

## SAŽETAK

Rameni pojas koga čine prednji, srednji i zadnji deltoideus je jedan od omiljenijih delova tela koji se želi ojačati iz estetskih i funkcionalnih razloga, u najvećem procentu kod muškog dela populacije i zbog raznovrsnosti vežbi i opreme kojima se može jačati. Takodje, to je deo tela koji se često povredjuje na treningu ili prilikom upražnjavanja raznih sportova, pa ću stoga pažnju posvetiti anatomskim i biomehaničkim karakteristikama zgloba ramena, kao i prevenciji od povređivanja. Najbolji vid prevencije je snaga, tj. jačanje svih mišićnih grupa i pripoja i razvijanje njihove pokretljivosti, tj. fleksibilnosi. Jačanje ramenog pojasa se može raditi na mašinama, sa slobodnim tegovima, sa elastičnim ekspanderima, metalnim oprugama, savitljivim šipkama sa oprugom u sredini, rolerom, sa sopstvenim telom u partem, itd. Stoga bih želeo da sa ovim radom napravim presek jednog dela vežbi za ramena, sa tačnim opisom izvođenja kako bi svi zainteresovani mogli da koriste ovaj diplomski rad kao svojevrsni priručnik i vodič kada je u pitanju ova mišićna grupa.

Rameni pojas i zglob ramena spajaju udove sa trupom i predstavljaju oslonac nadlaktu i preko njega celom gornjem ekstremitetu, kome omogućavaju veliku pokretljivost i izvođenje veoma složenih pokreta. Zglob ramena karakteriše velika pokretljivost koja je veća nego u bilo kom drugom zglobu čovečijeg tela. Nju omogućavaju velike zglobne površine i labava zglobna čahura, koja je sa druge strane, odgovorna za njegovu veliku nestabilnost. Svrha ramenog zgloba je da pozicionira ruku za određenu funkciju. Rameni pojas obezbeđuje poziciju za hvatanje ili izbacivanje nekog objekta iz ruku, ili ostvarivanje kontakta sa objektom ili nekom površinom. Populacija koja učestvuje u sportovima kao što su: tenis, odbojka, rukomet, golf, plivanje, bacanje koplja, diska, kugle, ima svakodnevna repetitivna ponavljanja pokreta velikih amplituda koja svakako ostavljaju posledice po zglob ramena. Rizik od povreda je veoma veliki i izražen tako da je neophodno poznavanje mehanike zgloba ramena, bilo da je u pitanju proces vežbanja ili rehabilitacije. Dešava se da ljudi dolaze da vežbaju sa prethodno povrednim ramenom, ili bilo kakvom drugom disfunkcijom i zaključak je isti, a to je da se treba naoružati znanjem i spremno dočekati takve slučajeve.

Ključne reči: *zglob ramena, fitnes, fizičkapriprema, vežbe snage.*