

يزداد التوازن طردياً مع زيادة وزن الرياضي. كما يتأثر بشكل العضلات، فالألياف العضلية القوية تعزز التوازن أكثر من الضعيفة. ويتعلق التوازن بفعالية التنفس وضربات القلب، فقلتهما يزيد التوازن. وأخيراً، يتأثر التوازن بالخط النازل من مركز كتلة الجسم إلى قاعدة الارتكاز باتجاه الحركة؛ فكلما كبر هذا العمود، زاد التوازن.