

Dislokacija ramena

1. Jačanje spoljne rotacije ramena pritiskom ruke na zid



10 ponavljanja – zadržati 6 sekundi

- Stanite bočno uz zid tako da je povređena ruka bliža zidu.
- Savijte lakat pod pravim uglom (90°).
- Spoljnom stranom podlaktice pritisnite zid, kao da pokušavate da „odgurnete“ zid napolje.
- Pokret treba da dolazi iz ramena, ne iz šake.
- Zadržite 6 sekundi, pa opustite.

2. Pokret štapom iznad glave u ležećem položaju uz pomoć druge ruke



2 serije po 4 ponavljanja

- Ležite na leđa, držeći štap (ili metlu) sa obe ruke.
- Savijte laktove tako da štap bude preko grudi.
- Uz pomoć zdrave ruke podignite štap iznad glave, koliko možete.
- Ako ruke ne mogu da se isprave skroz – nije problem.
- Vratite se polako u početni položaj.

3. Aktivacija lopatica



2 serije po 10 ponavljanja – zadržati 4 sekunde

- Stanite pravo.
- Polako povucite lopatice nazad i nadole jednu ka drugoj.
- Zadržite 10 sekundi, pa opustite.
- Pokret je blag – ne treba da boli i ne treba „stiskati“ previše.

4. Pritisak savijenom rukom u zid bočno



2 serije po 10 ponavljanja – zadržati 6 sekundi

- Stanite bočno uz zid, povređena ruka bliže zidu.
- Savijte lakat.
- Spoljnom stranom nadlaktice (ne šakom!) blago gurajte zid u stranu, kao da pokušavate da „odmaknete“ ruku od tela.
- Pokret dolazi iz ramena, ne iz lakta.
- Zadržite 6 sekundi, pa opustite.
- Ponovite i sa zdravom rukom za balans.

5. Sklek uz zid – jačanje grudnog i ramenog pojasa



2 serije po 10 ponavljanja

- Stanite ispred zida, šake u visini grudi
- Lagano savijajte laktove i približavajte se zidu.
- Ramena ostaju stabilna i spuštена – ne smeju „pobeći“ ka ušima.
- Ispravite laktove i vratite se u početni položaj.
- Telo je tokom vežbe ravno – bez uvijanja leđa.