

背中が硬くなる、肩甲骨が動かない、寒くてぞくぞくするなど色々な症状がでていませんか？

## 背中を暖めましょう！

### 上背部のはたらき

○上背部とは僧帽筋、大円筋、広背筋、棘下筋や肩甲骨まわりを一般的には上背部といいます。

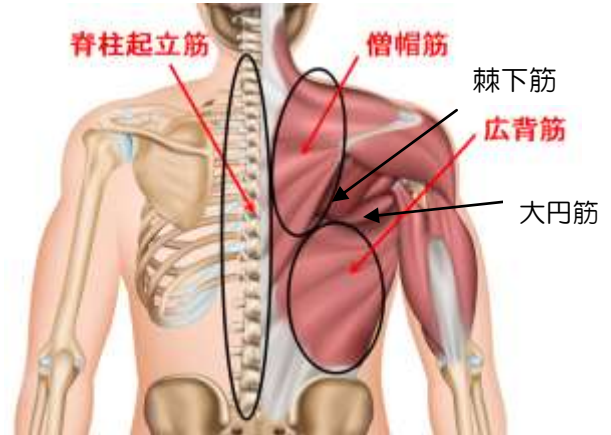
○僧帽筋の血行が悪くなると肩が凝り、肩甲骨が固まります。

○そして背部には身体が温くなる褐色脂肪細胞が多く集まっています。この褐色脂肪細胞を活性化、パワーアップさせることで温かくなります。

○褐色脂肪細胞は寒さによる刺激が有効です。体温低下を防ぐ役目があるからで寒さが脳に伝わるとアドレナリンという交感神経のホルモンが分泌され、それが褐色脂肪細胞に働きかけて熱を生み出すのです。他に辛いものや筋トレなどで刺激もできます。

○背中が寒さを感じるとブルブルと身体が反射的に震えることがありますね。

これは脳が筋肉を動かして温めようとしているのです。



### 実際にトレーニングしてみましょう

- 1、ゴムチューブなどを肩幅より広く持ちます。
- 2、肩甲骨を意識しながら脇をしめて方に抱えるように下ろします。



- 1、身体の後ろで手を組み左右に振りながら背中を刺激します。



○褐色脂肪細胞をパワーアップさせるなら、遅筋を鍛えるのが有効。筋肉には大きく分けて遅筋と速筋があり、遅筋は主に有酸素運動に使われる、長時間にわたって力を維持するための筋肉。速筋は瞬発的に大きな力を発揮する筋肉です。ラットプルなどで低負荷高回数の持続的な運動をします。

- 1、ラットプルダウンで背中中の筋肉を強化します。20回を3セット出来る負荷でトレーニングします。



- 1、ダンベルを持ちながら肩を真上に引き上げたら、肩の後ろで半円を描くように下ろします。



今月の休館日：3月25日（月）