

يعدّ النشاط البدنيّ مهمّاً لتقوية العضلات والعظام، حيث يساهم في الحفاظ على صحّة العظام ومحاربة هشاشتها إلى جانب تقوية الجهاز العضلي في الإنسان، وبالتالي تحمّل الصّدّمات والحوادث بدرجة أكبر، وقد يساهم بالتّالي في تعزيز كثافة العظام وتقليل خطر الإصابة بهشاشتها.