

Andrej Vožič
inštruktor fitnesa FZS
osebni trener

tel: 041-383-737
email: andrej.vozic@gmail.com
msn: therock@email.com
www.osebnitrener.com/trener

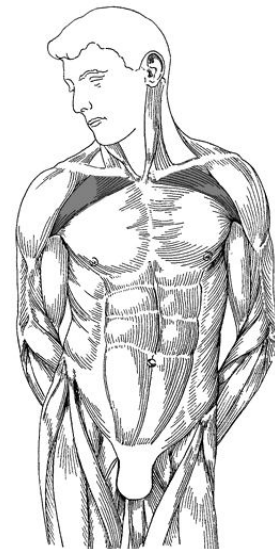
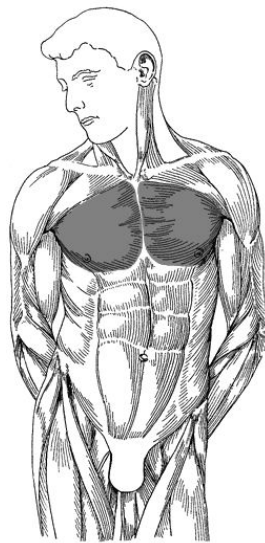
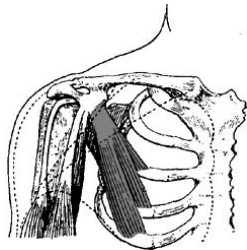
PRSNE MIŠICE

Prsne mišice so zelo priljubljena mišična skupina tako pri moški kakor tudi pri ženski populaciji. Njihova vsakodnevna uporabna vrednost, še posebej pa estetika jih naredijo predmet poželenja pri obeh spolih.

Anatomija:

Prsne mišice:

1. Pectoralis major:
 - sternalna glava (spodnja)
 - clavicularna glava (zgornja)
2. Pectoralis minor



Fiziologija:

Med prsne mišice štejemo mišici Pectoralis major ali velika prsna mišica in pa Pectoralis minor ali mala prsna mišica. Mišica pectoralis major opravlja predvsem horizontalni primik v ramenu, sodeluje pa še pri upogibu ramena (vaja poteg izza glave oziroma pullover). Pectoralis minor sodeluje pri primiku, spustu ramenskega obroča in rotaciji lopatic navzven. Kot vemo se pri horizontalnem primiku v ramenu vključuje kot agonist oziroma mišica ki sodeluje pri tem gibu še Triceps branchi oz troglava iztegovalka komolca.

Vaje za krepitev:

Vaje za krepitev prsnih mišic so nam vsem še preveč znani potiski s prsi, ki jih lahko izvajamo na trenažerjih, škripcih, prostih utežeh in pa še najbolj priljubljeni potiski z drogom ali bolj znani kot bench press. Izvajajo se lahko v različnih položajih in sicer ravni bench press, incline ali pozitivni poševni potisk ali pa decline bench press ali negativni poševni potisk. Vsak od njih zadane prsi pod drugačnim kotom, kar pomeni da obremeni različna področja te mišice.

Tu so pa še različni horizontalni primiki oz metuljčki, ki se izvajajo s konstantnim kotom v komolcu, prav tako v različnih položajih klopi, poteg izza glave oz. pullover, pri katerem

krepimo še veliko hrbtno mišico, skleki prosto oz sklece in pa meni zelo priljubljena vaja:
skleki v opori prosto oz po domače dipsi.