



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 zadnje lože

Mišice zadnje lože imenujemo zadnje stegenske mišice. Le-te delujejo preko kolenskega sklepa, kakor tudi na kolčnega sklepa. V ta sklop spadajo mišice biceps femoris, semimembranosus in semitendinosus.

### Anatomija:

1. Biceps femoris – dolga glava
2. Biceps femoris – kratka glava
3. Semitendinosus
4. Semimembranosus



### Fiziologija:

Zgoraj naštete mišice, z izjemo kratke glave bicepsa, potekajo preko obeh, kolenskega in kolčnega sklepa. V kolenu so zadolžene za upogib kolena (pri tem gibu pomaga tudi že v prejšnjem članku omenjen gastrocnemius) ter za rotacije v kolenu, medtem ko v kolčnem sklepu (z izjemo kratke glave bicepsa) sodelujejo pri iztegu kolka.



## **Vaje za krepitev:**

Kakor je že zgoraj omenjeno te mišice sodelujejo pri upogibu kolena in iztegu kolka, kar pomeni, da jih lahko krepimo preko obeh sklepov. V kolenskem sklepu izvajamo vajo upogib kolena. To vajo lahko izvajamo na trenažerju (vrste trenažerjev so stoječi, ležeči in sedeči) ali pa s prosto težo (opis vaje bom izpustil, saj je za začetnika prezahtevna). Zgoraj naštete mišice so biartikularne (potekajo preko dveh sklepov), zato na njihovo aktivacijo vpliva tudi položaj v kolku. V primeru aktivacije preko kolenskega sklepa mora biti telo izravnano, zato je najprimernejša izvedba trenažerja tista pri kateri smo v stoječem položaju.

Vaje s katerimi krepimo zadnjo ložo so mrtvi dvig z iztegnjenimi nogami, predklon, »good morning«... Tukaj moramo biti pozorni na to, da so kolena iztegnjena (oziroma skoraj iztegnjena, nikoli čisto zakljenjena), saj le na ta način pravilno aktiviramo vse mišice.

Zadnje stegenske mišice so zelo pomembne pri mnogih športih, kakor tudi v vsakdanjem življenju. V današnjem času se te mišice zapostavljajo, krepijo pa se predvsem sprednje stegenske mišice. Tu lahko pride do nesorazmerja med tema dvema sklopoma, kar lahko pripelje k bolečinam v kolenskem sklepu. Za sprinterje je celo zaželeno, da imajo razmerje moči med zadnjimi in sprednjimi stegenskimi mišicami v prid zadnjim.

Ne smemo pa pozabiti, da so te mišice tudi ključne pri stabilizaciji kolenskega sklepa.