La pratica metodica e costante dell'attività motoria è in grado di produrre evidenti adattamenti agli apparati del nostro organismo.

Per quanto riguarda l'apparato scheletrico, l'attività motoria contribuisce in modo determinante a migliorare la nutrizione di tutte le strutture che ne fanno parte, grazie all'aumento della circolazione sanguigna che l'attività fisica è in grado di provocare. L'osso viene maggiormente nutrito grazie al maggiore apporto di calcio.

Aumento dello sviluppo in lunghezza, larghezza e spessore. L'attività fisica contribuisce ad irrobustire le ossa perché i muscoli esercitano forza in trazione sulle ossa, favorendo la produzione e lo sviluppo delle cellule ossee.