

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。

電車やバスの中で



コツは、背もたれに寄り掛からないことです。この姿勢でいると、揺れる乗り物の中で体を元の位置に戻そうとすると、体幹（おなかや背中）を使うため、広い範囲の筋肉を鍛えられます。

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。

前側



ふくちよくきん
腹直筋 おなかの中央にある筋肉

後ろ側



背中の深部にある筋肉
脊柱起立筋

横側



ヒラメ筋
ふくらはぎの筋肉

1

背もたれに頼らず、背筋を伸ばして座る。



背もたれに寄り掛からないこと。

2

おなかをキュッと引き締めてそのまま15秒間静止。



息を止めずに自然な呼吸で

×NGポーズ×

椅子の背にもたれてスマホをいじっている、ありがちなNGポーズです。これでは体幹を鍛えられないだけでなく、腰にも負担が掛かってしまいます。



レベルアップ

1



2



爪先の上げ下げを加えると、ふくらはぎの筋肉も鍛えることができます。ふくらはぎがポンプの役割をして全身の血行もよくなります。1、2とリズムカルに繰り返し、15回行いましょう。



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。