

**V**elký prsní sval je vějířovitý sval, který má dvě anatomické části neboli hlavy. Horní klavikulární hlava vychází z klíční kosti a dolní sternální hlava z kosti hrudní. Tyto dvě hlavy jsou umístěny na vnější části hrudní stěny a spojují se v jednu šlachu, která je připojena ke kosti pažní. V místě úponu svalu se šlacha přetočí, takže se horní hlava připojuje pod hlavou dolní. Při stažení svalu se pohyb uskutečňuje v ramenním kloubu. Velký prsní sval přitahuje, ohýbá a vnitřně otáčí paži, čímž pohybuje paží dopředu a přes hrud, jako například u kliků. Přestože má tento sval pouze dvě anatomické části, z funkčního hlediska je možné hovořit o třech částech (horní, střední a dolní) podle úhlu pohybu paže. Protože se pozice ramenního kloubu mění, některá svalová vlákna jsou pro tvorbu pohybu lépe vybavena než ostatní, která jsou také aktivní, ale kvůli pozici ramene se nemohou tolik zapojovat do pohybu.

### Horní část hrudníku

Tlak s činkou na šikmé lavici	46
Tlak s jednoručkami na šikmé lavici	48
Rozpažení s jednoručkami na šikmé lavici	50
Rozpažování s kladkou zesponu	52

### Střední část hrudníku

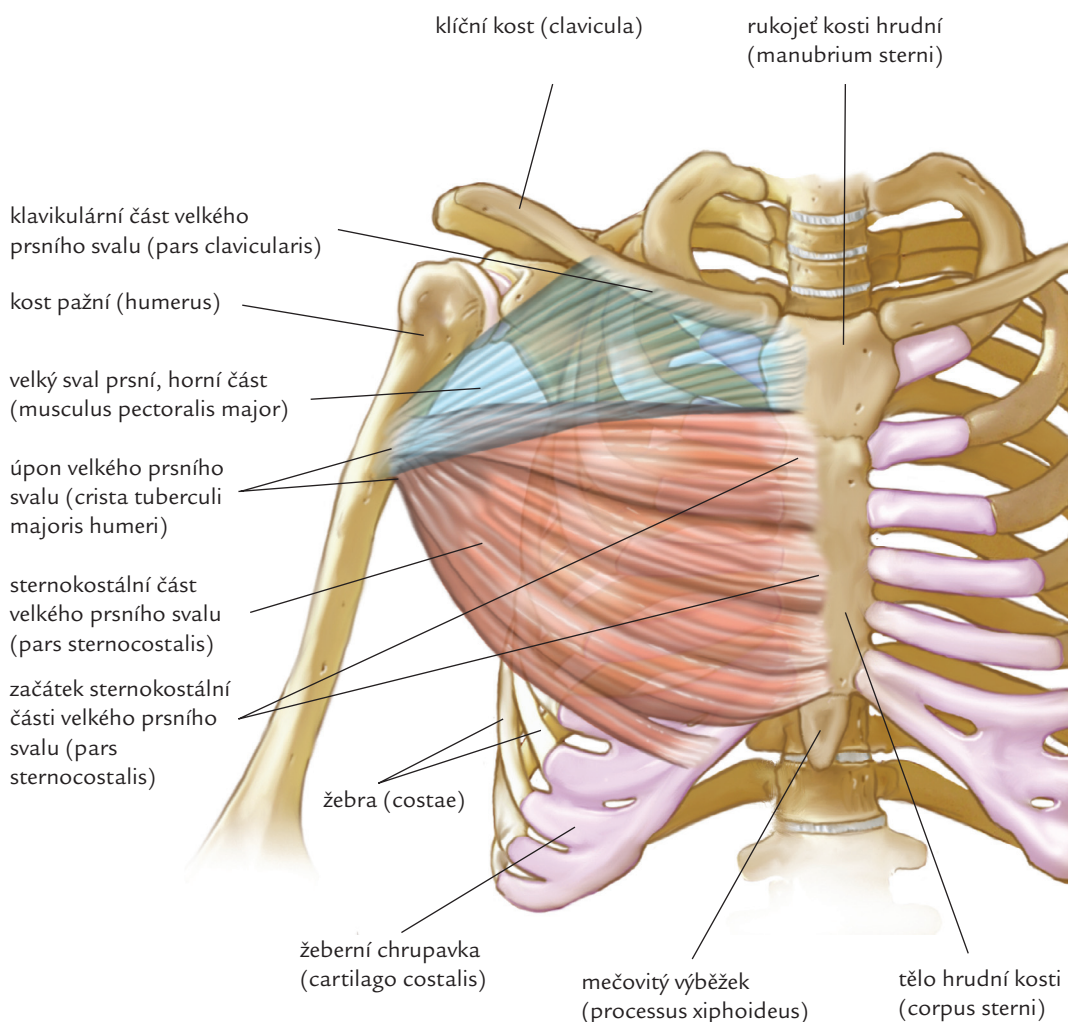
Benchpress s činkou	54
Benchpress s jednoručkami	56
Rozpažení s jednoručkami	58
Rozpažení na stroji	60

### Dolní část hrudníku

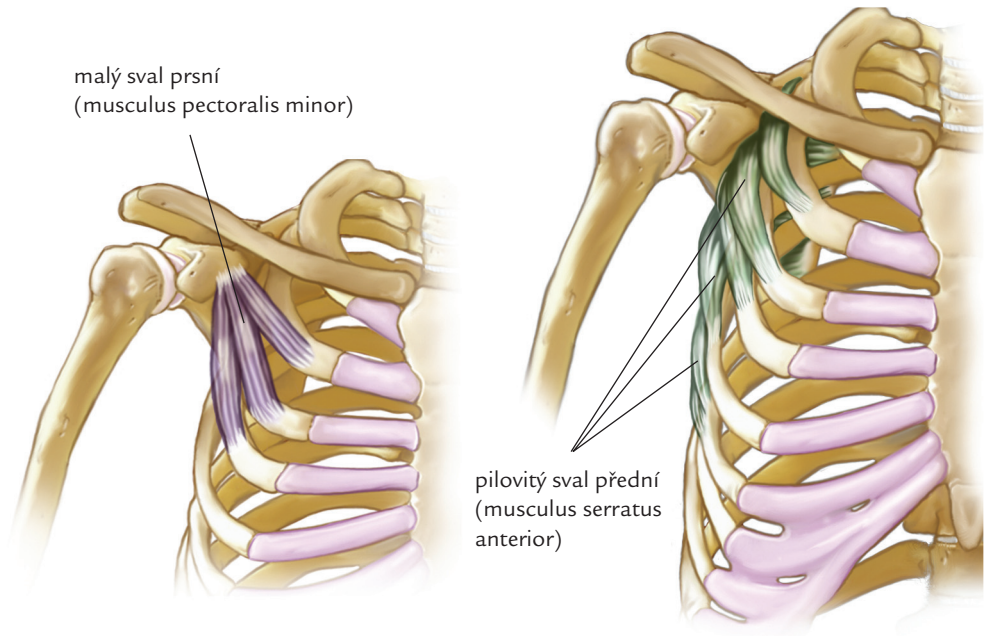
Benchpress hlavou dolů	62
Rozpažení s jednoručkami hlavou dolů	64
Překřížení s kladkou	66
Kliky na bradlech	68

Boční stěna hrudníku je tvořena předním pilovitým svalem (serratus anterior). Tento sval vychází zezadu od lopatky, prochází dopředu kolem hrudní stěny a připojuje se k horním osmi žebřům. Vroubkovaný okraj tohoto svalu se nachází pod vnějším okrajem prsního svalu. Pilovitý sval přední tahá lopatku dopředu a stabilizuje ji o hrudní koš. Tento sval je aktivní během většiny cviků na hrudník a je nejvíce zatěžován během narovnávací fáze u kliků nebo benchpressu. Malý prsní sval (pectoralis minor) leží hluboko pod velkým prsním svalem (pectoralis major) a není viditelný. Má pouze menší funkci a nepřispívá k velikosti hrudníku.

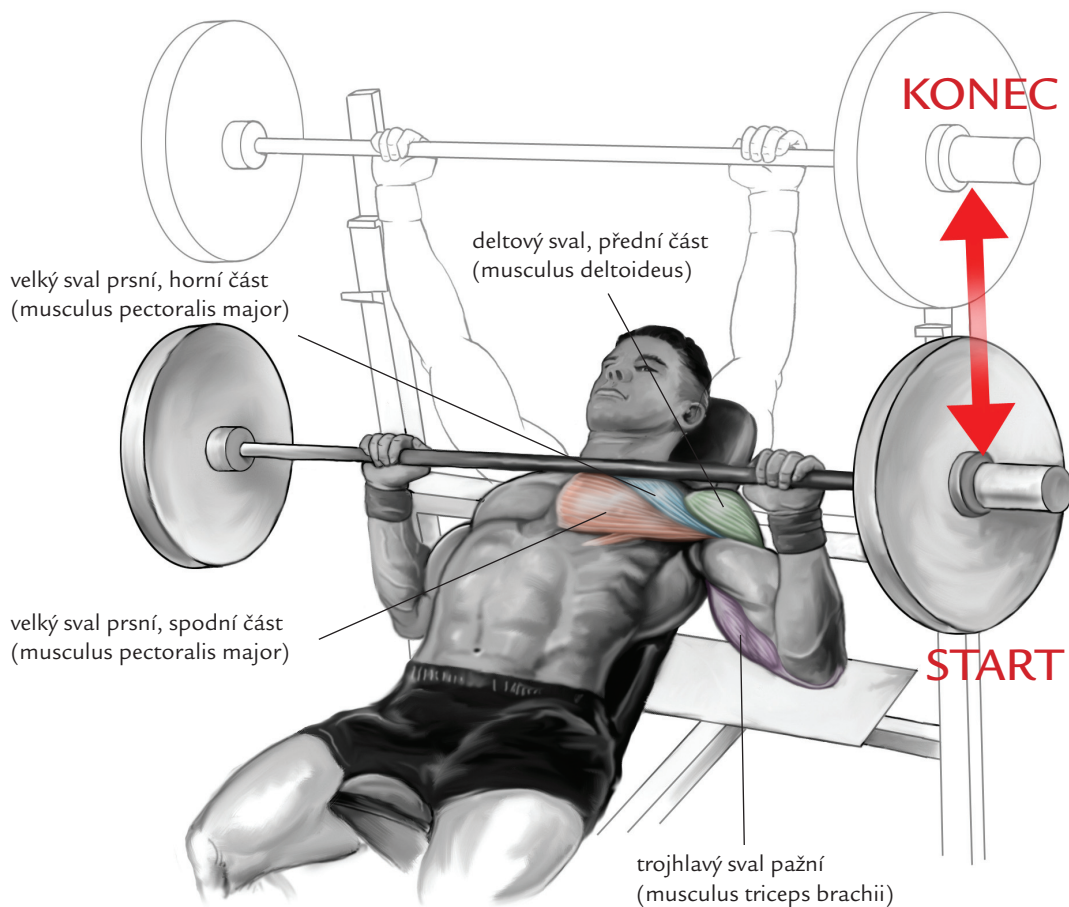
## Anatomie velkého prsního svalu



## Anatomie hrudníku, hluboké svaly



# Tlak s činkou na šikmé lavici



## Provedení

1. Vsedě na šikmé lavici uchopte činku nadhmatem v šíři ramen.
2. Spusťte činku pomalu dolů, až se dotkne hrudi.
3. Zvedněte činku přímo nahoru až do propnutí loktů.

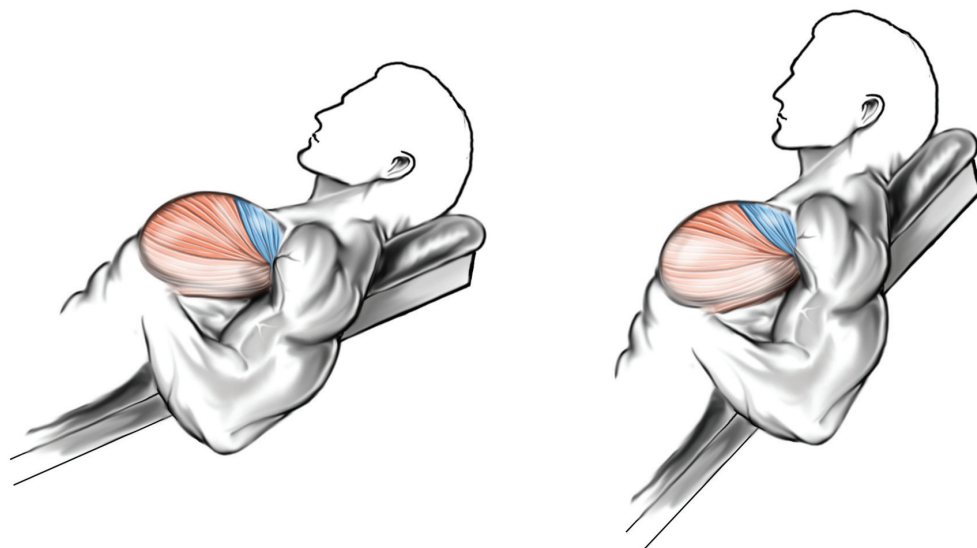
## Používané svaly

**Primárně:** horní část velkého prsního svalu.

**Sekundárně:** přední hlava deltového svalu, triceps.

## Anatomický pohled

**Dráha pohybu:** Dráha pohybu je určena úhlem sklonu. Když je opěrka zad zvednuta a sklon je větší, ohnisko se posouvá nahoru po prsním svalu. Tento sval je nejlépe zatížen, když opěrka svírá s podlahou úhel 30 až 45°. Při prudším sklonu s úhlem 60° a větším se ohnisko mění a je zatěžována přední hlava deltového svalu.



**Při zvětšeném sklonu se ohnisko posouvá nahoru po prsním svalu**

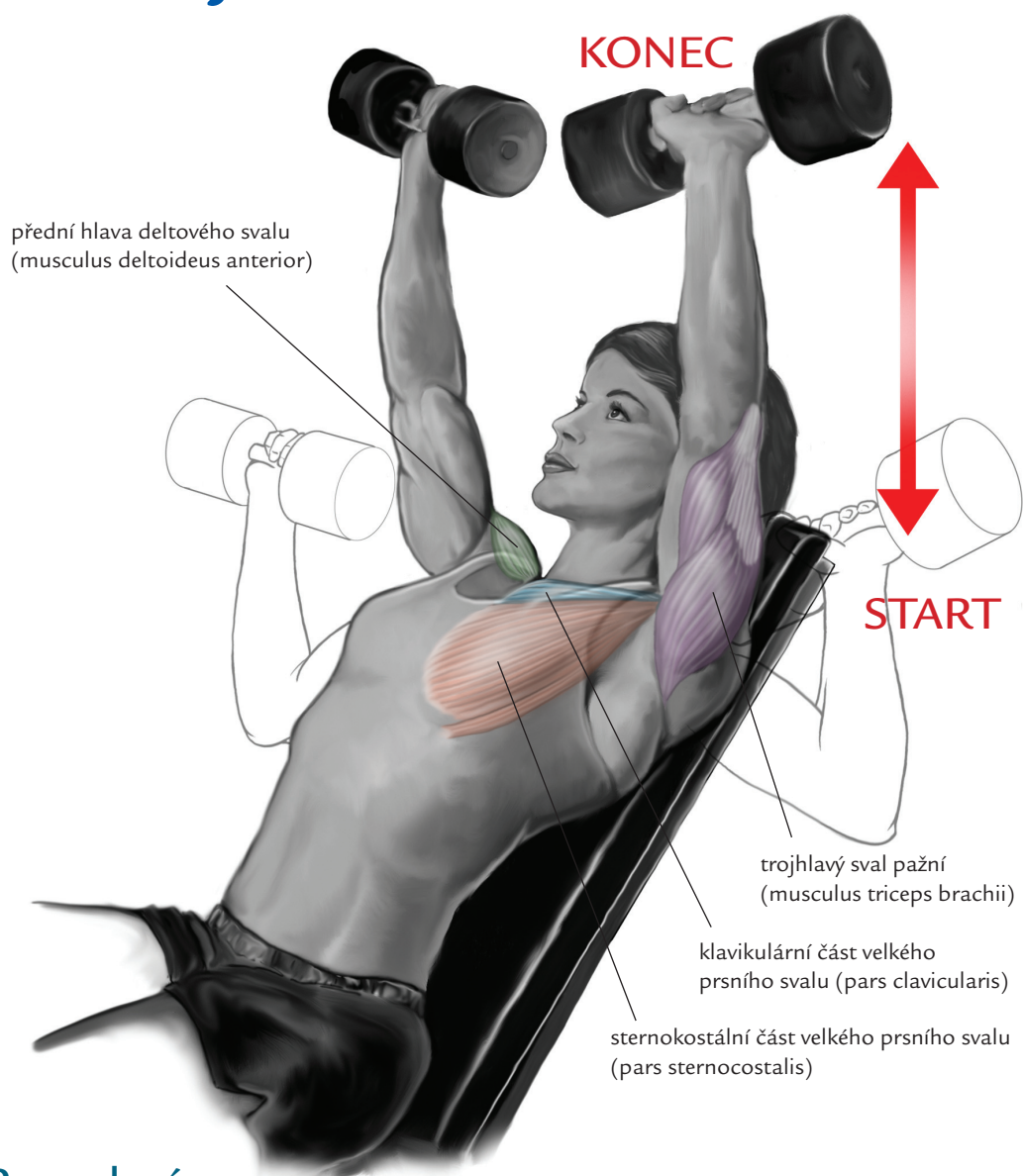
**Umístění rukou:** Při úchopu v šíři ramen nebo širším jsou zatěžovány všechny části svalu. Při úzkém úchopu se posiluje vnitřní střední část hrudi a je vyžadováno větší úsilí tricepsů. Širší úchopy umožňují větší natažení svalu, zatěžují vnější část svalu a minimalizují zapojení tricepsů. Čím je ale umístění rukou širší, tím větší je riziko zranění.

**Rozsah pohybu:** Abyste sval zatížili co nejvíce, rozevřete při spouštění činky lokty široce do stran. Ukončením tlaku těsně před propnutím loktů udržíte prsní svaly v napětí a zmenšíte pravděpodobnost zapojení tricepsů.

## VARIANTY

**Tlak na šikmé lavici stroje:** Tento cvik poskytuje větší stabilitu a bezpečnost než klasický tlak s činkou. Mnoho strojů nabízí různé varianty úchopů. Při neutrálním úchopu (palce nahoru a dlaně k sobě) je sval zatížen více než při úchopu s dlaněmi dopředu.

# Tlak s jednoručkami na šikmé lavici



## Provedení

1. Vsedě na šikmé lavici uchopte jednoručky na úrovni hrudníku dlaněmi k sobě.
2. Tlačte jednoručky vertikálně nahoru až do propnutí loktů.
3. Spusťte jednoručky zpět k horní části hrudníku.

## Používané svaly

**Primárně:** horní část velkého prsního svalu.

**Sekundárně:** přední hlava deltového svalu, triceps.



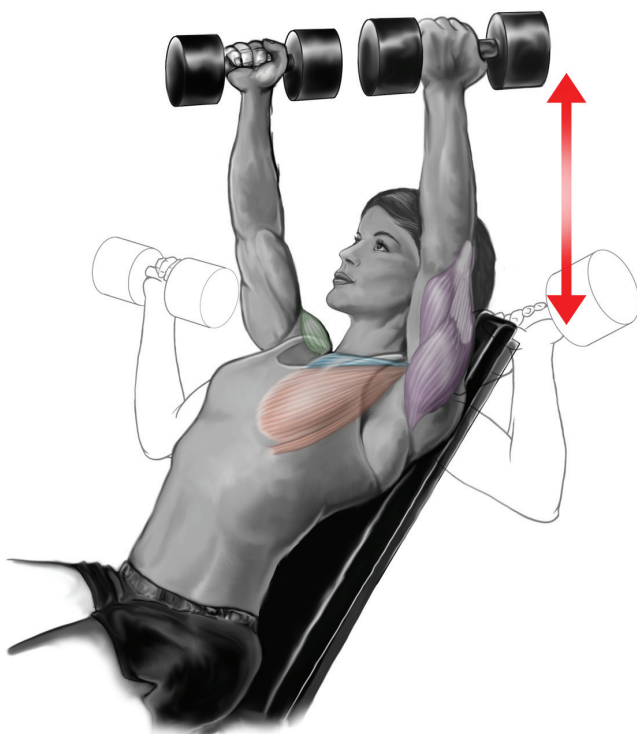
## Anatomický pohled

**Dráha pohybu:** Dráha pohybu je určena úhlem sklonu. Když je opěrka zad zvednuta a sklon je větší, ohnisko se posouvá nahoru po prsním svalu. Tento sval je nejlépe zatížen, když opěrka svírá s podlahou úhel 30 až 45°. Při prudším sklonu s úhlem 60° a větším se ohnisko mění a je zatěžována přední hlava deltového svalu.

**Úchop:** Orientace jedno-ruček ovlivňuje pozici rukou. Použití úchopu s dlaněmi dopředu umožňuje větší natažení svalu při spouštění činky do výchozí pozice. Neutrální úchop s dlaněmi k sobě způsobuje lepší kontrakci svalu při propnutí loktů.

**Rozsah pohybu:** Abyste sval zatížili co nejvíce, při spouštění jedno-ruček rozevřete lokty široce do stran a v horní pozici přiložte jedno-ručky k sobě. Ukončením tlaku těsně před propnutím loktů udržíte prsní svaly v napětí a zmenšíte pravdě- podobnost zapojení tricepsů.

Čím níže jedno-ručky spustíte, tím více se bude sval natahovat. Pokud spustíte jedno-ručky příliš nízko, může dojít ke zranění ramene. Bezpečnější je ukončit pohyb dolů na úrovni hrudníku.



### Neutrální úchop při propnutých loktech

## VARIANTY

**Tlak s jedno-ručkami s různými úchopy:** Začněte cvik držením jedno-ruček úchopem s dlaněmi dopředu a během tlaku jimi otáčejte tak, aby v závěru cviku dlaně směřovaly k sobě.