

生活習慣病予防に！

ながらゆるトレ

ここがすごい！

「ながらゆるトレ」の健康効果

ながらゆるトレとは、家事や仕事など、何かをしながら手軽にできる軽い筋トレです。一度に多くの筋肉を刺激するため、効率よく筋肉を鍛えることができます。筋肉が鍛えられると脂肪が燃えやすい体になるだけでなく、肥満や高血圧、糖尿病などの生活習慣病の予防、改善につながります。

外を歩きながら



下半身を中心に多くの筋肉が鍛えられます。歩幅を広くして、かかとから着地するのがコツ。かかとから着地すると、骨に伝わる刺激が増えて強い骨づくりにも効果を上げます。

ここに効く！

刺激する筋肉に意識を向けると、より筋トレ効果がアップします。



いつもの歩幅より1cmでも大きく踏み出し、かかとから着地する。姿勢は、胸を張るというよりも、「胸を上げる」イメージで。自然と目線が上がって、歩幅が広くなり、かかとから着地できるようになる。



監修 山梨大学大学院教授 小山勝弘 (こやま かつひろ)

1968年栃木県生まれ。筑波大学大学院修士課程体育学研究科修了、兵庫医科大学大学院医学研究科修了。医学博士。専門は運動生理・生化学、健康科学、スポーツ医学。講道館柔道六段。日本オリンピック委員会強化スタッフ。著書に『ゆるスクワットの教科書』(主婦の友社) など多数。