中建国保の健康づくりだより

「ながらゆるトレ」を知っていますか？
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。１回３分程度の筋トレですが、鍛える筋肉を意識しながら行うことで、効率よく筋トレすることができます。
　今回は、テレビを見ながら行う筋トレと、歯みがきをしながら行う筋トレを紹介します。筋肉が鍛えられると、脂肪が燃えやすい体になるので、生活習慣病予防につながります。



生活習慣病予防に！ ながらゆるトレ

テレビを見ながら

1日3分

「立って座る」だけの運動ですが、ゆっくり行うことで立派な筋トレになります。
　太ももの前側にある筋肉とお尻の筋肉を同時に鍛えます。









歯を磨きながら 1日3分

腰への負担が少ないため、腰痛がある人にもおすすめです。
お尻と太ももの筋肉を鍛えるとともに、内ももの筋肉や骨盤底筋を鍛えるため、尿漏れ予防も期待できます。



もっと、ながらゆるトレを知りたい方は
中央建設国民健康保険ホームページへ



↓下にスクロールするとこの画面が出てきます



