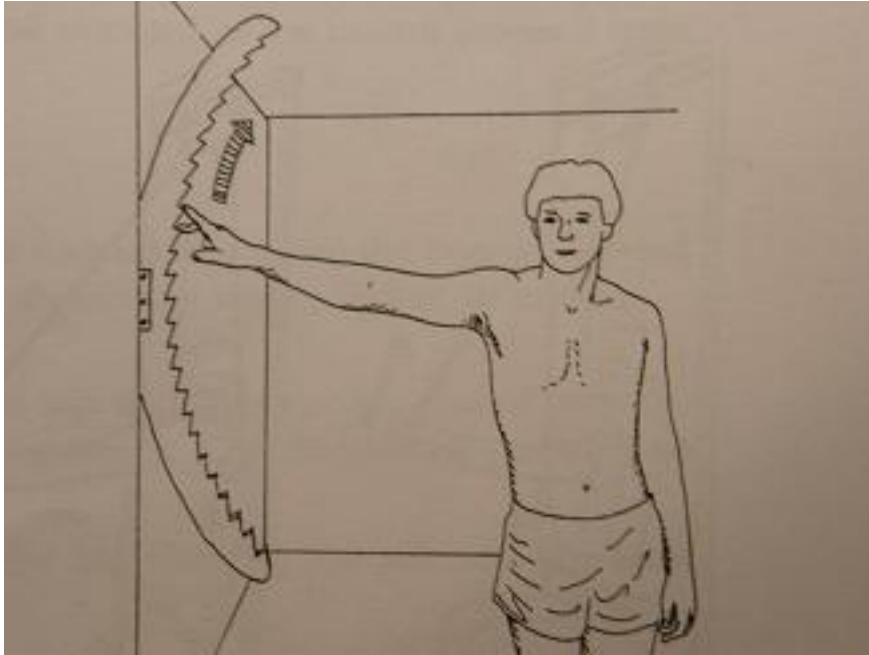


WALL CLIMBING



UGOTAVLJANJE SKRAJŠAV

VEDNO PREVERJAMO OBE STRANI!!!

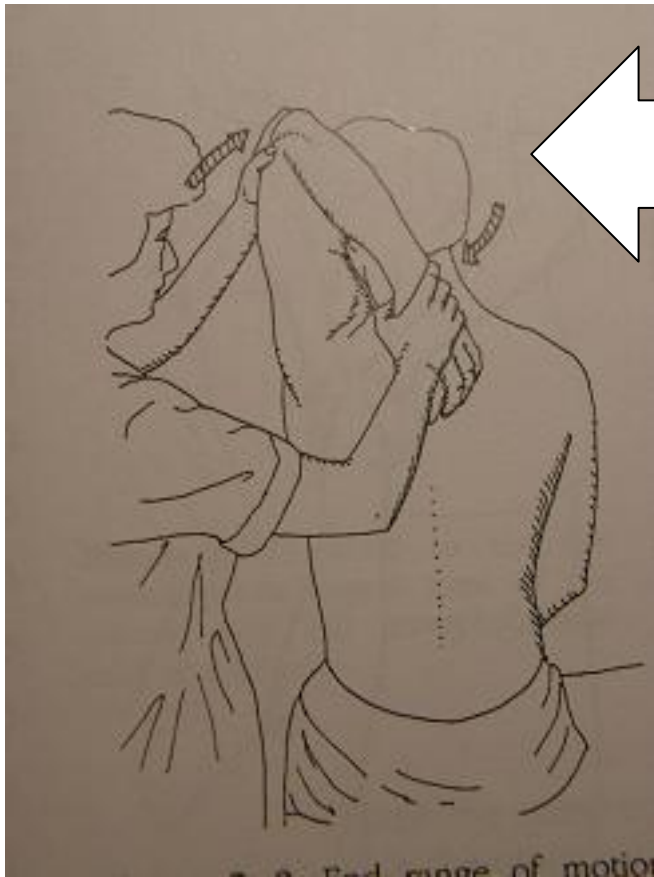


M. BICEPS BRACHII

ROKA JE PREKO MIZE

Z ROKO GREMO V
RETROFLEKSIJO DO TAM
KO GRE.

Z DESNO ROKO PRIMEMO
NAD ZAPESTJEM, Z LEVO
ROKO PRIMEMO NA
DISTALNI DEL HUMERUSA



M. TRICEPS BRACHII

KONČNA ELEVACIJA IN
FLEKSIJA V KOMOLČNEM
SKLEPU

Z DESNO ROKO PRIMEO NAD
ZAPESTJEM Z LEVO ROKO
PRIMEMO NA DISTALNI DEL
HUMERUSA

KLARA MATEMATIK PILKO



M. FLEXOR DIGITORUM PROFUNDUS

Z DESNO ROKO PRIMEMO NAD
ZAPESTJEM, Z LEVO ROKO ČEZ ZADNJE
FALANGE

M.FLEXOR DIGITORUM SUPERFICIALIS

Z DESNO ROKO PRIMEMO NAD
ZAPESTJEM, Z LEVO ROKO ČEZ II.
FALANGE

POZOR !!!

**DORZALNA FLEKSIJA JE PASIVNA ZATO
NE RAZTEZAMO MIŠIČ**



**M. EXTENSOR DIGITORUM
COMMUNIS**

Z DESNO ROKO PRIMMO NAD
ZAPESTJEM, LEVO ROKO PA
OBJAMEMO PRSTE PREKO
VOLARNE STRANI.

POZOR!!!

**VOLARNA FLEKSIJA JE PASIVNA
ZETO NE RAZTEZAMO TEH
MIŠIČ!!!**



FLEKSIJA KOLKA

Z DESNO ROKO PRIMEŠ NAD GLEŽNJEM NA POSTERIORNI STRANI, Z LEVO ROKO PRIMEŠ NAD KOLENOM

ADDUKTORJI KOLKA

I. NAČIN

Z DESNO ROKO PRIMEŠ MEDIALNI DISTALNI DEL FEMURJA, Z LEVO ROKO ZA MEDENICO

II. NAČIN-TESTIRANJE M. GRACILIS, KER GRE ČEZ KOLENSKI SKLEP

KOLENO JE V FLEKSIJI IN VISI ČEZ MIZO

Z DESNO ROKO PRIMEŠ POD KOLENOM V KOLENSKO GUBO, Z LEVO ROKO PRIMEŠ MEDIALNI DISTALNI DEL FEMURJA

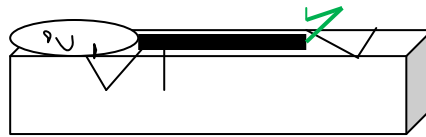
M. SOLEUS IN GASTROCNEMIUS

NAREDI IZPADNI KORAK Z MAX. DORZALNO FLEKSIJO IN EKSTENZIJO KOLENA ZA GASTROCNEMIUS GLEDAŠ ZADNJO NOGO (POČASI FLEKTIRAŠ SPREDNJO NOGO) ZA M. SOLEUS GLEDAŠ SPREDNJO NOGO(POČASI FLEKTIRAŠ ZADNJO NOGO)

M. RECTUS FEMORALIS

FLEKSIJA V KOLENU-NASLONIŠ NA TREBUH IN EKSTENZIJA V KOLKU-PRIMEŠ NA ANTERIORNI DISTALNI DEL FEMURJA

ALI



KER JE DVOVKLEPNA MIŠICA JO LAHKO TESTIRAMO NA TREBUHU PRIMEMO DISTALNI DEL GOLENI IN GREMO DO KONCA GIBA

