



VIŠEŠKOLNA MEDICINSKA

ŠKOLA ZDRAVSTVENA

VJEŽBE ZA RAMENI POJAS I RUKE- 1.dio

Dr sc.med. Dragana Bojinović-Rodić



VJEŽBE ZA RAMENI POJAS I RUKE

- Rameni pojas i ruke imaju veoma značajnu ulogu u sistemu za kretanje.
- Oni su praktični realizatori radnih, higijenskih, nutricionih, voljnih, zabavno-
- rekreativnih, sportskih, edukativnih i mnogih drugih aktivnosti čovijeka. Aktivnosti ruku se obavljaju u prostoru koji zahvataju ili preko sredstava u proširenom i zahvaćenom prostoru.
- Rameni pojas je specifičan po tome što nije čvrsto fiksiran za trup i praktično je položen u vidu prstena koji, pri funkcionisanju, klizi po grudnom košu.



VJEŽBE ZA RAMENI POJAS I RUKE

- Vježbe za rameni pojas su značajne za popravljjanje i održavanje dobre funkcionalnosti ramenog pojasa.
- Dobra funkcija ramenog pojasa direktno daje potporu i fiksaciju rukama tokom njihovog funkcionisanja.
- Vježbe ramenog pojasa su sistematizovane prema ciljevima na:
 1. **Vježbe za istezanje mišića ramenog pojasa**
 2. **Vježbe aktivnim pokretima ramenog pojasa**
 3. **Vježbe izometrijskim kontrakcijama protiv otpora**
 4. **Vježbe ramenog pojasa aktivnim pokretima u zatvorenom kinetičkom lancu.**



1. Vježbe za istezanje mišića ramenog pojasa

- Početni položaj za izvođenje vježbe je **stojeći**.
- **Vježba 1. Vježbe za istezanje *m. pectoralis major* i *minor* istezanjem grudnog koša**
- Pozicija trupa i dijelova tijela: stoji se u uglu sobe i jedna noga je iskoračena, a podlaktice su položene na zid. Tokom izvođenja vježbe trup se održava opruženim u liniji.
- Način izvođenja vježbe: trup se pod kontrolom ruku lagano spušta naprijed prema zidu do kontakta sa njim. U postignutom položaju učini se izdržaj, a potom se tijelo vrati u početni položaj.
- Vježbom se povećava elastičnost mišića prednje strane grudnog koša.



**Chest
Stretches**



1. Vježbe za istezanje mišića ramenog pojasa

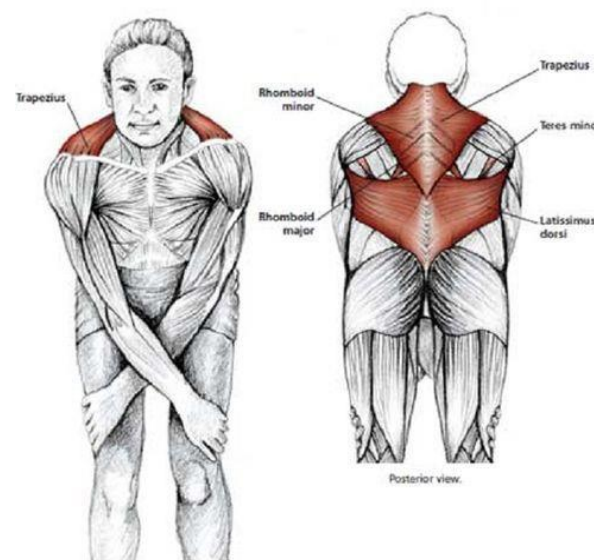
- Početni položaj za izvođenje vježbe je **sjedeći na stolici**.
- **Vježba 1. Vježbe za istezanje *m.serratus anterior* istezanjem bočne strane grudnog koša**
- Pozicija trupa i dijelova tijela: trup je nagnut lako naprijed, a šake su na leđima i ručje ruke koja će se istezati se obuhvata drugom šakom.
- Način izvođenja vježbe: ručje se lagano povlači nagore uz leđa i izvrši se izdržaj. Šake se vrate u početni položaj, izvrši se relaksacija pa se vježba ponavlja.
- Vježbom se isteže i povećava elastičnost mišića bočne strane grudnog koša.





1. Vježbe za istezanje mišića ramenog pojasa

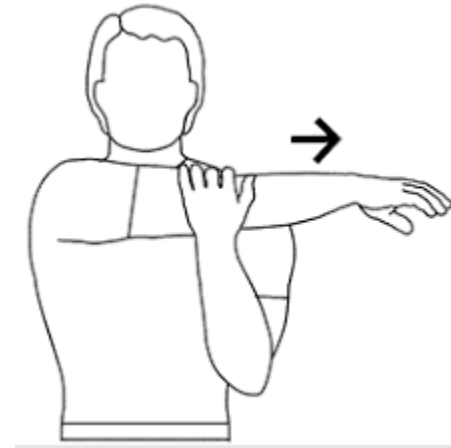
- **Vježba 2. Vježbe za istezanje *m.rhomboideus major* i *minor* istezanjem međulopatične regije**
- Pozicija trupa i dijelova tijela: trup je nagnut lako unaprijed, a ruke su opružene u laktovima i prekrštene na butinama.
- Način izvođenja vježbe: trup se savija naprijed, ruke se više ukrštaju i čini se pokušaj da se podloga dosegne prstima. Trup i ruke se vrte u početni položaj, izvrši se relaksacija pa se vježba ponavlja.
- Vježbom se vrši istezanje i povećanje elastičnosti mišića između lopatica.





1. Vježbe za istezanje mišića ramenog pojasa

- **Vježba 3. Vježbe za istezanje *m.rhomboideus major* i *minor* istezanjem preko lopatice jednostrano**
- Položaj trupa i dijelova tijela: držanje trupa je uspravno i koretno, a ruka preko koje se vrši istezanje postavi se sa opruženim laktom koso preko grudnog koša a ručje se obuhvati šakom druge šake.
- Način izvođenja vježbe: rame se pomjera naprijed, a istovremeno se šakom bočno povlači ručje iste ruke. Ruka i rame se vrate u početni položaj, izvrši se relaksacija pa se vježba ponavlja na istoj ili na drugoj strani.
- Vježbom se isteže jedna strana između lopatica povećava se elastičnost mišića iste regije.





1. Vježbe za istezanje mišića ramenog pojasa

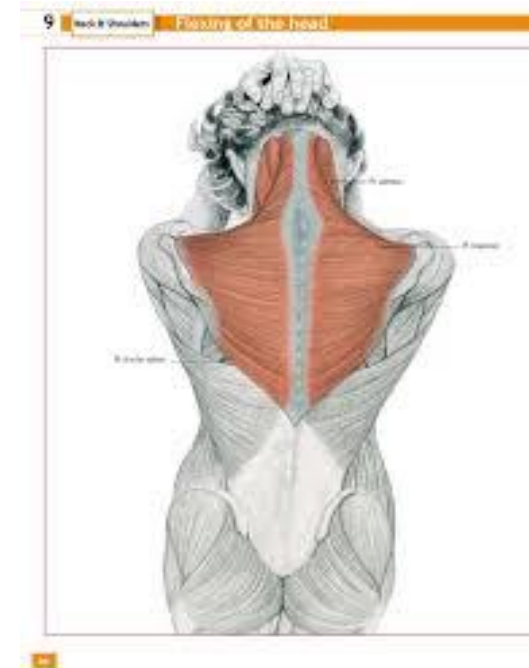
- **Vježba 4. Vježbe za istezanje gornjeg snopa *m.trapezius* bočnim pomjeranjem glave i vrata**
- Pozicija trupa i dijelova tijela: bočne ivice sjedišta se obuhvate prstima šaka, pa se jedna šaka postavi prstima iznad uha glave na strani koja se isteže.
- Način izvođenja vježbe: prenjačeći bradom glava se kreće ka strani gdje je ruka odignuta i istovremeno naprijed ka grudima, a rukom se potpomaže pokret i izdržaj. Glava se vrati u početni položaj, relaksira se pa se vježba ponovi na istoj ili na suprotnoj strani
- Vježbom se vrši istezanje i povećanje elastičnosti gornjeg snopa *m.trapezius-a*.





1. Vježbe za istezanje mišića ramenog pojasa

- **Vježba 5. Vježba za istezanje donjeg i srednjeg dijela *m.trapezius* istezanjem između lopatica**
- Pozicija trupa i dijelova tijela: trup je lako nagnut naprijed, ruke su prekrštene na butinama, a tokom vježbanja laktovi se održavaju opruženim.
- Način izvođenja vježbe: trup se savija naprijed, a šake se kreću nadole prema podu. Ruke i trup se poslije toga vrata u početni položaj, izvrši se relaksacija pa se vježba ponavlja.
- Vježbom se isteže dio između lopatica i povećava se elastičnost mišića iste regije.





1. Vježbe za istezanje mišića ramenog pojasa

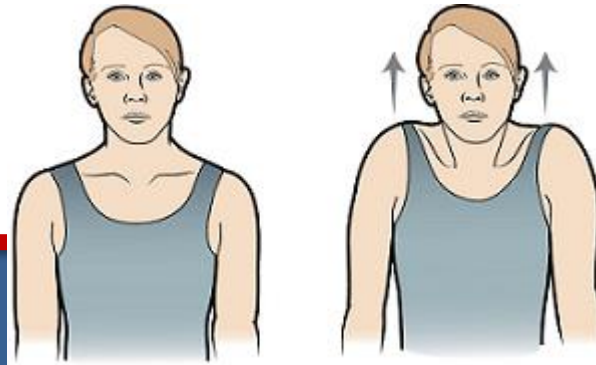
- **Vježba 6. Vježbe za istezanje *m.levator scapulae* istezanjem gornjeg dijela lopatica i vrata**
- Pozicija trupa i dijelova tijela: držanje trupa je uspravno i korektno, a na strani koja se isteže šakom se obuhvata ivica sjedloša stolice, a drugom šakom se obuhvati potiljak glave na strani koja se isteže.
- Način izvođenja vježbe: glava se malo okrene prema strani koja se ne isteže, pa se glava rukom polako povuče nadole i pomogne se izdržaj. Glava se vrati u početni položaj, izvrši se relaksacija pa se vježba ponavlja na istoj ili na drugoj strani.
- Efekat vježbe je istezanje i povećanje elastičnosti gornjeg dijela ramenog pojasa.





2. Vježbe aktivnim pokretima ramenog pojasa

- Početni položaj je **ležeći na leđima na čvrstoj podlozi**.
- **Vježba 1. Vježba aktivnim odizanjem ramenog pojasa**
- Pozicija trupa i dijelova tijela: ruke su opružene pored tijela i tako ostaju tokom izvođenja vježbe.
- Način izvođenja vježbe: ramena se istovremeno pomjeraju nagore prema glavi uz izdržaj, a potom se vrate u početni položaj, aktivni mišići se opuste pa se vježba ponavlja.
- Vježbom se zatežu mišići na gornjoj strani ramenog pojasa i povećava se snaga aktivnih mišića.





2. Vježbe aktivnim pokretima ramenog pojasa

- **Vježba 2. Vježbe aktivnim pokretima ramenog pojasa podizanjem ramena naprijed uz opružene ruke**
- Pozicija trupa i dijelova tijela: ruke sa opruženim laktovima su uspravljene ka tavanici.
- Način izvođenja vježbe: ruke se istovremeno pružaju ka tavanici uz izbacivanje ramena naprijed i uz izdržaj, a potom se vrate u početni položaj i vježba se ponavlja.
- Vježbom se istežu zadnje bočne strane grudnog koša i mišići pripojeni na lopatici, a povećava se i snaga aktivnih mišića.





2. Vježbe aktivnim pokretima ramenog pojasa

- **Vježba 3. Vježbe aktivnim pokretima ramenog pojasa guranjem ruku pored tijela prema stopalima**
- Pozicija trupa i dijelova tijela: ruke su položene pored tijela.
- Način izvođenja vježbe: šake se lagano guraju prema stopalima paralelno sa osovinom trupa i na kraju kretanja je izdržaj, pa se ruke vrate u početni položaj.
- Vježbom se povećava snaga mišići bočnih strana grudnog koša.





2. Vježbe aktivnim pokretima ramenog pojasa

- Početni položaj je **ležeći na trbuhu na čvrstoj podlozi**.
- **Vježba 1. Vježbe aktivnim pokretima ramenog pojasa povlačenjem ruke koja visi pored postelje naviše**
- Pozicija trupa i dijelova tijela: ruka i rame su van ivica terapijskog stola i tokom izvođenja vježbe ruka uz opružen lakat slobodno visi prema podu.
- Način izvođenja vježbe: lopatica se povlači unazad do spajanja sa drugom lopaticom uz izdržaj. Ruka se polako vrati u početni položaj, relaksiraju se aktivirani mišići, pa se vježba ponavlja.
- Vježbom se povećava snaga mišića između lopatica.





2. Vježbe aktivnim pokretima ramenog pojasa

- **Vježba 2. Vježbe aktivnim pokretima ramenog pojasa bočnim odizanjem ruke do horizontale**
- Pozicija trupa i dijelova tijela: ruka i rame su van ivice terapijskog stola i tokom izvođenja vježbe ruka uz opruženi lakat slobodno visi prema podu, a palac je okrenut naprijed.
- Način izvođenja vježbe: ruka se bočno odiže uvis do horizontale u nivou ramena. Ruka se polako vrati u početni položaj, izvrši se relaksacija pa se vježba ponavlja.
- Vježbom se povećava snaga mišića između lopatica.





2. Vježbe aktivnim pokretima ramenog pojasa

- **Vježba 3. Vježbe aktivnim pokretima ramenog pojasa povlačenjem lakta i lopatice unazad**
- Pozicija trupa i dijelova tijela: ruka i rame su van ivice terapijskog stola i ruka slobodno visi prema podu sa opruženim laktom.
- Način izvođenja vježbe: ruka se povlači uvis unazad uz savijanje lakta i istovremeno povlačenje lopatice unazad do dodirivanja sa drugom. Ruka se polako vrati u početni položaj, izvrši se relaksacija pa se vježba ponavlja.
- Vježbom se povećava snaga mišića između lopatica.





2. Vježbe aktivnim pokretima ramenog pojasa

- **Vježba 4. Vježbe aktivnim retrakcijom lopatica u položaju za sklekove**
- Pozicija trupa i dijelova tijela: tijelo je opruženo u liniji sa nogama i održava se ukrućenim tokom izvođenja vježbe, a ruke su opružene u poziciji za izvođenje sklekova.
- Način izvođenja vježbe: tijelo se spušta ka podlozi klizanjem lopatica unazad tako da se lopatice spoje, a laktovi se zadrže opruženim. Tijelo se vrati nagore u početni položaj, pa se vježba ponavlja.
- Vježbom se povećava snaga mišića prednje i zadnje strane ramenog pojasa i grudnog koša.



2. Vježbe aktivnim pokretima ramenog pojasa



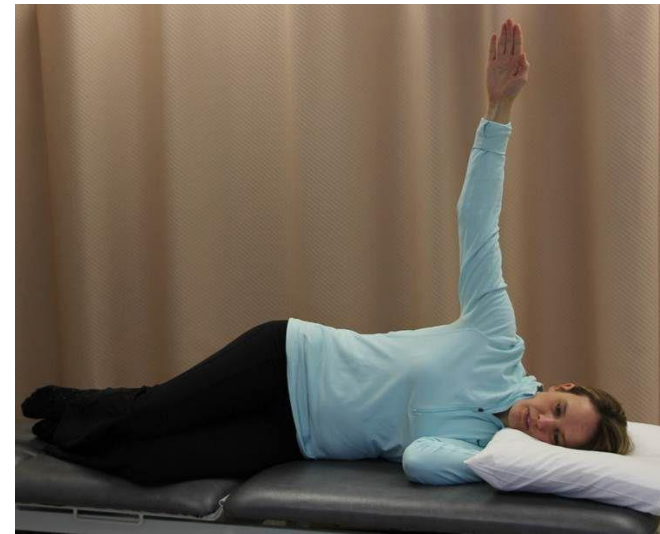
- **Vježba 5. Vježbe aktivnim pokretima ramenog pojasa modificovanim sklekovima na koljenima**
- Pozicija trupa i dijelova tijela: tijelo je opruženo u liniji sa natkoljenicama i održava se ukrućenim tokom izvođenja vježbe, koljena su obostrano savijena, a ruke su u poziciji za izvođenje sklekova sa šakama u nivou glave.
- Način izvođenja vježbe: tijelo se rukama podiže nagore sve do opružanja laktova uz oslonac preko šaka i na koljena. Poslije toga se tijelo lagano spušta nazad na podlogu. Vježba se ponavlja.
- Vježbom se povećava snaga muskulature ramenog pojasa.





2. Vježbe aktivnim pokretima ramenog pojasa

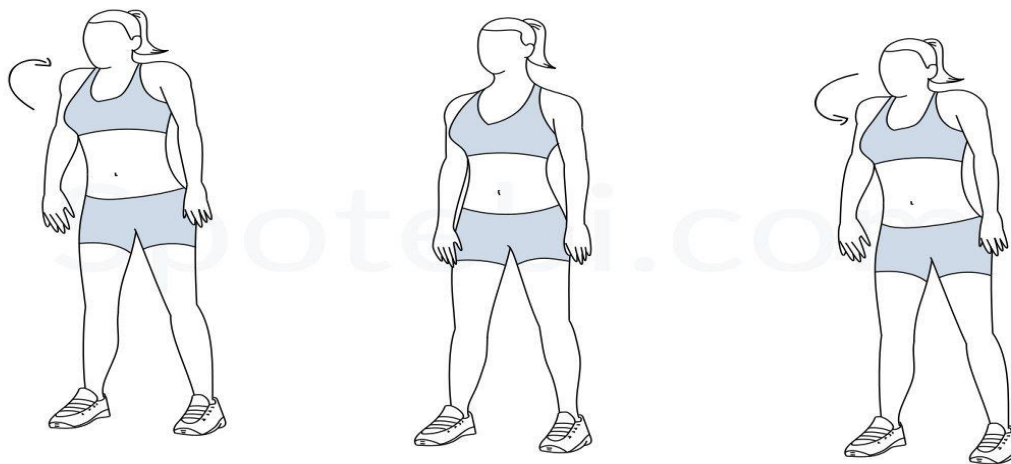
- Početni položaj je **ležeći na boku**.
- **Vježba 1. Vježbe aktivnim pokretima ramenog pojasa odizanjem opružene ruke**
- Pozicija trupa i dijelova tijela: ruka je uz opruženi lakat u ramenu vertikalno odignuta prema tavanici.
- Način izvođenja vježbe: ruka se gura prema tavanici uz klizanje lopatice i uz izdržaj. Ruka se polako vrati u početni položaj i vježba se ponavlja.
- Efekat vježbe: istežanje i povećanje snage muskulature prednje i zadnje strane grudnog koša i lopatice.





2. Vježbe aktivnim pokretima ramenog pojasa

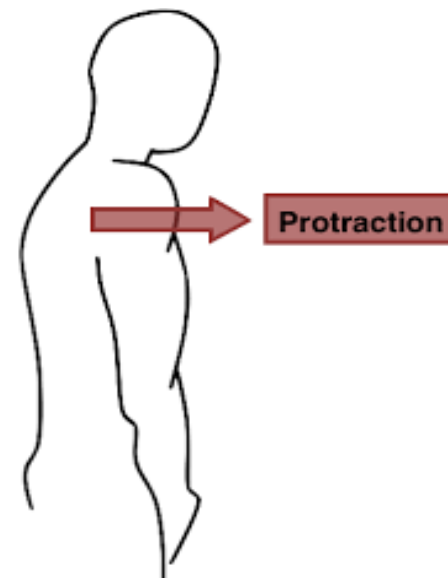
- Početni položaj je **stojeći ili sjedeći** sa pravilnim držanjem tijela.
- **Vježba 1. Vježbe aktivnim odizanjem ramenog pojasa**
- Pozicija trupa i dijelova tijela: ruke su pored tijela.
- Način izvođenja vježbe: rameni pojas se odiže uvis prema ušima, uz izdržaj. Ramena se polako vrata u početni položaj i vježba se ponavlja.
- Vježbom se povećava snaga mišića gornjeg dijela ramenog pojasa i vrata.





2. Vježbe aktivnim pokretima ramenog pojasa

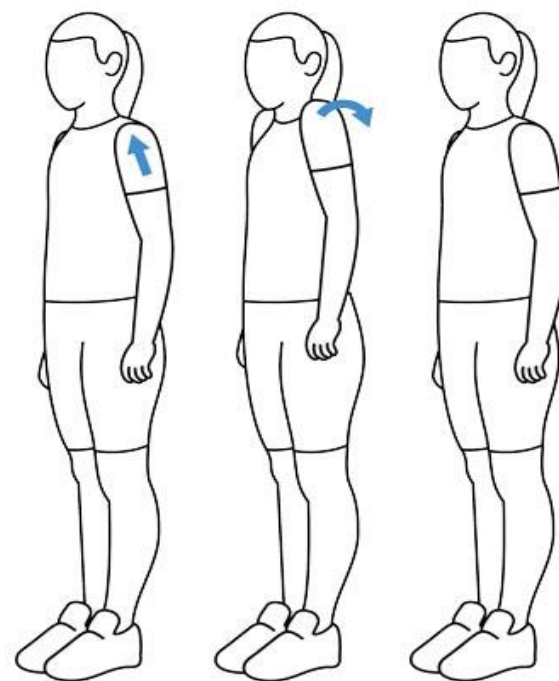
- **Vježba 2. Vježbe aktivnim odizanjem ramenog pojasa uvis i naprijed**
- Pozicija trupa i dijelova tijela: ruke su pored tijela.
- Način izvođenja vježbe: ramena se odižu nagore i naprijed prema nosu uz izdržaj. Polako se ruke vrate u početni položaj i vježba se ponavlja.
- Vježbom se povećava snaga mišića mišići gornjeg dijela ramenog pojasa i vrata.





2. Vježbe aktivnim pokretima ramenog pojasa

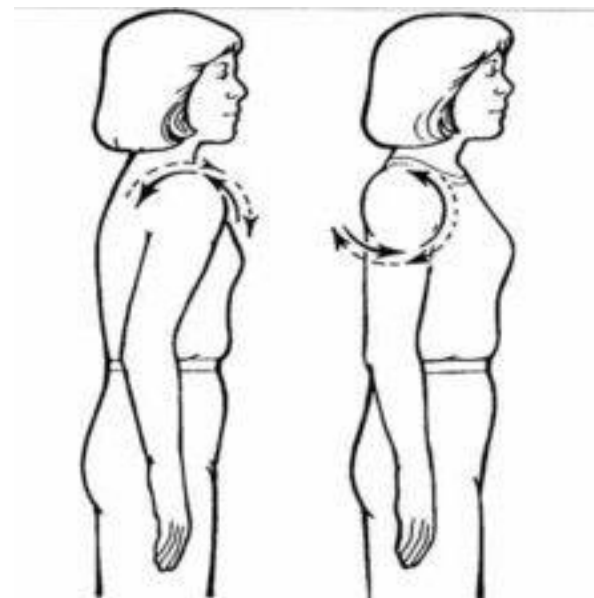
- **Vježba 3. Vježbe aktivnim podizanjem ramenog pojasa uvis i unazad**
- Pozicija trupa i dijelova tijela: ruke su pored tijela.
- Način izvođenja vježbe: rameni pojas se podigne uvis i nazad prema potiljku, uz izdržaj. Polako se rameni pojas vrati u početni položaj i vježba se ponavlja.
- Vježbom se povećava snaga mišića gornjeg dijela ramenog pojasa i vrata.





2. Vježbe aktivnim pokretima ramenog pojasa

- **Vježba 4. Vježbe aktivnim kruženjem ramenog pojasa naprijed**
- Pozicija trupa i dijelova tijela: ruke su pored tijela.
- Način izvođenja vježbe: rameni pojas se zabaci nazad, pa se podigne uvis i prema ušima, zatim se nastavi pomjeranje naprijed pa nadole prema početnoj poziciji. Ovaj pokret treba da se izvede kao kružni pokret. Vježbu ponoviti. Vježba se može izvesti na jednoj strani pa na drugoj, a takođe se može naizmjenično ili istovremeno simetrično obostrano. Vježba se takođe može izvršiti rotacijom u suprotnom smjeru i na početku da se lopatice spoje nazad tako što ramena idu nadole, pa naprijed, pa nagore, uz nastavljanje glatkog kružnog kretanja unazad.
- Vježbom se zatežu mišići ramenog pojasa i povećava se snaga tretiranih mišića.





2. Vježbe aktivnim pokretima ramenog pojasa

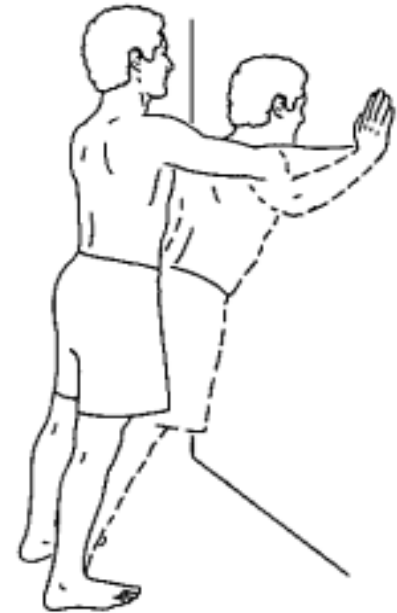
- **Vježba 5. Vježbe aktivnim spajanjem lopatica nazad**
- Pozicija trupa i dijelova tijela: šake se obuhvate iza leđa.
- Način izvođenja vježbe: lopatice se lagano guraju nazad i približavaju do dodirivanja uz izdržaj. Ramena se polako vrata u početni položaj i vježba se ponavlja.
- Vježbom se povećava snaga miškulature između lopatica.





2. Vježbe aktivnim pokretima ramenog pojasa

- **Vježba 6. Vježbe aktivnim pokretima ramenog pojasa preko stojećih skleкова**
- Pozicija trupa i dijelova tijela: šake su postavljene na zid na nivou i u širini ramena. Tokom izvođenja vježbe kičma se održava u opruženoj liniji sa nogama.
- Način izvođenja vježbe: tijelo se približi prema zidu sa rukama savijenim u laktovima, a potom se tijelo potiskuje unazad opružanjem laktova. Vježba se ponavlja
- Vježbom se povećava snaga mišića ramenog pojasa, trupa i nogu.





2. Vježbe aktivnim pokretima ramenog pojasa

- **Vježba 7. Vježbe aktivnim pokretima ramenog pojasa u položaju za stojeće sklekove**
- Pozicija trupa i dijelova tijela: šake su postavljene na zid na nivou i u širini ramena. Tokom izođenja vježbe laktovi se održavaju opruženim, a kičma uspravno.
- Izvođenje vježbe: tijelo se udaljava od zida preko pokreta ramenog pojasa, zatim se dopusti tijelu da lagano pada prema zidu dok se lopatice ne spoje. Vježba se ponavlja.
- Vježbom se povećava snaga mišića lopatice.





2. Vježbe aktivnim pokretima ramenog pojasa

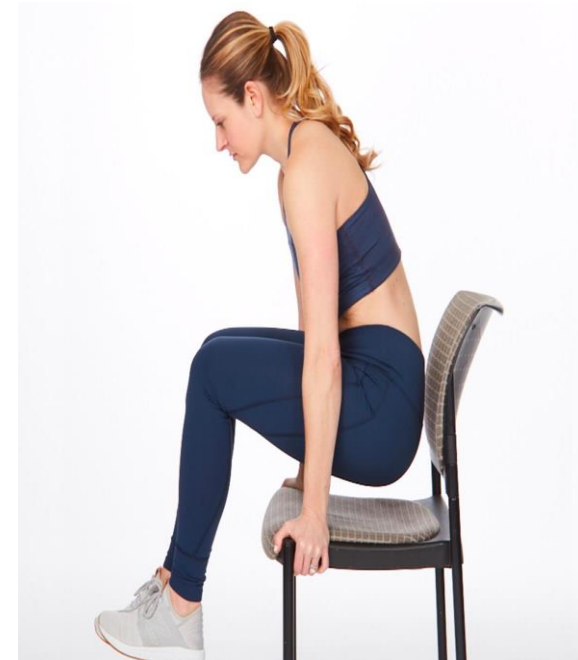
- Početni položaj je **sjedeći** sa opruženim nogama na ravnoj podlozi.
- **Vježba 1. Vježbe aktivnim odizanjem tijela preko ruku pokretima ramenog pojasa**
- Pozicija trupa i dijelova tijela: šake ili pesnice su oslonjene na podlogu preko kukova.
- Način izvođenja vježbe: rukama sa opruženim laktovima se pritiska nadole pri čemu se tijelo odiže od podloge. Tijelo se lagano vrati u početni položaj pa se opusti i vježba se ponovi.
- Vježbom se povećava snaga mišića ramenog pojasa i zadnje strane nadlaktice .





2. Vježbe aktivnim pokretima ramenog pojasa

- Početni položaj je sjedeći na stolici bez naslona.
- **Vježba 1 vježbe aktivnim pokretima ramenog pojasa obaranjem lopatica**
- Pozicija trupa i dijelova tijela: šake se korjenovima oslone na sjedište.
- Način izvođenja vježbe: rukama sa opruženim laktovima se vrši potiskivanje nadole pri čemu se tijelo odigne od stolice. Tijelo se lagano vrati u početni položaj, relaksira se i vježba se ponovi.
- Vježbom se zatežu mišići ramenog pojasa i opružači laktova i povećava se snaga aktiviranih mišića.





VYSOKÁ MEDICÍNSKÁ
ŠKOLA ZDRAVÍVA

Hvala na pažnji!