

## دراسة: المشي السريع أكثر فعالية في إنقاص الوزن من الذهاب للجيم



الثلاثاء 10 نوفمبر 2015 12:11 م

توصلت دراسة حديثة إلى أن ممارسة رياضة المشي السريع تساعد على خفض الوزن الزائد أكثر من الانتظام في الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية []

ووجدت الدراسة أن الرجال الذين تجاوزت أعمارهم الخمسين عامًا والنساء من جميع الأعمار الذين انتظموا في رياضة المشي السريع لأكثر من 30 دقيقة تمتعوا بوزن أقل، مقارنة بأقرانهم الذين مارسوا أنواعًا أخرى من الرياضة، مثل الركض وركوب الدراجات []

ولوحظ خلال الدراسة أن الأشخاص الذين مارسوا رياضة المشي بخطى سريعة لمدة ساعة تراجععت بينهم مؤشر كتلة الجسم بصورة أكبر من أقرانهم الذين مارسوا رياضة أخرى []