

Andrej Vožič
inštruktor fitnesa FZS
osebni trener

tel: 041-383-737
email: andrej.vozic@gmail.com
msn: therock@email.com
www.osebnitrener.com/trener

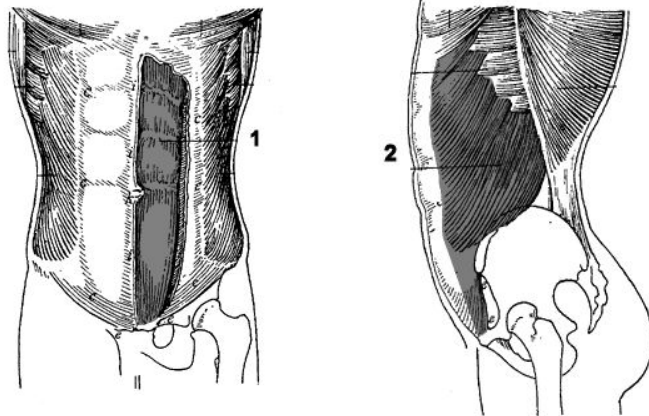
Mišice trebuha in mišice iztegovalke kolka

Za ta članek sem se odločil, da združim dve za vse zelo popularni mišični skupini. Mišice trebuha, upogibalke trupa, kot že ime pove so zadolžene za upogib trupa, en del pa še za rotacijo trupa (osredotočil se bom res samo na najpomembnejše mišice). Za iztegovalke kolka pa mislim da ime pove vse (tudi samo najpomembnejše mišice).

Anatomija:

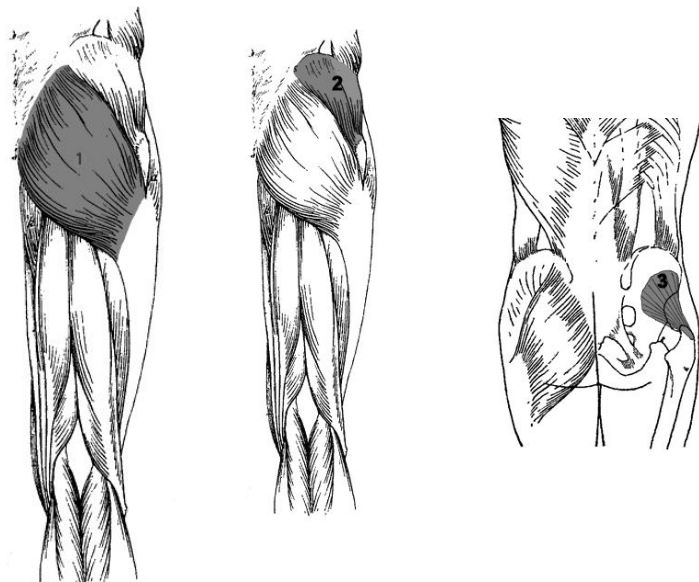
Mišice trebušne stene

1. Rectus abdominis
2. Oblique external
3. Oblique internal



Mišice iztegovalke kolka:

1. Gluteus maximus
2. Gluteus medius
3. Gluteus minimus



Fiziologija:

Mišice trebušne stene:

Kot je že zgoraj napisano opravljajo te mišice upogib v trebuhu (Rectus abdominis), rotacijo v trupu in pa lateralni odmik v telesu (Oblique).

Mišice iztegovalke kolka:

Njihov primarni namen je izteg kolka, sodelujejo pa še pri primiku (Gluteus maximus) in odmiku kolka (Gluteus medius in minimus).

Vaje za krepitev:

Vaje za krepitev trebušnih mišic so praktično vsi upogibi trupa oziroma trebušnjaki po domače povedano. Delamo jih lahko tako da dvigujemo zgornji del telesa, ali pa spodnji del (pri tem gibu je pomembno se med gibom pokrčijo trebušne mišice, samo dvig nog v kolku ni dovolj). Stranske trebušne (Oblique) mišice pa krepimo z rotacijami trupa in lateralnim odkomom.

Trebušne mišice so zelo pomembna mišična skupina, saj stabilizirajo trup pri izvajanju vaj. Zelo pomembne so tudi v športu, saj se praktično vsak gib začne iz telesa. Treniramo jih lahko na trenažerjih, s prosto težo, na škricih, z utežmi. Vaje za njihovo krepitev zagotovo ne smejo manjkati na planu treninga.

Iztegovalke kolka so skoraj zagotovo najbolj trenirana mišica marsikaterne fitneserke. Vaje za njihovo krepitev so iztegi v kolku, ki jih lahko upravljamo na napravi, na škricih, z lastno težo, sodelujejo pa tudi pri vajah: izpadni korak, globoki počep in mrtvi dvig z iztegnjenimi nogami.

Njihova treniranost je pomembna za vsakega tekača, še posebej za sprinterje.

Da za konec še citiram neko obiskovalko fitnesa, ki mi je dejala: »To je najlepša mišica na telesu.«