إنّ توفّر وسائل الراحة والتنقّل التي وصل إليها التقدم التكنولوجي قلّلت من ممارسة الرياضة لدى الكثيرين، فقبل اختراع وسائل النقل كان الإنسان ينتقل من مكان إلى آخر عن طريق المشي، وهي من أهمّ وأبسط أنواع الرياضة التي يمكن أن يقوم بها الإنسان والتي إن قام بممارستها مرتين أو ثلاثة أسبوعياً تساعد على الاحتفاظ بنشاط وحيوية الجسم، للرياضة أنواع مختلفة يمكن للإنسان القيام بها واختيار المناسب حسب قدراته الجسمانية ومراعاة العمر أيضاً، تعد التمرينات الرياضية من العوامل الأساسية لتحسين صحة الأفراد واكتساب اللياقة البدنية والوقاية من بعض الأمراض،