

自宅でできる“ちょい足し”宅トレ



教えてくれたのは
会田 梓先生

内科医。糖尿病や甲状腺などの内分泌疾患や妊娠糖尿病の治療に注力している。

家にいる時間が長い今、自宅で運動不足を解消したいもの。同じ動くなら、血糖値の急上昇を抑えて太りにくくすると注目の「グルット4」を活性化させる“ながらエクササイズ”がおすすめです。

グルット4を活性するポイント

食後
1時間以内
に行う

肩甲骨と
太ももの
筋肉を刺激

朝食
後に
片足・片腕
掃除機がけ

朝食後は掃除機がけがおすすめ。片方の手で掃除機を持ち、片足立ちで大きく動かしましょう。左右交互で全身の筋肉を刺激して。

グルット4ポイント

- 1 片方の手で掃除機を持つことで肩甲骨から二の腕までの筋肉を刺激
- 2 片足立ちで太ももの筋肉を刺激

さらに
つま先立ちで
行うとより効
果アップ!

間食
後に
股開き
洗濯たたみ

間食後は洗濯物をたたむ時間に。背筋を伸ばして大きく開脚。肩甲骨の動きを意識しながら腕を動かしてたたみましょう。

グルット4ポイント

- 1 背筋を伸ばして腕を動かすことで、肩甲骨の筋肉を刺激
- 2 股を開くことで、太ももからふくらはぎまで脚全体の筋肉を刺激

さらに

たたみ終わったらそのまま前屈。全身の筋肉を刺激でき、グルット4活性効果アップ!

グルット4とは?

糖をエネルギーに変えるタンパク細胞活性化すると太りにくく!

「グルット4」とは筋肉に存在するタンパク細胞のこと。インスリンの分泌に反応して血液中の糖をエネルギーに変え、血糖値の急上昇を抑制。血糖値の上昇がピークになる食後1~2時間より前に体を動かすことが大切。



昼食
後に
サッサカ
大股早歩き

昼食後は背筋をピンと伸ばし、大股で早歩きしましょう。時折ショーウィンドーに映った姿を見て背筋が伸びているか確認を。

グルット4ポイント

- 1 背筋を伸ばすことで肩甲骨の筋肉を刺激
- 2 大股早歩きで太ももの筋肉を刺激

さらに

利き手と反対の腕で荷物を持つと、普段使わない腕の筋肉を刺激でき活性効果アップ!

夕食
後に
腰落とし
血洗い

夕食後は腰を落として血洗い、グルット4を活性化。少しキツイと思う位置まで腰を落とし、キープする姿勢が有効です。

グルット4ポイント

- 1 血洗いをするだけで、肩甲骨から腕全体の筋肉を刺激
- 2 腰を落とすことで、太ももから脚全体の筋肉を刺激

さらに

この姿勢でドライヤーをかけるのもおすすめ!

スポーツクラブルネサンスが健康サポート



インボディ(体成分)測定で今のカラダの状態を知ろう(無料)



運動習慣がない人でも安全安心に通える施設利用(有料)



オンラインライブストリームで自宅でフィットネス(有料)

健康やフィットネスライフのこと
あなたを豊かにする情報をお届けします!



ルネサンス
マガジン
「ルネマガ」



オンライン
ライブストリーム
について

オンラインライブストリームの
情報はこちらから



ルネサンス施設