**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