



Andrej Vožič  
inštruktor fitnesa FZS  
osebni trener

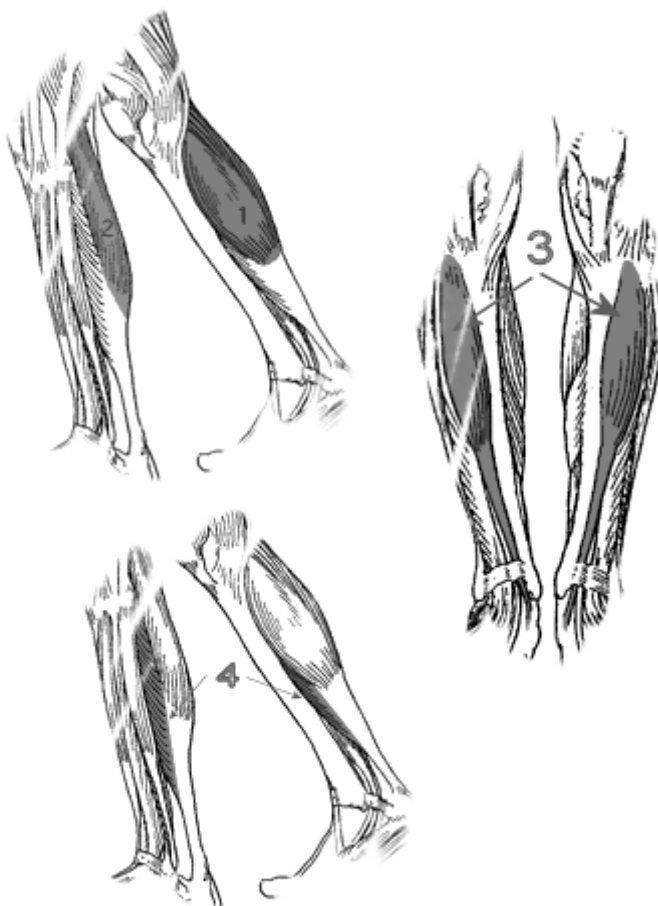
tel: 041-383-737  
email: andrej.vozic@gmail.com  
msn: therock@email.com

## Mišice Goleni.

Mišice goleni sestavlja večje število mišic, ki delujejo predvsem na skočni sklep. V članku bomo predstavili in se poglobili v tri pomembnejše mišice, in sicer gastrocnemius, soleus in tibialis anterior.

### **Anatomija:**

1. Gastrocnemius -  
medialna glava
2. Gastrocnemius -  
lateralna glava
3. Soleus
4. Tibialis anterior



## **Fiziologija:**

Kot sem že prej omenil mišice goleni delujejo na skočni sklep (gleženj). Posebnost tu je mišica Gastrocnemius, ki poleg skočnega deluje tudi na kolenski sklep, je biartikularna (poteka preko dveh sklepov). Mišici Soleus in Gastrocnemius sta zadolženi za plantarni upogib stopala (slika 1) (potisk stopala navzdol), mišica Tibialis anterior pa je njuna antagonistična (nasprotno delujoča) in skrbi za dorzalni upogib (slika 2) (dvig stopala navzgor).



Slika 1



Slika 2

## **Vaje za krepitev:**

Za krepitev Gastrocnemiusa in Soleusa je glavna vaja za krepitev dvig na prste. Soleus se krepi pri vseh različicah te vaje, medtem ko se Gastrocnemius aktivno vklaplja le kadar je kolenski sklep iztegnjen (kot je že zgoraj omenjeno je Gastrocnemius biartikularna mišica, zaradi česar na njeno aktivacijo vpliva položaj obeh sklepov. Pri pokrčenem kolenskem sklepu je mišica popuščena in ni raztegnjena na svojo delovno dolžino, kar pomeni da se zelo slabo aktivira med omenjeno vajo.) Za krepitev Gastrocnemiusa je najprimernejša vaja dvig na prste stoje (oziroma vsak dvig na prste, pri katerem je kolenski sklep zelo blizu popolne iztegnitve.), za krepitev Soleusa pa vsak dvig na prste ne glede na položaj kolena, še posebej sede (vedno kadar je kolenski sklep pokrčen), saj tako skoraj izklopimo sodelovanje Gastrocnemiusa. Glede na to da je Gastrocnemius dvoglava mišica lahko s podlaganjem stopala in rotacijo do neke mere izoliramo obremenitev željene glave.

Dvig stopal navzgor pa krepi Tibialis anterior. Pri tej vaji je zelo nerodna dodatna obtežitev, zato se najpogosteje izvaja na zato namenjenem trenažerju, na škripcu, ali pa s pomočjo trening partnerja. Treniranost te mišice je pomembna, saj povečuje aktivacijski potencial zadnjih mišic goleni, kar s pridom izkoriščajo marsikateri športniki.