**Fiziksel Etkinliklerin Kas-İskelet Sistemi Üzerindeki Etkileri**

 • Kas kuvveti ve miktarının korunması ve arttırılması

 • Zıt yönde çalışan kaslar (antagonist) arasındaki dengenin sağlanması

 • Kas ve eklemler arasındaki kontrolü arttırarak dengenin sağlanması

 • Eklem hareketliliğinin korunması ve arttırılması

• Kas ve eklemlerin esnekliğinin korunması ve arttırılması

 • Dayanıklılığın arttırılması

 • Vücut düzgünlüğünün ve postürünün korunması

• Vücut farkındalığının geliştirilmesi

 • Yorgunluğun azaltılması

• Kas kasılmasının ve etkinliğin etkisiyle kemikteki mineral yoğunluğunun arttırılması ve korunması

**Fiziksel Etkinliklerin Vücudun Diğer Sistemleri Üzerindeki Etkileri**

• Kalbin dakikadaki atış sayısının azalması

 • Bir atışta pompalanan kan miktarının artması

 • Kalp ritminin düzene girmesi

• Damar direncinin azalmasıyla kan basıncının normal seviyeye gelmesi

• Kolesterol ve trigliserit düzeylerinin etkilenerek damar hastalıkları riskinin azalması

 • Solunum kapasitesinin artması

• İnsülin aktivitesinin kontrolü ve kan şekerinin normal seviyeye gelmesi

• Vücudun su, tuz ve mineral kullanımının dengelenmesi

 • Metabolizmanın hızlanması ve kilo alımının