

Cílem mé práce bylo zhodnotit vliv fyzické aktivity na kostní zdraví. Existují důkazy o pozitivním vlivu cvičení na získání kostní hmoty v dětství a následné udržení její hodnoty do dospělosti a je skutečností, že působí protektivně na dlouhodobé kostní zdraví. Během dospělosti je primárním přínosem fyzické aktivity udržení kostní hmoty. U fyzicky aktivních lidí je snížen s věkem vázaný úbytek kostní minerální denzity a naopak přibývá riziko fraktur.