

Ağırlık Merkezimizi

KEŞFEDİYORUZ!

"King Kong Gerçek Olabilir mi?" yazısında bir kalemin ağırlık merkezini bulmuştunuz. Şimdi de kendi ağırlık merkezinizi keşfetmeye var mısınız?

Ayaklarınızı ve bacaklarınızı tamamen duvara yaslayarak yere eğilin, ayak parmaklarınıza dokunmaya çalışın. Dokunabildiniz mi?



Ağırlık merkeziniz, ayak tabanlarınızın üzerinde olduğu sürece öne eğilip ayak parmaklarınıza dokunabilirsiniz, yoksa dengeyi kaybedersiniz.

Yan dönün ve tüm vücudunuzu duvara yaslayın. Duvar tarafındaki ayağınızı da tamamen duvara dayayın. Şimdi diğer ayağınızı yana doğru kaldırmayı deneyin. Yapabildiniz mi?



Bu hareketi gerçekleştiremezsiniz. Çünkü bunu yapmaya çalıştığınızda ağırlık merkeziniz vücudunuzun dışına kayar ve dengeyi bozular.



Duvarın önüne bir tabure koyun ve tabureye oturun. Sirtınızı tamamen duvara yaslayın. Şimdi ellerinizi kullanmadan ve sirtınızı duvardan ayırmadan ayağa kalkmaya çalışın. Kalkabildiniz mi?

Bu duruşta ayağa kalkmaya çalıştığınızda ağırlık merkezinizin öne doğru hareket etmesi gerekir. Sirtınız duvara yaslı olduğu için bu gerçekleşemez. Dengeniz bozulur ve tabureden kalkmak zorlaşır.

Yere sırtüstü uzanın, kollarınızı başınızın arkasına doğru uzatın. Kollarınızı öne getirmeden yerden kalkmayı deneyin. Kalkabildiniz mi?

Kollarınız arkadayken ağırlık merkezini öne doğru hareket ettiremezsiniz. Bu durum ayağa kalkmanızı imkânsız hâle getirir.



Ayak parmak uçlarınızın üstünde durun ve öne doğru eğilmeye çalışın.

Ayak parmak uçlarınızda durduğunuzda ağırlık merkezinin öne kayması güçleşir. Bu da dengenizin bozulmasına ve eğilmenizin güçleşmesine neden olur.



Bir sandalyede oturup öne doğru eğilin. Ayaklarınızın yerini değiştirmeden ve ayaklarınızı yerden kaldırmadan eğildiğiniz hâlinizle sandalyeden kalkmayı deneyin. Kalkabildiniz mi?



Sandalyeden kalkamazsınız çünkü ağırlık merkezi dengede durmak istediğiniz noktanın dışında kalır.