

Abstrakt

Název: Analýza aktivace prsních svalů při tlacích jednoručními činkami na polohovací lavici – Analyse of Pectorals Activity during Dumbbell Press on the Incline Bench.

Cíl práce: Analyzovat pomocí povrchového EMG měření aktivaci jednotlivých částí prsních svalů při tlacích jednoručními činkami na polohovací lavici ve čtyřech polohách. Následně vytvořit doporučení pro procvičení prsních svalů pomocí tlaků jednoručními činkami na polohovací lavici.

Metoda: Elektromyografické měření.

Výsledky: EMG měřením jsme zjistili, že musculus pectorallis major - pars clavicularis (velký sval prsní - horní část) se zapojuje ve všech čtyřech modifikacích měřeného cviku. Největší zapojení bylo zaznamenáno na druhém stupni (43°) šikmé lavice. Musculus pectorallis major - pars sternocostalis (velký sval prsní - střední část) se též zapojuje ve všech čtyřech modifikacích měřeného cviku. U této části velkého prsního svalu bylo největší zapojení pozorováno při tlaku na vodorovné lavici. Poslední ze tří částí musculus pectorallis major - pars abdominalis (velký sval prsní - spodní část) se na rozdíl od ostatních částí zapojoval jen při tlaku na vodorovné lavici.

Klíčová slova: fitness, elektromyografie, prsní svaly, posilování, tlak jednoručními činkami