Veľký prsný sval (lat.Musculus pectoralis major)

Autor *administratorius*
Vytvorené *05/02/2011 - 18:42*

Definícia

Musculus pectoralis major je najväčším svalom svalov hrudníka. Sval začína na troch miestach, podľa čoho aj rozlišujeme tri časti prsného svalu - pars clavicularis (začiatok vo vnútornej tretine kľúčnej kosti), pars sternocostalis (začiatok v rozsahu úponu 2-5 rebra na sternum) a pars abdominalis (upína sa na pošvu priameho brušného svalu). Všetky tri časti svalu sa zbiehajú do spoločného priebehu, čím sval získava približne trojuholníkový tvar. Úpon sa realizuje silnou inzerčnou šľachou na crista tuberculi majoris ossis humeri (hrana na hrbolčeku ramennej kosti). Inerváciu M.pectoralis major zabezpečujú nervi thoracici.
Z hľadiska funkcie je veľký prsný sval zaujímavý tým, že jednotlivé časti svalu sa môžu kontrahovať samostatne. V celku sval spôsobuje addukciu (pritiahnutie), flexiu (ohnutie) a pronáciu paže (vytočenie dovnútra). Pri fixovanej končatine dvíha rebrá a uplatňuje sa pri dýchaní.
Prsný sval pozostáva z troch častí, preto treba pristupovať k tejto svalovej skupine tak aby sa rovnomerne rozvíjali všetky tri časti. Tak ako paže nikdy nebudú mať masívny vzhľad, keď budú rozvinuté len bicepsy a triceps bude zaostávať, tak aj prsné svaly nebudú dominantou postavy, pokiaľ nebudú prepracované všetky tri časti svalu.
Hornú časť prsného svalu najlepšie zaťažujú cviky na šikmej lavičke hlavou hore. Je možné použiť veľkú činky alebo jednoručky, je možné cvičiť tlakové cviky alebo rozpažovanie. Pri vhodnej polohe tela je možné precvičiť hornú časť prsného svalu aj pri protismernom sťahovaní kladky. Pre úplnosť treba dodať možnosť precvičenia hornej časti hrudníka pomocou kľukov na bradlách a pulloveru (aj keď ťažisko týchto cvikov je v tréningu strednej časti prs).
Stredná časť prsného svalu je spolu s dolnou časťou namáhaná pri väčšine tlakových a rozpažovacích cvikov na rovnej lavičke. Tieto cviky sú bežne zastúpené v tréningových schémach, preto rozvoj tejto časti hrudníka nebýva problémom. Vhodným cvikom, ktorý pôsobí komplexne na svaly hrudníka a chrbta je pullover. Tento cvik u mladších kulturistov, u ktorých ešte prebieha rast do výšky zväčšuje hrudný koš.
Kľuky na bradlách sú často podceňovaným, ale v praxi veľmi vhodným cvikom na vybudovanie masívneho hrudníka. Pôsobia najmä na strednú časť prsného svalu, vhodnými zmenami polohy tela je možné cielene pracovať na rovoji dolnej aj hornej časti prsného svalu. Osobitnými cvikmi sú Pec Deck a protismerná kladka. Ide o izolované cviky, ktorých miesto je predovšetkým v rysovacom tréningu.

Výskyt

fyziológia, svaly, lekárstvo

URL adresa zdroja:
https://www.sportency.sk/encyclopedy/?q=content/ve%C4%BEk%C3%BD-prsn%C3%BD-sval-latmusculus-pectoralis-major