

العصبي المركزي وتؤثر الرياضة كذلك في قدرة وكفاءة كل من الجهازين الدوري (الدموي) والجهاز التنفسي بالإضافة الى تجنب السمنة والكثير من أمراض العصر كأعراض الضغط والسكري والقلب وآلام أسفل الظهر وحتى الكسل. عموماً فإن اللياقة البدنية تعتبر القاعدة الواسعة التي يمكن ان تكون بمثابة العمود الفقري لجميع الأنشطة الرياضية وفي جميع المراحل بل ولها من الأهمية بمكان أنها تبنى عليها النتيجة الرياضية أثناء المنافسة والسباقات لتحقيق انجازات رياضية متقدمة

. وأياً كانت الرياضة أو التمارين التي يختارها المرء، فإنّ عليه ممارستها بانتظام؛ إذ إنّ جسم الإنسان لا يمكنه تخزين الفوائد المكتسبة بل يفقدها إذا لم يواصل المرء ممارسة رياضته. وإن لممارسة النشاط فوائد منها.

النشاط البدني المنتظم: للنشاط البدني المنتظم فوائد صحيّة عديدة.. تكفي ممارسة النشاط البدني المعتدل، كالمشي الحثيث مثلاً، لمدة ثلاثين دقيقة على الأقل، لتحقيق هذه الفوائد، وكلما زاد مستوى هذا النشاط، زادت فوائده. فالنشاط البدني المنتظم: . يقلّل من احتمالات الوفاة المبكرة بشكل عام. . ويقلّل من احتمالات الوفاة بسبب المرض القلبي أو السكتة الدماغية. ويقلّل من احتمال التعرض لسرطان القولون بنسبة تصل إلى (20%). . ويقلّل من التعرض للإصابة بالداء السكري بنسبة (50%). ويساعد في السيطرة على الوزن، ويقلل من احتمال الإصابة بالسمنة بنسبة (50%). يساعد في الوقاية من ارتفاع ضغط الدم المصاب به خمس سكان العالم البالغين، أو التخفيف من حدته. . يساعد في الوقاية من تَخَلُّل العظام أو التخفيف من حدته، مما يقلل من احتمال الإصابة بكسر عنق الفخذ، بنسبة تصل إلى (50%) بين النساء. .