

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 nadlaktice	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 istezanja	43
6.3.	Trening snage i fleksibilnosti	43
6.4.	Vežbe istezanja 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