

## Nestabilnost ramena

### **1. Podizanje ruke do visine ramena uz pomoć druge ruke**



**3 serije x 10 ponavljanja – zadržati 5 sekundi**

- Ležite na leđa.
- Zdravom rukom uhvatite ručni zglob bolne ruke.
- Podignite obe ruke pravo na gore ka plafonu, dok ne dođete do visine ramena.
- Zadržite 5 sekundi i polako spustite.

### **2. Pasivna spoljašnja rotacija ramena u neutralnom položaju**



**3 serije x 10 ponavljanja – zadržati 5 sekundi**

- Ležite na leđa, bolna ruka je opuštena u remenu i oslonjena na jastuk.
- Zdravom rukom polako podignite podlakticu bolne ruke sa stomaka i okrenite je ka plafonu.
- Nadlaktica ostaje uz telo, ne pomerajte rame.
- Vratite u početni položaj i ponovite.

### **3. Izometrijska spoljašnja rotacija ramena u neutralnom položaju**



**3 serije x 10 ponavljanja – zadržati 5 sekundi**

- Ležite na leđa, bolna ruka pored tela na jastuku, lakat savijen pod 90°.
- Zdravom rukom pridržite spoljašnju stranu zgloba bolne ruke.
- Lagano gurajte šakom ka spolja, dok zdrava ruka pruža otpor.
- Držite 5 sekundi pa opustite.

**4. Izometrijsko jačanje ekstenzije ramena uz otpor zida, ruka savijena, stojeći**



**3 serije x 10 ponavljanja – zadržati 5 sekundi**

- Stanite uspravno, leđima uza zid.
- Savijte ruku u laktu i pritisnite je unazad u zid, bez pomeranja ruke.
- Pokret dolazi iz ramena, ne iz šake ili lakta.
- Držite 5 sekundi pa opustite.

**5. Izometrijsko jačanje spoljašnje rotacije ramena, ruka uz telo, stojeći**



**3 serije x 10 ponavljanja – zadržati 5 sekundi**

- Stanite pravo, bolna ruka savijena u laktu pod 90°.
- Drugom rukom pridržite spoljašnju stranu ručnog zgloba.
- Pokušajte da gurate ruku ka spolja, dok zdrava ruka pruža otpor.
- Zadržite 5 sekundi i opustite.

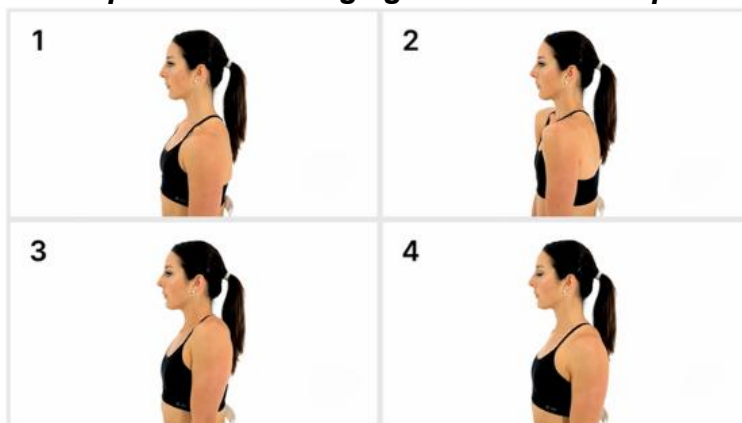
**6. Aktivacija lopatica**



**3 serije x 10 ponavljanja – zadržati 5 sekundi**

- Stanite uspravno.
- Lagano povucite lopatice unazad i nadole.
- Pokret je blag, bez naprezanja.
- Držite 5 sekundi i opustite.

## 7. Kružni pokreti ramenog zgloba u sedećem položaju



**3 serije x 10 ponavljanja**

- Sedite pravo.
- Pravite krugove ramenima unapred, nagore, unazad i nadole.
- Zamislite da ramena okrećete kao kazaljku na satu.

## 8. Izometrijsko jačanje unutrašnje rotacije ramena, ruka uz telo, lakat savijen



**3 serije x 10 ponavljanja – zadržati 5 sekundi**

- Stanite pravo, bolna ruka savijena u laktu pod 90°.
- Drugom rukom pridržite unutrašnju stranu ručnog zgloba.
- Pokušajte da okrenete šaku ka stomaku, dok druga ruka pruža otpor.
- Držite 5 sekundi i opustite.