

“سيد الرياضات”.. الخضيري يكشف فوائد المشي المتسارع وأهميته في بناء العضلات ومنع الضمور

26 يناير، 2026



كشف الدكتور فهد الخضيري، المختص في أبحاث السرطانات، عن فوائد رياضة المشي.

وكتب الخضيري عبر حسابه على منصة “إكس” : المشي هو سيد الرياضات ، ويجب أن يكون متسارع تشعر خلاله بحركة الدم بالعروق وتحرك الدورة الدموية، ثم الحركة وحمل الأثقال (بالحدّ المعقول) تعتبر أفضل الرياضات واقواها لبناء العضلات ومنع ضمور العضلات وللحفاظ على الكتلة العضلية قوية متماسكة.

وأضاف : والعكس صحيح لثبوت أن الذين يتجنبون الحركة الرياضية ويتجنبون رفع الأثقال يحدث لديهم ضمور عضلي وضعف وتآكل وتضاعف واحتكاك المفاصل بالركبة.