6.4 Medicinska gimnastika (vježbe za m.quadriceps)

Vežbama za jačanje m quadricepsa ujedno jačamo mišiće cele noge, a pri zatezanju stopala i odizanju noge od podloge istežemo mišiće stražnje strane potkolenice-m.triceps surae, m.tibialis posteria, m.flexor hallucis longus, te m. flexor digitorum longus. Te istezanje mišića stražnje lože natkolenice a to su; m.biceps femoris, m.semitendinosus, m.semimembranosus.

-VEŽBE NA LEĐIMA:

* zatezati stopala
* kružiti stopalima u jednu pa u drugu stranu
* podizati zategnutu nogu do visine drugog stopala, pa obe zajedno
* prsti prema van, zategnuti mišiće, podižemo nogu u visini drugog stopala
* prsti prema unutra, zategnuti mišiće, podižemo nogu u visini drugog stopala
* zategnuti stopala, podići nogu malo od podloge, pa nogu odmičemo u stranu (jednu pa drugu)
* zategnuti stopala, jedna noga u stranu po podlozi, druga za njom, obe podići i vratiti u sredinu
* zategnuti stopala, saviti nogu u kolenu, pa ispružiti kao da nešto guramo
* zategnuti stopala, saviti obe noge u kolenima pa ispružati u vis i ispružene spustiti na podlogu
* zategnuti stopala, podići noge od srunjače pa raditi «makazice»
* zategnuti stopala, podići noge od podloge pa voziti «bicikl», pa u suprotnom smeru
* ispružiti noge, staviti jastuk ispod kolena, zategnuti stopala, pa kolenima pritiskati jastučić
* jastuk između stopala, zategnuti stopala, napeti mišiće pa petama stisnuti jastuk
* jastuk između stopala, zategnuti stopala, napeti mišiće pa odizati stopalima jastuk
* saviti noge, staviti jastuk između kolena, napeti mišiće i kolenima pritiskati jastuk
* saviti noge, ispružamo potkoljenicu u visini koljena, zadržimo pa opustimo, pa drugu

NA BOK: (desni)- zdravi

* podizati bolesnu nogu u visini kuka
* zategnuti stopala, podići nogu, s njom napred, nazad, pa opustiti
* zategnuti stopalo, podići nogu, saviti je u kolenu, pa opustiti
* noga ostaje savijena, stopala zategnuta, nogu podižemo savijenu iz kuka
* noga savijena, odižemo samo koleno

NA BOK: (levi)-bolesni

bolesna ispružena, a zdrava preko nje, bolesnu ispružamo u vis

NA STOMAKU:

* prstima se oslanjamo o strunjaču i odižemo kolena
* podizati jednu po jednu nogu ispruženu iz kuka, prsti prema strunjači
* savijati jednu po jednu nogu u kolenu
* savijati obe pa ispružati noge savi jene, podižemo nogu iz kuka

SEDEĆI:

noge savijene, podižemo nogu iz kuka

raširiti noge, pa rukama prema sredini