

SADRŽAJ

SAŽETAK.....	3
1. UVOD.....	4
2. POTREBA ZA FITNESOM U URBANOJ SREDINI.....	5
2.1. Najznačajnije fizičke sposobnosti u fitnessu.....	6
2.2. Anatomski aspekt zgloba ramena.....	7
2.3. Stabilnost zgloba ramena.....	10
2.4. Odnosi zgloba ramena.....	11
2.5. Pokreti u zglobu ramena.....	11
2.6. Vaskularizacija i inervacija.....	13
2.7. Mišići ramena: pripoji, pokreti, funkcije i odabrane vežbe.....	13
2.7.1. Prednja grupa mišića ramena.....	14
2.7.2. Unutrašnja grupa mišića ramena.....	16
2.7.3. Zadnja grupa mišića ramena.....	16
2.7.4. Spoljašnja grupa mišića ramena.....	20
2.8. Mišići nadlaktka.....	21
3. METODOLOGIJA I ISTRAŽIVANJA.....	23
3.1. Predmet rada.....	23
3.2. Problem rada kroz rekreativni fitness.....	23
3.3. Cilj rada.....	23
4. VEŽBE ZA MIŠIĆE RAMENA.....	24
4.1. OSNOVNE VEŽBE.....	24
4.2. IZOLIRAJUĆE VEŽBE.....	27
4.3. VEŽBE ZA MIŠIĆE RAMENOG POJASA KOJE U POKRETU SADRŽE ROTACIJU PODLAKTICE.....	33
5. KARAKTERISTIČNE POVREDE ZGLOBA RAMENA.....	36
5.1. Sportske povrede ramena u užem smislu.....	37
5.1.1. Akutne povrede.....	37
5.1.2. Iščašenja.....	37
5.1.3. Akutne povrede mišića ramenog pojasa - površinska grupa.....	37

5.2.	Hronične povrede-oštećenja	38
5.3.	U susret povredama ramena (Managing Tennis Injuries :PRICE Method) ..	40
5.4.	Prevencijapovreda... ..	40
6.	Fleksibilnost i prevencija povreda	41
6.1.	Fleksibilnost i druga motorička svojstva.....	42
6.2.	Pozitivni efekti istežanja	43
6.3.	Trening snage i fleksibilnosti	43
6.4.	Vežbe istežanja za rameni pojas.....	44
6.4.1.	Prednji deltoideus (anterior shoulder)	44
6.4.2.	Srednji deltoideus (deltoideus medius)	47
6.4.3.	Zadnji deltoideus (deltoideus posterior).....	57
6.4.4.	Unutrašnji rotatori ramena (shoulder internal rotators).....	47
6.4.5.	Spoljašnji rotatori ramena (shoulder external rotators)	49
6.4.6.	Ekstenzori zgloba ramena (shoulder extensors).....	51
7.	ZAKLJUČAK	54
8.	LITERATURA.....	56