



VJEŽBE ZA RAMENI POJAS I RUKE- 2.dio

Dr sc.med. Dragana Bojinović-Rodić



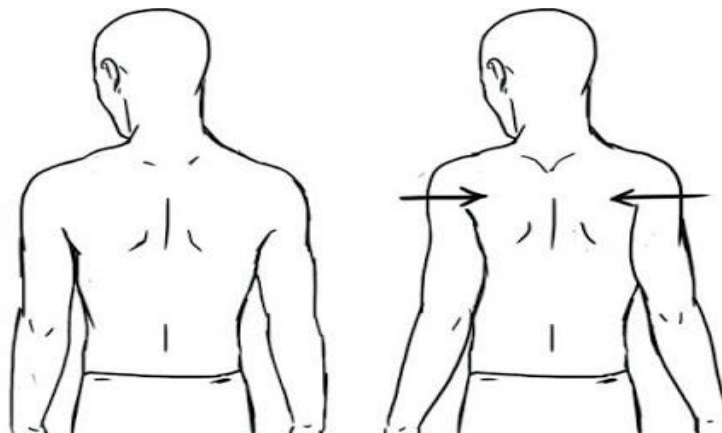
VJEŽBE ZA RAMENI POJAS I RUKE

- 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.**



3. Vježbe sa izometrijskim kontrakcijama protiv otpora

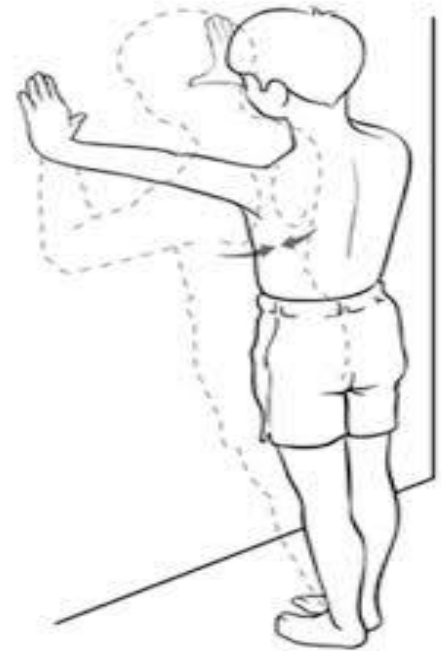
- Početni položaj za izvođenje vježbe **stojeći prema okviru vrata**.
- **Vježba 1. Vježbe ramenog pojasa sa izometrijskim kontrakcijama zatezanjem između lopatica protiv otpora**
- Pozicija trupa i dijelova tijela: ruke su sa opruženim laktovima odignute u horizontalu do visine ramena i prstima se obuhvati strana dovratnika.
- Način izvođenja vježbe: lopaticama se ruke povlače unazad uz izdržaj. Poslije završene vježbe slijedi opuštanje, pa se vježba ponavlja.
- Vježbom se povećava snaga mišića između lopatica.





3. Vježbe sa izometrijskim kontrakcijama protiv otpora

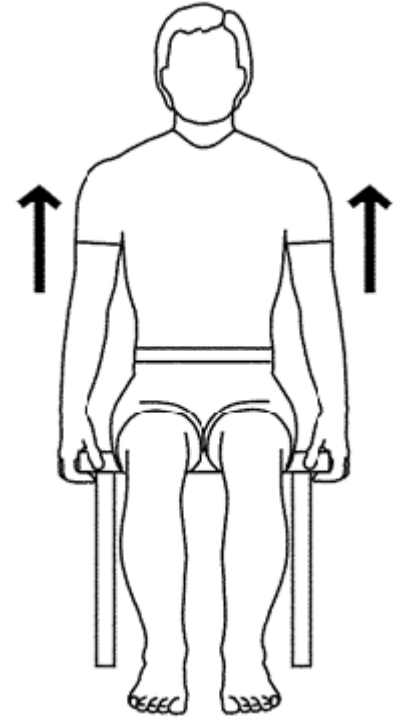
- **Vježba 2. Vježbe ramenog pojasa sa izometrijskim kontrakcijama protiv otpora guranjem ruke prema stabilnom predmetu**
- Pozicija trupa i dijelova tijela: ruka se ja opruženim laktom horizontalna u visini ramena, a korijen šake se osloni na zid.
- Način izvođenja vježbe: opružena ruka se iz lopatice gura bočno prema zidu uz izdržaj. Poslije završene vježbe slijedi opuštanje nakon čega se vježba ponavlja. Vježba se može izvoditi i sa drugom rukom ili sa obe ruke istovremeno.
- Vježbom se zatežu mišići prednje i zadnje strane ramenog pojasa i grudnog koša i povećava se snaga aktivnih mišića.





3. Vježbe sa izometrijskim kontrakcijama protiv otpora

- Početni položaj za izvođenje je **sjedeći na stolici sa naslonom bez rukohvata**.
- **Vježba 1. Vježbe izometrijskim kontrakcijama protiv otpora zatezanjem ramenog pojasa i vrata odizanjem ramena**
- Pozicija trupa i dijelova tijela: prstima šaka se obuhvate ivice sjedišta i rako ostaju tokom izvođenja vježbe, a laktovi se održavaju opruženim.
- Način izvođenja vježbe: ramena se odignu naviše uz izdržaj, pa se vrate u početni položaj i opuste se. Poslije toga se vježba ponavlja i pri tom se sjedište neprekidno drži obuhvaćeno prstima.
- Vježbom se zatežu gornji dio ramena i bočne strane vrata i jačaju se aktivirani mišići.





3. Vježbe sa izometrijskim kontrakcijama protiv otpora

- **Vježba 2. Vježbe ramenog pojasa sa izometrijskim kontrakcijama protiv otpora odizanjem trupa pomoću ruku**
- Poizicija trupa i dijelova tijela: korjenovi šaka se postavje na sjedište.
- Način izvođenja vježbe: korjenovima šaka se pritiska sjedište uz pokušaj odizanja tijela od sjedišta i uz izdržaj, potom se tijelo vrati u prvobitni položaj.
- Vježbom se povećava snaga mišića ramenog pojasa i ispod lopatica.





4. Vježbe ramenog pojasa aktivnim pokretima u zatvorenom kinetičkom lancu

- Početni položaj za izvođenje vježbe je **ležeći na trbuhu na čvrstoj podlozi**.
- **Vježba 1. Vježbe ramenog pojasa aktivnim pokretima ruku pri sklekovima**
- Pozicija trupa i dijelova tijela: šake su postavljene na podlogu u visini glave i tokom vježbe tijelo se ukruti i održava u liniji sa nogama.
- Način izvođenja vježbe: tijelo se odiže uvis sve dok se laktovi ne opruže, pri čemu je oslonac na prstima stopala i na dlanovima šaka. Poslije se tijelo lagano spusti na podlogu i vježba se ponavlja.
- Vježbom se povećava snaga mišića ramenog pojasa.





4. Vježbe ramenog pojasa aktivnim pokretima u zatvorenom kinetičkom lancu

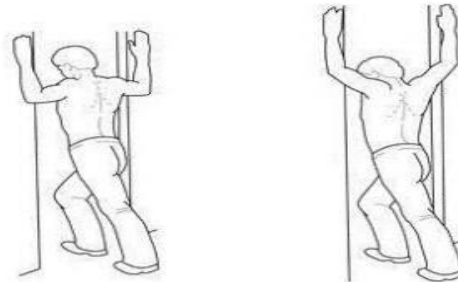
- **Vježba 2. Vježbe ramenog pojasa aktivnim pokretima ruku pri modifikovanim sklekovima**
- Pozicija trupa i dijelova tijela: šake su oslonjene dlanovima na podlogu u visini glave i koljena su savijena. Tokom vježbe tijelo se ukruti i održava se u liniji sa natkoljenicama.
- Način izvođenja vježbe: tijelo se odiže uvis sve dok se laktovi ne opruže, pri čemu je oslonac na koljenima i dlanovima šaka. Poslije se tijelo lagano spusti na podlogu i vježba se ponavlja.
- Vježbom se povećava se snaga mišića ramenog pojasa, ruku i trupa.





4. Vježbe ramenog pojasa aktivnim pokretima u zatvorenom kinetičkom lancu

- Početni položaj za izvođenje vježbe je **stojeći ispred zida**.
- **Vježba 1. Vježbe ramenog pojasa aktivnim pokretima klizanja šaka po zidu**
- Pozicija trupa i dijelova tijela: uz savijene laktove dlanovi šaka se postavljaju na glatku površinu zida.
- Način izvođenja vježbe: dlanovima se lagano klizi nagore po zidu dok se laktovi ne opruže, pa se šake vrate u početni položaj.
- Vježbom se povećava snaga mišića ramena i vrata.





4. Vježbe ramenog pojasa aktivnim pokretima u zatvorenom kinetičkom lancu

- **Vježba 2. Vježbe ramenog pojasa aktivnim pokretima stojećim sklekovima**
- Pozicija trupa i dijelova tijela: šake su dlanovima oslonjene na zid u visini i širini ramena. Tokom izvođenja vježbe tijelo je ukrućeno i održava se u liniji sa nogama.
- Način izvođenja vježbe: tijelo se lagano spušta prema zidu savijanjem ruku u laktovima, a zatim se laktovi opružaju i tijelo se odiže u početni položaj, pa se vježba ponavlja.
- Vježbom se povećava se snaga mišića oko lopatica.





4. Vježbe ramenog pojasa aktivnim pokretima u zatvorenom kinetičkom lancu

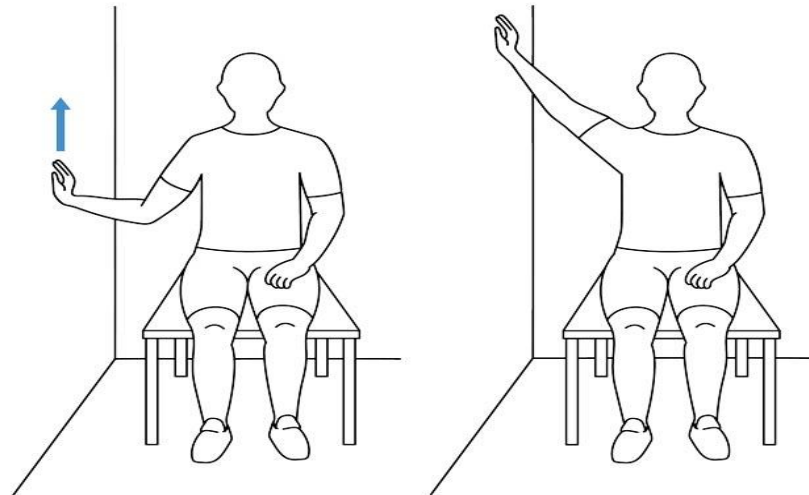
- **Vježba 3. Vježbe aktivnim pokretima ramenog pojasa modifikovanim stojećim sklekovima**
- Pozicija trupa i dijelova tijela: šake su dlanovima na zidu u visini i širini ramena. Tokom izvošenja vježbe tijelo se održi ukrućenim i održava se u liniji sa nogama, a i laktovi se održavaju opruženim
- Način izvođenja vježbe: tijelo se lagano udaljava od zida klizanjem lopatice naprijed, zatim se tijelo vraća ka zidu klizanjem lopatica sve dok se one ne spoje, pa se vježba ponavlja.
- Vježbom se povećava se snaga mišića oko lopatica.





4. Vježbe ramenog pojasa aktivnim pokretima u zatvorenom kinetičkom lancu

- Početni položaj za izvođenje vježbe je **stojeći bočno pored zida**.
- **Vježba 4. Vježbe ramenog pojasa aktivnim pokretima sa klizanjem šaka po zidu**
- Pozicija trupa i dijelovatijela: ruka je savijena u laktu i nadlanicama šake se osloni na zid.
- Način izvođenja vježbe: nadlanicom šake klizi se nagore po zidu pri čemu se trup ne rotira. Šaka se polako vrati u početni položaj i vježba se ponavlja.
- Vježbom se povećava snaga mišića spoljašnjog dijela ramena.





4. Vježbe ramenog pojasa aktivnim pokretima u zatvorenom kinetičkom lancu

- Početni položaj za izvođenje vježbe je **sjedeći na čvrstoj podlozi sa opruženim nogama**.
- **Vježba 1. Vježbe aktivnim odizanjem trupa preko ramenog pojasa**
- Pozicija trupa i dijelova tijela: šake ili pesnice su oslonjene na podlogu pored kukova. Tokom izvođenja vježbe laktovi se održavaju opruženim.
- Način izvođenja vježbe: rukama se potiskuje nadole do odizanja trupa od podloge, uz izdržaj. Poslije se tijelo lagano vrati u početni položaj, izvrši se opuštanje pa se vježba ponovi.
- Vježbom se povećava se snaga mišića ramenog pojasa i zadnje strane nadlaktice.



4. Vježbe ramenog pojasa aktivnim pokretima u zatvorenom kinetičkom lancu

- Početni položaj za izvođenje vježbe je **sjedeći na stolici bez naslona**.
- **Vježba 2. Vježbe ramenog pojasa aktivnim pokretima odizanjem trupa iz sjedećeg položaja**
- Pozicija trupa i dijelova tijela: korjenovi šaka se postavljaju na sjedište stolice. Tokom izvođenja ove vježbe laktovi se održavaju opruženim.
- Način izvođenja vježbe: rukama se potiska nadole sve dok se tijelo ne odigne od sjedišta uz izdržaj. Poslije toga se tijelo lagano vrati u početni položaj pa se vježba ponavlja.
- Vježbom se povećava se snaga mišića ramenog pojasa i zadnje strane nadlaktice.





VYSOKÁ MEDICÍNSKÁ
ŠKOLA ZDRAVÍVA

Hvala na pažnji!