* Szív, érrendszer: a szívizomrostok megnyúlnak, megvastagodnak, teljesítő- képességük nő (1 pont), javul a vérkeringés (1 pont), nyugalomban tökéle­tesebb pihenésre képes (1 pont)
* Tüdő: a légzőfelület megnagyobbodik (1 pont), egy-egy lélegzetvétellel több oxigén jut a tüdőbe, a légzésszám edzett embernél kisebb mértékben nő (1 pont)
* Tápcsatorna: nagyobb táplálékigény, kevesebb raktározás (1 pont)
* Szellemi tevékenység: a vérkeringés fokozásával javul az agy vérellátása (2 pont)
* Lélek: „ép testben ép lélek” (1 pont), segít a feszültség levezetésében, a szo­rongás oldásában, kiegyensúlyozottá tesz (2 pont)
* Immunrendszer: javítja a szervezet ellenálló-képességét (1 pont)

(Összesen max. 16 pont.)