



Andrej Vožič
inštruktor fitnesa FZS
osebni trener

tel: 041-383-737

email: andrej.vozic@gmail.com

msn: therock@email.com

Uvod k seriji člankov: Uporabna anatomija

Za pisanje teh člankov sem se odločil iz več razlogov. Kot glavni razlog bi izpostavil to, da bi moral vsak, ki se vsaj malo ukvarja s športom, biti seznanjen z motoriko svojega telesa, ki je baza za osnovno poznavanje krepilnih vaj in njihovo pravilno izvajanje. Predvsem želim osvetliti povezavo med poznavanjem anatomije telesa, zlasti skeletnih mišic in skeleta ter določenimi vajami za krepitev le-teh.

Osredotočil se bom le na glavne mišične skupine ter njihove najpomembnejše funkcije. V člankih bom predstavil mišično skupino, jo analiziral, umestil v telo, opisal nekatere njene funkcije in lastnosti ter predstavil najpogostejše vaje za njihovo krepitev.

V prvem članku bom predstavil mišice goleni. Objavljen bo v prvi polovici februarja.

