

# Biopositive gesundheitliche Bewegungseffekte

1. Adaptationen des „Muskulo-Skelettalen Systems“

2. Adaptationen des „Passiven Bewegungsapparates“

3. Adaptationen des „Muskulo-Metabolischen Systems“

4. Adaptationen des „Kardiovaskulären Systems“

5. Adaptationen des „Endokrinologischen Systems“

6. Adaptationen des „Neurologisch-Zerebralen Systems“