

يعد النشاط البدني مهماً لتنمية العضلات والعظام، حيث يساهم في الحفاظ على صحة العظام ومحاربة هشاشتها إلى جانب تقوية الجهاز العضلي في الإنسان، وبالتالي تحمل الصدمات والحوادث بدرجة أكبر، وقد يساهم وبالتالي في تعزيز كثافة العظام وتقليل خطر الإصابة بهشاشة.