیستم‌های عصبی، عضلانی و حسی است تا مرکز
ثقل بدن در حین جابجایی کنترل شود.



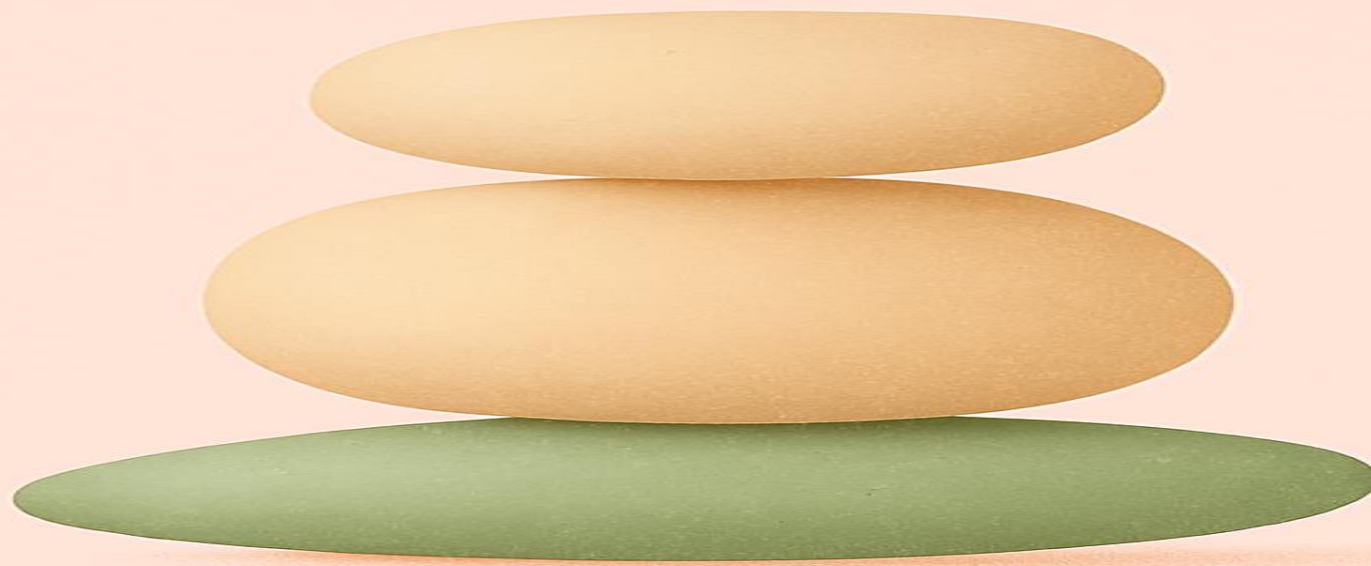
اهمیت تعادل ایستایی



تعادل ایستایی برای حفظ وضعیت بدن در حالت سکون ضروری است و از افتادن یا آسیب دیدگی جلوگیری می کند. این نوع تعادل نقش کلیدی در انجام فعالیت های روزمره مانند ایستادن، نشستن و حفظ پایداری در شرایط محیطی مختلف دارد.



اهمیت تعادل پویا

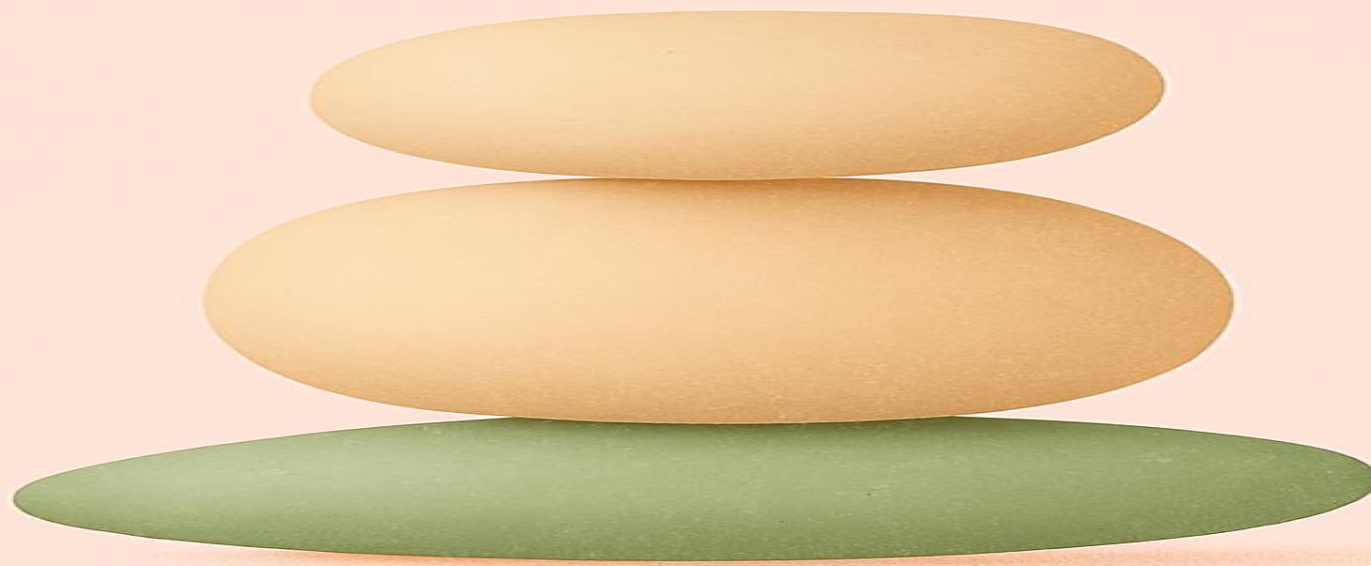




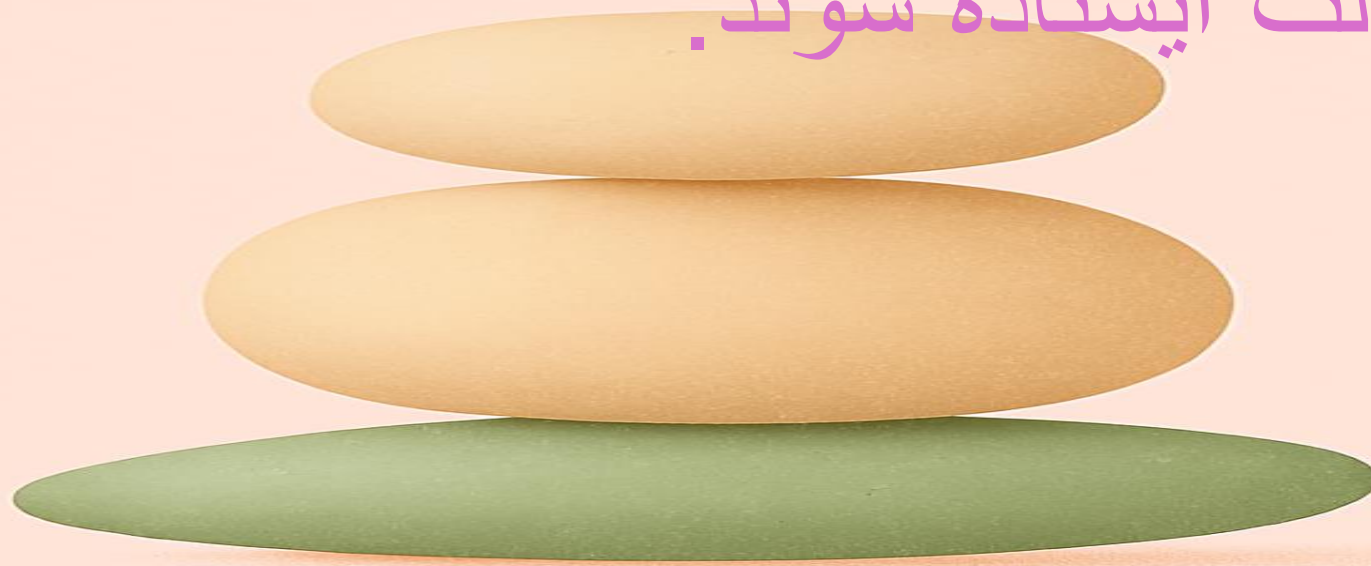
تعادل پویا برای انجام حرکات هماهنگ و ایمن مانند
راه رفتن، دویدن یا تغییر جهت ضروری است. این
نوع تعادل باعث کاهش خطر سقوط و افزایش
عملکرد حرکتی در فعالیت‌های روزمره و ورزشی
می‌شود.



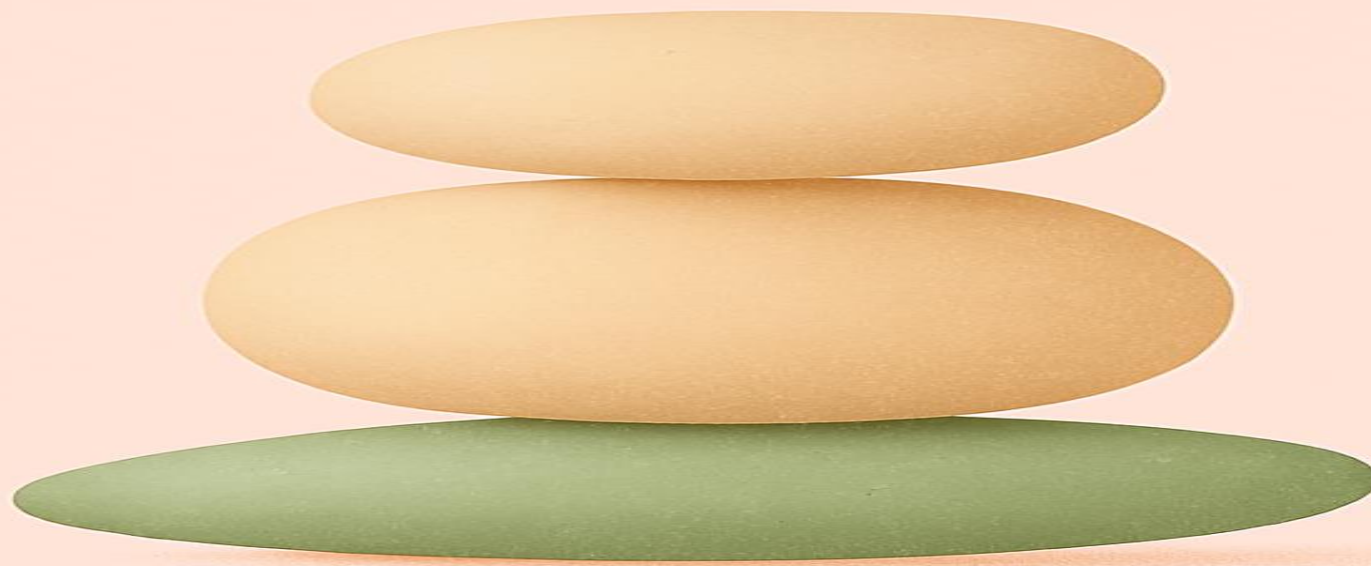
خطا تعادل ایستایی



خطاهای رایج در تعادل ایستایی شامل قرار نگرفتن مرکز ثقل بدن در محدوده سطح اتکا و ضعف در هماهنگی عضلات و سیستم عصبی است. این خطاها می‌توانند منجر به بی‌ثباتی، لرزش بدن یا افتادن در حالت ایستاده شوند.



خطا تعادل پویا



خطاهای رایج در تعادل پویا شامل ناتوانی در هماهنگ‌سازی حرکات بدن هنگام تغییر جهت یا سرعت، و تأخیر در پاسخ‌دهی سیستم عصبی به تغییرات محیطی است.

این اختلال‌ها می‌توانن باعث بی‌ثباتی، افتادن یا کاهش عملکرد حرکتی در فعالیت‌های روزمره و ورزشی بشن.



aligned



small zig-zag



large zig-zag



overcorrected

