



Andrej Vožič  
inštruktor fitnesa FZS  
osebni trener

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

## Sprednje stegenske mišice

Pod imenom sprednje stegenske mišice mislimo predvsem na kvadriceps femoris, ki je najmočnejša in največja mišica v telesu. Deluje preko kolenskega, kakor tudi preko kolčnega sklepa (samo ena glava).

### Anatomija:

1. Rectus Femoris
2. Vastus Lateralis (Externus)
3. Vastus Intermedius (poteka pod Rectus Femoris in zato na sliki ni viden)
4. Vastus Medialis (Internus)



### Fiziologija:

Kot sem že zgoraj omenil je mišica kvadriceps zadolžena za gibanje v kolenu in sicer za izteg kolena. Pomaga tudi pri rotacijah v kolenu. V kolčnem sklepu pa je dejavna samo ena glava te mišice in sicer Rectus Femoris, ostale tri pa se priraščajo pod kolčnim sklepom na stegnenico.

### Vaje za krepitev:

Za krepitev sprednjih stegenskih mišic obstaja veliko različnih vaj. Kot najpomembnejšo bi izpostavil počep, ki ga lahko izvajamo na več načinov (amplituda, prijem uteži oziroma lokacija obtežitve), odvisno od ciljev ki smo si jih zastavili pri krepitvi te mišice. Zelo uporabne so še mrtvi dvig, izpadni korak, potisk na napravi, izteg kolena na napravi...

Pri počepu bi izpostavil, da je ključna pravilnost izvedbe, saj je ob nepravilni tehniki velika možnost poškodb. Kvadriceps se najlepše anabolno odziva pri velikih obremenitvah (pri katerih se generira velika sila) in malo nižjih ponavljanjih.

Malo se spomnimo pomena besede biartikularnost iz prejšnjih člankov. Rectus femoris je glava kvadricepsa ki poleg kolena poteka tudi čez kolčni sklep, kar pomeni, da je njena aktivacija odvisna tudi od položaja v kolku. Manjši kot je kot v kolku, manj sodeluje pri izvedbi.

Rectus femoris krepimo preko kolka z upogibom v kolku (dvig nog), zraven pa se krepijo še Iliopsoas, Pectineus, Sartorius(krojaška mišica) in Tensor Fasciae Latae.

Z različnimi izvedbami vaj lahko aktiviramo nekatere glave bolj kot druge, kar se uporablja pri saniranju različnih poškodb kolena in rehabilitaciji po poškodbah.

Ne smemo pozabiti tudi vloge kvadricepsa pri stabilizaciji kolenskega sklepa.