Liðarmót eru öðruvísi stærtsu liðarmótinn eru olboga liður (hjöruliður) fer bara upp og niður

Kúlu liðurinn (axla liðurinn) og (mjaðmar liðurinn)

Liðbönd stærsta er (crossböndinn) á knénu

(Liðbrjóskir) eða (glerungur) er tennu dæmið

Liðleiki lækkar likur á meiðsli og tognum

Vöðvar sem eru sterkir og teygjanlegir eru tilbúnari fyrir átök en stífir vöðvar